



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**“Propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, 2020”.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciado en psicología

**AUTOR:**

Br. Saldaña Terán, Arturo Luis Andrés (ORCID: 0000-0002-0992-8599)

**ASESORAS:**

Mgtr. Gozzer Minchola, Marissa Jessica (ORCID: 0000- 0002-4710-1429)

Mgtr. Mary Cleofé, Idrogo Cabrera (ORCID: 0000-0002-3671-975X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

CHICLAYO – PERÚ

2020

## Dedicatoria

Este proyecto de investigación es fruto de sacrificio, esfuerzo y constancia que indudablemente va dedicado a Dios, por permitirme cumplir este sueño tan anhelado.

A mi primogénito, Dylan Matheo Gael, mi amado hijo; así mismo, a las reinas de mi hogar, Danitza y Olga, quienes fueron parte fundamental en este proceso educativo.

De igual manera, a mi madre, quien siempre confió en mi persona, a mis hermanos por su apoyo incondicional, a mi padre que desde el cielo debe sentirse orgulloso.

Y como no, a mis grandes y amados sobrinos: Ricardo, Diego y Valentina.

Por último, y no menos importante a la familia Terán Flores, en especial a mi querido Tío Jesús a quien aprecio como un padre.

## Agradecimiento

En primer lugar, quiero agradecer a mi asesora Jessica Gozzer Minchola, a quien considero mi mentora, gracias por estos años maravillosos de vida universitaria, donde me enseñó la importancia del sacrificio, la perseverancia y la actitud.

De igual manera, agradecer a cada uno de mis docentes quienes me nutrieron de conocimientos, sabiduría para ser un buen profesional y mejor persona.

Así mismo, quiero agradecer a mi código 2015 – I, en especial a José, Sarita, Blanca, Ana Cristina, Yannet, Karem, Maribel, Jakory, Gino y Ena, ustedes son parte de este éxito y de mi familia.

Por último, quiero terminar agradeciendo a todas las personas que de una u otra forma contribuyeron para que esta meta se haga realidad.

## Índice de contenido

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
RESUMEN .....	VIII
ABSTRACT .....	IX
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	7
III. METODOLOGÍA.....	24
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	24
3.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES. ....	26
3.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO .....	27
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	28
3.5 PROCEDIMIENTO .....	30
3.6 MÉTODOS Y ANÁLISIS DE DATOS.....	31
3.7 ASPECTOS ÉTICOS .....	31
IV. RESULTADOS .....	33
V. DISCUSIÓN.....	40
VI. CONCLUSIONES.....	53
VII. RECOMENDACIONES .....	55
VIII. PROPUESTA .....	56
REFERENCIAS.....	154
ANEXOS .....	164

## Índice de tablas

### TABLA 1

*Operacionalización de variable dependiente autoestima..... 26*

### TABLA 2

*Población de escolares de una institución educativa de Chiclayo..... 27*

### TABLA 3

*Validación de la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar..... 39*

## Índice de gráficos y figuras

Figura 01: Niveles de la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.....	33
Figura 02: Niveles de autoestima en la dimensión de sí mismo en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. ....	34
Figura 03: Niveles de autoestima en la dimensión social en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.....	35
Figura 04: Niveles de autoestima en la dimensión hogar en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.....	36
Figura 05: Niveles de autoestima en la dimensión escolar en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. ....	37

## Índice de Abreviaturas

### A

APA

Asociación Americana de Psicología.

### I

INEI

Instituto Nacional de Estadística e Informática.

### O

OMS

Organización Mundial de la Salud.

### T

TREC

Terapia Racional Emotiva Conductual.

## RESUMEN

En esta investigación de manera general, se estableció elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa; para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal propositivo; dicho estudio contó con una muestra de 207 adolescentes, a quienes se les aplicó el inventario de Autoestima de Coopersmith, versión escolar; los valores obtenidos fueron analizados a través del programa estadístico Excel 2016, el cual dio a conocer que de manera general un 48% de adolescentes evidenciaron muy baja autoestima. Por otro lado, en lo que respecta a la dimensión de sí mismo, se pudo identificar que un 25% evidenció una autoestima muy baja; mientras que, en la dimensión social, se apreció que un 35% reflejó un nivel alto; en tanto, en la dimensión hogar, se observó que un 31% arrojó un nivel bajo; por último, en la dimensión escolar, se encontró que un 35% proyectó una autoestima muy alta. Ante los resultados expuestos se concluyó afirmando que los adolescentes que están expuestos a situaciones de violencia familiar, están más propensos a evidenciar bajos niveles de autoestima.

**Palabras claves:** Autoestima, cognitivo conductual, violencia familiar.

## **ABSTRACT**

In this research in general, it was established to elaborate the proposal of a cognitive behavioral program on self-esteem in adolescent victims of family violence in an educational institution; For this, a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional proposition was used; Said study had a sample of 207 adolescents, to whom the Coopersmith Self-esteem inventory, school version, was applied; The values obtained were analyzed through the Excel 2016 statistical program, which revealed that in general 48% of adolescents showed very low self-esteem. On the other hand, with regard to the dimension of himself, it was possible to identify that 25% showed a very low self-esteem; while, in the social dimension, it was appreciated that 35% reflected a high level; meanwhile, in the household dimension, it was observed that 31% showed a low level; finally, in the school dimension, it was found that 35% had a very high self-esteem. Given the results presented, it was concluded by stating that adolescents who are exposed to situations of family violence are more likely to show low levels of self-esteem.

**Keywords:** Self-esteem, cognitive behavior, family violence.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad a nivel mundial, existe un problema global que afecta concurrentemente a la sociedad sin importar las dimensiones sociodemográficas o estatus económicos, este problema es la violencia familiar. Frecuentemente se observa en los medios de comunicación noticias relacionadas a feminicidios y temas de abusos sexual, que se dan por lo general entre integrantes de un grupo familiar; dicha situación de violencia genera un alto impacto en los niños y adolescentes que presencian estos actos abominables. Ante ello, las apreciaciones mundiales revelaron que cerca del 35% de adolescentes son víctimas de violencia familiar, (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019) haciendo énfasis, en que estas personas que se encuentran expuestas a actos de agresión, evidencian dificultades en su salud física, mental y hasta sexual. Sin lugar a dudas la violencia familiar es un problema que afecta la estabilidad emocional, no solo de quien lo recibe, sino también de quien lo percibe, como es el caso de los hijos o integrantes del grupo familiar.

Por otro lado, la OMS (2019) afirmó que, “ninguna forma de violencia contra los adolescentes es justificable y que toda violencia es prevenible” (p, 3). En este contexto no se puede presentar más pretextos, las autoridades pertinentes deben actuar en este momento de manera urgente para cumplir sus responsabilidades y obligaciones latentes con la sociedad. Si bien es cierto que los cargos legales recaen sobre el estado, todas las comunidades, compartimos el mismo compromiso de sancionar y evitar la agresión contra los menores. En otras palabras, ninguno de nosotros seríamos capaces de mirar a los ojos a un adolescente víctima de violencia; sí, somos nosotros mismos los que consentimos y aprobamos estos actos abominables.

Es importante también mencionar el problema de abandono parental, que es también una muestra de negligencia, pero más que todo de violencia contra los menores, aquellos jóvenes que viven a la intemperie de una sociedad nefasta y poco solidaria. Es por ello que para lograr erradicar el problema de violencia

intrafamiliar. López y Lozano (2017) refirieron que, este mal que nos viene flagelando día con día ya no es una preocupación que se deba trabajar independientemente si no por lo contrario todos debemos aportar un grano de arena para la erradicación de la agresión que se está viviendo en nuestra sociedad. Para ellos necesitamos de la ayuda de la prensa, la educación, servicios sociales, las organizaciones de derechos humanos, los medios de comunicación y las empresas, todos tienen un interés común en la eliminación de la violencia contra los menores de edad y pueden encontrar maneras más eficientes y efectivas de lograr esta meta trabajando juntos.

A pesar del panorama ascendiente con respecto al volumen de coacción propiciada hacia los adolescentes, tenemos en claro que existe una gran coyuntura para avanzar a paso firme y eliminar este problema. Es así, que nuestro gobierno ha empezado a reconocer y cumplir su compromiso de derechos humanos con relación a los integrantes del grupo familiar y reconociendo el predominio y la impresión que causa la violencia a largo plazo. Los diferentes estudios realizados han confirmado que existe la suficiente inteligencia y habilidad para prevenir la crueldad y así mismo disminuir los efectos. La cultura científica evidencia fórmulas estratégicas de advertencia contra la agresión, así como de intervenciones terapéuticas de gran realce que contribuye al desarrollo, esto demuestra que, con un gran compromiso e inversión, los distintos enfoques de prevención pueden generar una variación y gran distinción, a ello debemos agregar que la protección de los adolescentes contra la violencia, genera un inmenso impacto, en cuanto a la reducción de todas las formas de violencia en nuestra sociedad, es por ello que, buscar la protección de los adolescentes, es una gran herramienta para disminuir los índices de agresión en nuestro contexto social y con ello contribuiríamos a reducir el grado de afectación emocional en la salud de las víctimas; toda población, sin interesar los precedentes formativos, financieros y generales, tiene la obligación de frenar la agresión en los adolescentes en todas sus dimensiones, para eso es imprescindible la modificación del pensamiento de la concepción de los pobladores, de lo contrario, sino se generan más propuestas de prevención e intervención en

contra de la violencia, seguiremos presenciado cifras impactantes como las que reveló el Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2017) quien manifestó que el 67,9 % de adolescentes han padecido de violencia, psicológica, sexual o física en el año 2016.

Ante ello, fue primordial que se genere un cambio cultural, donde exista una variedad de formas para resolver los intereses y se gestione la capacidad para crear relaciones interactivas y creativas, es por eso que, como medida de prevención el poder legislativo promulgó la Ley N° 30364 “Para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar” la promulgación de esta ley representó un gran avance para nuestra sociedad, especialmente en el sentido de que permitió una investigación e intervención pericial más exacta, esta ley especificó, que el problema de violencia puede darse de forma física, sexual, emocional, psicológica, social y hasta económica dentro de todos los miembros de una familia, puede aparecer en distintas etapas de la vida y afecta de manera global a la persona que lo propicia como a la víctima. La violencia es aniquiladora para quien la padece en sus primeros años de desarrollo, debido a que la familia es el primer grupo que brinda vínculos de afectividad de cuidado y de seguridad; sin embargo, es en este lugar donde se empiezan a proliferar los índices de violencia y maltrato. Es importante considerar que la violencia no solo son ataques físicos, sino también amenazas, maltrato verbal, humillación y sometimiento.

Czalbowski (2017) consideró que con el pasar de los años se es testigo de cómo el abandono parental y la violencia familiar son cómplices del crecimiento de un problema psicosocial que amenaza a nuestra sociedad; sin embargo, no se toma conciencia sobre los eventos que causan estos en la integridad de las personas que la padecen, principalmente en los niños y adolescentes que desarrollan afectación psicológica, caracterizada básicamente por la baja autoestima e incapacidad de afrontamiento, generando de esta manera crisis de ansiedad, depresión, conductas agresivas, antisociales o de autolesión, dando paso a trastornos más severos con el paso del tiempo.

Ante ello, Coopersmith (como se citó en Jaramillo 2017) manifestó que la autoestima es un “Constructo autónomo de estimación, que se manifiesta en las conductas propiciadas hacia sí mismo.” Es un proceso abstracto, que se transfiere a los demás a través de los estímulos verbales o conductuales; en tanto, Polaino (como se citó en Jaramillo, 2017) refirió que un individuo que no posee una autoestima bien definida es vulnerable ante cualquier acto de violencia, debido a que no es capaz de establecer límites. Así mismo, un sujeto puede indemnizar su baja autoestima, lastimando y haciendo uso de su poder ante gente que considera más débil; mientras que para Coleman y Hendry (2003) consideraron que los adolescentes que evidencian baja autoestima, se caracterizaban por ser temerosos, retraídos, perciben su contexto como inseguro, manifestando conductas de agresividad y rebeldía en respuesta a su minusvalía; además, se caracterizaban por tener dificultades a nivel escolar y estar expuestos a conductas disruptivas y adictivas.

Es así, que sí, se observa el tema de violencia familiar y su repercusión en la autoestima se puede inferir que la mayoría de familias que hoy en día experimentan esta problemática, evidencian dificultades a nivel físico, psicológico, sexual o económico; en ese sentido, sin lugar a dudas, la violencia familiar está tomando mayor presencia en las familias y en la sociedad sin poderla evitar, esta violencia desmerece y va deteriorando el autoestima en los jóvenes llevándolos a un alto riesgo de conductas autodestructivas tales como el uso de estupefacientes, relaciones coitales promiscuas, adiciones a bebidas alcohólicas, trastornos del estado del ánimo, entre otros, tal y como la ideación o conducta suicida. Ante lo expuesto, se entiende que, en escenarios de violencia familiar, la víctima se sitúa en estado de inseguridad, propensa a factores de riesgo que atenten su integridad emocional, esto debido a la baja autoestima que posee; por lo tanto, es incapaz de generar propuestas de defensa y determinación que le permitan detener actos violentos que merman su desarrollo, por ello es importante criar a los hijos, dándoles los estímulos necesarios para desarrollar una adecuada autoestima; sin embargo,

si el agravio ya fue causado, una de las pautas para la mejora, es contribuir a que la imagen, así como la autovaloración estén bien definidas, de esta manera el sujeto ya no estará en situaciones de vulnerabilidad o riesgo.

En tanto, en lo que respecta a la localidad de Chiclayo se pudo percibir un alto índice de adolescentes víctimas de violencia familiar, que se encontraban expuestos a presentar baja autoestima debido a los constantes ataques o sucesos violentos que percibieron y que se instauraron en su mente, como flash back automáticos o conocidos como eventos fácticos, que tienen la propiedad de generar incapacidad o discapacidad para afrontar situaciones cotidianas de desarrollo, siendo la parte más afectada la autovaloración y el autoconocimiento, generando de esta manera una inestabilidad emocional que le impide un óptimo desarrollo y racionalización de las situaciones a enfrentar. Es así, que, los internistas de psicología que se desempeñaron en diferentes instituciones educativas, pudieron evidenciar un gran porcentaje de adolescentes, con un patrón concurrente de signos y síntomas asociados a baja autoestima, debido a situaciones de violencia familiar.

