



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de bienestar psicológico para mejorar la autoestima en
estudiantes de una institución educativa de Sullana-Perú, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

García Medina, Blanca Marcela (orcid.org/0000-0002-9510-7526)

ASESORA:

Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (orcid.org/0000-0002-0950-7954)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente.

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

PIURA - PERÚ

2023

Dedicatoria

Esta investigación se la dedico a mi amiga Angelica Niños Tezén por compartir sus conocimientos de inicio a fin de esta investigación.

A mi madre por darme fortaleza para salir adelante, guiándome en cada momento de mi vida, y formando una persona con valores principios, empeño, perseverancia y mi coraje para seguir los objetivos correspondientes, también a mi hijo por comprender las horas de estudio y apoyarme.

Agradecimiento

La investigación la dedico al equipo directivo y docentes de la Universidad César Vallejo de Piura de la Escuela de Posgrado en Psicología Educativa.

Al director, padres y estudiantes del nivel secundaria de las Instituciones Educativas quienes colaboraron incondicionalmente, brindando su tiempo y confianza en la realización de la presente investigación.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1 Tipo y Diseño de Investigación.....	15
3.1.1 Tipo de Investigación	15
3.1.2 Diseño de investigación	15
3.2 Variables y Operacionalización	15
3.3 Población, Muestra y Muestro	16
3.3.1 Población	16
3.3.2 Muestra	16
3.3.3 Muestreo	17
3.3.4 Unidad de Análisis.....	17
3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.	17
3.5 Procedimientos	18
3.6 Método de Análisis de Datos	18
3.7 Aspectos Éticos.....	18
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	42
VI. CONCLUSIONES.....	47
VI. RECOMENDACIONES.....	48
REFERENCIAS	49
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1 Niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa, obtenidas en el Pretest.	20
Tabla 2 Porcentajes y frecuencias de los niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana, después de aplicar el Postest.....	22
Tabla 3 Diferencias de la escala de autoestima global antes y después de aplicar el programa.....	24
Tabla 4 Medias obtenidas en el pre test, niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana.....	26
Tabla 5 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana.....	28
Tabla 6 Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	30
Tabla 7 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	32
Tabla 8 Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	34
Tabla 9 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	36
Tabla 10 Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión escolar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	38
Tabla 11 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión escolar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	40

Índice de figuras

Figura 1 Niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana antes de aplicar el programa	21
Figura 2 Niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el Postest	23
Figura 3 Diferencias de la escala de autoestima global antes y después de aplicar el programa.....	25
Figura 4 Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana.....	27
Figura 5 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana.....	29
Figura 6 Niveles obtenidos en el pretest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	31
Figura 7 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	33
Figura 8 Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	35
Figura 9 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	37
Figura 10 Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión escolar de la autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	39
Figura 11 Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión escolar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa	41

Resumen

La investigación tuvo como objetivo mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través de un Programa de Bienestar Psicológico con los estudiantes de secundaria de la IE N° 20527 América del nueve de octubre, Sullana, Piura , además de recomendar a la institución establecer convenios para incentivar en sus estudiantes la importancia de la autoestima y así podrán emplear estrategias de mejora en la autoestima que favorecerá su bienestar psicológico de los estudiantes. El enfoque de esta investigación fue de tipo aplicada, porque apuesta a colaborar para la resolución de una problemática con un diseño pre experimental denominado: Pretest y postest en un solo grupo, puesto que se aplicó a un grupo de estudiantes de 5to de secundaria. Para poder desarrollar la investigación se trabajó con una muestra de 30 estudiantes IE N° 20527 AMÉRICA, con los resultados se observa que antes del programa el 50% de los estudiantes se encontraba en un nivel bajo y el otro 50% en medio. Después del programa, los estudiantes mejoraron, ya que el 60% actualmente se ubica en medio y el 40% en nivel alto en lo que corresponde autoestima en su escala global.

Palabras clave: Autoestima, Bienestar psicológico, Estudiantes.

Abstract

The objective of the research was to improve self-esteem in students of an educational institution in Sullana through a Psychological Well-being Program with high school students of IE No. 20527 AMÉRICA del 9 de octubre, Sullana, Piura, in addition to recommending to the institution establish agreements to encourage the importance of self-esteem in its students and thus they will be able to use strategies to improve self-esteem that will favor the psychological well-being of the students.

The approach of this research is applied, because it aims to collaborate to resolve a problem with a pre-experimental design called: Pretest and posttest in a single group, since it was applied to a group of 5th grade high school students. In order to develop the research, we worked with a sample of 30 students IE N° 20527 AMERICA. The results show that before the program, 50% were in low grade and the other 50% in the middle. After the program, the students improved since the 60% currently rank in the middle and 40% in the high level of self-esteem on a global scale.

Keywords: Self-esteem, Psychological well-being, Students.

I. INTRODUCCIÓN

La humanidad sufrió un cambio repentino durante la pandemia COVID-19, lo cual fueron obligados a mantener la distancia, la percepción de la realidad fue cambiando empezando desde la familia, los hábitos, los estilos de vida, muchas personas sufrieron consecuencia post pandemia por el aislamiento, sentimiento de culpa, pensamientos irracionales, es allí donde la familia cumplió un papel importante en sostener, generar actitudes positivas (Cortez, 2020).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020), la violencia en jóvenes encarece en demasía los costos de los servicios sociales, sanitarios y judiciales; lo cual conlleva a que se devalúe los bienes y se reduzca la productividad, además, año tras año, más de 200 mil homicidios son cometidos por jóvenes entre los 10 y 29 años, lo que representa el 43% en el mundo cada año. Parte de las consecuencias que dejó la presencia del COVID 19, fue un factor desencadenante en la autoestima de los estudiantes se ve reflejado en la toma de decisiones, la autonomía, el conocer a sí mismos, tener proyectos, las relaciones interpersonales que sirven para afrontar.

La revista Forber Centroamérica (2021), reveló un 13% de mujeres con baja autoestima, indicando los siguientes detalles: el 25% no tienen decisiones sobre su cuerpo y 23% no consideran tener libertad para manifestar sus ideas ni emociones. Asimismo, personas entre 55 y 65 años de edad, puntúan con altos niveles de autoestima, esto debido al profundo conocimiento de su físico y capacidades. A ello, la autoestima no nace de manera mágica, se va formando con el pasar de los tiempos teniendo en cuentas las dimensiones cognitivas, conductuales y afectivas que se presentan en la persona y se van fortaleciendo con las experiencias del contexto por esa razón el entorno social cumple un rol importante en el fortalecimiento de la autoestima en la adolescencia que hace referencia al sentimiento de sí mismo, de seguridad, auto aceptación y la responsabilidad que tiene cada uno de ellos.

Por ello, es importante promover en los adolescentes el fortalecimiento de la autoestima, ya que está centrada en los momentos íntimos como las vivencias, pensamientos, sentimientos que la persona atesora como la imagen y la seguridad que siente. Además, confirma que las virtudes necesarias para tener una buena autoestima en un nivel de responsabilidad y aceptación e integridad. Para, Montoya & Sol (2001), la autoestima es el resultado del afán de uno mismo que posee y las relaciones significativas del ambiente, así como la muestra de cómo se expresa el afecto y los sentimientos a los individuos y la autorrealización que se tiene, tomando en cuenta la dimensiones, afectivas, conductuales y cognitivas donde se generan cambios y el fortalecimiento de la personalidad de cada uno.

De acuerdo al Ministerio de Salud (MINSAL, 2018) en España, el 19.2% en mujeres adolescentes obtuvieron autoestima baja, en cambio sólo el 7.1% en varones baja autoestima, de acuerdo a las estadísticas del servicio de la línea gratuita de orientación y consejería, en la ciudad de Barcelona, fue realizado en 323 estudiantes de 13 a 19 años de edad escolar, el estudio analizó la percepción de la imagen corporal, insatisfacción personal, baja autoestima, preocupación, a diferencia que sólo el 19.4% de estudiantes de 12 a 14 años de edad con baja autoestima, en cambio sólo el 7.7% entre las edades de 15 a 16 años, otro grupo de estudiante entre 15 a 16 años de edad y el último grupo fue de 4.1%. (INFOSALUD, 2018).

A nivel nacional, la problemática de la baja autoestima en los niños está vinculada con la violencia y se relaciona con el aprendizaje y el rendimiento escolar y sus indicadores timidez, auto concepto, tristeza, las conductas agresivas, la aceptación y confianza en sí mismo. En Perú, ocho de cada 10 niñas, niños y adolescentes fueron víctimas de violencia; seis de cada 10 son golpeadas y sus hogares y 35 de cada 100 alguna vez han sido víctimas de violencia sexual (El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

A nivel nacional, en la Institución Educativa N° 16076, Jaén, Cajamarca, los alumnos se identifican reflejando conductas de tristeza, casi siempre se sienten incompetentes, temeroso, tiene miedo a iniciar nuevos retos. Son motivo por los cuales los docentes se encargan de acompañar en el empoderamiento y la

motivación de los estudiantes rechazando la comparación porque es dañina para la autoestima. Es sumamente necesario para desarrollar estrategias para orientar y mejorar la autoestima de los estudiantes.

A nivel de local la respectiva realidad de la Institución Educativa San Antonio de Piura, de acuerdo a los resultados de estadísticas evaluados en el Departamento de Psicopedagogía en el II Informe Semestral del mes de agosto a diciembre del año correspondiente, se observó que de 81 estudiantes de secundaria fueron evaluados en consulta psicológica a través del cuestionario de clima social familiar presenta 12.1% un nivel muy alto, 81.4% nivel alto, 4.8% nivel promedio, 1.1% nivel bajo en las respectivas áreas de relación, desarrollo y estabilidad en cuanto a sus familiares apoyando entre sí, en dimensiones de relaciones con 4.8% muy alto, 18.4% nivel alto, 75.2% nivel promedio y 1.2% nivel bajo, dimensiones desarrollo con nivel muy alto 4.8%, nivel alto 86.3% y 4.8% de nivel promedio; la dimensión estabilidad con nivel muy alto 78.0%, nivel alto 11.1%, promedio 8.5% y nivel bajo con 1.1%; por ende a través de los resultados correspondientes de escala de clima social familiar (FES) del autor Moos (1993); a diferencia de los resultados del Autoestima de Stanley Coopersmith (1967), de los 81 estudiantes 4.7% nivel bajo, nivel medio 45% y nivel alto 33% de la dimensión en Sí mismo o Yo General, nivel bajo 8.0%, nivel medio 47.8% y nivel bajo 38.7% en la dimensión del Social o Coetáneos del Yo Social; nivel bajo 3.7%, nivel medio 49.2% y nivel bajo 42.7% en la dimensión Hogar – Padres y nivel bajo 7.1%, nivel medio 50.2%, nivel alto 33.2% en la dimensión de Académica o Escolar.

En esta presente investigación se observa que los estudiantes de quinto de secundaria de la IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura, se presenta una baja autoestima tienen como influencia algunos factores, nivel social, familiar y personal, cobrando gran importancia en la etapa escolar. Viéndose reflejado en su apariencia física del escolar, sus relaciones sociales, su desempeño académico y su entorno familiar, poniéndolos en riesgo en una deserción escolar, embarazos adolescentes, infecciones de transmisión sexual influencia de grupo, formando parte de pandillas, el consumo de alcohol y drogas.

Por ello, es importante fortalecer en los adolescentes la autoestima como la valoración que debe tener cada persona reconociendo sus habilidades,

capacidades que le permitan enfrentarse a situaciones de la vida además de lograr un bienestar psicológico en los adolescentes y así generar un propósito, planteándose metas, proyectos personales reflejando su autonomía en la toma de decisiones y mejorando las relaciones positivas que aporten su crecimiento.

Antes esta problemática se consideró la necesidad de realizar una investigación planteándonos la siguiente pregunta: ¿De qué manera el programa de bienestar psicológico ayuda a mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativas de Sullana - 2022?

En cuanto a la justificación en un nivel práctico, es importante porque se va a elaborar un programa basado en el bienestar psicológico con la intención de abordar la autoestima de los estudiantes, lo cual será un apoyo para la institución. En el plano teórico para poder construir este programa de investigación es necesario revisar teorías y diferentes fuentes que acrediten que existe la necesidad de elaborar un programa para abordar la autoestima. A nivel metodológico, esta investigación es necesaria, porque se utilizará un instrumento que mida la autoestima antes y después de aplicar el programa, por lo cual tanto los resultados como los instrumentos de este estudio puede servir como referencias para futura investigación ya sea a nivel local nacional, regional con la intención de mejorar esta situación problemática y a nivel social, esta investigación es importante, porque esta dirigía a estudiantes de secundaria y abordar este problema permitirá comprender la teoría basada en el bienestar psicológica la cuales son efectivas en la mejora de la autoestima de los estudiantes.

Respecto al objetivo general mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico y como objetivos específicos: evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Sullana, diseñar un programa de bienestar psicológico para los estudiantes de la institución educativa de Sullana, aplicar un programa de bienestar psicológico para los estudiantes de la institución educativa de Sullana, evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Sullana, después de aplicar de aplicar el programa de bienestar psicológico.

Como hipótesis se plantea: El nivel de autoestima en estudiantes de Sullana mejora después de aplicar el programa de bienestar psicológico.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentarán diferentes tipos de antecedentes relacionados con la autoestima y el bienestar psicológico. Donde, Ávila (2018), en su investigación desarrollo en Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador. Su objetivo general es conocer la relación entre el rendimiento escolar y la autoestima de los estudiantes de primero y segundo de bachillerato. El enfoque de la investigación es cualitativa y correlacional. Además, su población está constituida por los estudiantes de primero y segundo bachillerato del colegio Dr. Camilo Gallegos, que al por ser este un grupo pequeño, la encuesta se aplicó al 100% de estudiantes, siendo un total de 65. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta desarrollada por la misma autora para la variable Autoestima y referente a los datos de rendimiento estudiantil, estos se obtuvieron de los registros existentes en el plantel al momento de la investigación. Se concluye que la autoestima tiene influencia en el rendimiento escolar de los alumnos.

Según, Scariot (2019) en su investigación tiene como objetivo de Investigar el tipo de enlace entre bienestar psicológico y la motivación académica en adolescentes metodológicamente hablando pertenece al campo de estudio ex post facto, correlacional y transversal con abordaje cuantitativo .De acuerdo a la aplicación de los instrumentos hay una diferencia entre los adolescentes de 15 a 16 años con los que tienen 17 a 18, donde los que tiene mayor edad tienen alta motivación intrínseca para lograr sus objetivos en comparación con los que son menores, la mujeres mostraron estar más motivadas extrínsecamente que los varones, los que tienen hermanos mostraron una motivación elevada intrínsecamente a comparación de los que no tienen, también se pudo observar que los que tienen padres juntos tiene una motivación intrínseca elevado en comparación a los que tiene padres separados con una ausencia motivacional, los que llegan más rápido al colegio muestran una motivación Extrínseca y los que demoran al llegar al colegio muestran una motivación muy baja, y los que tiene proyecto de vida muestran una motivación Extrínseca y los que no tiene un proyecto de vida muestra una motivación baja.

Con respecto a los antecedentes nacionales, Seopa & Torres (2020) en los estudiantes del primer grado del nivel secundario 25 de tres Instituciones Educativas públicas, distrito de Iquitos 2016. El objetivo de la investigación fue establecer la relación entre la autoestima y el aprendizaje en el área de historia, geografía y economía, en los estudiantes del primer grado del nivel secundario de tres instituciones educativas públicas, distrito de Iquitos 2016. Esta investigación es de tipo confirmatoria con diseño correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 477 estudiantes, del cual se extrajo una muestra de 216 estudiantes, seleccionados mediante el muestreo estratificado por afijación proporcional y al azar simple. Los resultados pusieron en evidencia que los estudiantes obtuvieron un nivel de autoestima normal (promedio global 60,69 puntos con desviación típica de $\pm 9,61$ puntos). Respecto a la variable aprendizaje en el área de historia, geografía y economía, los resultados mostraron que los alumnos alcanzaron un nivel de logro en Inicio (puntaje promedio fue de 6,99 puntos con desviación típica de $\pm 3,06$ puntos). Esta investigación llegó a la conclusión de que, existe una relación significativa entre la autoestima y el aprendizaje en el área de Historia, Geografía y Economía en los estudiantes de la población de estudio ($p = 0.0000$, $p < 0,05$).

Asimismo, Aguilar & Sánchez (2018) desarrollaron la investigación para dos instituciones públicas de Cajamarca del nivel secundario, la muestra estuvo conformada por 217 entre estudiantes del sexo femenino y del sexo masculino del cuarto grado de educación secundaria, para medir el bienestar psicológico utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS, el diseño de investigación que desarrollaron fue el de tipo estadístico descriptivo correlacional. Entre los resultados a los que arribaron indican que, el 99% de los estudiantes puntúan un nivel de bienestar psicológico muy bajo, el 0,5% puntúan bajo y el restante 0,5% puntúan en el nivel promedio. Además, en la diferencia de puntuaciones en el nivel de bienestar psicológico entre los hombres y mujeres, el 98% de los hombres se ubican en el nivel muy bajo y las mujeres el 100% puntúan en el nivel muy bajo, el 2% de los hombres se ubica entre los niveles bajo y promedio.

Finalmente, en el contexto local, Flores (2019), los estudiantes de tercer grado nivel secundario turno tarde de la I.E José Cayetano Heredia, Catacaos, Piura, 2019, la problemática estudiada, surge de la necesidad de conocer el ambiente social familiar y autoestima en la población de la institución focalizada, ya que no se había realizado una investigación de este nivel. Las hipótesis planteadas, mencionan la existencia de la relación entre clima social familiar y autoestima en los estudiantes de tercer grado nivel secundario turno tarde de la I.E José Cayetano Heredia Catacaos, Piura. El diseño fue el no experimental de corte transversal. La conclusión más significativa es la relacionada con la influencia que tiene el ambiente social familiar en la autoestima estudiantil.