Ese fue el caso de una Institución Educativa Estatal perteneciente al distrito de la Victoria, a dicha institución se le realizó un diagnóstico situacional, por lo que se utilizó como técnica principal, la entrevista, la cual fue utilizada con todo el equipo administrativo, así como, con tutores, padres de familia y alumnos en general con la finalidad de conocer específicamente las características específicas de la población, además se pudo contar con reportes y fichas de tamizaje del departamento de psicología, quien refirió que el 53% de adolescentes evidenciaron niveles altos de violencia familiar, en tanto que un 31% evidenció un nivel medio y solo un 16% reflejó un nivel bajo, dichos datos estadísticos se vieron reflejados en la conducta de los estudiantes, quienes en su mayoría presentaban problemas de autoestima que desencadenaban en conductas autolesivas, consumo de sustancias psicoactivas (marihuana), moderados niveles de depresión, un intento de suicidio y uno ejecutado, fue a través del análisis situacional realizado, que se propuso realizar una investigación propositiva sobre el enfoque cognitivo conductual con la finalidad

de establecer una propuesta de intervención que ayude a mejorar los niveles de autoestima de adolescentes de la localidad de Chiclayo.

Es así, que, ante lo expuesto, se formuló la siguiente problemática: ¿Cuál de los distintos enfoques teóricos se complementa adecuadamente en la construcción de una propuesta de programa sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar?

Sin lugar a duda que el tema de la violencia familiar es un problema que repercutió y daño significativamente la autoestima de los adolescentes, específicamente de aquellos que estaban expuestos a factores de riesgo y un alto grado de vulnerabilidad, como es el caso de los adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, quienes evidenciaron conductas depresivas, ansiosas, disruptivas e inadecuadas, en algunos casos asociadas a consumo de drogas o alcohol; por lo que se consideró importante crear un proyecto que contribuyera a la mejora de la autoestima como soporte emocional a fin de reducir ciertas conductas inadecuadas que impidan el óptimo desarrollo personal, social y emocional de los adolescentes de dicha institución.

Este proyecto nació como respuesta a la necesidad, en la que se encontraba la institución educativa, al no contar con psicólogos colegiados que puedan afrontar e intervenir los casos de baja autoestima ocasionados por la violencia familiar, es por ello, que al generar esta propuesta de investigación, se estuvo contribuyendo con el desarrollo de dicha casa de estudios; debido a que los internos de psicología que desempeñan en la institución, podrán hacer uso de la propuesta de programa en beneficio de gran parte de la población.

Por otro lado, cabe precisar que el presente proyecto de investigación sirvió como modelo de propuesta, para diferentes investigaciones aplicativas que se realizaron en la Provincia de Chiclayo.

Es así, que, ante lo mencionado, se planteó como objetivo general elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo. En relación a este objetivo planteado se propusieron los siguientes objetivos específicos, el primero, buscó identificar el nivel de autoestima de los adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa estatal de Chiclayo. Así mismo, se planteó determinar los niveles de autoestima por dimensiones en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo; de igual manera, se planteó analizar el enfoque idóneo para poder generar una propuesta de programa sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa de Chiclayo; finalmente, como último objetivo se estableció validar el programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa de Chiclayo.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Como se puede observar a lo largo de la literatura, la autoestima y sus efectos en los adolescentes son temas que han sido estudiado por algunos autores tal como:

Guillén (2019) propuso una investigación titulada, “La autoestima en estudiantes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval”, este estudio posee un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, el objetivo general fue determinar los niveles de autoestima de los adolescentes de dicho centro educativo, para ello se trabajó con una muestra de 100 estudiantes a quien se les aplicó el cuestionario de autoestima de coopersmith del cual se pudo obtener los siguientes resultados: con respecto a la autoestima en general se logró observar que un 92% arrojó un nivel medio, mientras que un 7% mostró un nivel bajo y tan solo un 1% evidenció un nivel alto; en lo que respecta a la dimensión de sí mismo, se pudo observar que un 89% arrojó un nivel medio, mientras que un 6%

mostró un nivel alto, finalmente un 5% evidenció un nivel bajo; por otro lado, con respecto a la dimensión social, se observó que un 51% obtuvo un nivel medio, en tanto que un 48% arrojó un nivel bajo, por último un 1% evidenció un nivel alto; en lo que corresponde a la dimensión hogar, se pudo observar que un 73% arrojó un nivel medio, mientras que un 24% mostró un nivel bajo y tan solo un 3% evidenció un nivel alto; finalmente se pudo evidenciar que un 72% arrojó un nivel medio, mientras que un 21% mostró un nivel bajo y tan solo un 7% arrojó un nivel alto.

Así mismo, Rosas y Bereche (2019) realizaron una investigación titulada, “Nivel de autoestima en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. N° 15439 – Los Checches - Frías – Ayabaca, 2019”, este estudio posee un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, el objetivo general fue determinar los niveles de autoestima de los adolescentes de dicho centro educativo, para ello se trabajó con una muestra de 18 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario de autoestima de coopersmith, del cual se pudo obtener los siguientes resultados: con respecto a la autoestima en general se pudo observar que un 44,4% arrojó un nivel medio, mientras que un 38,9% mostró un nivel bajo y tan solo un 16,7% evidenció un nivel alto; en lo que respecta a la dimensión de sí mismo, se pudo observar que un 77,7% arrojó un nivel medio, mientras que un 16,7% mostró un nivel alto, finalmente un 5,6% evidenció un nivel bajo; por otro lado, con respecto a la dimensión social, se observó que un 50% obtuvo un nivel medio, en tanto que un 33,3% arrojó un nivel bajo, por último un 16,7% evidenció un nivel alto; en lo que corresponde a la dimensión hogar, se pudo observar que un 72,2% arrojó un nivel medio, mientras que un 22,2% mostró un nivel bajo y tan solo un 5,6% evidenció un nivel alto; finalmente se pudo evidenciar que un 16,6% arrojó un nivel medio, mientras que un 77,8% mostró un nivel bajo y tan solo un 5,6% arrojó un nivel alto.

De igual manera, Villanueva (2018) quien desarrolló una investigación de tipo cuantitativo de diseño no experimental descriptivo, correlacional, donde se propuso, determinar la relación de la violencia familiar y nivel de autoestima en los estudiantes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de Arequipa. Para lo cuál se

seleccionó una muestra de 248 estudiantes, a quienes se les aplicó el test de Autoestima de Coopersmith version escolar, de donde se obtuvieron los siguientes resultados generales, del 100% de adolescentes evaluados un 71% evidenció un nivel medio, mientras que un 20% mostró un nivel alto y finalmente un 9% arrojó un nivel bajo de autoestima.

Mientras que, Palma (2018) planteó una investigación cuasi experimental sobre una muestra de 81 estudiantes, donde la finalidad fue establecer en qué medida la aplicación de un módulo de autoayuda con mensajes subliminales mejora la autoestima de los estudiantes de una institución educativa; para la ejecución de esta investigación, la muestra se dividió en grupo de control y experimental, en el primer grupo se pudo observar que del 100% de evaluados un 73,9% evidenció una autoestima adecuada, en tanto que un 21,3% mostró alta autoestima; sin embargo, un 4,3% evidenció un nivel bajo; en lo que corresponde al grupo experimental se pudo conocer que un 69,2% evidenció un nivel promedio de autoestima, mientras que un 15,4% arrojó un nivel alto, el otro 15,4% restante reflejó un nivel bajo.

Por otro lado, Mera y Ríos (2018) desarrollaron una investigación no experimental de enfoque cuantitativo propositiva, la cual tuvo como finalidad diseñar la propuesta de un programa cognitivo conductual para la mejora de la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar; para lo cual se trabajó con una muestra de 200 mujeres de edades que oscilaron entre los 16 y 49 años, a quienes se les aplicó el cuestionario de autoestima, del cual se pudo obtener los siguientes resultados: un 47,5% de mujeres evidenciaron niveles medios de autoestima, en tanto que un 28,5% mostró un nivel bajo; no obstante un 24% arrojó niveles altos. En base a esos resultados hallados y a través del meta análisis bibliográfico quedó demostrado que efectivamente dicho enfoque mencionado, tiene gran efectividad al ser utilizarlo como modelo de intervención psicológica en situaciones de baja autoestima ocasionados por violencia familiar.

En tanto, Becerra (2017) realizó una investigación de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, el objetivo general fue construir un modelo de escuela de padres para desarrollar la autoestima que permita un buen rendimiento académico de adolescentes de una institución educativa, para ello se trabajó con una muestra de 19 estudiantes a quien se les aplicó el cuestionario de autoestima de Coopersmith del cual se pudo obtener los siguientes resultados: con respecto a la dimensión de sí mismo, se pudo observar que un 31,58% arrojó un nivel medio, mientras que un 68,42% mostró un nivel alto; por otro lado, con respecto a la dimensión social, se observó que un 10,53% obtuvo un nivel medio, en tanto que un 78,94% arrojó un nivel bajo, por último un 10,53% evidenció un nivel alto; en lo que corresponde a la dimensión hogar, se pudo observar que un 10,53% arrojó un nivel medio, mientras que un 73,68% mostró un nivel bajo y tan solo un 15,79% evidenció un nivel alto; finalmente se pudo evidenciar que un 57,90% arrojó un nivel medio, mientras que un 36,84% mostró un nivel bajo y tan solo un 5,26% arrojó un nivel alto.

Mientras que, León (2017) desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental en el cual se planteó identificar los niveles de autoestima y agresividad en niños y adolescentes víctimas de violencia familiar, para ello se trabajó con una muestra de 40 niños y 32 adolescentes a quien se les aplicó el cuestionario de autoestima de Coopersmith del cual se pudo obtener los siguientes resultados: con respecto a la autoestima en general se pudo observar que un 44,4% arrojó un nivel medio, mientras que un 38,9% mostró un nivel bajo y tan solo un 16,7% evidenció un nivel alto; en lo que respecta a la dimensión de sí mismo, se pudo observar que un 50% arrojó un nivel medio, mientras que un 16,7% mostró un nivel bajo, finalmente un 33,30% evidenció un nivel alto; por otro lado, con respecto a la dimensión social, se observó que un 27,80% obtuvo un nivel medio, en tanto que un 5,60% arrojó un nivel bajo, por último un 66,70% evidenció un nivel alto; en lo que corresponde a la dimensión hogar, se pudo observar que un 38,90% arrojó un nivel medio, mientras que un 22,2% mostró un nivel bajo y tan solo un 38,90% evidenció un nivel alto; finalmente se pudo evidenciar que un 27,8% arrojó

un nivel medio, mientras que un 22,20% mostró un nivel bajo y tan solo un 50% arrojó un nivel alto.

Entre tanto, Urgilés (2016) desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo y de diseño experimental, donde propuso demostrar el efecto de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes con problemas de consumo, para dicha investigación trabajó con una muestra de 5 escolares a quienes se les aplicó el test de autoestima de Rosemberg, evidenciando los siguientes resultados: un 40% de adolescentes presentaron una baja autoestima; sin embargo, otro 40% mostró una alta autoestima y finalmente un 20% evidenció una autoestima normal o promedio, dichos resultados fueron obtenidos a través del análisis e interpretación del pre test; no obstante, luego de que la muestra fuera sometida a una intervención grupal basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar dichos niveles de autoestima, se pudo evidenciar una mejora significativa, donde se evidenció que un 60% de adolescentes mostraron una autoestima normal, en tanto que un 40% reflejó una alta autoestima. Por lo que se afirma, que la aplicación de un programa cognitivo conductual contribuye en la mejora de la autoestima.

De igual manera, se encuentra Pozo (2016) quien desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo y de diseño experimental, donde propuso demostrar el efecto de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes de una institución educativa Pública de Ecuador; para efectos de esta investigación se trabajó con una muestra de 9 adolescentes a quienes se les aplicó el test de autoestima de Rosemberg, evidenciando los siguientes resultados: a través de la aplicación y análisis del pre test demostró que solo un 26% de adolescentes reflejó una alta autoestima; no obstante, después de la aplicación de un programa de 12 sesiones basados en el enfoque cognitivo conductual, se pudo corroborar un aumento del 62% en dicha categoría, por lo que se concluyó evidenciando que un 88% de adolescentes mostraron una alta autoestima, en tanto que el 12% se ubicó en la categoría promedio. En ese sentido, se reafirma que el programa cognitivo conductual sobre esta muestra tuvo resultados significativos.

Por otro lado, se encuentra la investigación realizada por Méndez (2015) quien propuso un estudio de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, correlacional, donde estableció determinar el nivel de relación que existe entre la autoestima y la agresividad, para dicho estudio se trabajó con una muestra de 40 adolescentes, a quienes se les aplicó el cuestionario de agresividad de Buss y Perry, así como el cuestionario de autoestima de Rossemberg de donde se pudo conocer que un 67,5% de individuos evidenciaron una adecuada autoestima, en tanto que un 20% mostro niveles bajos, y finalmente un 12,5 reflejó un nivel alto.

Finalmente, López (2014) desarrolló una investigación titulada: “Autoestima y conducta agresiva en jóvenes”, la cual tuvo como objetivo determinar los niveles de autoestima y agresividad en una muestra que estuvo conformada por adolescentes cuyas edades oscilan entre los 14 y 17 años. El estudio fue de tipo descriptivo y para ello utilizó como instrumentos el Test EAE de Estimación y Autoestima, a través de los cuales, se pudo conocer los siguientes resultados, un 60% de los evaluados evidencian un nivel promedio de autoestima, en tanto que un 36% reflejó un nivel alto y finalmente un 4% arrojó un nivel bajo.

Como se puede observar, uno de los temas más estudiados en el campo de la psicología, es la autoestima, es por ello que muchos teóricos se han manifestado al respecto proponiendo diferentes postulados que serán explicados a continuación.

Coopersmith (1967) planteó que la autoestima es el análisis integral que se realiza un individuo, con el objetivo de evaluar los niveles de aceptación o censura de lo que es capaz de alcanzar. Dicho de otro modo, la autoestima es la concepción que se tiene de uno mismo y la aceptación o censura dependerá de las metas, habilidades y virtudes que posea. Mientras tanto, Milicic (2015) tuvo la perspectiva que la autoestima es una expresión de valerse por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean; sin embargo, para ello, es trascendental que la persona presente un óptimo nivel de autoconocimiento y consideración de sus propias fortalezas, así como el interés por sus logros, competencias y habilidades; en tanto para Bonet (1967) manifestó que la autoestima

es el valor que tiene un individuo de sí mismo, la percepción que manifiesta mediante su comportamiento hacia sí mismo, la forma esporádica de pensar y sentir. Además, agregó que la autoestima podría ser social, académica o interpersonal.

Ante lo expuesto por los distintos teóricos, se logró entender que la autoestima es un proceso de construcción del pensamiento que tiene un sujeto sobre sí mismo y sobre su actuar, en el cual va a valorar sus actitudes, comportamientos, fortalezas y debilidades con el objetivo de ser consciente de quién es y qué necesita mejorar para su crecimiento personal. Para el desenvolvimiento de esta investigación es imprescindible tener un enfoque teórico en el cual apoyar la investigación, por ende, se cree conveniente desarrollarla sobre la teoría planteada por Coopersmith (1967) quien consideró que la autoestima es el análisis estructural y completo que realiza un sujeto, con el fin de calificar la percepción y concepto que tiene sobre sí mismo.

Para Coopersmith es importante estructurar la autoestima en componentes tal y como lo refirieron, Hernández y Acosta (2005) quienes consideraron que para tener una comprensión holística de la autoestima es relevante clasificarla en elementos, los mismos que se explican a continuación:

En primer lugar, clasificó al auto concepto, como la percepción que tiene un individuo de sí mismo, esta percepción puede ser cambiante en función a las experiencias y situaciones vividas por el individuo. El auto concepto como tal, no es creado por sí solo, sino que se genera en función a los sentimientos, emociones y pensamientos que se va atribuyendo el individuo durante su interrelación con su contexto social; en tanto como segundo elemento clasificó a la auto evaluación, la cual es un proceso de análisis introspectivo que consiste en dar un valor o juzgar actitudes, capacidades, conocimientos o conductas que posea un individuo; así mismo, como tercer elemento clasificó a la auto aceptación, la cual no es más que la capacidad para aceptar las costumbres, las creencias, la forma de ser, de sentir,

actuar, si es que después del análisis de estas características, no se emite un conflicto, entonces estaríamos hablando de la autoaceptación; en tanto como cuarto elemento se consideró la auto imagen, que consiste en la perspectiva positiva o negativa que la sociedad nos atribuye acerca de uno mismo y la cual hacemos nuestra, como una percepción de nuestra imagen y lo que refleja hacia los demás; como quinto elemento se encuentra la auto realización, la cual es un deseo de logro, al cumplir ciertas expectativas que uno mismo se propone y que están estrechamente relacionados con la familia y con el entorno en donde se desempeña un individuo; como último elemento, encontramos al auto respeto, el cual fue considerado como una característica personal que quiere decir valorarse, amarse, sentirse orgulloso de uno mismo, el auto respeto es un constructo que se da desde la infancia con la interacción de su medio y la exploración de sí mismo.

Después del análisis de los elementos de la autoestima, se puede concluir que cada uno de ellos aporta una perspectiva diferente pero trascendental en el desarrollo de ella, es por ello la importancia de preservar una adecuada autoestima, debido a que es un constructo importante que influye significativamente en la forma en que un individuo piensa, siente y actúa; ante ello, Rodríguez y Caño (2012) hicieron énfasis en la trascendencia que tiene la autoestima en el desarrollo humano porque consideraron que es el núcleo de la personalidad, así mismo tuvieron la percepción que el hombre en búsqueda de un sentido tiene la tendencia a explorarse y definir el concepto que tiene de sí mismo y que es capaz de hacer en búsqueda de su realización, de igual manera, la importancia de la autoestima, se enmarca dentro de un desarrollo individual, porque determina una autonomía y una aceptación para orientarse en medio de una sociedad, donde va a desenvolverse adecuadamente con sus semejantes. Uno de los puntos más importantes dentro de la autoestima, es sin lugar a dudas el fundamento de responsabilidad que generan en el individuo, debido a que propicia un respeto propio y mutuo hacia los demás, generando confianza en sí mismo para afrontar o superar distintas dificultades que se le presenten a lo largo de su desarrollo, no obstante si un individuo posee una autoestima baja, no tendrá capacidad de afrontamiento o reacción frente a

situaciones difíciles y optara por replegarse emocionalmente y generar desvalía, es por ello, que para, Coopersmith (1990) fue importante clasificar la autoestima en dimensiones que nos permitan dar una valoración a las cualidades y debilidades que posee un sujeto.

La primera que consideró, es la dimensión de sí mismo, donde el individuo genera un valor con respecto a percepción que tiene de su persona, para ello tendrá en consideración sus características físicas, sus atributos, habilidades y el afecto propio que tenga; en esta dimensión el individuo reconoce sus fortalezas o debilidades. Como segunda dimensión, clasificó al aspecto social, que está relacionado a la capacidad para poder relacionarse en diferentes entornos sociales o contextos sociodemográficos donde sea capaz de ser aceptado o rechazado según las conductas manifestadas a sus semejantes, como tercera dimensión tomó el aspecto hogar, que para Coopersmith fue una de las más importantes, puesto que considera que en el núcleo familiar se da el desarrollo de la autoestima, es aquí donde el individuo recibe y transforma los aprendizajes en conductas de autovaloración y estima; como última dimensión tiene en consideración el aspecto escolar, el cual es considerado por Coopersmith (1990) como un ente proveedor no solo de educación sino también de vínculos afectivos que permiten el desarrollo y la adaptación del sujeto a su contexto, además refiere que los maestros cumplen con la función de ser reforzadores de actitudes positivas y desarrollo personal.

Por otro lado, para Coopersmith (1990) era muy importante hablar de los componentes y dimensiones de la autoestima, pero para ello necesitaba establecer una valoración escalar, donde pueda ubicar en qué nivel se encuentra un individuo, por lo que decidió clasificarlo en tres jerarquías, la primera escala hace referencia al nivel alto, donde consideró aquellos sujetos que presentan características de seguridad, autonomía e inteligencia emocional para afrontar situaciones conflictivas o difíciles; como segunda escala ubicó al nivel medio, el cual está caracterizado por un individuo que si bien es cierto presenta una adecuada confianza en sí mismo, existen episodios en donde no se sienten identificados con su persona, evidenciando tiempos cortos de angustia, decepción o preocupación irracional,

finalmente como tercera escala, hizo referencia al nivel bajo, donde se encuentran a los sujetos inseguros, que poseen actitudes dependientes y depresivas, caracterizados básicamente por la desvalorización hacia su persona. Como se puede observar la autoestima se va ubicando en una de las tres escalas según las características y valoración que se da cada individuo, por ello es que López y González (2006) revelaron que los primeros en formar la autoestima de los niños y adolescentes, son los familiares directos, a través de las enseñanzas significativas, el nivel de seguridad, autonomía y protección que transmiten, para ello, es importante el buen trato durante la infancia, pero sobre todo en la adolescencia, donde se enmarca una variedad de variables que van definiendo la autoestima del individuo, tal y como lo consideró Izquierdo (2008) quien comentó que la autoestima se va desarrollando en base a los múltiples estímulos que recibe el sujeto, en su contexto personal, social, escolar y familiar; sin embargo, si estos estímulos no son los adecuados o carecen de valor significativo, el individuo tendrá la percepción de que es poco valorado por su entorno, desencadenando problemas de falta de confianza hacia los demás, así como resentimientos que lo van distanciando de la interacción social y que repercuten en la valoración de su imagen personal; en ese sentido se considera que la autoestima se va fortaleciendo en base a las muestras afectivas, así como a la confianza y seguridad que transmiten los diferentes entornos sociales a los individuos (Haeussler y Milicic, 2015). Por otro lado, cabe precisar que la autoestima no se hereda de los padres, sino que lo adquiere en un proceso de aprendizaje continuo; sin embargo, son muchos los padres, los culpables de dañar la autoestima de los adolescentes mediante la violencia familiar a los que los someten, tal y como refirió Baader (2014) quien manifestó que el entorno familiar debería ser un contexto de seguridad y protección, sin embargo se evidencia que es uno de los entornos donde más se prolifera la violencia familiar debido a los niveles de machismo, pobreza y hacinamiento en que viven sus integrantes. De esta situación somos testigos cada vez que vemos los medios de comunicación y nos impactamos con las noticias relacionadas a violencia hacia los hijos ocasionados por familiares de primer grado, evidencia de ello es lo que manifestó Ávila y Alverne (como se citó en Baader, 2014) quienes refirieron que hay más probabilidades que

un individuo reciba violencia en cualquiera de sus formas por parte de un familiar que por un extraño.

Por eso al hablar de violencia familiar es importante tipificarlo en tres dimensiones, la primera es la violencia física, la cual se refiere usualmente cuando una persona se encuentra en riesgo o ante eventos que atenten contra su integridad. Los actos de violencia física, usualmente son acciones repetitivas que aumentan en intensidad y frecuencia y que tienen por objetivo transgredir a una persona, pudiendo ocasionarle la muerte. En este tipo de violencia se incluyen manifestaciones como: puntapiés, cachetadas, empujones, arrojar objetos; en tanto como segunda dimensión tenemos la violencia verbal la cual se caracteriza por estar presente en gran parte de la sociedad; sin embargo, cuesta mucho identificarla debido a que no deja huellas visibles al ojo humano; no obstante, ocasiona graves afectaciones psicológicas de tipo emocional, usualmente las podemos reconocer porque hay presencia de vociferaciones, amenazas constantes, humillación, intimidación y aislamiento Social; el Ministerio de salud, consideró que este tipo de violencia usualmente va acompañado de la agresión física y que tiene por objetivo minimizar e intimidar total o parcialmente a una persona; así mismo, recalca que este tipo de agresión, genera en muchos casos baja autoestima, depresión y pensamiento dependiente en las víctimas; finalmente, como tercera dimensión tenemos la violencia sexual, la cual hace referencia a todo acto que constituya una conducta transgresora de tipo sexual en este tipo de violencia la persona agresora busca obligar, intimidar y someter a la víctima, mediante el uso del chantaje, la fuerza física y cualquier otro método coercitivo.

Como se pudo observar con anterioridad existen tres dimensiones en cuanto a la violencia familiar, pero sería interesante conocer como esta violencia se aprende, como evoluciona y finalmente como es que afecta a los adolescentes y eso se entiende mejor desde la teoría de la desesperanza aprendida de Walker (como se citó en las guías forenses del Instituto de Medicina Legal, 2016) donde se planteó que los sujetos tanto hombres como mujeres al estar expuestos a

situaciones de agresión física, verbal o sexual tienden a desarrollar una posición de víctima o victimario según el constructo de su personalidad y sus capacidades de afrontamientos, en el caso de las víctimas que es el tema en estudio, estos individuos se caracterizan por tener un carácter muy frágil y una capacidad de respuesta pobre, por lo que al evidenciar estos actos violentos que se propagan en el hogar, el adolescente tiende a reconocer esas conductas como normales y las aprende de tal forma que justifica al agresor, volviéndose una víctima de violencia y por ende durante el desarrollo de su vida comprenderá que esta hecho para ser inferior frente a los demás, para sentirse que es incapaz de detener los actos de agresión en su contra, puesto que su inconsciente se instauró que si mamá permitió violencia, él o ella, deben permitirlo porque aprendieron desde pequeño, que son incapaces, vulnerables y que lo que reciben es porque lo merecen. Estas situaciones, constantemente va mermando la autoestima de los adolescentes que en su adultez generaran conductas similares de violencia debido a que lo aprendieron de esa forma, en este caso dependiendo de su nivel de afectación psicológica se perfilaran como víctimas o victimarios.

Al hablar de la violencia, es importante centrarnos en los perfiles que intervienen en este proceso, con respecto a ello, Lefrançois (como se citó en León 2017) refiere que existen diferentes perfiles, el primero que describe es el intimidador, el cual se caracteriza por ser un sujeto muy agresivo y grosero que tienden a liderar los grupos de su entorno; no obstante, a pesar que presentan una conducta desadaptativa, es capaz de gozar del reconocimiento, así como de cierta aceptación, debido al miedo y seguridad que pueden transmitir; estos individuos por lo general suelen ser violentados en sus hogares por lo que necesitan desplazar toda la agresividad recibida en otros individuos; por otro lado, como segundo perfil ubica a la víctima, el cual se caracteriza por tener un comportamiento pasivo y que carece de recursos personales para afrontar y defender situaciones que atenten contra su integridad.

Cabe señalar que la presencia de violencia puede dañar seriamente la autoestima de quien lo padece; no obstante, esta descompensación emocional, puede ser percibida en una o más áreas del entorno del individuo, pero sin lugar a dudas la presencia de violencia en cualquiera de sus formas, genera graves desequilibrios emocionales que amenaza la integridad del sujeto (Baader, 2014).

Sin lugar a dudas fue interesante abordar el tema de la violencia familiar y como está repercutió en la autoestima de los adolescentes, pero mucho más interesante fue buscar enfoques teóricos que nos ayuden a reducir los niveles de violencia familiar y aumentar los niveles de autoestima y sin lugar a dudas la más usada y que mejor resultados planteó fue el enfoque cognitivo conductual, debido a que está, se centra en modificar los pensamientos irracionales o creencias falsas que lleven a un individuo a tener conductas desadaptativas.

Ellis, Caballo y Lega (1999) manifestaron que el termino cognitivo conductual, hace referencia al conjunto de terapias que se enmarcan dentro del uso de técnicas cognitivas y conductuales, este enfoque psicoterapéutico tiene como finalidad disminuir la incomodidad de un individuo desaprendiendo lo aprendido o adquiriendo nuevos aprendizajes significativos que le permitan sentirse adaptado a una realidad y un contexto. La gran parte de psicoterapeutas que utilizan el enfoque cognitivo conductual, son de la idea que el paciente generará un cambio una vez que se haya realizado una modificación en su pensamiento, el mismo que se verá reflejado en su respuesta comportamental. Así mismo, refieren que el tipo de terapia a utilizar con cada paciente puede variar y ello va a depender del problema a trabajar y de las características de está; es así que partiendo de esta premisa se optó por trabajar sobre la terapia racional emotiva conductual, la cual se desarrolló sobre la premisa de una filosofía de felicidad, destinado a reducir los problemas emocionales y las conductas contraproducentes, por el contrario busca que las personas piensen, sientan y actúen de una manera más racional.