Continuando, para Valdiviezo (2019), los alumnos de 5to secundaria, I.E. Carlos Augusto Salaverry-Sullana, Piura, la problemática presentada está basada entre la descripción de la depresión y su influencia en adolescentes, pero sobre todo en la institución educativa tomada para este estudio, pues presenta una población vulnerable que afecta su autoestima, la hipótesis planteada dentro de este trabajo, tiene que ver con la existencia de una relación significativa entre la autoestima y depresión en los alumnos de 5to secundaria, I.E Carlos Augusto Salaverry, Sullana, Piura. El diseño fue el no experimental y la conclusión más sobresaliente es, que sí existe influencia entre autoestima y depresión, lo cual indica la influencia de actores desconocidos en este proceso y también se determinó que el 76.7% muestran una autoestima media, 16.7% alta y 6.7% autoestima baja.

Entrando a la definición de la variable la autoestima es conocer y cuidar de uno mismo, es decir que los seres humanos deben aprender a quererse, a respetarse y a cuidarse. Para Coopersmith (1978), la autoestima es cuando un individuo se evalúa a sí mismo para dar un resultado de aprobación positivo o negativo; es decir si una persona se cree digna e importante. Asimismo, para Carbonero, (2017), la autoestima es la percepción del valor habitual que cada persona posee de sí misma, de su personalidad, de su cuerpo, de su mente y espíritu, Por otro lado, Heinsen (2012) consideró que la autoestima es multidimensional pues llega a poseer una definición y un valor que para cada individuo es diferente. Para Calmeiro y Gaspar (2016) La autoestima es un marcador de ajuste psicosocial y representa un juicio personal de la autoestima.

Rivoir, (2015), la autoestima se refiere a la evaluación global de un individuo o al gusto por sí mismo.

Para Casas (2015), la autoestima es una autoevaluación en la cual se manifiesta una actitud de aprobación o no con respecto a considerarse capaz, importantes y triunfador. Por ello, para Ramírez, (2013) la autoestima está ampliamente conectada con la confianza de cada individuo. Según Londoño, (2016), también afirma que la autoestima es un sentimiento de valor que cada persona posee sobre su personalidad, cuerpo, habilidades, entre otros. Finalmente, para Zagalaz (2014). El asegura que el auto concepto es la idea que cada persona tiene de sí misma y que es a partir de allí que se construyó la autoestima. Por su parte, para Sánchez (2014), afirmó que la autoestima es el desarrollo de la acción y de la vivencia dentro de una sociedad que enfatiza las acciones de la mente y del cuerpo en todos los seres humanos.

Por tal motivo, Silva & Mejía (2015) aseguraron que la autoestima es la fuente esencial de la motivación de los alumnos en la escuela. Sin embargo, Dedmond (2011), mencionó que la autoestima es la complejidad de los sentimientos de cada individuo; Khan (2011) afirma que estos sentimientos pueden ser negativos o positivos dependiendo de la experiencia de cada individuo. Según, Inca (2017) se tendrá en cuenta las siguientes dimensiones de estudio personal, dimensión social, dimensión familiar y dimensión escolar o académica, mismas que definen y ofrecen un sustento teórico del cuestionario denominado Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith adaptado, versión escolar que se utilizara para evaluar a los adolescentes con el instrumento.

Para Coopersmith (1976), define a la autoestima como un cambio el cual forma parte de las convicciones y las posturas que posea el ser y la visión que sostiene de sí mismo sobre su agilidad. Así mismo refiere que la autoestima se conserva a pesar de los años transcurridos y las experiencias sumadas ofreciendo un repertorio para afrontar las situaciones con actitudes positivas de sí misma. Para Coopersmith (1976) la autoestima dispone de los siguientes tres niveles alta, media y baja: Autoestima alta de una persona implica lo que piensa de si, cuáles son sus aspiraciones, confianza para lograr metas, desarrolla vínculos emocionales con otras personas, seguridad, logra la aceptación del sistema familiar, busca realización, su autonomía y saber trabajar en equipo,

incluye a todo su entorno, valora lo que aprende y lo que ofrece.

Según Arana (2018) agrega que la autoestima es la peculiaridad de cada persona como sus creencias personales, religiosas, sociales los cuales son esencia de su personalidad. La autoestima viene a hacer el aprecio y respeto que se tiene de uno mismo como se describe y su auto concepto, teniendo en cuenta la valoración del individuo, que ira construyéndose con el pasar de los años y las experiencias, de esa manera se lograra conseguir las metas personales y la felicidad con autoconfianza y auto respeto. Dicho de otra manera, la autoestima es la valoración de cada persona, se va forjando a través de las experiencias con el ambiente y con la familia (Ramia, 2002).

Las personas con autoestima media son aquellas que aceptan las críticas buscan ayuda, se esfuerzan en cumplir requisitos para ser aceptados, tratan de ser optimistas y mejorar poco a poco. Aquellos que presentan autoestima baja tienden a ser descuidado de su paraciencia física, posee pensamientos distorsionados de su valía personal y tiene diálogos negativos así si mimos, no reconoce sus capacidades, virtudes y no tiene metas, siempre está comprándose, sufre en silencio, tendencia a tener sentimiento de tristeza, soledad y se mantiene un aislamiento social con su entorno.

Dimensión personal, es el equilibrio de la autopercepción, la aptitud, el liderazgo para enfrente, manejar situaciones, además de conocerse sus debilidades para buscar ayuda. La dimensión social, es el conjunto de interacción con el contexto los comportamientos, las ideas, sus necesidades que tiene cada individuo con el único fin y ser aceptado o rechazo por su entorno. En la adolescencia esta dimensión se relacionada con el círculo social que involucra familiares, amistades y todo aquello que fortalezca su manera de ser, su amor propio (Trujillo, 2020).

Las primeras experiencias sociales fuera de la familia vienen con la escolarización. En este entorno conocerán nuevos compañeros y aprenderán nuevas habilidades y valores de la mano de los profesores Muchas de estas amistades se mantienen a lo largo de los años y tienen una influencia relevante en el desarrollo de su personalidad y buscando una aceptación de grupo, provocando la desvalorización de y su auto aceptación.

Dimensión familiar, es la relación afectiva que se da entre los padres, hijos

y la pareja ya que es una convivencia diaria donde están involucrados los valores, costumbres de cada miembro de la familia (Trujillo, 2020). Por lo tanto, la familia es el lugar donde se desarrollan los hijos desde el momento de su nacimiento. Es en este entorno en donde se satisfacen todas las necesidades básicas del desarrollo antes de llegar a la adolescencia. Con el paso de los años, este ente ha experimentado grandes cambios en los últimos tiempos. Una influencia que se refleja a través del vínculo del apego y la relación entre ellos.

La dimensión escolar, en el contexto escolar es donde se forman aprendizajes académicos, emocionales que forman parte de la valoración y el aprendizaje en los estudiantes además de inseguridades, cuestionamientos que tienen sobre su estima y valoraciones poniendo en riesgo la motivación, la frustración el control y manejo de las emociones todo ellos aportan para desarrollar la estimación propia (Douillillard, 2018). Para Coopersmith (2018), define que la autoestima como un proceso que empieza a en los primeros años de vida así mismo se desarrolla la formación de competencias para la resolución de problemas, esta dimensión determina la formación y preparación de la persona (Trujillo, 2020).

Las fuentes interiores de la autoestima, es tener una confianza y valía capaz de desafiar los retos que se presentan en el camino ofreciéndole toma de decisión, gestionando las emociones. Branden (1995) manifiesta que la autoestima se ve ilustrado en el dos pilar, por el poder personal y respeto a sí misma, si alguno de ellos no está: la autoestima se desgasta es explicándola como: la actividad de confianza en la mente, capacidades para pensar, aprender, escoger y la toma de decisiones; confianza es la aptitud para comprender los sucesos de la realidad y tener claro sus interés y necesidades, en creer y tener confianza en sí.

El respeto a uno mismo es la valía personal; es una postura positiva para de ser feliz y reafirmarlos pensamientos, deseos, necesidades y el ánimo de alegría, la satisfacción son derechos innatos naturales. Muchos encajan que la autoestima es una práctica íntima, habidad en el núcleo de cada ser. Conforme a ello, un gran tropiezo en el motivo de incitar efectivamente en la valoración del sujeto en el acontecimiento que no se puede trabajar derechamente encima de la autoestima.

Branden (1995), establece seis prácticas considerables para enaltecer la autoestima: la práctica de vivir sensatamente: Es ser responsable de las

conductas las motivaciones, valores y el intento de justo. Es el hecho de actuar a la consciencia. Es discernir las emociones y lo que ocasionan. Otra esencia valiosa y fascinante es conocer dónde está la lista del plan de vida, si lo están consiguiendo o es un fiasco. Estar apto a ver, modificar los desatinos, estar abierto al entendimiento y estar preparado a chequear las creencias. Resistir al propósito de englobar las trabas. Arriesgar la vida para avanzar y tener aprendizaje. La práctica de la aceptación de sí mismo acarrear la concepción del significado de ser amigo de mí mismo. Branden lo analiza así: Es el lamento, de lo que está ruborizado y por lo cual le regaña. La aceptación de sí mismo de lo que rechaza de la verdad, no afirma lo preciso o lo que es perverso, sino que investiga el entorno. Quiere abarcar el porqué, saber por qué está inapropiado, meditar lo deseable o adecuado en su momento (Kufman et al., 2007).

La práctica de la responsabilidad de sí mismo, es ser el responsable de sus propias decisiones, de sus aciertos, desacierto y el trato que ofrece a las personas que están en su entorno se incluye los valores, creencias que son parte de cada individuo. La práctica de la autoafirmación significa el valor que tiene de sí misma el reconociendo de sus deseos, valores y necesidades sin tener ninguna limitación para expresarse esto vinculada con autoidentidad como característica individual. La práctica de vivir con propósito se refiere que la persona debe tener sus metas, propósito a corto o largo plazo y cómo actuar para llegar a cumplirlas, es necesario tener disciplina, iniciativa para conseguirlo. La práctica de la integridad personal hace referencia a las características propias que tiene la persona como sus creencias, ideas, valores es la conducta que refleja a las personas sin dañar la integridad de los demás (Kufman et al., 2007).

Los adolescentes deben empezar a valorarse, a tener representaciones mentales sobre sí mismos. Esto les permitirá tener comportamiento moldeable y así adaptarse a cada situación para ir aprendiendo e incorporando valores y evaluaciones o expectativas sobre uno mismo. Entre ellos su autoconcepto y la imagen corporal, el apoyo social. La autoestima es la destreza psicológica más destacable que podamos obtener con el fin de tener éxito en la sociedad, poseer autoestima conlleva a estar orgullosos de nosotros mismos y experimentar ese orgullo desde nuestro interior. Sin autoestima los niños tienen dudas de sí mismos, menguan su relación frente a la presión de sus compañeros, se

muestran inútiles o inferiores, repercutiendo en la forma de consumir drogas y alcohol como un pretexto para justificar sus actitudes (Kufman et al., 2007).

Según, Reyff (1989) señala al bienestar psicológico como el proceso de extensión individual, el cual se refleja en indicadores positivos. La Adolescencia es un puente entre la niñez y la adultez que genera valiosos cambios físicos, cognoscitivos, emocionales, sociales y cambian conforme al ambiente social, cultural y económico. Papalia & Wendkos (2010), define al bienestar como el generador de vínculos los cuales toman el manejo de su entorno, teniendo proyectos y una aceptación de sí mismo y se puede observar en la satisfacción del individuo o el rechazo.

El autor Casullo (2002), recalca que el bienestar psicológico simboliza los estados emocionales, como el afecto positivo o el negativo y el componente cognitivo. Los estados emocionales son instantáneas, el evidenciar un potenciar alto efectividad positiva y el componente cognitivo no impide tener una dosis de efectividad negativa el componente cognitivo de satisfacción y se le llama bienestar esto refleja cómo les va en la vida. Reconoce que existe diferentes conceptualizaciones entre ellas está el patrón multidimensional que accede a valorar y contener el bienestar psicológico en las personas.

Para Ryff (1989) indica que, su modelo multidimensional distingue el bienestar psicológico y se dirige en seis dimensiones: Auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. La auto aceptación. Es la capacidad de reconocerse como persona hacia sí misma la satisfacción de identificar las características positivas y negativas de cada individuo.

Relaciones positivas con otros, se refiere al vínculo que desarrolla la persona y la satisfacción que genera con el entorno, teniendo en cuenta la empatía y la confianza y a su vez la generando la capacidad de amar, por otro lado, se considera negativo al sentimiento de soledad, rechazo a su entorno, el deterioro de las redes sociales del individuo (García, 2006).

Crecimiento personal, hace referencia a los propios intereses de la persona a reconocer su potencial y aquello que impulsa a buscar nuevas experiencias significativas, centrarse en sus necesidades, además de identificar

su limitación y buscar ayuda cuando lo requiere, esto permite poder plantarse nuevas metas a corto y largo plazo. Esta dimensión valida las emociones como parte del crecimiento personal y sus potenciales (García, 2006).

Propósito en la vida, refiere a darle un sentido o un propósito a la vida teniendo como base las creencias, los valores, las metas, los proyectos incluyendo los sentimientos de productividad. Ryff (1989) nos indica que todo va a depender de las características de cada persona, las experiencias, el contexto, la edad y la percepción que maneja frente a situaciones determinantes frente a los recursos que tenga para manejarlo el bienestar psicológico y lo consciente que debe ser.

Casullo (2002), nombra cuatro dimensiones del bienestar psicológico, las cuales son el control de situaciones y aceptación de sí mismo: está íntimamente conectado la capacidad de control de impulsos y auto competencia del ser humano el cual concede controlar el ambiente moldear a partir de sus necesidades e intereses, aquellas personas que reflejan un bajo nivel de bienestar psicológico por lo común presentan dificultad para las condiciones de su vida a diario, no visualizan nuevas ocasiones y eso los limita a transformar cambios en su escenario. Por otro parte, lo vinculan con la auto aceptación según las características del ser, comprende sus aciertos y desaciertos aceptando su todo lo vivido.

Bajo nivel de esta dimensión, es cuando el sujeto no recibe y no acepta sus experiencias, refleja un rechazo así sí misma, eso desencadenara una insatisfacción personal, desmotivación falta de interés en su vida. Mientras que los vínculos psicosociales: las relaciones positivas desarrollan vínculos de confianza de empatía y afectividad con las personas de su entorno. Un nivel bajo muestra falencias en la capacidad de mantener y establecer las relaciones psicosociales provocando que la persona se aleje, se sienta sola y no sepa controlar su frustración y mantenga una distancia con las personas (Casullo, 2002).

Autonomía: señala que las personas se caracterizan por su independencia, toma de decisiones, son asertivas, reflejan seguridad, confianza en su propio juicio. Aquello que presenta un bajo nivel presentan inestabilidad emocional, dificultad para tomar decisiones por sí mismo además toman en cuenta la opinión que tienen de ellos las personas cercanas (Casullo, 2002).

Dominio del entorno, donde la persona sea capaz de crear y elegir contexto que generen experiencias, posibilidades concretas y oportunidades para su crecimiento.

Proyectos: se vincula con los objetivos cortos, medianos o largo plazo que desea concretar en un determinado tiempo, cada individuo. La evaluación baja representa un empobrecimiento de meta, incertidumbre, desesperanzas, vacíos desanimo, sin fuerzas y no tener una visión clara para el futuro (Casullo, 2002).

Causas del bienestar psicológico en la adolescencia: En la adolescencia se desarrollan muchos cambios en ellos encontramos el biológico, psicológico, sexual y social, es esencial esta etapa porque permite reconocer el valor de sí mismo, su propia identidad la confianza, autonomía y fortalecer los vínculos afectivos. Durante la adolescencia se destaca el incremento de las competencias cognitivas y emocionales que posibilitan ser consciente de su condición y admitir diferentes criterios y definir lo que anhela ser (Ellis et al., 2018). Las personas a lo largo de los años van cumpliendo sus metas, objetivos de acuerdo a la edad y sus posibilidades es por ello que se van adaptando a la situación y va teniendo satisfacción por todo lo que alcanza (González, 2004).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo aplicada, porque apuesta a colaborar para la resolución de una problemática inmediato, en la posición de transformar las condiciones de la realidad (Latorre et al., 2021). En su ejecución se observará la medición a través de la estadística en el nivel de la autoestima, antes y después de aplicar la propuesta.

3.1.2 Diseño de investigación

El presente estudio es de diseño preexperimental, siendo la forma más simple de diseño de investigación que sigue los pasos básicos de los experimentos. El diseño preexperimental no tiene grupo de comparación. Esto significa que, si bien un investigador puede afirmar que los participantes que recibieron cierto tratamiento experimentaron un cambio, no puede concluir que el cambio fue causado por el tratamiento mismo.

3.2 Variables y Operacionalización

Variable 1: Autoestima

Definición Conceptual:

Define la autoestima como el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo (Coopersmith, 1967)

Definición Operacional:

Esta variable será calculada mediante el Inventario de Coopersmith; este inventario consta de 58 ítems que determinarán el nivel de autoestima de los individuos (Alto, medio y bajo).

Indicadores: Capacidad para tomar decisiones, Problemas personales, Concepto personal, Seguridad, Satisfacción, Capacidad para interrelacionarse, Empatía.

Variable 2: Bienestar Psicológico

Definición Conceptual:

Es un proceso influenciado por diferentes componentes personales y sociales, mismos que se construyen durante la vida y permiten el auto aceptación y autorrealización de la persona, permitiendo la persona su civilizar de manera correcta según las interacciones con otras personas y otorgándole seguridad e independencia (Ryff, 1989).