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), identificó a las creencias irracionales, conductas, pensamientos y sentimientos inadecuados como

interactivas y transaccionales; así mismo consideró que si la TREC parte de una filosofía de felicidad entonces debió estar enfocado sobre el interés en sí mismo, interés social, dirección propia, tolerancia, flexibilidad, aceptación de la incertidumbre, compromiso y autoaceptación. Dentro de ella, Ellis planteó el modelo ABC para poder graficar y explicar su enfoque teórico, como los pensamientos, cogniciones y reacciones están relacionadas entre sí. La letra “A” representa a los acontecimientos que se responden en la interacción, la letra “C” señala la respuesta cognitiva, emocional o conductual, mientras que la letra “B” responde a los pensamientos y creencias que poseemos respecto a un estímulo, lo que genera una respuesta. la cual busca centrarse en acentuar la consecuencia que tienen las creencias en las emociones y conductas del individuo, es así que mediante la TREC analiza los mecanismos cognitivos del malestar, que no es otra cosa que los conocidos “deberías o tendrías”, los cuales propician emociones negativas que perturban el desarrollo de propósitos u objetivos de felicidad y tranquilidad. Este modelo está caracterizado por algunos rasgos de pensamiento irracional, tales como exigencias, catastrofismo, baja tolerancia a la frustración y depreciación.

Ellis, dentro de su enfoque teórico planteó tres técnicas de intervención, la primera es la técnica cognitiva, la segunda es la técnica conductual y la tercera es la técnica emotiva. Lo cognitivo se centró en la discusión y debate de creencias, con ello se busca discutir activa y directamente las creencias irracionales que llevan a un individuo a sentirse mal por su pensar o actuar. De igual manera se apoyó en el entrenamiento dirigido en auto instrucciones, la cual consiste en la auto aplicación de instrucciones que se da un individuo para la regulación autónoma de su conducta, así mismo se vale de la distracción cognitiva que consiste en sumergir la mente del individuo en una actividad que requiera mucha concentración y la participación de varios sentidos a la vez con el objetivo de eludir pensamientos dañinos. La técnica cognitiva es un procedimiento de intervención que cuenta con una estructura específica y un tiempo limitado, en donde se utilizó el pensamiento deductivo como herramienta de intervención a fin que sea el evaluado quien genere soluciones a sus problemas a través de sus pensamientos y conductas, además esta técnica propuso que los individuos ante un estímulo externo no responden de

manera inmediata, sino que ante el estímulo procesan la información haciendo un análisis, interpretación y discriminación de las situaciones de acuerdo a los esquemas cognitivos concebidos. Estos esquemas hacen referencia a la serie de creencias centrales que tiene un individuo sobre la percepción de sí mismo y de su contexto.

Ellis (1990) consideró a los procesos cognitivos superiores, como los componentes de recepción, almacenamiento y transformación de la información existente en los esquemas cognitivos y al resultado de ello se le denominó pensamientos automáticos. Estos fueron usados para estimular el cuestionamiento socrático que facilita la identificación de pensamientos inadecuados en los evaluados. Es importante mencionar que dentro de esta técnica se utilizó los autorregistros como instrumento de recopilación de datos, para conocer el estado emocional del paciente durante un día, así mismo se utilizó el descubrimiento guiado el cual sirvió para que el paciente rete sus pensamientos a través del cuestionamiento socrático mediante preguntas abiertas que le plantea el terapeuta y es el examinado el que genera asociaciones y argumentaciones. De igual forma se trabajó con las tareas para casa, que consisten en actividades donde el evaluado debatió sus propios pensamientos, tratando de implantar nuevas propuestas que lo lleven a tener una conducta aceptable, de igual forma encontramos las técnicas de reatribución, las cuales se dividieron en dos grupos, una es de conceptualización alternativa y la otra es basada en la imaginación, la primera respondió a la intención de buscar soluciones o explicaciones distintas para el problema que el paciente se planteó, en tanto la segunda enmarcó los procesos mentales del hemisferio derecho, donde el evaluado facilitó la organización y planificación de actividades mediante la imaginación.

Por otro lado, como segunda técnica del modelo TREC, se detalló características de la técnica conductual, la cual se amparó sobre cinco puntos específicos, el ensayo de la conducta, inversión del rol racional, refuerzo - castigo, entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento en solución de problemas. La técnica conductual nos permite ensayar nuevas formas de conducta más

adaptativas, que se van adquiriendo a lo largo del aprendizaje que desarrollamos; para lograr fortalecer las conductas es importante apoyarse en la programación de actividades el cual permitió fortalecer o plasmar tareas a ejecutar en un determinado tiempo y espacio por el paciente, otra actividad que se utilizó es el rolle playing, donde se buscó que el evaluado realice actividades distintas a las habituales y pueda generar una percepción en base a ella, para ello se utilizó el modelado como reforzador. De igual manera se utilizó las técnicas de afrontamiento que tienen la característica de modificar los pensamientos disfuncionales a través de la relajación, la exposición graduada, el control de la respiración y el entrenamiento asertivo.

Para que un proceso terapéutico genere un cambio cognitivo, se debió proporcionar una idea lógica del tratamiento a trabajar, al mismo tiempo que se entrenó al evaluado en técnicas de autorregistro, y se promueva la realización de conductas mediante técnicas específicas y programación de tareas para casa, de igual manera es importante identificar pensamientos automáticos, así como el de creencias subyacentes y procesos por los que se han formado y mantienen. De igual forma es importante contrastar las creencias y llevar a cabo un examen lógico de las estrategias de razonamiento defectuosos, reflexionar sobre los esquemas cognitivos de sí mismo y preparar al individuo para la terminación de la terapia y prevenir recaídas.

Finalmente, como ultima técnica de la TREC, se encontró a las técnicas emotivas que se basaban en la imaginación racional, la cual sirvió para mejorar la forma de pensar a través de la imaginación emotiva, se busca la racionalización del pensamiento reduciendo las preocupaciones y temores del pasado, a través de esta técnica se busca orientarse en el aquí y ahora para plantear soluciones efectivas frente a situaciones que causen ansiedad en un individuo. Así mismo se apoya de técnicas humorísticas, que tienen el objetivo de enseñar técnicas de afrontamiento a través del humor y con ello solucionar la baja tolerancia a la frustración.

Entre las estrategias que se utilizó dentro de las técnicas emotivas, fueron el uso de distractores externos, como el disfrutar de una tarde de deporte, leer un libro,

participar en actividades lúdicas con amigos, la idea es despejar los sentimientos de tristeza, colera, pena y optar por cambiar el foco de atención. Otra estrategia utilizada era evitar la repetición verbal de los sentimientos, para disminuir los sentimientos de revictimización y culpabilidad. De igual manera se buscó evitar las verbalizaciones internas, debido a que intensifican los sentimientos melancólicos, la idea es cambiar esas verbalizaciones negativas por otras positivas que ayude a equilibrar emocionalmente al individuo. Así mismo, es importante que el individuo asuma su responsabilidad y frente a ello haga un análisis que le permita al sujeto recabar información sobre cuáles son los factores que le han causado malestar y como podría evitarlos. Las técnicas emotivas son enseñadas por el terapeuta para que el evaluado lo ponga en práctica en su hogar o en momentos que necesita hacer uso de ella, debido a que está experimentando una emoción muy elevada.

Como se pudo observar, el enfoque cognitivo conductual presentó herramientas de gran ayuda para la modificación del pensamiento y la conducta, que fueron utilizados en diferentes problemas de orden psicológico, como es el caso de la baja autoestima, la cual es una variable que ha sido investigado por muchos profesionales en distintas partes de nuestro país, tratando de buscar la correlación que existe con otras variables como son la agresividad, la violencia, el desempeño escolar, la resiliencia y las habilidades sociales, estas investigaciones se han planteado básicamente sobre poblaciones de niños y mujeres adultas; sin embargo, son pocos los investigadores que intentaron focalizar la autoestima sobre los adolescentes y como está repercutió en su desarrollo personal y social; durante mucho tiempo se ha leído diferentes investigaciones que tratan de explicar los procesos, componentes y dimensiones de la autoestima, pero se creyó importante trabajar el cómo mejorar o desarrollar la autoestima en adolescentes, los cuales se encontraron en una etapa de constante cambio, de transición y formación de la personalidad, es por ello que, al encontrarse en dicha etapa, los adolescentes, se encontraron expuestos a diferentes factores de riesgo, que los volvió vulnerables ante distintas situaciones, más aún cuando no contaron con una red de apoyo que los pudiera preparar para afrontar las situaciones que se les presento día a día.

### **III. METODOLOGÍA**

En este contexto se tuvo en cuenta el tipo de estudio que se realizó; así mismo, se describió las variables implicadas y las peculiaridades de la muestra, además se detalló los nombres de los instrumentos utilizados, por último y no menos importante las fases de estudio y análisis de datos.

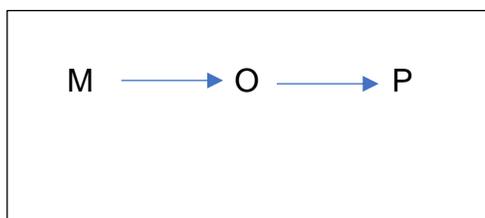
#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

Para Hernández, Fernández y Baptista, (2014) la presente investigación es un estudio de tipo cuantitativo, debido a que posee una incuestionable potencia para la administración de los datos obtenidos, los cuales permitieron cuantificar las variables en estudio, utilizando instrumentos de recolección y sometidos a métodos estadísticos.

La investigación posee un diseño no experimental, debido a que las variables en estudio no recibieron ningún tipo de manipulación, solo se observaron los fenómenos que sucedieron en su contexto natural (Hernández, *et al.* 2014). Cumpliendo con lo planteado por este diseño de investigación lo único que se hizo fue recolectar información mediante el test de autoestima y someter los datos a un análisis estadístico a fin de conocer los niveles de la variable.

Así mismo, esta investigación posee un método transeccional descriptivo, tal y como le refieren Hernández, *et al.* (2014) este modelo se encarga realizar la recolección de información en un momento único y a través de ello, procede a indagar la incidencia de los niveles de la variable; en base a lo expuesto, se procedió a aplicar el test de autoestima en un momento determinado a los adolescentes de una institución educativa, luego de ello, se procedió a realizar el análisis estadístico a fin de conocer los niveles de la variable, se hizo una tificación de los niveles a través de tablas y gráficos, en base a ello, se realizó un análisis completo de los resultados y se presentaron las conclusiones y recomendaciones pertinentes a lo hallado.

Es propositiva, porque en base al análisis de información y datos estadísticos encontrados en la población se logró encontrar una necesidad, y es en base a ella que se generó una propuesta de intervención con el objetivo de dar solución a la problemática encontrada (Hernández, *et al.* 2010). Para la presente investigación se utilizó el siguiente esquema:



Donde M, representa a la muestra, que en este caso fueron los adolescentes de una institución educativa estatal; O, representa a la observación y finalmente P, es la propuesta cognitivo conductual, dirigida a mejorar los niveles de autoestima.

Dicha propuesta estuvo dirigida a jóvenes de 12 a 17 años de ambos sexos de una institución educativa estatal de Chiclayo, que evidencian baja autoestima debido a la violencia familiar que padecen.

### 3.2 Variables y operacionalización.

#### Variable: Autoestima

Tabla 1

*Operacionalización de la variable autoestima.*

<b>Variable Dependiente</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Autoestima  Análisis integral que se realiza un individuo, con el objetivo de evaluar los niveles de aceptación o censura de lo que es capaz de alcanzar. Coopersmith (1967).	De sí mismo	1, 2, 3, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 57, 58.	Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith.  Muy alto (21 -26) Alta (18 -20) Normal (14 - 17) Baja (12 -13) Muy baja (6 - 11)
	Social	4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53.	Muy alto (7 - 8) Alta (5 - 6) Normal (3 - 4) Baja (2) Muy baja (0 - 1)
	Hogar	5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54.	Muy alto (8) Alta (6 - 7) Normal (3) (5) Baja (2) (4) Muy baja (0 - 1)
	Escolar	7, 14, 21, 25, 28, 35, 42, 49, 56.	Muy alto (5 - 9) Alta (4) Normal (3) Muy baja (0 - 2)
	Mentira	6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55.	Válido (0 - 4) Inválido (5 -8)

**Fuente:** Elaboración propia

### 3.3 Población, muestra y muestreo

Niño (2011) consideró que una población hace referencia al conjunto de individuos, objetos u animales que conforman un contexto específico, delimitado de acuerdo a sus características, componentes o rasgos. Para esta investigación se cuenta con una población de 782 estudiantes, la cual está conformada por adolescentes del 1er a 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo.

Tabla 2

*Población de escolares de una institución educativa de Chiclayo.*

Grado de estudios	Estudiantes		Total
	Hombres	Mujeres	
1° de Sec.	95	75	170
2° de Sec.	73	102	175
3° de Sec.	62	80	142
4° de Sec.	45	67	112
5° de Sec.	108	75	183
Total, general	383	399	782

Fuente: Registro de dirección académica

Así mismo, Niño (2011) manifestó que la muestra es una porción representativa de la población en estudio sobre la que desarrolla una investigación, en base a esa consideración se procedió a aplicar el test de autoestima, en un grupo de 207 estudiantes que reúnen las características de la población total.

En tanto, Gómez (2012) definió al muestreo como una técnica de gran aporte para seleccionar las unidades de análisis dentro de un proyecto de investigación, a través de ella se puede conocer características representativas de la población seleccionada. Para esta investigación se utilizó el tipo de muestreo probabilístico, en el cual, de acuerdo con Hernández, *et al* (2014) “este tipo de técnica es de gran ayuda en investigaciones cuantitativas, debido a que utiliza una cuidadosa y

controlada selección de individuos de acuerdo a los criterios expuestos por el investigador en su planteamiento del problema” (p, 223); así mismo, cabe precisar que se utilizó la técnica de muestreo probabilístico estratificado, la cual consiste en dividir a la población en estratos homogéneos, en este caso se tomó como referencia los diferentes grados del nivel secundario y en base a ello, se seleccionó a un grupo de estudiantes de cada salón que cursaban entre el 1er a 5to grado de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, el resultado de la muestra fue de 207 estudiantes.

En esta investigación, como criterio de inclusión, se consideró a aquellos adolescentes que estuvieron registrados en el año escolar 2020, además que sus edades oscilaran entre los 12 y 17 años sean varones o mujeres, además de haber reconocido voluntariamente ser parte de este proyecto de investigación, previa aceptación y compromiso mediante un documento de consentimiento informado firmado por el director de la institución educativa.

Por otro lado, se consideró como criterio de exclusión a aquellos adolescentes que evidenciaron necesidades educativas especiales.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Hernández, *et al* (2014) consideraron que son un conjunto de normas y operaciones fácticas para el manejo de los instrumentos, que se ubican estratégicamente cerca de los hechos o de los procesos con el objetivo de permitir la aplicación de un método.

En esta investigación se recopiló información a través de la observación, análisis bibliográfico, entrevista y de un instrumento de valoración psicológica, el cual es descrito a continuación:

Dicho instrumento, es el cuestionario de autoestima versión escolar, el cual fue creado por Stanley Coopersmith, en el año 1967, el tipo de administración de este instrumento es de forma individual o colectiva, según el criterio del evaluador,

está prueba se debe administrar en individuos de edades que oscilen entre los 8 y 16 años, el tiempo de aplicación es de aproximadamente 25 minutos; este instrumento tiene la finalidad de medir las actitudes valorativas hacia el área sí mismo, social, hogar y escuela.

Así mismo, cabe resaltar que dicho instrumento, está conformado por 58 preguntas que evalúan 4 dimensiones y 1 dimensión extra que mide el nivel de mentira para poder invalidar la prueba de ser necesario. La dimensión de sí mismo está conformada por 26 ítems que responden a aspectos personales de cómo se evalúa el individuo, en tanto en la dimensión social encontramos 8 ítems los cuales responden a la valoración que considera que le da su contexto más próximo. Mientras que en la dimensión hogar se encuentra 8 ítems los cuales responden a como se siente valorado el sujeto dentro de su contexto familiar y finalmente la dimensión escolar, que considera el cómo se siente valorado el individuo dentro de su ámbito escolar.

En este instrumento de valoración el puntaje máximo es de 116 puntos, dentro de ella, se encuentra la escala de mentiras, la cual tiene un puntaje máximo de 8 puntos, si un sujeto marca más de 4 respuestas en esta escala, automáticamente se eliminará esta prueba por considerarla sesgada. Los ítems han sido planteados de forma dicotómica, la gran mayoría son positivos a excepción de la pregunta numero 25 la cual fue planteado de forma negativa.

El test de autoestima de Coopersmith fue validado para la realidad peruana en el año 2017 por Gerónimo Huayta, sobre una muestra de estudiantes de 1er y 2do grado de secundaria, donde se obtuvo como resultados que casi todos los ítems evidencian valores superiores a 0,20 por lo que se consideraron válidos; sin embargo, los ítems 3,8,17,30,31,48,7,32,46,19,26,34,40,42,49, arrojaron valores por debajo del adecuado (0,20), pese a lo bajo de su validez interna fueron considerados dentro del instrumento. En tanto, en lo que compete a la confiabilidad del instrumento se pudo evidenciar a través del coeficiente KR 20, que dicho

instrumento cuenta con una confiabilidad 0,77 a nivel general, sin embargo, no se evidencia resultados de confiabilidad por dimensiones.

Por tal motivo es que para efectos de esta investigación se procedió a realizar la validez de constructo por el método ítem test, y a través del estadístico de Pearson se pudo determinar que cada uno de los ítems poseen un índice de discriminación que oscila entre 0,20 y 0,60 por lo que se consideran que son válidos en su totalidad. En lo que respecta a la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar el método de dos mitades, a través del estadístico Spearman Brown el cual evidencio de manera general un coeficiente de 0,90; en lo que respecta a las dimensiones se halló un coeficiente de 0,80 en la dimensión de sí mismo; 0,76 en la dimensión social; mientras que en la dimensión hogar 0,78; así mismo en la dimensión escolar se halló un coeficiente de 0,72; por ultimo en la escala de deseabilidad social se obtuvo un valor de 0,75.

### **3.5 Procedimiento**

Para el desarrollo de la presente investigación se procedió a solicitar a las autoridades de la institución educativa, las facilidades de acceso y permisos para poder trabajar con la población. Una vez obtenido dichos permisos, se realizó entrevistas con los tutores y algunos docentes para conocer la realidad situacional.

Como tercer paso se procedió a convocar a una reunión a los padres de familia, con el objetivo de dar a conocer los procedimientos de la investigación a realizarse; y pudieran brindar la autorización correspondiente para que sus hijos puedan participar; sin embargo, no se apersonaron al centro educativo, por lo que se solicitó al director que sea el responsable de firmar el consentimiento informado, en condición de tutor general de los estudiantes, obtenido este consentimiento, se instó a seleccionar una muestra representativa de 207 estudiantes del nivel secundario, a quienes se les aplicó el test de autoestima, de los cuales se obtuvieron datos cuantitativos, los mismos que fueron procesados a través del programa estadístico Excel, a fin de obtener los niveles de autoestima de manera general y por dimensiones, con los datos obtenidos, se procedió a realizar la discusión de

resultados, para lo cual se hizo una comparación y análisis con los antecedentes y enfoques teóricos plasmados en el proyecto, hasta llegar a una conclusión

Una vez obtenido, una conclusión final sobre los datos estadísticos obtenidos se procedió a la construcción de una propuesta de un programa de intervención bajo un enfoque cognitivo conductual para mejorar los niveles de autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar.

Por otro lado, una vez diseñado la propuesta del programa cognitivo conductual para mejorar la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar, se procedió a validarlo por 4 jueces expertos en el campo de la psicología, quienes emitieron sus observaciones y en base a su juicio crítico, dieron fe de garantía del producto científico plasmado.

Finalmente, el procedimiento de esta investigación terminó con la exposición de resultados, recomendaciones y publicación del artículo científico.

### **3.6 Método de análisis de datos**

En la presente investigación se realizó el análisis de datos a través del programa estadístico Excel 2016, el cual, a través de una sábana, permitió el procesamiento de los datos obtenidos en el cuestionario de autoestima, del cual se pueden obtener los niveles de autoestima, tanto de manera general, así como por dimensiones; a través de la estadística descriptiva se hizo el análisis de los resultados, la discusión e interpretación de los mismos y finalmente se procedió a presentar dichos resultados a través de tablas y figuras.

### **3.7 Aspectos éticos**

En esta investigación, como aspecto básico se consideró el principio de beneficencia y no maleficencia, el cual especifica que “los psicólogos se esfuerzan por hacer el bien a aquellos con quienes interactúan profesionalmente y asumen la responsabilidad de no hacer daño” (APA, 2010, p.4). En base a esta premisa, es que la investigación se desarrolló buscando un beneficio de salud psicológica sin

causar daño alguno a los participantes del proyecto, para ello se utilizó técnicas y procedimientos adecuados que favorecen el equilibrio emocional y no generan repercusiones negativas en la conducta de los beneficiarios.

Así mismo como segundo aspecto ético, se consideró el principio de justicia, “el cual consiste en permitir que todas las personas se puedan beneficiar de los aportes de la psicología” (APA, 2010, p.5). Teniendo en cuenta ello, es que el programa cognitivo conductual fue entregado a las autoridades de la institución educativa, para que ellos, a través de sus internistas de psicología puedan hacer réplica del proyecto y toda la población pueda beneficiarse del programa cognitivo conductual.

De igual manera, se trabajó con el principio de respeto por los derechos y la dignidad de las personas, el cual especifica que “los psicólogos tienen conocimiento de que puede ser necesario proteger los derechos y el bienestar de las personas y las comunidades cuya vulnerabilidad afecte la toma de decisiones de manera autónoma” (APA, 2010, p.5). Teniendo en cuenta dicho aspecto, se tuvo en consideración los permisos de las autoridades competentes de la institución en donde se desarrolló el proyecto, a fin de garantizar el uso de instrumentos y un espacio amplio que cuenten con una adecuada iluminación, aseo, ventilación, iluminación y sin distractores que entorpezcan el adecuado desarrollo de las actividades a fin de garantizar el bienestar y la comodidad de los adolescentes participantes en la investigación.

Por otro lado, dentro de esta investigación se consideró el principio de consentimiento informado “el cual estipula que el sujeto que realice una investigación con menores de edad debe solicitar la aprobación de los padres, tutores o responsables de los menores para que estos puedan ser parte de un proyecto de investigación” (Colegio de psicólogos del Perú, 2018, p. 6). Basándose en ese principio es que se entregó al director de la institución educativa un documento de consentimiento informado, donde se especificó cada uno de los procedimientos a realizar y los beneficios que se obtuvo de dicha investigación.

#### IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados que corresponden a los niveles de autoestima en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

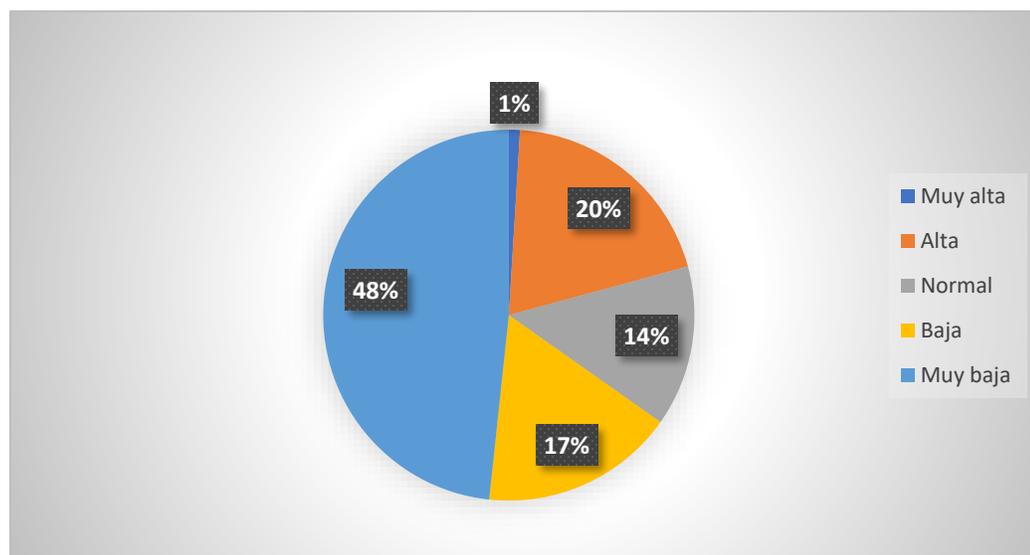


Figura 01:

Niveles de la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 1, se percibe que un 48% de adolescentes evidencian muy baja autoestima, el cual queda reflejado en su inseguridad y excesivo miedo a equivocarse frente a situaciones sencillas de su vida cotidiana; no obstante, un 20% de los adolescentes arrojaron un nivel alto, el cual se puede percibir en sus actitudes expresivas y su participación constante en actividades artísticas y deportivas que le refuerzan su estimación.

A continuación, se presentan los niveles de autoestima por dimensiones en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

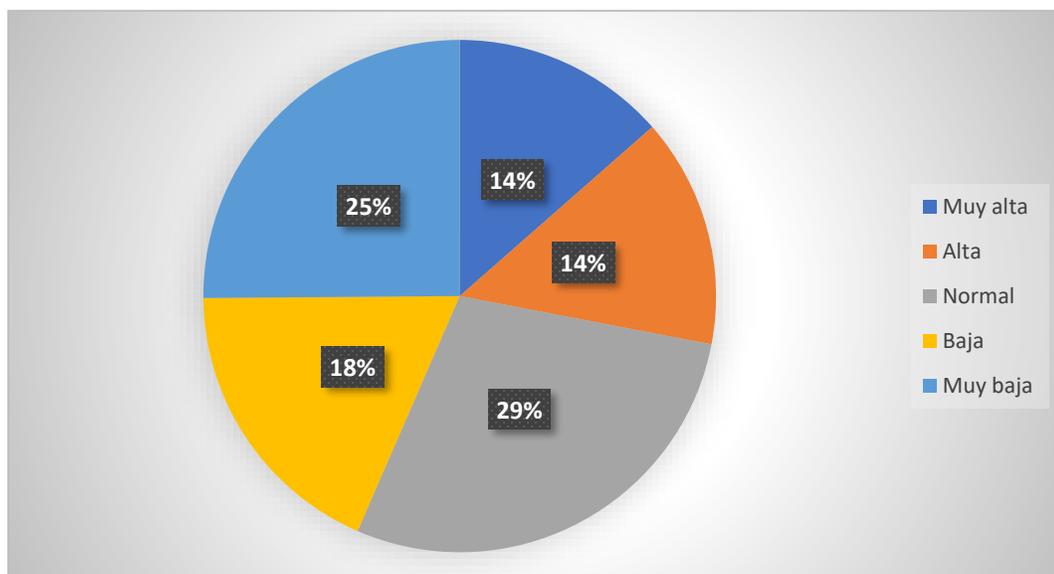


Figura 02:

Niveles de autoestima en la dimensión de sí mismo en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 2, se puede observar que un 25% de adolescentes evidencian una autoestima muy baja en lo que corresponde a la dimensión de sí mismo, dicha situación se evidencia en los actos de minusvalía e incapacidad personal que sienten los adolescentes hacia su persona; no obstante, existe un 14% que refleja muy alta autoestima, la cual queda evidenciada en las confianzas que sienten los adolescentes en sus capacidades y habilidades lo que les permite desarrollar otras destrezas.

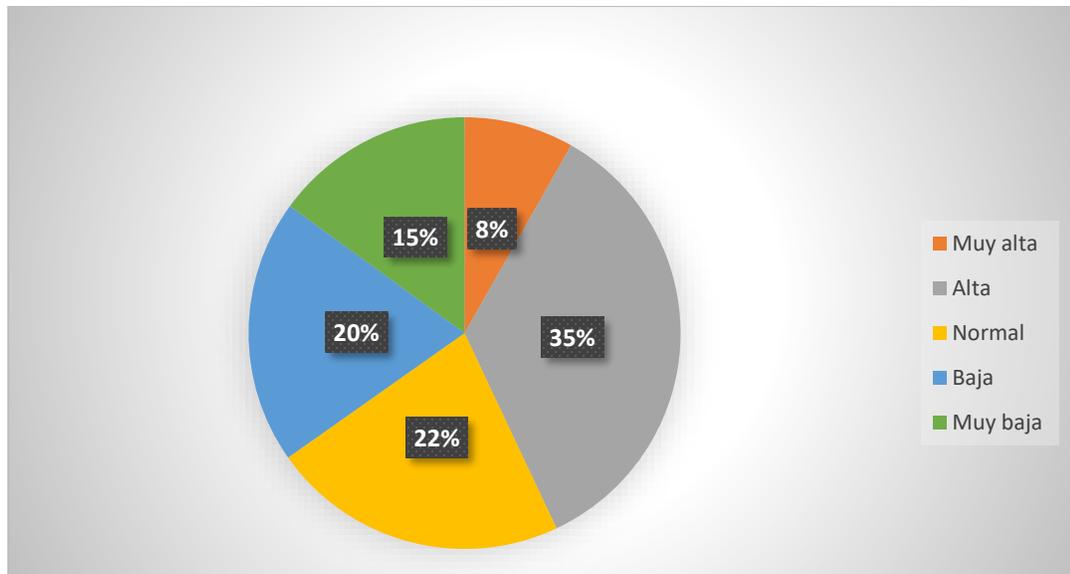


Figura 03:

Niveles de autoestima en la dimensión social en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 3, se aprecia que un 35% de adolescentes evidencian un nivel alto de autoestima en la dimensión social, esto reflejado en las conductas de interacción y de aceptación que tiene con su círculo de amigos, donde se sienten valorados y cómodos; no obstante, un 15% evidencia una autoestima muy baja en la dimensión social, caracterizado básicamente por conductas de aislamiento y exclusión, debido a que perciben que su contexto es hostil con ellos.