Definición Operacional: Es el desarrollo de las capacidades personales, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

Indicadores: Sentimiento de bienestar con uno mismo, Sensación de control y auto competencia, Calidad de las relaciones interpersonales, Metas y proyectos de la vida.

3.3 Población, Muestra y Muestro

3.3.1 Población

La población estuvo conformada por los estudiantes matriculados en quinto de secundaria de la IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura.

Criterios de inclusión:

Estudiante de 5to grado de nivel secundario.

Estudiantes con asistencia recurrente a las Institución Educativa. Registro de datos de los estudiantes no matriculados del año 2022.

Criterios de exclusión:

Estudiantes de otros años inferiores.

Estudiantes que poseen alguna limitación física cognitiva que les impida participar del programa.

Los estudiantes que no cumplan con la edad establecida.

3.3.2 Muestra

El grupo muestral que se ha determinado para efectos de la investigación lo

conformaron 30 estudiantes de 5to "A" de nivel secundario de la I.E N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura -2022.

3.3.3 Muestreo

Por las características de la población y de la investigación misma, el tipo de muestreo que se utilizó fue el no probabilístico por conveniencia del investigador, cuyo procedimiento de selección estuvo orientado por las características de la investigación. Para explicar el fundamento teórico de la muestra de investigación, igualmente se recurrió a Hernández, Fernández & Baptista (2014), quien define a la muestra como un subgrupo o una parte de la población, los cuales han podido ser determinados siguiendo diferentes tipos de muestreo.

3.3.4 Unidad de Análisis

Estudiantes matriculados en quinto A de secundaria de la IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura.

3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

Técnicas

Para el desarrollo de la investigación se utilizará la encuesta debido a que está constituida por una serie de preguntas escritas, donde el alumno podrá leerlas, analizarlas y responderlas. En esta oportunidad, la encuesta está destinada a recolectar los datos necesarios respecto a la actitud y opinión de cada uno de los alumnos (Hernández & Mendoza, 2018).

Instrumentos

Como se ha mencionado anteriormente, se utilizó el instrumento adecuado, con el propósito y características de la investigación, fue el cuestionario denominado Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith adaptado, versión escolar, que consta de 58 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones: del ítem

1,3,7,10,12,13,15,18,19,24,25,26,30,34,35,38,39,43,47,48,51,55,56,57 que corresponden a la dimensión personal, del 4,5,8,14,21,28,40,52 corresponden a la dimensión social, del 2,17,23,33,37,42,46,52,54 corresponden a la dimensión escolar y del 6,11,16,20,22,58 corresponden a la dimensión familia; además el instrumento cuenta con 8 ítems que corresponden a la escala de mentira.

Validez

El instrumento por ser un documento reconocido científicamente, su validez no está en discusión; sin embargo, si se consideró importante validarlo nuevamente, recurriendo a la validez por medio del criterio de jueces que son profesionales calificados y conocedores del tema. Confiabilidad. La confiabilidad del instrumento, se hizo mediante la prueba de confiabilidad Alpha de Cronbach para determinar la consistencia interna de los ítems, la confiabilidad se determina en base a conteos de valor que van desde el 0, hasta la unidad; mientras el resultado de confiabilidad sea más cercano de la unidad, es instrumento tiene mayor confiabilidad (Hernández, et al., 2014)

3.5 Procedimientos

Las acciones de la investigación fueron coordinando con los directivos de la IE, conocimiento de los padres de familia, comunicación con los estudiantes a través del tutor encargado del aula. Una vez recolectados los datos se procedió a procesar de manera estadística la realización del programa luego se analizó, interpretó y arribó a las conclusiones que conllevaron a reflexionar sobre hechos concretos.

3.6 Método de Análisis de Datos

Esta investigación tuvo como análisis de información el uso del SPSS-25, como procesador Excel, el cual accedió a tener resultados cuantificables con y la interpretación para obtener resultado a los objetivos y a las hipótesis de estudio.

3.7 Aspectos Éticos

Respecto a este punto, es oportuno señalar que, durante el proceso de

ejecución, se recurrió a fuentes primarias para asegurar la confiabilidad y claridad de los datos, teniendo en cuenta que los resultados obtenidos pueden servir de referentes científicamente válidos para futuras investigaciones. Según Belmont (2011) enfatiza aspectos éticos inherentes al proceso de investigación como la confidencialidad y anonimato con la finalidad de proteger a la institución y las personas que participaron durante el proceso. Los datos y acciones que se implementaron durante su proceso fueron imparciales, objetivos y justos, características objetivas y técnicas, propias de una investigación seria y responsable. Finalmente, el estudio que se presenta, asegura su originalidad y buen uso de las referencias bibliográficas para evitar el plagio, además de recurrió a las normas APA séptima versión para la obtención de un producto para asegurar y confirmar su originalidad.

IV. RESULTADOS

Para transmitir los hallazgos de la investigación se utilizan estadísticas descriptivas e inferenciales.

Porcentajes y frecuencias

Tabla 1

Niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa, obtenidas en el Pretest.

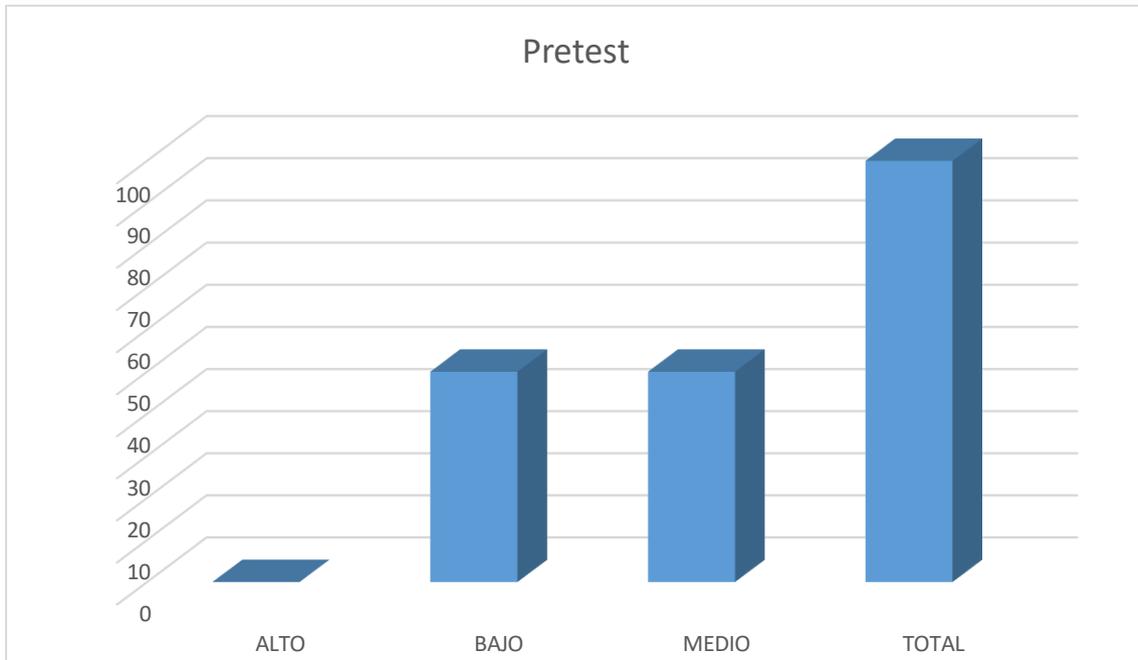
Niveles	Pretest	
	f	%
Bajo	1	50%
	5	
Medio	1	50%
	5	
Alto	-	-
Total	3	100%
	0	

Nota. cuestionario aplicado

Se observa en la presente Tabla 1, que antes del programa el 50% de los estudiantes encuestados se encontraba en un rango bajo y el otro 50% en medio en cuanto a la autoestima global.

Figura 1

Niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana antes de aplicar el programa



Nota: tabla 1

Tabla 2

Porcentajes y frecuencias de los niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana, después de aplicar el Posttest

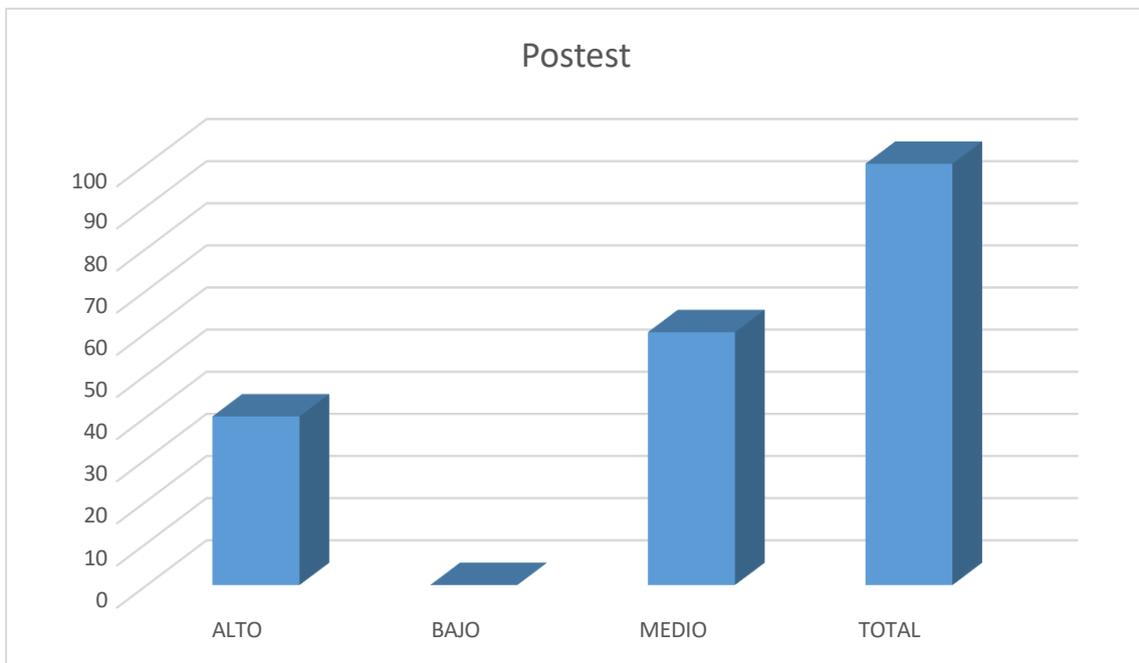
Niveles	Posttest	
	f	%
Bajo		
Medio	1	60%
	8	
Alto	1	40%
	2	
Total	3	100%
	0	

Nota. Antes y después de la aplicación del Programa

Como se observa en la Tabla 2, después de aplicar el posttest los estudiantes mejoraron, ya que el 60% de ellos, actualmente se ubica en un rango medio y el 40% en rango alto en lo que corresponde autoestima en su escala global.

Figura 2

Niveles de la escala global de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el Postest



Nota. Tabla 2

Tabla 3

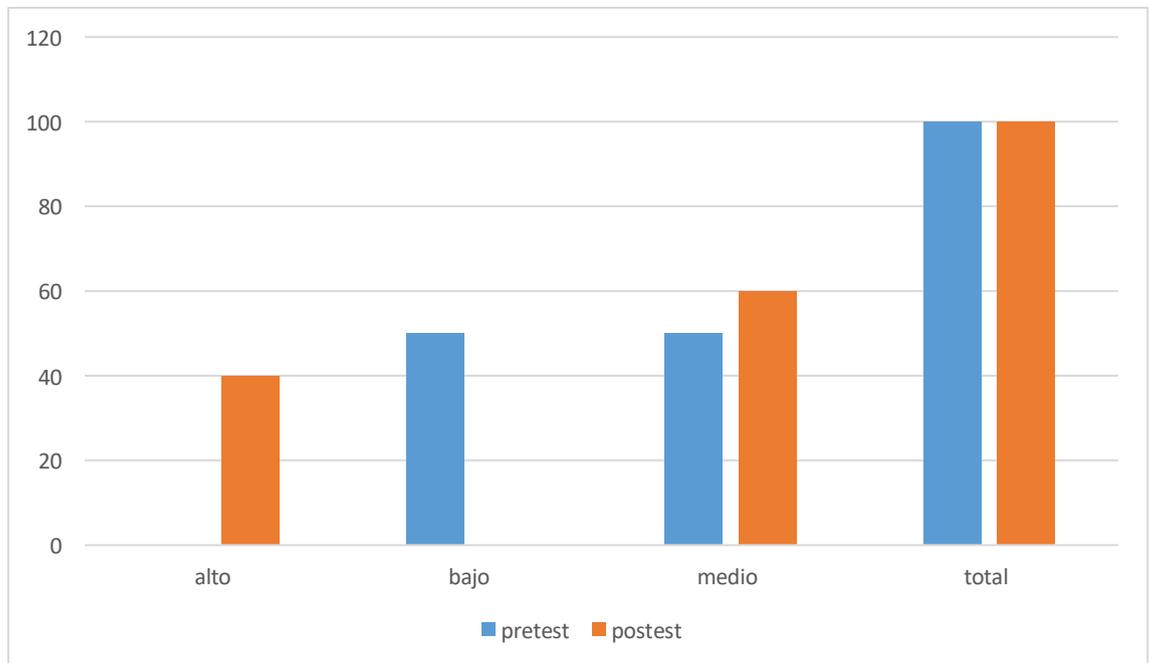
Diferencias de la escala de autoestima global antes y después de aplicar el programa

Niveles	Pretest		Postest	
	f	%	F	%
Bajo	1	50%		
	5			
Medio	1	50%	1	60%
	5		8	
Alto	-	-	1	40%
			2	
Total	3	100%	3	100%
	0		0	

En referencia a la Tabla 3, se observa que, antes del programa 50% se encontraba en un rango bajo y el otro 50% en medio, después del programa los estudiantes mejoraron ya que el 60% actualmente se ubica en medio y el 40% en nivel alto en lo que corresponde autoestima en su escala global.

Figura 3

Diferencias de la escala de autoestima global antes y después de aplicar el programa



Nota. tabla 3

Tabla 4

Medias obtenidas en el pre test, niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana

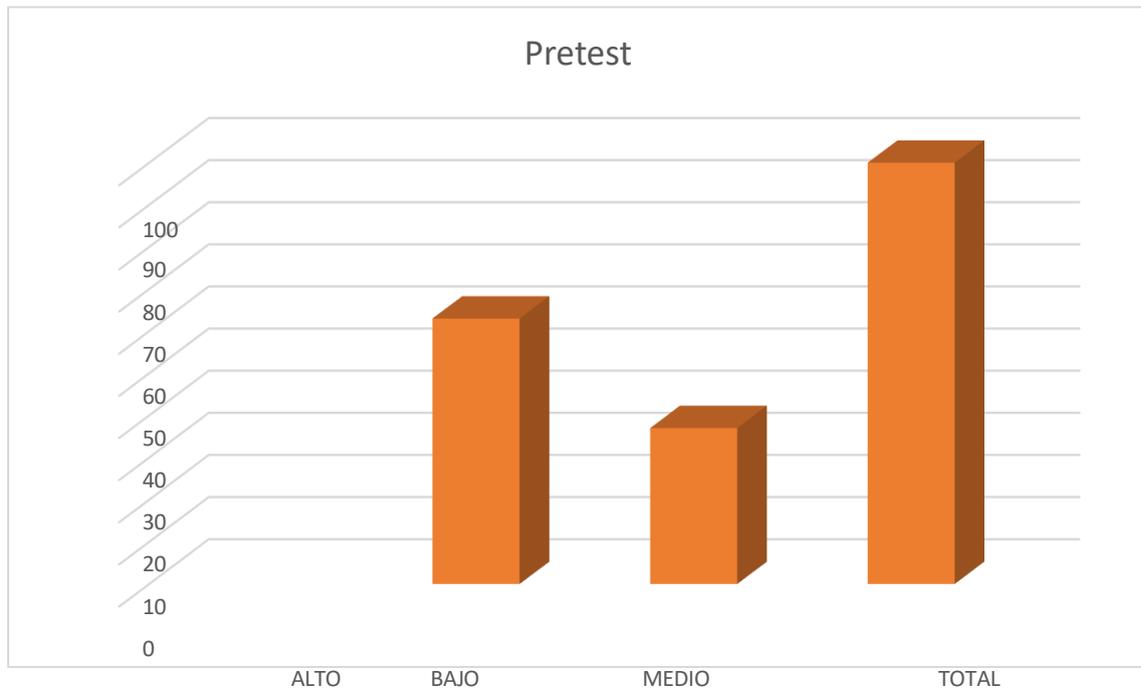
Niveles	Pretest	
	F	%
Bajo	19	63%
Medio	11	37%
Alto		
Total	30	100%

Nota. cuestionario aplicado

Se observa que antes del programa el 63% se encontraba en un rango bajo y el otro 37% en medio, antes de aplicar el programa.

Figura 4

Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana



Nota. Tabla 4

Tabla 5

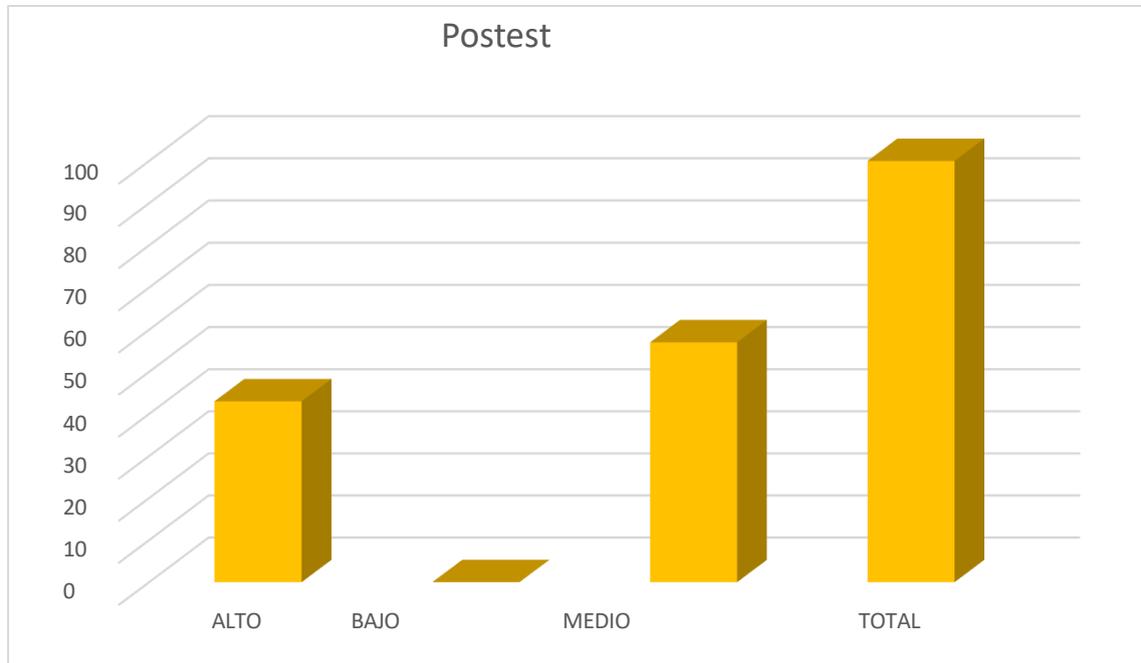
Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana

Niveles	Postest	
	f	%
Bajo		
Medio	1	57%
	7	
Alto	1	43%
	3	
Total	3	100%
	0	

Se evidencia en la Tabla 5, que después del programa, los estudiantes mejoraron, ya que el 57% de ellos actualmente se ubica en un rango medio y el 43% en alto en lo que corresponde la dimensión social.

Figura 5

Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión social de autoestima en estudiantes de Sullana



Nota. tabla 5

Tabla 6

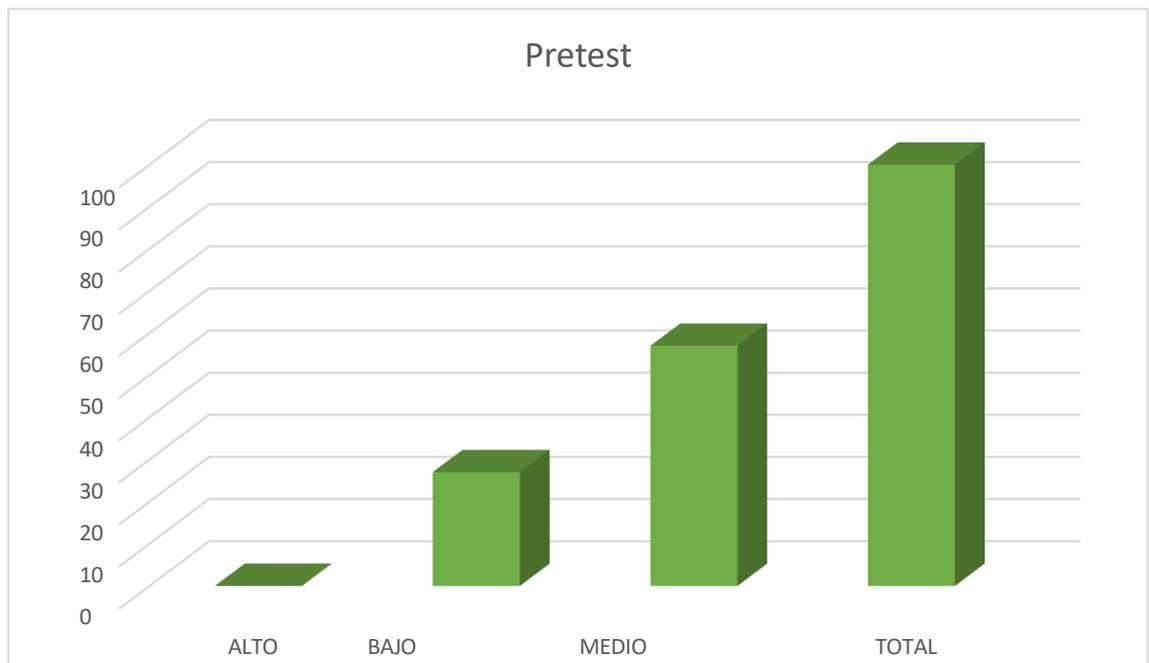
Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa

Niveles	Pretest	
	f	%
Bajo	8	27%
Medio	2	73%
Alto	2	
Total	3	100%
	0	

Se observa que antes del programa 73% se encontraba en un rango medio y el otro 27% en bajo.

Figura 6

Niveles obtenidos en el pretest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa



Nota. tabla 6

Tabla 7

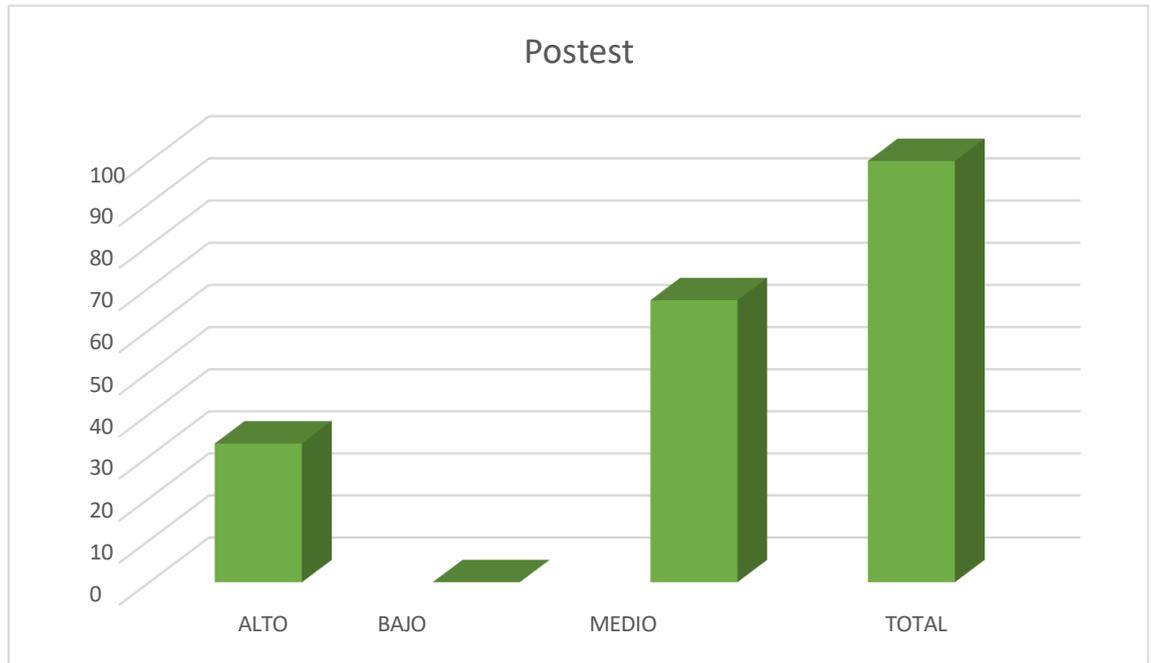
Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa

Niveles	Postest	
	f	%
Bajo		
Medio	2	67%
	0	
Alto	1	33%
	0	
Total	3	100%
	0	

Después del programa, los estudiantes mejoraron, ya que el 67% de los estudiantes actualmente se ubica en un rango medio y el 33% en alto en lo que corresponde la dimensión personal.

Figura 7

Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión personal de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa



Nota. tabla 7

Tabla 8

Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa

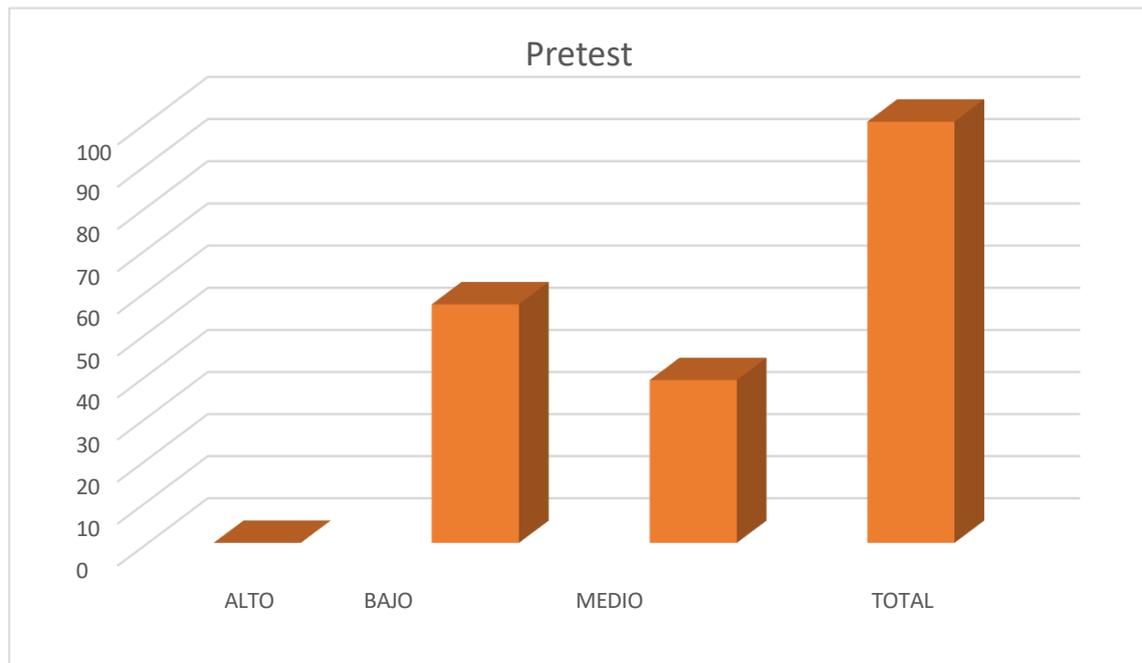
Niveles	Pretest	
	f	%
Bajo	1	56.7
	7	
Medio	1	36.7
	1	
Alto	2	6.6
Total	3	100%
	0	

Nota. cuestionario aplicado

Se observa en la Tabla 8, que antes del programa, el 56% de los estudiantes se encontraba en un rango bajo y el otro 37% en medio antes de aplicar el programa.

Figura 8

Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa



Nota. Tabla 9

Tabla 9

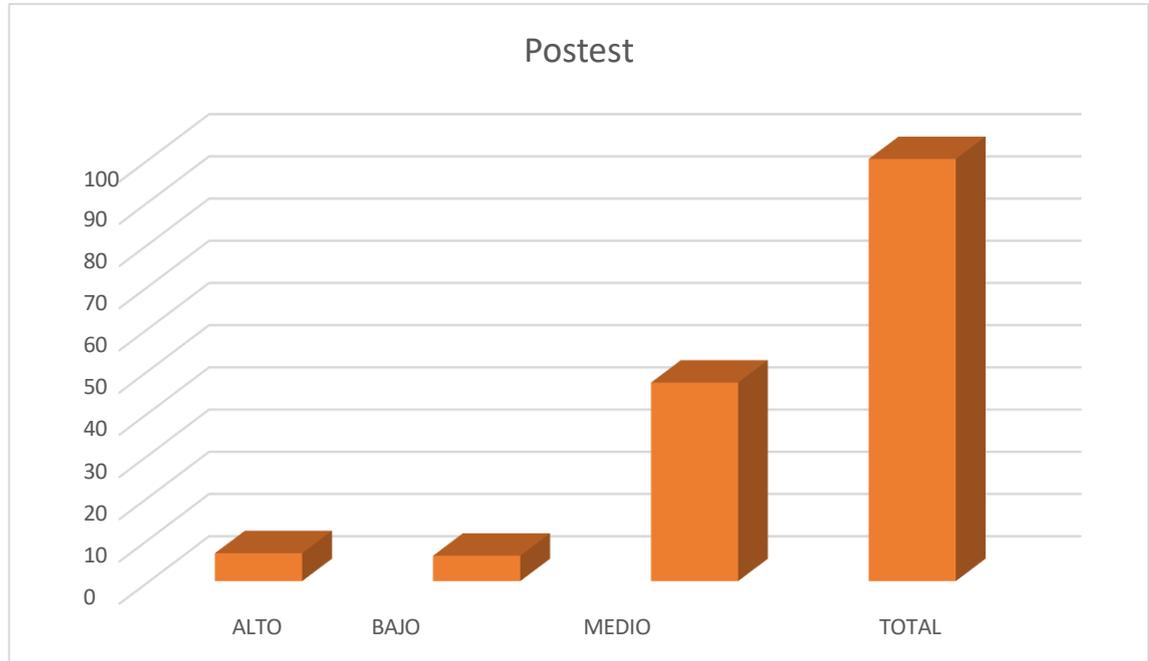
Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa

Niveles	Postest	
	F	%
Bajo	2	6%
Medio	14	47%
Alto	14	47%
Total	30	100%

Después del programa los estudiantes mejoraron, ya que el 47% actualmente se ubica en un rango medio y el 47% en alto en lo que corresponde la dimensión familiar.

Figura 9

Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión familiar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa



Nota. tabla 9

Tabla 10

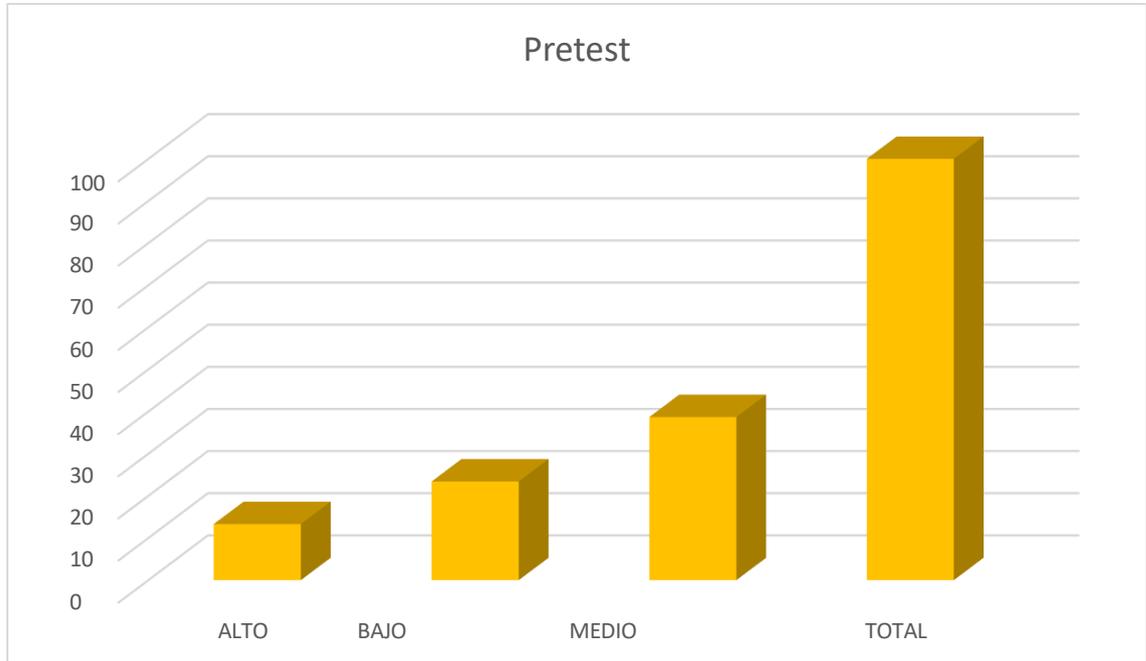
Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión escolar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa

Niveles	Pretest	
	f	%
Bajo	7	23.4
Medio	1	63.3
	9	
Alto	4	13.3
Total	3	100%
	0	

Se observa que antes del programa 63% se encontraba en medio y el otro 23% en bajo

Figura 10

Medias obtenidas en el pretest. Niveles de la dimensión escolar de la autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa



Nota. Tabla 11

Tabla 11

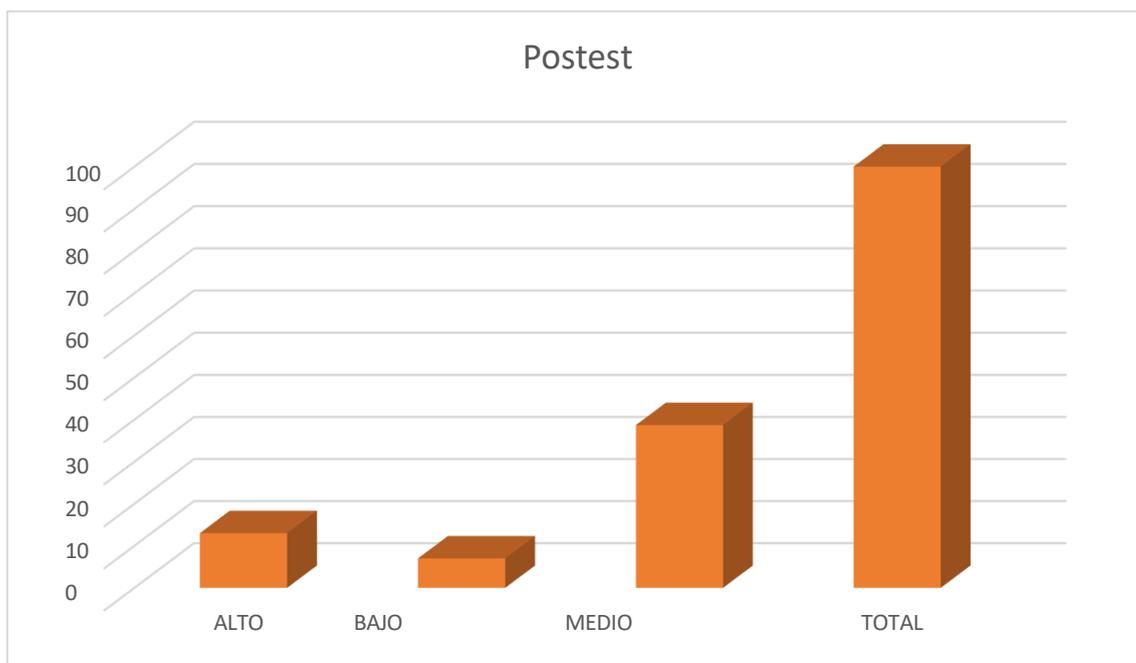
Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión escolar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa

Niveles	Postest	
	f	%
Bajo	2	7%
Medio	4	80%
Alto	4	13%
Total	30	100%

Después del programa los estudiantes mejoraron, ya que el 80% actualmente se ubica en un rango medio y el 13% en nivel alto en lo que corresponde a la autoestima en su escala global.