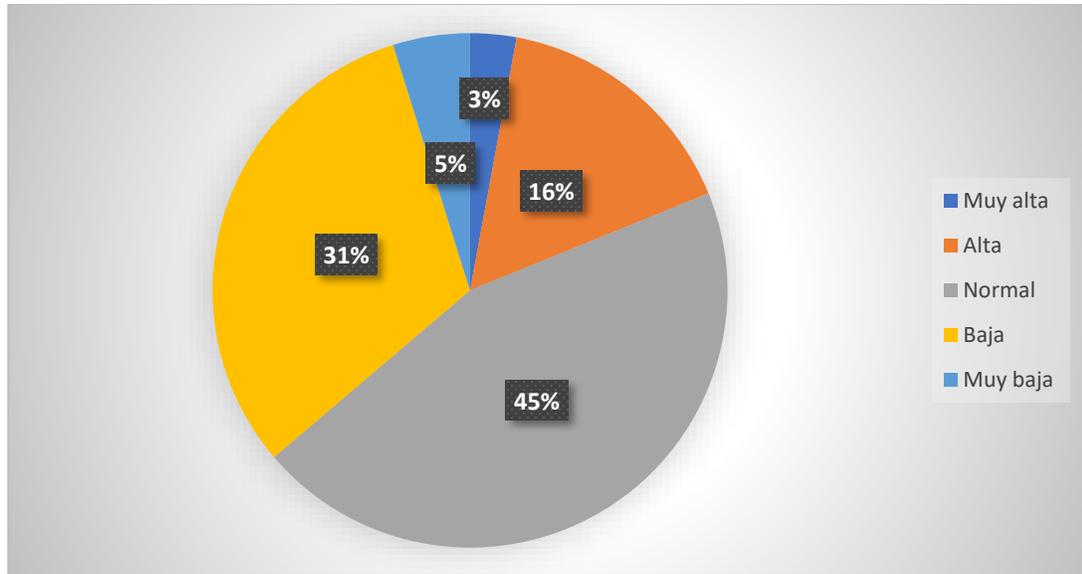


Figura 04:

Niveles de autoestima en la dimensión hogar en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 4, se observa que un 31% de adolescentes evidenció una autoestima baja en lo que respecta a la dimensión hogar, esto quedó reflejado en la despreocupación y poco soporte emocional que los padres le brindan a los adolescentes; sin embargo, hay un 16% de adolescentes que presentan una autoestima alta con respecto a la dimensión hogar, esto se evidencia en las actitudes de estimación y preocupación que sienten los padres hacia los adolescentes y en la forma como ellos, lo manifiestan.

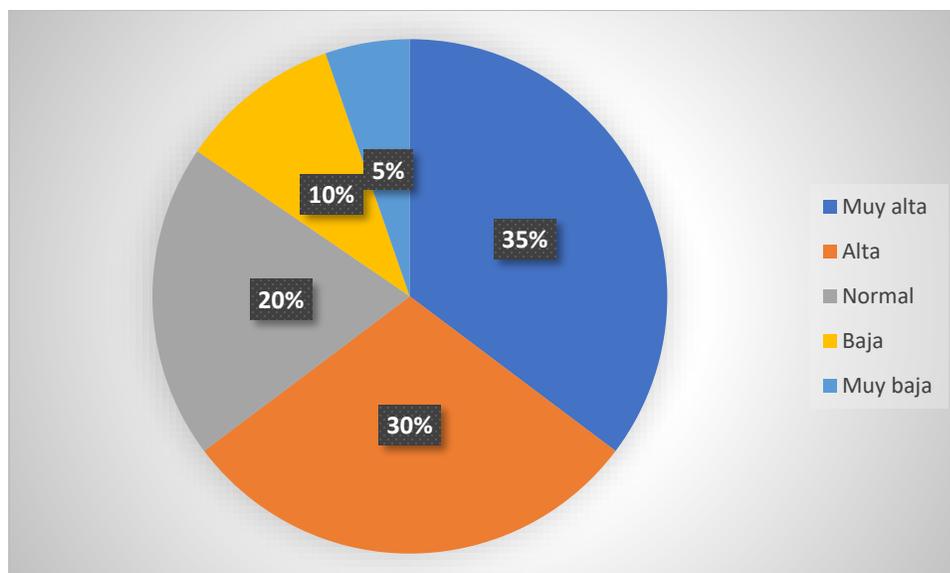


Figura 05:

Niveles de autoestima en la dimensión escolar en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 5, se puede observar que un 35% de adolescentes evidencian una autoestima muy alta en la dimensión escolar, debido a que ellos se sienten muy valorados emocionalmente por sus compañeros de clases, quienes representan un soporte emocional para ellos; no obstante, un 10% de los adolescentes reflejan una baja autoestima en la dimensión escolar, el cual se evidencia en las conductas de agresión, burlas y sometimiento que experimentan en su contexto escolar.

En este apartado se presenta el análisis y selección del enfoque teórico utilizado en esta investigación.

Justamente, en relación al antepenúltimo objetivo planteado en esta investigación, se pudo evidenciar a través de la revisión y análisis de la bibliografía, que uno de los enfoques teóricos que presenta mayor relevancia y efectividad para tratar temas relacionados a baja autoestima ocasionados por situaciones de violencia familiar, es el cognitivo conductual, debido a que este enfoque se desarrolla sobre un proceso terapéutico el cual tiene la finalidad de generar un cambio cognitivo y un equilibrio, por medio del diálogo interno y la relación con sus emociones, ya que este enfoque considera que el principal responsable de que un individuo se sienta desvalido e inútil, es su propio pensamiento, puesto que este pensamiento está vinculado a ideas irracionales que le generan un malestar emocional que repercute significativamente sobre su conducta, es por tal motivo que el uso de este enfoque como propuesta de intervención es de gran utilidad, debido que a través de la terapia racional emotiva conductual, se podrá utilizar el modelo ABCDE, como estrategia de confrontación para que los individuos que están expuestos a situaciones de violencia familiar y evidencian baja autoestima, puedan debatir sus propias creencias dogmáticas e irracionales bajo un enfoque empírico, científico o pragmático, el fin es que generen una filosofía racional sobre sus actos y que estos repercutan en su equilibrio personal de una forma positiva.

Tabla 3

*Validación de la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar.*

<b>Juez</b>	<b>Especialidad</b>	<b>Grado académico</b>	<b>N° de Colegiatura</b>	<b>Veredicto del juez experto.</b>
Ñanfuñay Meoño Ingrid	Psicóloga educativa	Doctora en educación	14175	Si aplica
Guerra Fernández Rosa	Psicóloga clínica	Magister en administración y negocios.	17270	Si aplica
Carcelén Niño Elizabeth	Psicóloga educativa	Magister en intervención psicológica.	14380	Si aplica
Cabanillas Álvarez Anthony Héctor	Psicólogo Forense	Magister en psicología forense.	15628	Si aplica
Sirly Vergara Anastasio	Psicóloga clínica	Magister en intervención psicológica.	14544	Si aplica

Fuente: elaboración propia.

En la presente tabla, se observa datos relevantes de los 5 psicólogos, que hicieron la función de jueces expertos en la validación de la propuesta del programa cognitivo conductual; cabe precisar que por su trayectoria cuentan con un amplio conocimiento en el trabajo psicoterapéutico grupal sobre problemas de autoestima en consecuencia de situaciones de violencia familiar, dichos expertos guiaron y emitieron sus observaciones con respecto a cada uno de los procedimientos tomados en cuenta en la construcción de esta propuesta, coincidiendo por unanimidad que dicha herramienta de intervención cuenta con adecuadas

estrategias y técnicas psicológicas que se sustentan sobre el enfoque teórico seleccionado.

## **V. DISCUSIÓN**

En el presente proyecto de investigación se identificó que el nivel de autoestima de los adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa estatal de Chiclayo, el 48% de adolescentes evidenció muy baja autoestima, características que se vieron reflejadas en su inseguridad y excesivo miedo a equivocarse frente a situaciones sencillas de su vida cotidiana; en tanto, Rosas y Bereche (2019) pudo reflejar que un 38,9% de adolescentes mostraron un bajo nivel de autoestima, situación que se pudo evidenciar a través de la poca participación en actividades académicas, pobre capacidad para establecer relaciones interpersonales, intolerancia a la frustración, conductas agresivas y deserción escolar; estos resultados presentados muestran cierta similitud entre sí, y esto se debe a que ambas poblaciones analizadas están expuestas a situaciones de violencia familiar, dicha situación de riesgo, repercute significativamente sobre las esferas del desarrollo personal, social, familiar y escolar de los adolescentes, es por ello, el reflejo de dichas conductas poco adaptativas; ante lo expuesto, se considera que los primeros en formar la autoestima de los niños y adolescentes, son los familiares directos, a través de las enseñanzas significativas, el nivel de seguridad, autonomía y protección que transmiten; para ello, es importante el buen trato durante la infancia, pero sobre todo en la adolescencia, donde se enmarca una variedad de variables que van definiendo la autoestima del individuo (López y González, 2006).

Por otro lado, se pudo conocer que un 20% de adolescentes restantes evidenciaron un nivel alto de autoestima, el cual se pudo percibir en sus actitudes expresivas y su participación constante en actividades artísticas y deportivas que le refuerzan su estimación; en relación a ello, Villanueva (2018) pudo encontrar el mismo porcentaje; mientras que Núñez (2017) registró un 21,05%, y Palma (2018) evidenció a un 21,7% de adolescentes con alta autoestima, la similitud de estos

resultados se debe a que estos adolescentes, poseen un buen reconocimiento de sus capacidades, así como manejo de sus emociones y una adecuada búsqueda de una red de apoyo, que les permite enfrentar y no verse afectados significativamente por las situaciones de violencia familiar o problemas emocionales que puedan alterar su comportamiento; en ese sentido, se afirma que la autoestima es una expresión de valerse por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean, sin embargo, para ello, es trascendental que la persona presente un óptimo nivel de autoconocimiento y consideración de sus propias fortalezas, así como el interés por sus logros, competencias y habilidades (Millicic, 2015).

No obstante, dentro de la bibliografía se pudieron conocer que existen antecedentes que reflejan porcentajes más altos, como es el caso de León (2017) y López (2014), quienes mostraron que un 38,90% y un 36% de adolescentes, arrojaron niveles altos de autoestima; sin embargo, es preciso señalar, que ambas poblaciones se caracterizaron por presentar conductas agresivas en contra de sus compañeros, situación que explica el porqué de dichos porcentajes, puesto que estos individuos al ser violentados en sus hogares o al vivir situaciones de sometimiento por ciertos familiares, reprimen una gran cantidad de sentimientos negativos como la ira, que en algún momento necesitan canalizarlo para establecer un equilibrio en su psique, dicha canalización lo realizan en su centro educativo, justamente con compañeros que presentan características pasivas, como de sumisión e introversión, el hecho de ejecutar violencia sobre otros compañeros, le confiere cierto nivel de superioridad o de poder que los hace sentir importantes y dominantes frente a su entorno, lo que a su vez les genera una percepción de alta valoración personal; dicha idea se sustenta bajo la perspectiva de Lefrançois (como se citó en León 2017) quien refiere que dentro de la dinámica de violencia existen diferentes perfiles, uno de ellos es el intimidador, el cual se caracteriza por ser un sujeto muy agresivo y grosero que tienden a liderar los grupos de su entorno; no obstante, a pesar que presentan una conducta desadaptativa, son capaces de gozar del reconocimiento, así como de cierta aceptación, debido al miedo y seguridad que pueden transmitir; estos individuos por lo general suelen ser violentados en sus

hogares por lo que necesitan desplazar toda la agresividad recibida en otros individuos, ante lo expuesto se afirma que estos adolescentes al tener cierto reconocimiento ya sea por respeto o miedo, se sienten valorados lo que hace que su autoestima se eleve.

Finalmente, en contraposición a los resultados expuestos, Guillen (2019) dio a conocer que solo un 92% evidenció un nivel medio de autoestima; mientras que Méndez (2015), reportó a un 67,5% estos porcentajes observados se puede deber a que ninguna de estas poblaciones esta involucrados en dinámicas de violencia familiar, por lo que se afirma que estos individuos se desenvuelven en entornos ligeramente cálidos, funcionales y adecuados, que le permiten desarrollar ciertas habilidades y competencias para enfrentar situaciones complicadas que se les pueda presentar en su desenvolvimiento cotidiano; como se observa la participación de entornos favorables permite mantener una adecuada autoestima, esta propuesta tiene como marco de referencia a Izquierdo (2008), quien comentó que la autoestima se va desarrollando en base a los múltiples estímulos que recibe el sujeto, en su contexto personal, familiar y social; así mismo, a Coopersmith (1990) quien consideró que aquellos sujetos que presentan características de seguridad, autonomía e inteligencia emocional para afrontar situaciones conflictivas o dificultosas, suelen evidenciar adecuados niveles de autoestima.