Figura 11

Medias obtenidas en el postest. Niveles de la dimensión escolar de autoestima en estudiantes de Sullana después de aplicar el programa



V. DISCUSIÓN

Se aplicó la prueba de normalidad para verificar si los datos encontrados son normales, por eso se empleó la estadística no paramétrica para el contraste de hipótesis. La siguiente propuesta es un Programa de Bienestar Psicológico para mejorar la autoestima en estudiantes de 5to de secundaria, la cual está basado en fundamentos teóricos que puedan contribuir a mejorar la autoestima teniendo en cuenta que la realidad que muestra la sociedad y de las familias que se tiene, como factores que determinan y las consecuencias de una baja autoestima se ven reflejado en su apariencia física del escolar, sus relaciones sociales, su desempeño académico y su entorno familiar, poniéndolos en riesgo en una deserción escolar, embarazos adolescentes, infecciones de transmisión sexual influencia de grupo, formando parte de pandillas, el consumo de alcohol y drogas.

Con respecto al objetivo general es mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico, se cumplió con lo establecido, después de realizar el procesamiento de datos y teniendo en cuenta los resultados que se observa q antes del programa 50% se encontraba en bajo y el otro 50% en medio, después del programa los estudiantes mejoraron ya que el 60% actualmente se ubica en medio y el 40% en nivel alto en lo que corresponde autoestima en su escala global. A raíz de este resultado se refleja que después de la aplicación del programa se evidencia cambios significativos en los porcentajes encontrados.

Para Coopersmith, el define que la autoestima como un proceso que empieza a en los primeros años de vida así mismo se desarrolla la formación de competencias para la resolución de problemas, convicciones y las posturas que posea el ser y la visión que sostiene de sí mismo sobre su agilidad. Por lo tanto, refiere que la autoestima se conserva a pesar de los años transcurridos y las experiencias sumadas ofreciendo un repertorio de conductas (Trujillo, 2020). Los resultados encontrados en la dimensión global de la autoestima la cual está compuesta por los cuatros dimensiones personal, social, escolar y familiar, podemos observar el objetivo general se cumplieron y para ellos se diseñó el programa con la variable autoestima con 15 sesiones de una duración de 40 minutos con la aplicación del programa el mismo que nos permite evidenciar los cambios significativos en la población elegida para su ejecución teniendo claro la

importancia de la autoestima en la formación de cada persona. Continuando para Palacios (2019) con los alumnos de 5to secundaria, I.E." Carlos Augusto Salaverry "Sullana- Piura, 2018, el cual se determinó que el 76.7% muestran una autoestima media, 16.7% alta y 6.7% autoestima baja.

Basándonos en el primer objetivo es evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Sullana, se cumplió el cual se evidencio los siguientes resultados antes de la aplicación del Programa en la dimensión social, está íntimamente relacionada con la interacción del entorno social donde se desenvuelve los estudiantes encontramos los siguientes resultados que antes del programa 63% Se observa que antes del programa 63% se encontraba en bajo y el otro 37% en medio, después del programa los estudiantes mejoraron ya que el 57% actualmente se ubica en medio y el 43% en nivel alto en lo que corresponde la dimensión social.

Teniendo estos resultados podemos dar una mirada como el entorno social influye en las conductas, sabemos que las personas son seres sociables por naturaleza lo que permita que siempre exista una interacción con la familia, la escuela amigos del barrio. Al respecto para Coopersmith es conjunto de interacción con el contexto los comportamientos, las ideas, sus necesidades que tiene cada individuo con el único fin y ser aceptado o rechazo por su entorno. En la adolescencia esta dimensión se relacionada con el círculo social que involucra familiares, amistades y todo aquello que fortalezca su manera de ser, su amor propio (Trujillo, 2020).

En la dimensión personal se observa que antes del programa el 73% se encontraba en medio y el otro 27% en bajo, después de la aplicación del programa los estudiantes mejoraron ya que el 67% actualmente se ubica en medio y el 33% en nivel alto en lo que corresponde la dimensión personales el juicio y la valía que cada individuo posee, es el valor que se tiene hacia si mismos empezando desde la apariencia corporal hasta las capacidades o actitudes, es la importancia y la dignidad que se tiene y se encuentra relacionada con el equilibrio de la autopercepción, la aptitud, el liderazgo para enfrente, manejar situaciones, además de conocerse sus debilidades para buscar ayuda (Trujillo, 2020).

Se observa que antes del programa 56% se encontraba en bajo y el otro 37% e medio, después del programa los estudiantes mejoraron ya que el 47% actualmente se ubica en medio y el 47% en nivel alto en lo que corresponde la dimensión familiar. Comparamos los resultados con la investigación que se realizó Institución Educativa N° 16076, Jaén, Cajamarca con una población de 81 estudiantes, se tuvo como resultados que el en la dimensión familia tuvieron un nivel bajo 7.1%, nivel medio 50.2%. Estos resultados observamos el vínculo que se desarrolla entre los padres, hijos y la pareja ya que es una convivencia diaria donde están involucrados los valores, costumbres de cada miembro de la familia (Trujillo, 2020). Por lo tanto, la familia es el lugar donde los hijos desde el momento de su nacimiento se van formando. Es en este entorno en donde se satisfacen todas las necesidades básicas del desarrollo antes de llegar a la adolescencia. Con el paso de los años, este ente ha experimentado grandes cambios en los últimos tiempos. Una influencia que se refleja a través del vínculo del apego y la relación entre ellos.

En la dimensión que se relacionada con la escuela, se observa que antes del programa 63% se encontraba en medio y el otro 23% en bajo, después del programa los estudiantes mejoraron ya que el 80% actualmente se ubica en medio y el 13% en nivel alto en lo que corresponde autoestima en su escala global, En el contexto escolar es donde se forman aprendizajes académicos, emocionales que forman parte de la valoración y el aprendizaje en los estudiantes además de inseguridades, cuestionamientos que tienen sobre su estima y valoraciones poniendo en riesgo la motivación, la frustración el control y manejo de las emociones todo ellos aportan para desarrollar la estimación propia. Según Douilillard (2018), en esta dimensión se encarga de consolidar los valores que ya vienen de casa además de construir conocimiento y convertirse en el apoyo del adolescente con el trinomio educativo fortaleciendo sus habilidades y motivando para lograr e impulsándolos a generar nuevos aprendizajes para su crecimiento personal y académico. se cumple con el objetivo específico que fue aplicar un programa de bienestar psicológico para los estudiantes de la institución de Sullana,

El Programa de Bienestar Psicológico para mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana, se desarrolló en las instalaciones de la Institución Educativa con los estudiantes de 5°to "A" de secundaria estaba conformada de treinta estudiantes. Durante el desarrollo de los talleres los estudiantes se mostraron interesados y colaboraron con su participación generando un ambiente agradable para generar aprendizajes significativos, se mostraron motivados notando participación activa en intercambio de ideas, actividades de movimiento así como lo explica Machargo (1997) que para desarrollar la autoestima positiva se necesita generar un clima de entorno social, en el cual el adolescente pueda experimentar seguridad, aceptación y respeto en la familia y en la escuela, es por esa razón sumamente importancia el fortalecer desde la infancia.

La aplicación de programa fue en las siguientes fechas, donde el día 02 de diciembre se realizó el pretest con los estudiantes de 5to de secundaria, así mismo se desarrollaron dos sesiones por día desde el 05 hasta el 15 de diciembre con la autorización de la directora de la Institución Educativa, cuyo propósito es mejorar la autoestima de los estudiantes, considerando que es de suma importancia superar los cambios biológicos, químico y sociales de este proceso y poder ir mejorando las característica que cada persona posee como sus debilidades, fortalezas para conseguir sus logros que desea a lo largo de su vida, ya que es un conjunto de pensamiento, percepción y sentimientos que le permite determinar su manera de comportarse, relacionarse con los demás, así mismo la autoestima es cambiante a lo largo de la vida y se va desarrollando a través de mensajes que se reciben del exterior tales como la familia, la escuela, amigos etc. Las que se establecen como parte de las creencias que piensan que son ciertas y los pensamientos que son fruto de un análisis de valoración e interpretación sobre las experiencias como resultados y la valoración para ellos. Por tal motivo, Silva & Mejía (2015) aseguraron que la autoestima es la fuente esencial de la motivación de los alumnos en la escuela. Sin embargo, Dedmond (2011), mencionó que la autoestima es la complejidad de los sentimientos de cada individuo; es por ello que Khan (2011) afirma que estos sentimientos pueden ser negativos o positivos dependiendo de la experiencia de cada individuo. Así mismo se utilizó fundamentos teóricos que

respalda la variable de la autoestima de Coopersmith y sus dimensiones: personal, social, escolar, el cual está basado en identificar el diferente ámbito de la vida. Para Coopersmith (1969), define a la autoestima como un cambio el cual forma parte de las convicciones y las posturas que posea el ser y la visión que sostiene de sí mismo sobre su agilidad. Así mismo refiere que la autoestima se conserva a pesar de los años transcurridos y las experiencias sumadas ofreciendo un repertorio para afrontar las situaciones con actitudes positivas de sí misma.

Finalmente se aplicó el postest al término de las sesiones los cuales se ven reflejado resultado significativos en la dimensión global y la dimensión que forman parte de la autoestima y para ellos se realizó una discusión sobre los resultados obtenidos. Parte de los objetivos es aplicar un programa de bienestar psicológico por lo tanto se logró desarrollar. Las teorías propuestas dentro de este trabajo, manifiestan la importancia de resaltar la autoestima en la adolescencia también conocida como la autoimagen o el auto concepto que quiere decir lo mismo ya que la autoestima es lo que se piensa de sí mismo y la auto imagen que perciben los demás, ya que están en la búsqueda de la aceptación, ser parte de un grupo, pero también necesitan diferenciarse y construir una identidad propia distinta a los demás y el nivel de direccionar el aprendizaje, y vivir de manera provechosa, eficiente de esta manera contribuir a desarrollar las metas propuestas y respetar la opinión de otras personas, asumir sus errores, confiar en sus cualidades y capacidades para resolver sus problemas, pedir ayuda cuando lo necesite, la autoestima no es estatista ni permanente, al contrario, va cambiando a lo largo de la vida según las experiencias se debe comprender que es necesario entender y reconocer la autoestima como una actitud, de cómo se percibe, como piensa, como ama es por ella la importancia entre la autoestima y el bienestar psicológico, sin duda no puede existir una si no está la otra ya que se encuentra ligada, Según Casullo & Castro (2000) definen al bienestar como el generador de vínculos los cuales toman el manejo de su entorno, y una aceptación de sí mismo y se puede observar en la satisfacción o el rechazo. sin la comprensión de esta es imposible crear puente de empatía con los demás, permitir mirar el futuro con optimismo y luchar por las metas estar dispuesto a ayuda. Finalmente, en el último objetivo de evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Sullana, después de aplicar el programa de bienestar psicológico, se cumplió.

VI. CONCLUSIONES

1. Se logro mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico, se observa que antes del programa 50% se encontraba en bajo y el otro 50% en medio, después del programa los estudiantes mejoraron ya que el 60% actualmente se ubica en medio y el 40% en nivel alto en lo que corresponde autoestima en su escala global.
2. Se logro evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Sullana.
3. Se logro diseñar un programa de bienestar psicológico para los estudiantes de la institución de Sullana.
4. Se logro aplicar un programa de bienestar psicológico para los estudiantes de la institución de Sullana.
5. Se logro evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Sullana, después de aplicar de aplicar el programa de bienestar psicológico.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al director de la institución educativa América, incluir este programa basado en mejorar la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria con la finalidad de fortalecer la autovaloración en ellos, asimismo puedan mejorar en el entorno familiar y tener mejores rendimientos escolares.
- A los docentes de la Institución en estudio, hacer una revisión del programa para llegar a incorporarlo en sus planificaciones curriculares y poder apoyar al crecimiento al aprendizaje de los estudiantes.
- Tener como referencia esta investigación para seguir evaluando y fortaleciendo a los grados anteriores.
- Adoptar medidas que ayudan a mejorar la autovaloración en la comunidad educativa para desarrollar una autoestima alto y mejore su entorno familiar, social y escolar.

REFERENCIAS

- Acosta, R., & Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Límite*, 1 (11), 82- 95. <http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>
- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológica de Iso adolescentes escolares [Tesis de la Universidad Antonio Guillermo Urrelo]*. <http://65.111.187.205/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arana, M. (2018). *La Autoestima y su Relación con el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Nivel Secundario, Distrito Yamborasbamba- Amazonas*. [Tesis de maestría Universidad César Vallejo] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31513>
- Belmont. (2011). Reporte Belmont: Principio ético y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación. *Revista Médica Hondureña*, 79.
- Bonet. (1994). Sé Amigo de ti mismo. Como Mejorar la Autoestima en los Niños de Educación Primaria. *Editorial Sal Térrea. Santander*.
- Branden, N. (1995). *Los seis Pilares de la Autoestima*. España: *Editorial Paidós*
- Casullo, M. (2004). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. *In Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica (pp. 112-p)*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1218631>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Coopersmith, S. (1976). *Estudio sobre la estimulación propia. Psicología Contemporánea. Madrid: Selections Scientiics*. <http://www.eumed.net/librosgratis/2011b/971/bases%20teoricas%20de%20la%20investigacion.html>
- Cortez, M. (2020). *Estrategias para fortalecer la autoestima infantil y adolescente en tiempos de pandemia*. [doi:http://www.usat.edu.pe/articulos/estrategias-para-fortalecer-la-autoestimainfantil-](http://www.usat.edu.pe/articulos/estrategias-para-fortalecer-la-autoestimainfantil-)
- Dolores, M. (2016). *Baja autoestima en la adolescencia. Causas y consecuencias*. [doi:https://www.siquia.com/blog/bajaautoestima-en-la-adolescencia-cusas-y-consecuencias/#.text=Una%20de%20cada%20cuatro%20personas.muy%](https://www.siquia.com/blog/bajaautoestima-en-la-adolescencia-cusas-y-consecuencias/#.text=Una%20de%20cada%20cuatro%20personas.muy%20)

- 2'pocas%20personas%20de%20confianza,
- Douillillard, S. (2018). *Autoestima Escolar: ¿Cómo influye el éxito académico en la valoración de los jóvenes?* doi: <https://www.grupoeducar.cl/noticia/autoestima-escolar-como-influye-elexito->
- Ellis, L., Hoskin, W. & Ratnasingam (2018). Actitudes, preferencias y creencias. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128053713000054?via%3Dihub>. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805371-3.00005-4>.
- Flores, C. (2019). *Relación entre clima social familiar y autoestima en los estudiantes de tercer grado nivel secundario turno tarde de la I. E José Cayetano Heredia, Catacaos, Piura, 2019*. [Tesis Universidad Católica los Ángeles de Chimbote] <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/11496>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019, 03 de octubre). *Perú sin violencia, una tarea conjunta*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/articulos/peru-sin-violencia-una-tareaconjunta->
- Heinsen, M. (2018). Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: orientaciones para educadores y familias (Vol. 69). Narcea Ediciones. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qeykDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&ots=lamStKXtOV&sig=Oy7--XrEzQsaLyMCuWMjP9gPSvg#v=onepage&q&f=false>
- Hernández R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. México: Mc Graw- Hill.
- Hernández Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. McGraw-Hill Interamericana. <https://C:/Users/Juan%20Carlos/Downloads/Metodologia%20de%20la%20investigacion%20manual%20para%20el%20desarrollo%20de%20personal%20de%20salud%2035.pdf>
- Hoskin, L. (2018). *Attitudes, Preferences, and Beliefs. Handbook of Social Status Correlates*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805371-3.00005-4>
- INFOSALUD. (2018). *Encuesta de Autoestima*. Perú: Instituto de Investigación y

Formación de la Salud.

- Kaufman, G., Raphael, L., & Espeland, P. (2007). *Cómo enseñar autoestima*. Editorial Pax México.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iDYNVVRfQScC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Kufman+Lev,+E.+\(2007\).+Como+ense%C3%B1ar+Autoestima.+M%C3%A9xico:+&ots=8s8lnwfgfy&sig=betzT0gosh3mc4FefN0A04SHChs#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iDYNVVRfQScC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Kufman+Lev,+E.+(2007).+Como+ense%C3%B1ar+Autoestima.+M%C3%A9xico:+&ots=8s8lnwfgfy&sig=betzT0gosh3mc4FefN0A04SHChs#v=onepage&q&f=false)
- Inca, H. (2017). *Niveles de autoestima en los trabajadores de la empresa Grupo Cabal*. [Tesis de Maestría de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1404>
- Latorre, A., Del Rincón, D., & Arnal, J. (2021). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Ediciones experiencia. Ediciones Experiencia, S.L.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZF4wEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Latorre+Beltr>
- Londoño, M. (2016). *Asistentes y secretarias: ¿profesión de riesgo? manual para desarrollar tus habilidades de gestión y comunicación*. CIMS.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wc17DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR10&dq=Londo%C3%B1o,+M.+C.+\(2016\).+Asistentes+y+secretarias](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wc17DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR10&dq=Londo%C3%B1o,+M.+C.+(2016).+Asistentes+y+secretarias)
- Machargo, J. (1997). *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima*. Madrid: Escuela Española S.A.
- Papalia, D., & Wendkos Olds, S. (2010). *Desarrollo Humano*. México D.F: Mc Granw- Hill.
- Ramia, M. (2002). La autoestima en los estudiantes de mención Educación Preescolar y primera etapa de educación de la escuela de Educación de la Universidad Central de Venezuela. *Revista Pedagógica* 23(68), 411-441.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000300004
- Ramírez, A. (2013). *Autoestima para principiantes*. Ediciones Díaz de Santos 136.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=eOGZAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA102&dq=Ram%C3%ADrez,+A.+\(2013\).+Autoestima+para+principiantes.+136.&ots=gxqGGEO_MR&sig=h81rpOBhW5-IOAOxee5ZVdhFzAA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=eOGZAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA102&dq=Ram%C3%ADrez,+A.+(2013).+Autoestima+para+principiantes.+136.&ots=gxqGGEO_MR&sig=h81rpOBhW5-IOAOxee5ZVdhFzAA#v=onepage&q&f=false)
- Reyff, C. (1989). *Happiness is ereything, or is it? Explorations on the meaning of*.

Zjournal of Personality & social psichoogy .

- Rivoir, A. (Julio de 2015). Enciclopedia Internacional de Ciencias Sociales y del Comportamiento.
- Ryff, C. (1989). Happiness is ererything, or is it? Explorations on the meaning of. *Journal of Personality & social psichology.*, 1069- 1981.
<https://C:/Users/Juan%20Carlos/Downloads/Ryff1989.pdf>
- Sánchez, N. (2014). Programa de autoestima y rendimiento escolar en educación primaria. Revista de investigación y Cultura.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5217/521751976009>
- Scariot, E. (2019). *Bienestar psicológico y motivación académica en adolescentes de la escuela superior Mariano Etchegaray Buenos Aires*. [Tesis de la Universidad Abierta Interamericana].
- Seelbach Gonzales, G. A. (2013). *Teorías de la Personalidad*. México: Viveros de Asis.
- Seopa, S., & Torres, Y. (2020). *Autoestima y aprendizaje en el área de historia geografía y economía en Iso estudiantes del primer grado del nivel secundario de tres instituciones educativas públicas de Iquitos 2016* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de la Amzoniza peruana].
<https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/7096>
- Silva, I., & Mejía-Pérez, O. (08 de mayo de 2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía.
- Trujillo, F. (2020). *Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes del Sexto grado del nivel primaria* [Tesis de maestría, Pontificie Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17628>
- Valdiviezo, K. (2019). Relación entre la autoestima y depresión, en los alumnos de 5to secundaria, IE Carlos Augusto Salaverry, Sullana-Piura, 2018. [Tesis de la Universidad Nacional de Piura]
<https://core.ac.uk/download/pdf/250078215.pdf>
- Wright, J. (2015). *Enciclopedia Internacional de Ciencias Sociales y del Comportamiento*.
- Zagalaz., M. L. (2014). *Fundamentos programación de Educación Física en Primaria. Síntesis*. Madrid.

Zubieta, E., & Delfino, G. (2010). *satisfacción con la vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social en Estudiantes Universitario de Buenos Aires. Argentina - Buenos Aires: Anuarios de Investigaciones,* 17, 277-283.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862010000100027&script=sci_arttext&tIng=en

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
V 1: AUTOESTIMA	Define la autoestima como "el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Coopersmith (1967)	Esta variable será calculada mediante el Inventario de Coopersmith; el cual tiene de 58 ítems que determinarán el nivel de autoestima de los individuos (Alto, medio y bajo).	Personal Social Escolar familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad para tomar decisiones - Problemas personales - Concepto personal Seguridad - Satisfacción - Capacidad para interrelacionarse. - Empatía. - Aceptación en el grupo Capacidad para compartir con los demás. - Comodidad en la escuela - Participación en clase - Motivación - Esfuerzo - Comportamiento y atención de los padres - Expectativa de los padres. - Comprensión. - Compartir en familia. - Asume con responsabilidad las tareas que le asignan en el equipo. - 	Ordinal

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>V2:</p> <p>BIENESTAR PSICOLÓGICO</p>	<p>Es un proceso influenciado por diferentes componentes personales y sociales, mismos que se construyen durante la vida y permiten la auto aceptación y persona, permitiendo la persona su civilizar de manera correcta según las interacciones con otras personas y otorgándole seguridad e independencia. Ryff (1989)</p>	<p>Es el desarrollo de las capacidades personales, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.</p>	<p>Auto aceptación. Relaciones positivas Propósito de vida Autonomía. Dominio del entorno. Crecimiento personal.</p>	<p>Sentimiento de bienestar con uno mismo Sensación de control y auto competencia. Calidad de las relaciones interpersonales. Metas y proyectos de la vida</p>	<p>Ordinal</p>



Anexo2: Certificado de validez de contenido del inventario de Autoestima

N°	Dimensión /items	Criterios de evaluación		Sugerencias
		Si	No	
	Dimensión personal			
1	Las cosas mayormente no me preocupan	X		
3	Hay muchas cosas sobre sí mismo que cambiaría si pudiera	X		
7	Me tomabas tanto tiempo acostumbrarme a algo nuevo	X		
10	Me rindo fácilmente	X		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"	X		
13	Mi vida está llena de problemas	X		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo	X		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de personas	X		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	X		
24	Desearía ser otra persona	X		
25	No se puede confiar en mi	X		
26	Nunca me preocupo por nada	X		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto	X		
34	Alguien siempre tiene que decírmelo que debo hacer	X		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago	X		
38	Generalmente puedo cuidarme solo	X		
39	Soy bastante feliz	X		
43	Me entiendo a mí mismo	X		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla	X		
48	Realmente no me gusta ser un niño	X		

51	Nunca soy tímido	X		
55	Nome impórtalo que me pase	X		
56	Soy un fracaso	X		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención	X		
	Dimensión social			
4	Puedo tomar decisiones sin dificultad	X		
5	Soy una persona muy divertida	X		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad	X		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	X		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo	X		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo	X		
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo	X		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo	X		
	Dimensión Familiar			
6	En mi casa me molesto muy fácilmente	X		
11	Mis padres esperan mucho de mi	X		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa	X		
20	Mis padres me comprenden	X		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome	X		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas	X		
	Dimensión Escolar			
2	Me es difícil hablar frente a la clase	X		
17	Mayor mente me siento fastidiado en la escuela	X		
23	Me siento desanimado en la escuela	X		

33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela	X		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo	X		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra	X		
46	No me está yendo tan bien en la escuela como si yo quisiera	X		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo	X		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz	X		
26	Nunca me preocupo por nada	X		
32	Siempre hago lo correcto	X		
36	Nunca estoy contento	X		
41	Me gustan todas las personas que conozco	X		
45	Nunca me llaman la atención	X		
50	Nunca soy tímido	X		
53	Siempre digo la verdad	X		

OBSERVACIONES: El tiempo aproximado de su aplicación es aceptable y propicio tanto para realizar una evaluación individual como grupal.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Angelica Lourdes Niño Tezén

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Maestro en psicología Educativa.



Angélica Lourdes Niño Tezén
PSICÓLOGA
CPsP. 31636

Piura, 26 de noviembre de 2022

Mg. Angelica Lourdes Niño Tezén.



Certificado de validez de contenido del inventario de autoestima

N°	Dimensión /ítems	Criterios de evaluación		Sugerencias
		Si	No	
	Dimensión personal			
1	Las cosas mayormente no me preocupan	X		
3	Hay muchas cosas sobre sí mismo que cambiaría si pudiera	X		
7	Me tomabas tanto tiempo acostumbrarme a algo nuevo	X		
10	Me rindo fácilmente	X		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"	X		
13	Mi vida está llena de problemas	X		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo	X		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de personas	X		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	X		
24	Desearía ser otra persona	X		
25	No se puede confiar en mi	X		
26	Nunca me preocupo por nada	X		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto	X		
34	Alguien siempre tiene que decírmelo que debo hacer	X		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago	X		
38	Generalmente puedo cuidarme solo	X		
39	Soy bastante feliz	X		
43	Me entiendo a mí mismo	X		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla	X		
48	Realmente no me gusta ser un niño	X		

51	Nunca soy tímido	X		
55	Nome impórtalo que me pase	X		
56	Soy un fracaso	X		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención	X		
	Dimensión social			
4	Puedo tomar decisiones sin dificultad	X		
5	Soy una persona muy divertida	X		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad	X		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	X		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo	X		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo	X		
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo	X		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo	X		
	Dimensión Familiar			
6	En mi casa me molesto muy fácilmente	X		
11	Mis padres esperan mucho de mi	X		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa	X		
20	Mis padres me comprenden	X		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome	X		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas	X		
	Dimensión Escolar			
2	Me es difícil hablar frente a la clase	X		
17	Mayor mente me siento fastidiado en la escuela	X		
23	Me siento desanimado en la escuela	X		

33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela	X		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo	X		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra	X		
46	No me está yendo tan bien en la escuela como si yo quisiera	X		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo	X		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz	X		
26	Nunca me preocupo por nada	X		
32	Siempre hago lo correcto	X		
36	Nunca estoy contento	X		
41	Me gustan todas las personas que conozco	X		
45	Nunca me llaman la atención	X		
50	Nunca soy tímido	X		
53	Siempre digo la verdad	X		

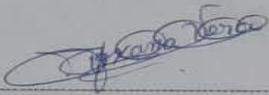
OBSERVACIONES: El tiempo aproximado de su aplicación es aceptable y propicio tanto para realizar una evaluación individual como grupal.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Roxana Janeth Vera Galarza DNI 0927227819

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Maestro en psicología Educativa.

Piura, 26 de noviembre de 2022



Mg. Roxana Janeth Vera Galarza
Psicología Educativa
DNI. 0927227819

Certificado de validez de contenido del inventario de autoestima

N°	Dimensión /ítems	Criterios de evaluación		Sugerencias
		Si	No	
	Dimensión personal			
1	Las cosas mayormente no me preocupan	X		
3	Hay muchas cosas sobre sí mismo que cambiaría si pudiera	X		
7	Me tomabas tanto tiempo acostumbrarme a algo nuevo	X		
10	Me rindo fácilmente	X		
12	Es bastante difícil ser “yo mismo”	X		
13	Mi vida está llena de problemas	X		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo	X		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de personas	X		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	X		
24	Desearía ser otra persona	X		
25	No se puede confiar en mi	X		
26	Nunca me preocupo por nada	X		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto	X		
34	Alguien siempre tiene que decírmelo que debo hacer	X		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago	X		
38	Generalmente puedo cuidarme solo	X		
39	Soy bastante feliz	X		
43	Me entiendo a mí mismo	X		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla	X		
48	Realmente no me gusta ser un niño	X		
51	Nunca soy tímido	X		

55	Nome impórtalo que me pase	X		
56	Soy un fracaso	X		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención	X		
	Dimensión social			
4	Puedo tomar decisiones sin dificultad	X		
5	Soy una persona muy divertida	X		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad	X		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	X		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo	X		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo	X		
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo	X		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo	X		
	Dimensión Familiar			
6	En mi casa me molesto muy fácilmente	X		
11	Mis padres esperan mucho de mi	X		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa	X		
20	Mis padres me comprenden	X		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome	X		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas	X		
	Dimensión Escolar			
2	Me es difícil hablar frente a la clase	X		
17	Mayor mente me siento fastidiado en la escuela	X		
23	Me siento desanimado en la escuela	X		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela	X		

37	Estoy haciendo lo mejor que puedo	X		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra	X		
46	No me está yendo tan bien en la escuela como si yo quisiera	X		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo	X		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz	X		
26	Nunca me preocupo por nada	X		
32	Siempre hago lo correcto	X		
36	Nunca estoy contento	X		
41	Me gustan todas las personas que conozco	X		
45	Nunca me llaman la atención	X		
50	Nunca soy tímido	X		
53	Siempre digo la verdad	X		

OBSERVACIONES: El tiempo aproximado de su aplicación es aceptable y propicio tanto para realizar una evaluación individual como grupal.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Noe Adriano Herrera Gabancho. DNI 41781611

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Maestro en psicología Educativa.

Piura, 26 de noviembre de 2022



Mg. Noe A. Herrera Gabancho
SICOLO
C.Ps.P. 1613

Anexo 3:

POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Piura, 24 De Octubre del 2022

SEÑORA
Estela Ramírez Aponte
Directora de la Institución Educativa 20527 América

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación
REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 26 de Septiembre del 2022

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

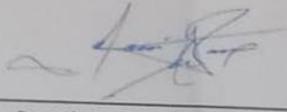
Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

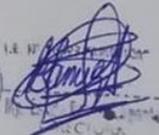
- 1) Apellidos y nombres de estudiante: GARCIA MEDINA BLANCA MARCELA
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : " PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA-2022."

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



Dr. Edwin Martín García Ramírez
Jefe UPG-UCV-Piura

Anexo 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

K	58
Vi	13.688116
Vt	64.3034483

Sección 1=k/K-1	1.018
Sección 2= 1-K(vi/vt)	0.787
Absoluto S2	0.787

ALFA DE CRONBACH	0.80094181
------------------	------------

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Anexo 5: Instrumento de recolección de datos

INVENTARIO DE AUTOESTIMA (SEIS tanley Coopersmith)

Edad..... Sexo: (M) (F)..... Estado Civil de los padres:.....

INSTRUCCIONES

Marque con una Aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios: V cuando la frase Si coincide con su forma de ser o pensar
F si la frase No coincide con su forma de ser o pensar

N°	Frase descriptiva	V	F
1	Las cosas mayor mente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre sí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultad		
5	Soy una persona muy divertida		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me tomabas tanto tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mis padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mis padres esperan mucho de mi		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Los chicos mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento desanimado en la escuela		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mi		
26	Nunca me preocupo por nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decírmelo que debo hacer		

35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	General mente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me llaman la atención		
46	No me está yendo tan bien en la escuela como si yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un niño		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas		

ANEXO 6: Prueba de normalidad

Prueba de normalidad

			Kolmogorov-Smirnov Est			Shapiro-Wilk Est		
			adístico	l	ig.	adístico	l	ig.
P	O1		,10			,96		
retest			2	0	200*	1	0	328
P	O2		,24			,85		
ostest			3	0	000	3	0	001

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Prueba de Kolmogorov-Smirnov

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Pretest	Postest
N		30	30
Parámetros	Media	18,67	58,33
normales ^{a, b}	Desv.	7,116	2,006
	Desviación		
Máximas	Absoluto	,126	,264
diferencias extremas	Positivo	,126	,203
	Negativo	-,115	-,264
Estadístico de prueba		,126	,264
Sig. asintótica(bilateral)		,200 ^{c,d}	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Prueba de hipótesis general

H0 No existen diferencias significativas después de aplicar el programa de bienestar psicológico para mejorar la autoestima en estudiante de una institución educativa, Sullana-Perú 2022.

HG: Existen diferencias significativas después de aplicar el programa de bienestar psicológico para mejorar la autoestima en estudiante de una institución educativa, Sullana-Perú

Estadística de Prueba Pretest – Postest de las Autoestima

Estadísticas de muestras emparejadas

		M edia	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
ar 1	Pretest	5	3	2,080	,380
		8,13	0		
	Postest	1	3	6,274	1,145
		9,57	0		

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Me dia	Desv. Desviaci ón	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilate ral)
					Inferio r	Superi or			
P a r 1	Pretest – postest	38, 567	7,286	1,330	35,846	41,287	28,9 94	29	,000

Nota: instrumentos aplicados a estudiantes de inicial y procesados en SPSS

Interpretación

En las tablas, se aprecia que hay diferencia significativa de 38,567 con t de Student calculada de 28,994 y una Sig. =0,000, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de estudio llegando a la conclusión que el programa de bienestar psicológico mejora significativamente la autoestima de los estudiantes de Sullana.

Anexo 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.

INVESTIGADORA: GARCIA MEDINA BLANCA MARCELA

Estamos invitando a su hijo (a) a participar de la investigación titulada "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022", cuyo objetivo es: Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico de una institución educativa. Sullana – Perú, 2022.

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022", cuyo objetivo es Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico de una institución educativa. Sullana – Perú, 2022.

Esta investigación es desarrollada por estudiante de posgrado de la carrera profesional Psicología Educativa De la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobada por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa la IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura"

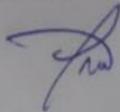
Que los estudiantes de 5to de secundaria experimentan dificultades para la toma de decisiones, autovaloración, respeto así mismo, aceptación, bajo rendimiento académico el desarrollo de la autoestima influye en la educación familiar y las relaciones con su entorno debido a los cambios físico, poca comunicación de los padres, influencia de grupo, esta se fortalece desde la infancia y hasta la adolescencia.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Blanca Marcela Garcia Medina email: blancamgm2810@gmail.com y Docente asesor Dra. Geovana Elizabeth Linares Purisaca email: lpurisaca@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: ISRAEL SANCHEZ ZAPATA / 03604716

Fecha y hora: 05/12/2022





Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.

INVESTIGADORA: GARCIA MEDINA BLANCA MARCELA

Estamos invitando a su hijo (a) a participar de la investigación titulada "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.", cuyo objetivo es: Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico de una institución educativa, Sullana – Perú, 2022.

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.", cuyo objetivo es Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico de una institución educativa, Sullana – Perú, 2022.