Por otro lado, en lo que respecta al segundo objetivo específico, se estableció determinar el nivel de autoestima en la dimensión de sí mismo, por lo que en el análisis de los resultados se pudo identificar que un 18% de adolescentes evidencian una valoración de sí mismo baja, dichos niveles se evidencian en los actos de minusvalía e incapacidad personal que sienten los adolescentes hacia su persona, dicho porcentaje guarda relación con lo encontrado por León (2017) y Núñez (2017) quienes dieron a conocer que un 16,70% y 15,79% de adolescentes, reflejaron una baja valoración de sí mismos, estos resultados guardan similitud entre sí, debido a que los sujetos que formaron parte de estas investigaciones se caracterizan por haber evidenciado y ser partícipes de situaciones de violencia familiar, por lo que ante estos actos que experimentaron, los individuos fueron

desarrollando temor y falta de confianza en sus capacidades, optando por mostrarse poco participativos y sumisos ante los demás, esta idea se ve reforzada por lo que manifestó López y González (2006) quienes revelaron que los primeros en formar la autoestima de los niños y adolescentes, son los familiares directos, a través de las enseñanzas significativas, el nivel de seguridad, autonomía y protección que transmiten, para ello, es importante el buen trato durante la infancia, pero sobre todo en la adolescencia, donde se enmarca una variedad de variables que van definiendo la autoestima del individuo; en ese sentido, se corrobora lo expuesto por López y González (2006) estos adolescentes al no presentar un adecuado estímulo social y familiar, fueron desarrollando falta de seguridad en sus decisiones lo que les generó la idea de ser poco participativos por temor al error y al ser juzgados.

En contraste a los resultados observados, encontramos a Becerra (2018) quien mostró que un 68,42% de adolescentes, evidenciaron niveles bajos de autoestima en la dimensión de sí mismo, tal diferencia significativa se debe a que estos sujetos evaluados en su mayoría vienen de hogares monoparentales, donde la ausencia o abandono de la figura paterna, así como de la presencia de padres alcohólicos, que se desentienden de su roles como cuidadores primarios, es mucho más recurrente e intensa que en la investigación realizada, por lo que se afirma que esta violencia propagada hacia los adolescentes generó una afectación psicológica, que repercutió significativamente en su área cognitiva, emocional y conductual de dichos individuos que se visualizan como víctimas y que se atribuyen una percepción muy pobre de su persona, debido a los eventos fácticos vividos que generaron ciertos traumas en su persona; en ese sentido, queda confirmado, que los individuos que se desenvuelven en entornos familiares muy violentos tienen mayor tendencia a generar incapacidad, así como desvalorización de su imagen, sintiendo lastima y poca preocupación por su persona; ante lo expuesto, se reafirma la idea que son muchos los padres, los culpables de dañar la autoestima de los adolescentes mediante la violencia familiar a los que los someten, tal y como refirió Baader (2014), quien manifestó que el entorno familiar debería ser un contexto de seguridad y protección, sin embargo se evidencia que es uno de los entornos donde

más se prolifera la violencia familiar debido a los niveles de machismo, pobreza y hacinamiento en que viven sus integrantes.

Por otro lado, Guillen (2019), observó que solo un 5% de adolescentes evidenciaron un nivel bajo de autoestima, esto puede deberse a que dichos adolescentes no evidencian problema alguno relacionado con situaciones de violencia familiar o alteraciones emocionales; en tanto, Rosas y Bereche (2019), quienes si trabajaron con un muestra de adolescentes víctimas de violencia familiar, pudieron evidenciar que un 5,6% de individuos reflejaron un nivel bajo de autoestima, en la dimensión de sí mismo, esto no quiere decir que las situaciones violentas no los han dañado, sino por el contrario, que las consecuencias de estos actos abusivos e impulsivos que recibieron por alguno de sus familiares, se ve reflejado en otros entornos, como es en el colegio o en casa donde realmente se sienten poco valorados y así lo dejan notar en su comportamiento cotidiano; por lo que se concluye, que la exposición a situaciones de violencia familiar, no siempre repercute en la esfera personal, sino que puede ser canalizado en otras áreas como la social, familiar o escolar; tal y como lo refiere Baader (2014), quien señala que la presencia de violencia puede dañar seriamente la autoestima de quien lo padece; no obstante, esta descompensación emocional, puede ser percibida en una o más áreas del entorno del individuo, pero sin lugar a dudas la presencia de violencia en cualquiera de sus formas, genera graves desequilibrios emocionales que amenaza la integridad del sujeto.

En tanto en lo que respecta, a los niveles de autoestima de la dimensión social, se pudo identificar que un 20% de adolescentes evidencia una autoestima baja, caracterizado básicamente por conductas de aislamiento y exclusión, debido a que perciben a su contexto como hostil y amenazante; dichos resultados tienen una aproximación con lo hallado por Rosas y Bereche (2019), quienes reflejaron que un 33,3% de adolescentes que estuvieron involucrados en situaciones de violencia familiar, arrojaron también un nivel bajo de autoestima; estos resultados como ya se mencionó muestran cierta similitud, debido a las constantes maltratos a los que están expuestos los adolescentes, no solo por su entorno familiar, sino

también por algunas personas que comparten su contexto sociodemográfico, quienes minimizan y se burlan de sus dificultades, lo que aumenta el nivel de resentimiento e ira hacia esas personas, generándoles de esta forma una percepción de que su contexto social son hostiles y tienen una mala imagen de su persona, por lo que automáticamente estos adolescentes se sienten poco valorizados y evitan las relaciones interpersonales a las cuales las considera como poco productivas y agresoras, es por ende que sus niveles de autoestima se ven dañados, puesto que tal y como lo refiere Milicic (2015), “la autoestima es una expresión de valerse por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean” pero como se puede observar dichos individuos no se sienten valorados y mucho menos amados por su entorno y eso explica el nivel bajo de autoestima que reflejan.

En contraste con lo hallado, Becerra (2018) dio a conocer que un 78,94% de individuos arrojaron un nivel bajo; esta diferencia significativa encuentra explicación dentro de los parámetros de intensidad y frecuencia, esta población refleja que las situaciones de violencia son mucho más agresivas, además de ser más recurrentes en el tiempo por lo que indudablemente se afirma que a mayor exposición a conductas violentas, menor será el nivel de aceptación y valoración que tenga un sujeto con respecto a su contexto social; dicha conceptualización se apoya sobre la propuesta de Haeussler y Milicic, (2015) quienes consideran que la autoestima se va fortaleciendo en base a la muestras afectivas, así como a la confianza y seguridad que transmiten los diferentes entornos sociales a los individuos; pero como se pudo observar estos sujetos no recibieron dichos estímulos por eso la tendencia a mostrar una baja autoestima.

Por otro lado, León (2017) reflejó que un 66,7% de adolescentes de su población analizada evidenciaron niveles altos de autoestima en la dimensión social, esto puede deberse a que dichos adolescentes han llegado a normalizar las situaciones de violencia de tal manera que sienten que esos eventos no les causan mayor problema, sino por el contrario les permitió aprender que haciendo uso de está podrán intimidar, someter y ganarse la aceptación de los demás, más por

miedo que por respeto, lo que aumentó su nivel de valoración personal frente a su contexto, dicha idea es reforzada por lo manifestado por Lefrançois (como se citó en León 2017) quien considera que dentro de un entorno de violencia, existe un perfil conocido como el intimidador, el cual se caracteriza por ser un sujeto muy agresivo y grosero que tienden a liderar los grupos de su entorno; no obstante, a pesar que presentan una conducta desadaptativa, es capaz de gozar del reconocimiento, así como de cierta aceptación, debido al miedo y seguridad que pueden transmitir para su entorno.

Finalmente encontramos a Guillen (2019) y Núñez (2017), quienes dieron a conocer que un 51% y 86,47% respectivamente reflejaron un nivel promedio de autoestima, esto se debe a que dichos sujetos no están expuestos a situaciones de violencia familiar por lo que se evidencia que estos individuos presentan una adecuada valoración de su persona y de esa forma los hace sentir su contexto social, por lo que no tienen problemas de adaptación o de conductas de riesgo emocional, en ese sentido, se puede reafirmar que aquellos individuos que se desenvuelven en entornos saludables, sin exposición a situaciones de violencia, tienen tendencia a presentar un nivel alto de autoestima, al respecto Izquierdo, (2008) afirma que un individuo que goza de un buen estilo de crianza y de un entorno social generoso que brinde las condiciones adecuadas para desarrollar conocimiento, madurez y aceptación, tiene grandes probabilidades de desarrollar una adecuada autoestima.

En lo que respecta a los niveles de autoestima de la dimensión hogar se pudo identificar los siguientes resultados, se observa que un 31% de adolescentes evidenció una autoestima baja, esto quedó reflejado en la despreocupación y poco soporte emocional que los padres les brindan a los adolescentes; dicho resultado tiene cierta relación con lo encontrado por León (2017), así como por Rosas y Bereche (2019), quienes dieron a conocer que en ambas investigaciones se registró que un 22,2% de adolescentes reflejaron niveles bajos de autoestima; así mismo, Guillen (2019) evidenció que un 24% de adolescentes presentan baja autoestima; ante lo expuesto, se puede entender que dichos adolescentes evidencian una pobre

autoestima, debido a que proceden de hogares disfuncionales, donde los progenitores muestran una poca o nula preocupación por sus vástagos, lo que ocasiona en estos adolescentes sentimientos de ira, frustración al compararse con otros individuos quienes si gozan del afecto y preocupación de sus padres; por lo que indirectamente se genera un malestar emocional que es persistente e intenso y tiene la propiedad de generar un desequilibrio en la valoración de su persona; pues como se sabe el claustro familiar juega un papel importante en el desarrollo de los vínculos afectivos, así como de la confianza y seguridad que puede tener un individuo para desenvolverse en un contexto social y así lo estableció Coopersmith (1990) quien consideró que en el núcleo familiar se da el desarrollo de la autoestima, es aquí donde el individuo recibe y transforma los aprendizajes en conductas de autovaloración y estima, por lo que se afirma que las actitudes agresivas y de poca participación que sostuvieron los padres con sus hijos, desencadenaron situaciones de desvalorización y baja autoestima con respecto a su entorno familiar.

En contraposición al resultado hallado, Núñez (2017) reflejó que solo un 9,77% de adolescentes evidenciaron un nivel bajo de autoestima en la dimensión hogar, ante este porcentaje hallado y conociendo que dicha población, también fue participe de situaciones de violencia familiar, se puede entender que dichos porcentajes se debe a que estos individuos llegaron a normalizar la violencia como un acto propio de su cultura, por lo tanto, no les genera mayor repercusión en su autoestima, pero si podría causarle conflictos en otras áreas o etapas de su vida, dicha situación es algo que suele suceder con las víctimas de violencia familiar, y así lo hace saber Walker (como se citó en las guías forenses del Instituto de Medicina Legal, 2016), quien a través de su teoría de la desesperanza aprendida, especifica que el hecho de participar en situaciones de violencia predispone un individuo a ser víctima o agresor, en el caso de las víctimas, estos se caracterizan por tener un carácter muy frágil y una capacidad de respuesta pobre, por lo que al evidenciar estos actos violentos que se propagan en el hogar, el sujeto tiende a reconocer esas conductas como normales y las aprende de tal forma que justifica al agresor, volviéndose una víctima de violencia y por ende durante el desarrollo de su vida comprenderá que esta hecho para ser inferior frente a los demás, para

sentirse que es incapaz de detener los actos de agresión en su contra y que dichos castigos que recibe es porque lo merece, que es por su bien y es una forma de demostrarle afecto; como se ve se genera una distorsión cognitiva, la cual impide reconocer lo adecuado o inadecuado por ende que las situaciones violentas que reciben no repercuten en su nivel de autoestima con respecto a su hogar, pero si llega a repercutir en otras esferas.

Por otro lado, se encuentra Becerra (2018) quien pudo evidenciar que un 73,68% de adolescentes de la localidad de Chiclayo evidenciaron bajos niveles de autoestima con respecto a la dimensión hogar, por lo que, al analizar las características de la muestra, se pudo encontrar que dichos adolescentes provienen de hogares donde prevalece el arraigo cultural y las conductas machistas, es por ende que los padres mantienen cierto distanciamiento, así como una conducta tajante e inflexible con los hijos varones, puesto que consideran que la exposición al sufrimiento y situaciones poco afectivas les formará un carácter fuerte para que en futuro puedan ser patriarcas de sus hogares; en tanto, que a las mujeres se les forma bajo el pensamiento que están hechas para el servicio del hogar y sus integrantes, por lo que no tienen opción de elegir y tienen que acatar lo que el patriarca imponga, por lo que estos adolescentes, por un lado los varones desarrollan un amor odio hacia los padres por las situaciones a los que los exponen, debido a que sienten que los padres son castrantes, y poco afectivos por su condición de varones; mientras que las mujeres se sienten utilizadas, sometidas ante los pedidos de las figuras de autoridad, lo que desencadena desconfianza e inseguridad en sus capacidades debido a que usualmente son juzgadas por sus acciones, estas situaciones sumados a los actos severos de violencia a los que se enfrentan cotidianamente van mermando el desarrollo de su autoestima y así lo hace saber Baader (2014), quien manifestó que el entorno familiar debería ser un contexto de seguridad y protección, sin embargo se evidencia que es uno de los entornos donde más se prolifera la violencia familiar debido a los niveles de machismo, pobreza y hacinamiento en que viven sus integrantes; y esta propuesta toma mayor fuerza si lo comparamos con lo que manifiesta, Ávila y Alverne (como se citó en Baader, 2014); quienes consideran que hay más probabilidades que un

individuo reciba violencia en cualquiera de sus formas por parte de un familiar que por un extraño.

Por último, en lo que compete a la dimensión escolar, se pudo conocer que un 30% de adolescentes evidencian una autoestima alta en la dimensión escolar, debido a que ellos se sienten muy valorados emocionalmente por sus compañeros de clases, quienes representan un soporte emocional para ellos; en ese sentido, Becerra (2018), así como, Núñez (2017) pudieron registrar que un 26,32% y 27,82% de adolescentes mostraron también niveles altos de autoestima, estos resultados encontrados, guardan relación entre sí, debido a que estos adolescentes se desenvuelven en entornos familiares violentos, donde la ausencia de afectividad y la presencia de maltrato en todas sus formas es parte de un hábito, por lo que el acudir a la escuela y encontrarse con sus compañeros de aula, con quienes se comparten afinidades, costumbres, secretos, pero sobre todo soporte emocional sin juzgamiento y con mucha comprensión, es una forma de escapar y olvidar por algunas horas los problemas violentos que aquejan y que soportan a diario, es en base a esta premisa, que se considera que dichos resultados tienen cierta similitud puesto que estos individuos ven a la institución educativa como un segundo hogar y a sus compañeros como su familia, aquella familia que si le brinda la confianza, seguridad y protección que tanto necesitan; dicha conclusión es reforzada por la postura de Coopersmith (1990) quien considera a la escuela como un ente proveedor no solo de educación sino también de vínculos afectivos que permiten el desarrollo y la adaptación del sujeto a su contexto, además refiere que los maestros cumplen con la función de ser reforzadores de actitudes positivas y desarrollo personal; es por ende que los adolescentes al sentir esa valoración por parte de este entorno tienen una tendencia a mostrar niveles altos de autoestima.