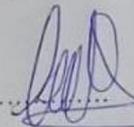
Esta investigación es desarrollada por estudiante de posgrado de la carrera profesional Psicología Educativa De la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobada por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa la IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura"

Que los estudiantes de 5to de secundaria experimentan dificultades para la toma de decisiones, autovaloración, respeto así mismo, aceptación, bajo rendimiento académico el desarrollo de la autoestima influye en la educación familiar y las relaciones con su entorno debido a los cambios físico, poca comunicación de los padres, influencia de grupo, esta se fortalece desde la infancia y hasta la adolescencia.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Blanca Marcela Garcia Medina email: blancamgm2810@gmail.com y Docente asesor Dra. Geovana Elizabeth Linares Purisaca email: lpurisaca@ucvvirtual.edu.pe Consentimiento Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: Alan Hormaza Cuba

Fecha y hora: 05/12/2022 10:00 am


440 77 8



Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.

INVESTIGADORA: GARCIA MEDINA BLANCA MARCELA

Estamos invitando a su hijo (a) a participar de la investigación titulada "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.", cuyo objetivo es: Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico de una institución educativa, Sullana – Perú, 2022.

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA -PERÚ, 2022.", cuyo objetivo es Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través del Programa de Bienestar Psicológico de una institución educativa, Sullana – Perú, 2022.

Esta investigación es desarrollada por estudiante de posgrado de la carrera profesional Psicología Educativa De la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobada por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa la IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura"

Que los estudiantes de 5to de secundaria experimentan dificultades para la toma de decisiones, autovaloración, respeto así mismo, aceptación, bajo rendimiento académico el desarrollo de la autoestima influye en la educación familiar y las relaciones con su entorno debido a los cambios físico, poca comunicación de los padres, influencia de grupo, esta se fortalece desde la infancia y hasta la adolescencia.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Blanca Marcela Garcia Medina email: blancamgm2810@gmail.com y Docente asesor Dra. Geovana Elizabeth Linares Purisaca email: lpurisaca@ucvvirtual.edu.pe Consentimiento Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Omparo Ruiz Rivera / DNI 03600232

Fecha y hora:

05/12/2022

Anexo 8:

Programa para mejorar la Autoestima

“Paso a pasito vamos suavcito”



Dirigido: Estudiantes de 5to de secundaria.

Responsable: Blanca Marcela García Medina

Programa de Bienestar Psicológico para mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana -Perú, 2022.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Denominación:** Programa de bienestar psicológico para mejorar la autoestima en estudiantes
- 1.2. Beneficiarios:** Estudiantes de 5to^o "A" de secundaria.
- 1.3. Entidad Auspiciadora:** IE N° 20527 AMÉRICA del nueve de octubre, Sullana, Piura
- 1.4. Responsable** García Medina Blanca Marcela

II. PRESENTACIÓN

La propuesta del programa de Bienestar Psicológico para mejorar la autoestima en estudiantes de una Institución Educativa de Sullana, fue diseñado para aplicarlo a los alumnos de quinto de secundaria de la sección "A", teniendo 15 sesiones de 40 minutos los cada uno y se desarrolló en las instalaciones del Centro Educativo las cuales fueron brindadas por la Directora, con la finalidad de contribuir a mejorar la autoestima y así fomentar sentimientos positivos, de amor propio a defender sus derechos, su autovaloración apoyándose sobre sobre fundamento teóricos, Para Coopersmith S. (1969 citado por Válek M. 2007) Define a la autoestima como un cambio el cual forma parte de las convicciones y las posturas que posea el ser y la visión que sostiene de sí mismo sobre su agilidad. Así mismo refiere que la autoestima se conserva a pesar de los años transcurridos y las experiencias sumada.

Este programa ofreciendo un repertorio para afrontar las situaciones con actitudes positivas de sí misma considerando que está vinculada íntimamente con el desarrollo de las personas y el poder para fortalecer sus acciones y tener confianza en sí mismo fomentando la aceptación y valoración de sí mismo.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Mejorar la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Sullana a través de un Programa de Bienestar Psicológico.

3.2 Objetivos específicos

1. Facilitar la integración de los participantes
2. Reconocemos la importancia de nuestras emociones.
3. Reconocer sus propias actitudes y debilidades.
5. Identificar las emociones que se presentan.
6. Incentivar a los estudiantes la toma de decisiones con responsabilidad y de manera oportuna
7. Ejercitar habilidades de expresión de sentimientos desde una actitud empática
8. Lograr que el participante promueva la seguridad y confianza en sí mismo y en los demás.
9. Ayudar a los participantes a fortalecer y fortalecer su autoestima para vivir de una manera más integrada y plena.
10. Reconocer y aprender a utilizar el diálogo como estrategia óptima para la resolución de conflictos entre padres e hijos/as adolescentes.
11. Lograr una comunicación fluida, y consistente con los demás
12. Aceptarnos y valorarnos como somos, con nuestras potencialidades y limitaciones.
13. “Reconocemos a la autoestima como nuestro escudo.”
14. Reconocer la importancia de trazarse metas para lograr el éxito.
15. “Identificamos la importancia de valorarnos”.

CRONOGRAMA

Sesión	Nombre de la sesión	Objetivo	Materiales	Fecha	Lugar	Duración	observaciones
1	“Nos vamos conociendo”	Facilitar la integración de los participantes	Una maleta (Valija o bolso) Sombreros, gorros, pañuelos, gorras, etc.	05/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	Se presentó el programa y el propósito de este.
2	“Valido mis emociones”	Reconocemos la importancia de nuestras emociones	Hojas Lapiceros Corazones de hojas arcolor	05/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se mostro respeto a las reglas de la sesión.
3	“Me voy conociendo pasito a patio”	Reconocer sus propias actitudes y debilidades	Vela Una liga Clip Imagen de orejas Imagen de vaca Espejo Hojas Tijeras Plumones	06/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se noto la participación de los estudiantes.
4	“soy mi reflejo”	Fomentar una visión realista y	Hojas plumones	06/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ El horario de las

		positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades.					sesiones era incómodo para ellos porque se desarrollaban las sesiones después de la clase de física, cuando ya están cansados.
5	"Pisando fuerte"	Identificar las emociones que se presentan.	Hojas Lapiceros Corazones de hojas arcolor	07/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se noto la participación de los estudiantes.
6	"Aprendemos a comunicarnos"	Incentivar a los estudiantes la toma de decisiones con responsabilidad y de manera oportuna	Vendas Cartas cortadas	07/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se noto la participación de los estudiantes
7	puedes llegar a donde tú quieras	Ejercitar habilidades de expresión de sentimientos desde una actitud empática.	Globo Hoja	12/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se noto la participación de los estudiantes.

8	"somos + y +"	Lograr que el participante promueva la seguridad y confianza en sí mismo y en los demás	Hojas lapicero	12/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se noto la participación de los estudiantes
9	"Mi, Mi, Mi juntos"	Ayudar a los participantes a fortalecer y fortalecer su autoestima para vivir de una manera más integrada y plena	Hojas Siluetas frases	13/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se mostro respeto a las reglas.
10	"Caminando de la mano"	Reconocer y aprender a utilizar el diálogo como estrategia óptima para la resolución de conflictos entre padres e hijos/as adolescentes.	Imágenes	13/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Los estudiantes se relajaban entusiasmo al momento del desarrollo de la sesión
11	"Me escuchas, Me escuchas"	Lograr una comunicación fluida, y consistente con los demás	Hojas Lapiceros	14/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se noto la participación de los estudiantes.
12	"espejito, espejito dime lo que yo sé"	Aceptarnos y valorarnos como	Una caja un espejo	14/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Los estudiantes se

		somos, con nuestras potencialidades y limitaciones.	hojas crayolas plumones				mostraron resistente al inicio de la sesión, pero luego fueron tomando confianza.
13	“Mi escudo más grande”	“Reconocemos a la autoestima como nuestro escudo.”	Equipo de sonido Música de relajación	15/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se mostro respeto a las reglas del juego.
14	“Vamos armando el camino”	Reconocer la importancia de trazarse metas para lograr el éxito.	Globos Video	15/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Los estudiantes de demoraron al ingresar después de su receso.
15	“Nos abrazamos fuerte”	“Identificamos la importancia de valorarnos”	plumones Silueta de la mano Papel crack	16/12/2022	Aula de la I. E	40 minutos	✓ Se completo las sesiones del programa.
Se aplicó el postest a los alumnos el día 16 de diciembre del 2022							

SESION 01 Tema: “Nos vamos conociendo”	
Objetivo	Facilitar un ambiente de confianza, integración para los participantes
Material	Una maleta (Valija o bolso) Sombrosos, gorros, pañuelos, gorras, etc. Hojas arcolor Hojas
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO LA MALETA CON SOMBREROS Se pone en medio de un cuarto, una maleta llena de sombreros y pañuelos para la cabeza. <i>Reglas:</i> Cada participante, uno tras otro, sucesivamente, se acerca a la maleta, la abre y hace una presentación de su persona en función del sombrero o pañuelo que escoja. Con él se cubre la cabeza.
	DESARROLLO El árbol se dibujará un árbol con sus raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Este árbol representará los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> • En las raíces se escribirán las personas, cosas o situaciones que sean una fuente de estabilidad en la vida (ej. padres, hermanos, rutinas, deportes o aficiones, etc.) • En el tronco, las cualidades positivas que vean en ellos. • En las ramas, los aspectos que ellos crean que deben mejorar. • Y, por último, en las hojas y frutos escribirán los logros y objetivos conseguidos en su vida. Luego todo socializan en grupo
	CIERRE Realizar una dinámica de cierre llama “El pensamiento”, en la que se busca incentivar al participante con un mensaje alentador. Se entrega a los alumnos un papel de color y cada participante deberá colocar una frase o mensaje alentador.

SESION 02 Tema: "Valido mis emociones"	
Objetivo	Reconocemos la importancia de nuestras emociones
Material	Hojas Lapiceros Corazones de hojas arcolor
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO Fuera de cobertura El facilitador indica que todos se situaran en un círculo, El que inicia la dinámica tendrá que mostrar una acción con gestos, que cada alumno tendrá que repetir y representar a su vez a quien tiene adelante además de agregarle un gesto y así sucesivamente. Al término de la dinámica se formarán en grupo y socializaran los gestos que fueron más significativos para ellos.
	DESARROLLO Receta para la felicidad Para animar al alumnado, creamos varios grupos y les pedimos que anoten los ingredientes necesarios para lograr la felicidad y tienen que reflejar la cantidad requerida de cada ingrediente. Por último, y ya en gran grupo, exponen y justifican el porqué de la lista que han elaborado.
	CIERRE Se le entrega corazones en papel y tienen que colorear según los sentimientos que están viviendo. Cada color representa una emoción de modo que sirve para poder identificarlas, hacerles lugar y poder hablar sobre ellas. Rojo: Amarillo Azul Verde

<p style="text-align: center;">SESION 03 Tema: "Me voy conociendo pasito a patio"</p>	
Objetivo	Reconocer sus propias actitudes y debilidades
Material	Borrador Vela Una liga Clip Imagen de orejas Imagen de vaca Espejo Hojas Tijeras Plumones
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO El anuncio publicitario Es una actividad divertida en la que cada uno debe "venderse" destacando sus cualidades, logros.
	DESARROLLO Receta para la felicidad Se les entregará una bolsa que contenga: 1 BORRADOR: para eliminar las ideas formadas. 2. VELA: para entregar siempre luz y conocimiento. 3. UNA LIGA: para ser cada vez más adaptables. 4. CLIP: para ser un instrumento de unión 5. IMAGEN DE VACA: para recordar obtener siempre el mayor beneficio de lo que la vida nos brinda . 6.IMAGEN DE OREJA para tener presente que saber escuchar es muy importante. 7. ESPEJO para recordar que el autoconocimiento es primordial. Se me sube a la cabeza, Se me baja a los pies, 15 minutos Todo tendrán que escribir en un papel en que ocasiones se sintieron juntos
	CIERRE Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "El autoconcepto" y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

SESION 04 Tema: "soy mi reflejo"	
Objetivo	Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades
Material	Hojas Lapiceros Corazones de hojas arcolor
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO El juego de "¿Quién soy?" El facilitador indica que se va a realizar un juego de ¿Quién soy yo? Por medio de un pequeño sorteo, cada participante recibirá un papel en el que estará escrito el nombre de alguno de sus compañeros. Posteriormente, los chicos deberán preparar en un papel una breve representación del alumno que les fue asignado, la cual debe consistir únicamente en cualidades positivas o recuerdos agradables. Luego de que cada uno tenga su representación lista, los alumnos deberán pasar al frente del aula para leerla a sus compañeros, quienes deberán adivinar sobre quien se trata. Es importante que las cualidades sean un poco profundas, no los típicos: "Es muy agradable", "Cae muy bien", etc.
	DESARROLLO Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "El autoconcepto" y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades
	CIERRE Se forman en grupo, luego realizan una dramatización de cómo son y como los ven el resto, finalizando escriben en un papel como desean que el reto los vea.

SESION 05
Tema: "Pisando fuerte"

Objetivo	Identificar las emociones que se presentan.
Material	Hojas Lapiceros Corazones de hojas arcolor
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO Fuera de cobertura El facilitador indica que todos se situaran en un círculo, El que inicia la dinámica tendrá que mostrar una acción con gestos, que cada alumno tendrá que repetir y representar a su vez a quien tiene adelante además de agregarle un gesto y así sucesivamente. Al término de la dinámica se formarán en grupo y socializaran los gestos que fueron más significativos para ellos.
	DESARROLLO Receta para la felicidad Para animar al alumnado, creamos varios grupos y les pedimos que anoten los ingredientes necesarios para lograr la felicidad y tienen que reflejar la cantidad requerida de cada ingrediente. Por último, y ya en gran grupo, exponen y justifican el porqué de la lista que han elaborado.
	CIERRE Se le entrega corazones en papel y tienen que colorear según los sentimientos que están viviendo. Cada color representa una emoción de modo que sirve para poder identificarlas, hacerles lugar y poder hablar sobre ellas. Rojo: furia Amarillo: alegría Azul: tristeza Verde: sorpresa

<p style="text-align: center;">SESION 06</p> <p style="text-align: center;">Tema: "Aprendemos a comunicarnos"</p>	
Objetivo	Incentivar a los estudiantes la toma de decisiones con responsabilidad y de manera oportuna
Material	Vendas pedazos de caratas
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	<p>INICIO</p> <p>Pedazo de cortas</p> <p>Consiste en formar grupos de cuatro, cada quipo recibe un sobre de cartas y mezcladas luego los equipos tienen un tiempo determinado para negociar e intercambiar sus cartas entre los demás grupos.</p>
	<p>DESARROLLO</p> <p>El juego de los ojos vendados</p> <p>Este juego implica de los dividir a todos los jugadores en parejas uno de ellos tendrá los ojos vendados y navegara por la pista de obstáculos siguiendo las instrucciones que le darán en voz alta, Después de realizar esta actividad los estudiantes expresan como se sintieron al avanzar con los ojos tapados.</p>
	<p>CIERRE</p> <p>Hablar en un idioma inventado</p> <p>Descripción: Alguien dirá una frase o palabra en nuestro idioma y la otra persona debe traducirlo corporalmente.</p>

SESION 07 Tema: “puedes llegar a donde tú quieras”	
Objetivo	Lograr que el participante promueva la seguridad y confianza en sí mismo y en los demás
Material	Globo Hoja
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	<p>INICIO Propuesta del círculo cambiante</p> <p>Descripción: Siempre habrá alguien en medio y tiene que verbalizar algo que pueda tener en común con otros miembros del grupo: que se tiña el pelo, haber nacido en abril, que no les guste el fútbol, que les guste el reggaetón, llevar gafa. Las ideas que todos tengan su momento. El que está en medio tendrá que decir algo que todos podamos tener en común. Con cada frase, todos deben cambiar de sitio en el círculo y siempre quedará alguien en medio de nuevo.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Cada participante tendrá una hoja que dividirá en tres partes: pasado, presente y futuro. Deben representarse a sí mismos en las tres partes, escribiendo y dibujando. Será optativo que lo compartan con el profesor o con sus compañeros; o pueden guardarlo para ellos mismos.</p> <p>B) Harán la línea del tiempo experimental: Marcaremos una línea del tiempo imaginaria en el espacio que tengamos. Las chicas y los chicos cerrarán los ojos y repasarán mentalmente su pasado hasta el momento, estando parados en su lugar de pie (el presente).</p> <p>Una vez que todos hayan llegado, les haremos pensar en su futuro deseado. Caminarán con los ojos cerrados en la línea del tiempo y pararán cuando consideren que hayan llegado a ese momento deseado que les hace sentir bien. Seguidamente, les pediremos que hablen con su “yo” del presente; y que nos expliquen qué han hecho para llegar hasta ahí.</p> <p>CIERRE Se le entregará a cada estudiante un globo el cual tendrá que inflarlo, jugar con él además de colocarle un nombre, La consigna es no dejarlo caer al piso, no dejar que se reviente, cada estudiante tiene la responsabilidad del globo.</p>

SESION 08 Tema: "somos + y +"	
Objetivo	Ejercitar habilidades de expresión de sentimientos desde una actitud empática
Material	Hojas Lapiceros
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO Se trata de escribir una carta a alguien que les hace o les ha hecho sentir inferior, siguiendo las instrucciones de la hoja "Ejercicio: carta a un pygmalión negativo". Se termina compartiendo con el resto del grupo cómo se han sentido al escribir la carta. El que quiere la lee al resto.
	DESARROLLO Una vez dichas las funciones se colocarán formando filas en que cada una represente una función. Una persona se meterá en el papel de ser un coche, y pasará por el túnel de lavado, con los ojos cerrados. Es decir, pasará entre las filas y los demás compañeros se encargarán de hacer sus funciones. Todos acabarán participando. Una vez lo han hecho todos, se debate sobre cómo se han sentido cuando eran coches. ¿Se han sentido incómodos con el contacto físico? ¿confiaban en que sus compañeros no les iban a hacer daño? ¿han tenido miedo de tropezar?
	CIERRE Lo que he aprendido en la vida": cada adolescente lee en voz alta la frase que más le gusta, le llama la atención o desearía hacer suya. A continuación, cada uno escribe lo más importante que ha aprendido hasta ahora en su vida. Se termina compartiendo los textos personales.

SESION 09 Tema: “Mi, Mi, Mi juntos”	
Objetivo	Ayudar a los participantes a fortalecer su autoestima para vivir de una manera más integrada y plena.
Material	Hojas siluetas frases
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	<p>INICIO</p> <p>En etiquetas de sobres escribimos las siguientes palabras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ríete de mí - Pasa de mí - Ódiame – Ayúdame - Solidarízate conmigo - Compadécete de mí - Quiéreme <p>Pediremos siete voluntarios y voluntarias y les haremos salir del aula. Mientras están fuera daremos al resto del grupo instrucciones para que se comporten frente a sus compañeros y compañeras en función a la pegatina que llevarán pegada sobre su frente. Según vayan pasando los y las voluntarias les pegaremos la pegatina en la frente y les distribuiremos formando un círculo hacia fuera. El resto del grupo comenzará a pasar y, a través de comunicación no verbal y sin hablar, irán comportándose de diferentes maneras en función de la pegatina que tiene el chico o la chica. Podemos estar unos cinco minutos haciendo que el grupo manifieste su comportamiento frente a los voluntarios y voluntarias.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Todos caminan por el aula llevando un folio pegado a la espalda que nuestros compañeros y compañeras deberán rellenar a través de cumplidos. Cada uno/a debe escribir, al menos, un cumplido al resto de compañeros y compañeras del grupo. De esta manera, cada participante debe tener tantos cumplidos como miembros del grupo hay excepto uno ya que él o ella no se escribe a sí mismo. Cuando terminen nos sentaremos en círculo y cada participante leerá ante el grupo todos los cumplidos que le han hecho sus compañeros y compañeras.</p> <p>Al término de esta actividad los participantes comentaran como se sienten.</p> <p>CIERRE</p> <p>SILUETAS COMPARTIDAS Cada persona hará un dibujo de sí mismo en un folio reflejando cómo se siente en ese momento y cómo se percibe. A continuación, por parejas, van dibujando las siluetas los unos sobre los otros poniendo el nombre de cada persona en la silueta. Cuando todas las siluetas están hechas, el</p>

	<p>grupo pasea por la sala y escribe mensajes positivos sobre las siluetas de los demás: cómo le ven, qué cualidades tiene, etc. Finalmente, cada participante comparará el dibujo realizado personalmente con la silueta que le han rellenado sus compañeros y compañera.</p>
--	--

SESION 10 Tema: "Caminando de la mano"	
Objetivo	Reconocer y aprender a utilizar el diálogo como estrategia óptima para la resolución de conflictos entre padres e hijos/as adolescentes.
Material	Imágenes
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO Se les presentara una diapositiva, las diferentes caras. Tras observarlas unos segundos, les pide que identifiquen cuál es la que suelen cuando los padres no los escuchan o se sienten incomprendidos. Este pequeño ejercicio facilita la toma de conciencia con respecto a la actitud general que solemos tener con respecto a nuestros padres frente a un conflicto. Es posible que algunos padres estén continuamente en pie de guerra o crean que deben estarlo para mantener su autoridad, o que algunos hijos estén continuamente a la defensiva porque se sienten amenazados o atacados.
	DESARROLLO Los participantes tienen que hacer un role-playing imaginando una de las siguientes situaciones: - Tu hijo dice que su mejor amigo ha robado dinero a un compañero de clase, se lo ha quitado de la cartera cuando éste estaba en el patio. – Tu hijo dice que le ha pegado a un compañero de clase porque le ha dicho que era muy bajito. Tu hijo te pide dinero porque dice que va a ir a un festival de rock que va a celebrarse en otra ciudad. - Tu hijo fuma porros y quiere poder fumar en casa - Tu hijo quiere a partir de ahora regresar a casa dos horas más tarde de lo habitual. En cada situación hay que representar los papeles de padre y de adolescente. Mientras representa el papel de progenitores este tiene que intentar mantener una comunicación positiva con el hijo, lo que presupone que haya de estar de acuerdo con el adolescente, ni que se deba ceder a las peticiones si éstas son consideradas inadecuadas por los padres. Después del desarrollo de la actividad los adolescentes comentaran como se sintieron.
	CIERRE una vez la educadora haya explicado a los participantes en qué consiste la técnica de comunicación de los mensajes yo, se procederá a desarrollar la dinámica.

	<p>Los participantes van a plantear una situación de la vida cotidiana Para luego utilizando el role-playing. Luego se utilizará la técnica de los mensajes yo, para poder aprender a ponerla en práctica y así extrapolarla a situaciones habituales en su propio contexto.</p>
--	--

Un ejemplo de cómo utilizar los “mensajes yo” en una situación cotidiana sería el siguiente:

MENSAJES YO: Me centro en mí, en los efectos del comportamiento del otro. Describo sin descalificar, expreso lo que siento y lo que me gustaría

SESION 11 Tema: “Me escuchas, Me escuchas”	
Objetivo	Lograr una comunicación fluida, y consistente con los demás.
Material	Hojas Lapiceros
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO OIGA, OIGA, DIGA, DIGA Dividiremos a los y las participantes en dos grupos. Cada grupo se coloca frente a una de las paredes del aula, estimulando que los grupos no puedan verse las caras. Una vez hecho esto, uno de los participantes de un grupo comenzará diciendo: Oiga, oiga, en paralelo el otro grupo habrá consensuado quién va a responder y este participante dirá, cambiando su voz lo máximo posible: Diga, diga. El grupo que pregunta tiene tres oportunidades para intentar reconocer la voz de la persona que le contesta, después de las cuales tendrá que decir la persona de la que se trata la voz. Si no adivina, tendrá que volver a intentarlo, cuando acierta se intercambian los papeles.
	DESARROLLO Los alumnos tendrán que responder a estas preguntas en un papel de forma individual, sin poner su nombre. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué hacemos las cosas? • ¿Me dejo llevar por lo que hacen otros, aunque sea consciente de que estoy haciendo daño a otros? • ¿He visto a mí alrededor a compañeros míos que han estado o están sufriendo? • ¿Cuál está siendo mi actitud ante ello? • ¿Te has sentido alguna vez como alguno de los personajes de la obra? ¿Cuál? • ¿Qué crees que mueve a un niño a tratar mal a otro compañero? • ¿Qué sentimientos e identificado en mí a lo largo de la obra? • Después de ver PAPEL ha cambiado en mí... • Me atrevo a decir que a partir de ahora voy a... • Me gustaría que... Se entregan al profesor y cada alumno cogerá una diferente a la suya y lo leerá en voz alta y compartirán sensaciones.
	CIERRE Se dividirá a los y las participantes en grupos formados por chicos o por chicas. Una vez hecho esto se les pedirá que cada uno de los grupos valore los obstáculos y dificultades a las que se enfrentan por ser chicos o chicas, además de elaborar un listado

	<p>de comportamientos que los chicos piden a las chicas y viceversa. Una vez hecho esto, los y las participantes se pondrán en gran grupo y comenzarán a exponer los resultados de su trabajo en pequeño grupo, primero los grupos comentarán los resultados de sus trabajos y nadie podrá hablar. Cuando todos los grupos han expuesto, comenzará el debate entre chicos y chicas</p>
--	--

SESION 12 Tema: “espejito, espejito dime lo que yo sé”	
Objetivo	Aceptarnos y valorarnos como somos, con nuestras potencialidades y limitaciones.
Material	Una caja un espejo hojas crayolas plumones
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO se les darán las instrucciones de la actividad indicándoles que en el centro del salón encontramos hojas blancas, crayones, plumones, en fin, el material necesario para crear nuestro propio retrato, van a hacer un dibujo como si fuera una foto de ellos mismos. Cuando terminen nos sentaremos en el suelo formando un círculo cada uno mostrará su retrato a los demás diciendo como se ve, qué cualidades tiene y la moderadora irá haciendo a cada uno las siguientes preguntas: ¿Por qué se dibujaron así?, ¿Cómo se ven en ese retrato?, Qué cosas positivas descubrieron que tienen?
	DESARROLLO El facilitador tiene el espejo y el otro objeto dentro de la caja, lo pone de manera que nadie pueda ver lo que hay en su interior. Se pone en fila a los alumnos sin que sepan lo que van a ver. Una vez que están en silencio se les dice que van a ver algo muy pero que muy importante para ti y que esperas que sea igual de alucinante e interesante para ellos. Una vez vistas las dos cosas no pueden decir que han visto y si les ha gustado o no. Así pasará toda la fila uno por uno. A continuación, tendrán que reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Era lo que os esperabais?, ¿que habéis visto realmente, os ha gustado? ¿Por qué? ¿Cuál de las dos cosas os parece más importante para la vida? Aquí se aprecia la importancia que se dan ellos a sí mismos.
	CIERRE INTERCAMBIO DE NOMBRE Se les pide a los adolescentes que caminen alrededor del salón, colocando en las manos de los otros su nombre y una cualidad positiva. Por ejemplo: mi nombre es: José y soy alegre, cuando todos hayan intercambiado sus nombres y dicho sus mejores cualidades, la moderadora leerá los nombres y deberán reaccionar conforme a las cualidades que dijeron. Después de haber intercambiado los nombres y cualidades, se hará una reflexión sobre la importancia que tiene reforzar el valor que como seres humanos tenemos.

SESION 13 Tema: "Mi escudo más grande"	
Objetivo	Reconocemos a la autoestima como nuestro escudo
Material	música suave instrumental
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO Todos los estudiantes se dividen en dos filas bastante próximas entre sí y mirándose la cara, de tal forma que quede un pequeño espacio entre ambas filas. Uno por uno pasará entre las dos filas, mientras el resto de adolescentes les aplauden y animan. Posteriormente, se deja unos minutos para que todos los estudiantes comenten en grupo cómo se han sentido.
	DESARROLLO GRITANDO EL NOMBRE El nombre que tiene cada persona sirve para identificarla. El nombre hace que seamos nosotros mismos diferentes de los demás, es el sonido más agradable que puede percibir cada persona, Vamos a formar un círculo con una persona al centro, ¿hay una persona que quiera colocarse en el centro? Nos inclinamos en el círculo con nuestras manos extendidas y todos al mismo tiempo diremos el nombre de la persona que está en el centro, primero quedito, después con más fuerza, luego, más fuerte, hasta gritarlo.
	CIERRE VISUALIZACION Dar las instrucciones a los niños: vamos a sentarnos cómodamente, cerramos los ojos y cada uno de nosotros vamos a simular que somos una oruga que acabamos de hacer un capullo, que estamos completamente encerrados por dentro, seguros apretados y en un espacio muy reducido no hay lugar a donde ir, nada que ver, no hay colores, no hay luz, pero... cada uno sabemos que estamos a salvo. Ahora hay un poco de aliento dentro de sí que nos hace pensar que allí hay más que ver y sentir que cuando estamos dentro de esta dura concha. ¡Tenemos que tomar, un riesgo romperla o bien quedarnos adentro! Estamos muy grandes, estamos encogidos y se nos dificulta respirar. Empujemos a los lados del capullo hasta el límite. Luego una rotura y es cuando vemos que un agujero comienza a abrirse. Se inunda de luz, es cuando comenzamos a ver colores, el azul del cielo, el verde de la grama y las montañas, el amarillo del sol, la blancura de las nubes llamándonos. Ahora en nuestro interior sabemos que nuestro lugar está afuera, con las flores, el cielo, las montañas, el

	<p>sol. Si nos quedamos adentro moriremos. Extendamos las alas a lo ancho, de modo que a la brisa las lleve, volemos. Nos hemos convertido exactamente en lo que queríamos ser, libres por unos minutos sentimos la libertad y el poder triunfar. Volemos hacia donde nos lleve el viento y los sueños</p>
--	--

SESION 14 Tema: "Vamos armando el camino"	
Objetivo	Reconocer la importancia de trazarse metas para lograr el éxito.
Material	Globos Video
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO La facilitadora le presenta un cortometraje, luego de visualizarlo Se procederá a socializar lo antes observado. youtube.com/watch?v=S2M0uwA4pN4
	<p>Forme un círculo con los participantes sentados en sus sillas (sin mesas), de forma que queden muy juntos.</p> <p>Entregue a cada participante un globo y pídales que se tomen individualmente unos segundos para pensar cuál es su sueño más grande. Pida a 3 o 4 participantes que voluntariamente compartan su sueño más grande. Se les indica que ahora van a materializar su sueño, por lo que van a pensar que tienen en sus manos magia que van a transmitir al globo y a los/as demás participantes.</p> <p>Indique que pueden comenzar a inflar su globo y mientras lo hacen imaginen como, a medida que el globo crece, se va haciendo realidad su sueño y experimentan la felicidad que eso les provoca. Cuando los globos estén inflados, solicite a las personas participantes que escriban su sueño en el globo o si prefieren dibujen algo relacionado, después pida que los observen y traten de imaginar que sienten al ver sus sueños materializarse.</p> <p>Ahora pida que se pongan de pie y den vuelta a las sillas, de forma que estas delimiten el espacio en el que permanecerán.</p> <p style="text-align: center;">Solicite 4 personas voluntarias, de preferencia que no estén participando en el taller, e indíqueles que se queden afuera del círculo y se distribuyan en distintos lugares del salón o del espacio en que se desarrolla el juego.</p> <p>A quienes están dentro, pídales que formen el círculo mirando hacia adentro y que se mantengan muy juntos. Que imaginen que su sueño puede llegar mucho más alto, entonces pueden jugar con su globo y cuanto más alto llegue el globo, es decir, cuanto más alto se atrevan a soñar, más se acerca la posibilidad de que sus sueños se hagan realidad. ¡Invítelas a impulsar su sueño!</p>

Indique que hay una restricción: Tienen que cuidar su sueño porque si al lanzarlo, este se sale de su círculo, una de las personas que están afuera lo tomará y lo reventará. Entregue un alfiler a cada una de esas 4 personas

Dé la señal para comenzar y desarrollen el juego por máximo 1 minuto.

¿Cuántos globos quedaron?

¿De qué se dan cuenta con esta dinámica? ¿En qué se parece a la realidad “afuera” en la escuela, la casa, el barrio, la provincia, el país?

¿De qué manera nos “reventan” en la vida real nuestros sueños?

¿Cómo se afecta su proyecto de vida?

¿Cuál es la peor manera en que nos pueden matar un sueño?

¿Qué necesitarían para recuperar lo que perdieron?

Lo que se perdió ¿Son derechos o no? ¿Cuáles?

Ahora ¿Cómo puedes tu “reventar” el sueño, el proyecto de otras personas? Honestamente levanten la mano y digan ¿Quiénes lanzaron los globos de otros hacia afuera?

¿Quiénes perdieron sus sueños? ¿Cómo se sintieron cuando los perdieron?

¿Cómo se hubiera logrado que los globos/sueños de todas y todos sobrevivieran?

CIERRE

Finalmente, se le pide a los adolescentes que escriban en un papel todos sus proyectos para el futuro y que deben hacer para lograr completar, luego se colocara en un sobre que será guardado por cada uno de los participantes.

SESION 15 Tema: "Nos abrazamos fuerte"	
Objetivo	Identificamos la importancia de valorarnos
Material	plumones Silueta de la mano Papel crack
Tiempo	40 minutos
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	INICIO Se pedirá a cada uno de los jóvenes elabore una ficha personal con sus datos: Nombre, edad, color preferido, animal con el que me identifico, cualidad que me hace sentir bien, algún defecto que me conozco. Ya elaborada la ficha se la prenderán en la ropa y caminarán por el salón leyendo las de sus compañeros en silencio. Después, en un segundo momento, volverán a caminar por el salón buscando a la persona que más les haya llamado la atención y a la que quieran preguntar algo más de su persona. En este momento ya se permitirá hablar.
	DESARROLLO Se le repartirá a cada muchacho una copia de lo siguiente para que lo lean y lo mediten. luego se les pedirá que escriban en qué se sintieron identificados y si alguno quiere que lo comente con el grupo
	CIERRE . Círculo de virtudes consiste en que una persona escribe su nombre en una silueta de mano y los demás compañeros escriben los aspectos positivos de esa persona, hasta que la silueta llegue de nuevo a su propietario y este pueda apreciar todos los aspectos positivos que las otras personas ven en él, y luego pegarlo en el mural.





















Ejercicio: Carta a un pygmalión negativo

Todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con gente que nos ha hecho sentir inferior: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo que continuamente se burla de ti o un profesor cocodrilo que cuando abre su boca es mejor que te prepares para recibir un mordisco.

1. Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente. Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona (todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede de acuerdo con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que cada uno tiene en ese momento).

Escribe abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, intentando restablecer líneas de comunicación. Sea la forma en que la persona a la que diriges la carta responda (a la defensiva, acusando, hostil, comunicativa, o abierta, deseosa de pedir excusas, compasiva e igual deseosa que tú de revitalizar vuestra relación), debes sentirte muy orgulloso/a de ti mismo/a por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para escribir la carta.

Si esa persona resulta tan dañina para ti que ni siquiera vale la pena intentar salvar tu relación con ella no le mandes la carta, pero escríbela de todas formas: te puede servir para reflexionar sobre lo sucedido, ser sincero/a contigo mismo y un montón de cosas que te pueden ayudar a progresar en tu vida.

2. Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SULLANA-PERÚ,2022", cuyo autor es GARCIA MEDINA BLANCA MARCELA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 19 de enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GEOVANA ELIZABETH LINARES PURISACA DNI: 16786660 ORCID: 0000-0002-0950-7954	Firmado electrónicamente por: LPURISACAG el 19-01 2023 23:33:24

Código documento Trilce: TRI - 0524576