Por otro lado, encontramos a León (2017), quien evidenció que un 50% de adolescentes posee niveles altos de autoestima, por lo que se observa una mayor diferencia con el 30% encontrado en esta investigación, realizando un análisis de las características de esta población, se ha podido encontrar que no solo son víctimas de violencia familiar, sino que en sus centros educativos se muestran como

sujetos agresivos que ejercen un carácter dominante sobre sus compañeros, lo que les permite obtener lo que ellos deseen; así mismo, su carácter fuerte y osado, les permite desenvolverse en actividades negativas de alto riesgo o prohibidas que otros adolescentes bien adaptados no los practicaría, les concede dicha valoración de sentirse capaces, astutos, admirado y hasta respetado por muchos de sus pares contemporáneos lo que enriquece y aumenta su nivel autoaceptación y valoración hacia su persona con respecto a ese entorno; dicha conclusión toma como marco de referencia lo evidenciado por Izquierdo (2008), quien comentó que la autoestima se va desarrollando en base a los múltiples estímulos que recibe el sujeto, en su contexto personal, social, escolar y familiar; en ese sentido se podría decir que estos porcentajes encontrados se debe a la gran estimulación que reciben dichos adolescentes en su entorno educativo; de igual manera encontramos a Guillen (2019), quien mostró que un 72% de adolescentes muestran una alta autoestima, resultado que también muestra una diferencia significativa con el 30% encontrado en esta investigación, por lo que se considera que esto se debe a que estos sujetos se desenvuelven en entornos familiares cálidos y funcionales, donde constantemente se les refuerza sus habilidades y competencias, situación que se repite en su entorno educativo, donde los docentes y compañeros sienten una gran admiración por las capacidades cognitivas, artísticas, deportivas y hasta sociales que vislumbran estos individuos; en este apartado también se toma la postura de Coopersmith (1990), quien considera a la escuela como un ente proveedor no solo de educación sino también de vínculos afectivos que permiten el desarrollo y la adaptación del sujeto a su contexto, además refiere que los maestros cumplen con la función de ser reforzadores de actitudes positivas y desarrollo personal; por lo que ante dichos estímulos y reforzadores que reciben los adolescentes, los niveles de autoestima van en aumento.

Finalmente en contraste con los resultados expuestos, encontramos a Rosas y Bereche (2019), quienes dieron a conocer que existe un 77,8% de individuos que mostraron un nivel bajo de autoestima, sintiéndose poco valorados y reflejando poca aceptación personal y confianza en sus capacidades con respecto a su entorno escolar, estos últimos datos pueden deberse a que los adolescentes que evidencian

baja autoestima en el contexto escolar, aparte de ser víctimas de violencia familiar, también son víctimas de agresiones, burlas y maltratos por sus compañeros por lo que se sienten desvalidos y sin capacidad de afrontar las situaciones incómodas que experimentan, carecen de recursos propios para hacer frenar la agresión en su contra; en ese sentido se afirma que la violencia empieza a expandirse de forma cíclica tal y como lo refiere Walker (como se citó en las guías forenses del Instituto de Medicina Legal, 2016), los sujetos tanto hombres como mujeres al estar expuestos a situaciones de agresión física, verbal o sexual tienden a desarrollar una posición de víctima o victimario según el constructo de su personalidad y sus capacidades de afrontamientos, esta situación los envuelve en un círculo de violencia que se va ampliando en la magnitud que se refuerza la conducta; es por ello, que estos adolescentes al no poseer un adecuado equilibrio emocional, se acentúan como víctimas en potencia, de tal manera que la violencia recibida en su entorno familiar y escolar, los hace sentir minusvalidos e incapaces de poder detener este daño, que con el pasar del tiempo se vuelve una afectación psicológica.

Entre tanto, con respecto a la efectividad que tiene la intervención psicológica basada en el enfoque cognitivo conductual sobre la autoestima, encontramos a Urgilés (2016) quien a través de su investigación reflejó que un 40% de adolescentes presentaron una baja autoestima; sin embargo, otro 40% mostró una alta autoestima y finalmente un 20% evidenció una autoestima normal o promedio, dichos resultados fueron obtenidos a través del análisis e interpretación del pre test; no obstante, luego de que la muestra fuera sometida a una intervención grupal basada en el enfoque cognitivo conductual para mejorar dichos niveles de autoestima, se pudo evidenciar una mejora significativa, donde se evidenció que un 60% de adolescentes mostraron una autoestima normal, en tanto que un 40% reflejó una alta autoestima.

De igual manera, Pozo (2016) a través de la aplicación y análisis del pre test demostró que solo un 26% de adolescentes reflejó una alta autoestima; no obstante, después de la aplicación de un programa de 12 sesiones basados en el enfoque cognitivo conductual, se pudo corroborar un aumento del 62% en dicha categoría,

por lo que se concluyó evidenciando que un 88% de adolescentes mostraron una alta autoestima, en tanto que el 12% se ubicó en la categoría promedio.

Sobre esa misma línea, encontramos a Mera y Ríos (2018) quienes, en su propuesta de intervención basado en el enfoque cognitivo conductual sobre la autoestima, lograron probar a través del meta análisis bibliográfico que efectivamente dicho enfoque mencionado, tiene gran efectividad al ser utilizarlo como modelo de intervención psicológica en situaciones de baja autoestima ocasionados por violencia familiar.

Por lo expuesto anteriormente, se llegó a la conclusión de que la propuesta de programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar, logrará elevar significativamente los niveles altos de autoestima de manera general y por cada una de sus dimensiones, contribuyendo así, a que dichos adolescentes mantengan un equilibrio personal, así como un adecuado desarrollo socio emocional. Dicha afirmación no solo se sustenta, en la exposición de diferentes investigaciones con efectos significativos, sino que también en el criterio y experticia de los jueces que validaron esta propuesta, debido a que ellos, brindan la validez necesaria al presente instrumento de intervención.

## **VI. CONCLUSIONES**

En primer lugar y en respuesta al objetivo general establecido en esta investigación, se concluye afirmando que se logró elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, la cual consta de 16 sesiones de intervención que se basaron en la terapia racional emotiva conductual.

Por otro lado, en función al primer objetivo específico planteado, se pudo constatar que un 48% de adolescentes evidenciaron un nivel muy bajo de autoestima, por lo que se afirma que los individuos que están expuestos a situaciones de violencia familiar en cualquiera de sus formas tienen mayor probabilidad de sufrir problemas de autoestima.

De igual manera, se pudo evidenciar que un 25% de adolescentes registraron una muy baja valoración de sí mismos, en tanto que otro 18% registró un nivel bajo, por lo que se afirma que las situaciones de violencia familiar a los que se encuentran expuestos han ido frenando la confianza y seguridad en sí mismos, lo que los lleva a percibirse con cierta minusvalía e incapacidad.

Del mismo modo, se pudo registrar que un 35% de adolescentes evidenciaron un nivel alto de autoestima en la dimensión social; no obstante existe un 20% que mostró niveles bajos, por lo que se afirma que existen individuos que ante las situaciones de violencia, recurren a su entorno social, como red de apoyo; mientras que hay otros que ante las situaciones de coacción vividas han desarrollado, desdén y suspicacia por sus semejantes, puesto que han generado la distorsión cognitiva de que dichos sujetos les van a causar daño.

De igual forma, se pudo encontrar que un 31% de adolescentes reflejaron un bajo nivel de autoestima en lo que respecta a la dimensión hogar, por lo que se afirma que, al desenvolverse en una dinámica de despreocupación, abandono y violencia familiar, los adolescentes se atribuyen el pensamiento de que sus padres no los valoran lo suficiente, por lo que optan en participar o integrarse en otros grupos sociales donde puedan sentirse valorados.

Así mismo, se pudo constatar que un 30% de adolescentes registraron un nivel alto de autoestima, en la dimensión escuela, por lo que se afirma que estos individuos al presenciar situaciones violentas en sus hogares de forma directa o indirecta encuentran en su centro educativo un ambiente cálido de compañerismo, donde reciben soporte emocional y escucha activa por parte de sus compañeros y docentes.

Por otro lado, se logró optar por el enfoque teórico de la Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual a través del modelo ABCDE y el uso de las técnicas cognitivas, conductuales y emotivas permitió diseñar y construir la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar.

Finalmente, en relación con la validación de la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, esta fue revisada, analizada y validada por 5 expertos en el campo de la intervención psicológica con adolescentes.

## **VII. RECOMENDACIONES**

En primer lugar, se recomienda que las respectivas autoridades educativas, puedan implementar la propuesta presentada para su posterior aplicación a través del departamento de psicología con el fin de que todos los estudiantes se puedan beneficiar y con ello, mejorar los niveles de autoestima.

De igual manera, se sugiere que los docentes en los horarios de tutoría puedan promover actividades académicas que permitan mejorar la autoaceptación y confianza de los adolescentes.

Así mismo, se recomienda a las autoridades de la institución, el que puedan promover actividades de interacción donde los adolescentes puedan desarrollar o fortalecer los vínculos amicales con sus compañeros y equipo administrativo de la institución.

Por otro lado, se recomienda al departamento de psicología realizar talleres lúdicos donde se involucre a padres e hijos a fin de mejorar el nivel de relación entre ellos, y con esto se favorezca la confianza y la percepción que tienen de su persona.

Finalmente, se sugiere incentivar y reforzar en los adolescentes su participación en actividades artísticas, deportivas o académicas que les permita mantener o aumentar el nivel de estima que sienten de sí mismos dentro de su institución educativa.

## VIII. PROPUESTA

### “PROPUESTA DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL SOBRE LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, 2020”.



#### I. DATOS GENERALES

1. **DENOMINACIÓN:** “Aprendo a valorarme por quien soy”
2. **INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Carlos Augusto Salaverry”.
3. **DIRIGIDO A:** Estudiantes del 1ero a 5to de secundaria.
4. **N° DE PARTICIPANTES MÁXIMO:** 20 estudiantes.
5. **N° DE PARTICIPANTES MÍNIMO:** 12 estudiantes.
6. **NÚMERO DE SESIONES:** 16 sesiones
7. **RESPONSABLE:** Saldaña Terán Arturo Luis Andrés.

## II. FUNDAMENTACIÓN

De acuerdo a lo planteado en la realidad problemática del proyecto de investigación, se consideró importante crear un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa de Chiclayo, debido a que está demostrado que los adolescentes que han evidenciado episodios de violencia familiar a lo largo de su vida tiene tendencia a presentar indicadores de afectación psicológica, como lo es el daño a nivel emocional, cognitivo y conductual, caracterizado básicamente por la baja autoestima, lo cual les impide desarrollarse adecuadamente en su contexto social y personal.

A través de la literatura se sabe que la autoestima es algo que se desarrolla a lo largo de nuestra existencia mediante diferentes estímulos positivos y experiencias significativas que se perciben a través de las relaciones sociales y que se inicia en las primeras etapas de desarrollo y se prolonga hasta la vida adulta; es por ello, que desde hace mucho tiempo se generan propuestas de intervención psicológica hacia niños y mujeres que padecen de baja autoestima y que son víctimas de violencia familiar; sin embargo, la exploración de estudios científicos demuestra que existen pocas investigaciones centradas en mejorar la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar, por lo que se considera trascendental y de alto impacto ahondar sobre esta población ya que al encontrarse en una edad de transición y constantes cambios están más expuestos a factores de riesgo o niveles de vulnerabilidad, justamente debido a la baja autoestima que presentan antes los actos de coacción experimentados.

Es por ende que se considera importante trabajar el problema de la baja autoestima de raíz, para evitar la proliferación de distintas afectaciones psicológicas que puedan perturbar el crecimiento de los adolescentes; así mismo, cabe precisar que la autoestima debe ser considerado como el soporte emocional que los adolescentes necesitan para afrontar y frenar las situaciones de violencia a los que se encuentran expuestos, es por ello que la finalidad de este programa está

enfocado a mejorar la autoestima, favoreciendo el crecimiento personal, social y familiar, generando una adecuada calidad de vida entre sus integrantes.

### **III. OBJETIVOS**

#### **GENERAL:**

- Mejorar los niveles de Autoestima de los adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa de Chiclayo.

#### **ESPECÍFICOS:**

- Desarrollar la autoestima como soporte emocional mediante el auto reconocimiento de emociones, sentimientos y técnicas de relajación.
- Fortalecer la confianza y seguridad de los adolescentes a través de los estilos de comunicación asertivos.
- Reeducar a los adolescentes sobre la importancia de los vínculos afectivos en el contexto familiar.
- Generar un proyecto de vida a través del descubrimiento y fortalecimiento de las competencias personales que poseen los adolescentes.

### **IV. METODOLOGÍA**

Para el desarrollo de este proyecto de investigación, se utilizará la participación activa de los adolescentes a través de dinámicas de interacción y pequeños debates que fomentaran; así mismo se trabajará con el apoyo de material multimedia y físico para una mejor comprensión de las sesiones, para reforzar el aprendizaje se generara actividades para casa, las mismas que serán presentadas a la semana siguiente. El desarrollo de las sesiones estará plasmado sobre el enfoque cognitivo conductual y sus técnicas de la terapia racional emotiva.

## V. CRONOGRAMA DE SESIONES

<b>N° Sesión</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Dimensión</b>
1	"Descubriendo quienes somos"	Desarrollar el nivel de autoconocimiento.	60 minutos	Sí mismo
2	"El arte de aceptarnos"	Concientizar sobre la importancia de la autoestima como soporte emocional.	60 minutos	Sí mismo
3	"Jugando con sentido"	Expresar los sentimientos y emociones.	60 minutos	Sí mismo
4	"Reencuentro con mi yo"	Aprender técnicas de relajación de exploración personal.	60 minutos	Sí mismo
5	"Soy más fuerte que mis temores"	Fortalecer la confianza y seguridad de los adolescentes.	60 minutos	Social
6	"Aprendiendo a expresarme"	Aprender a cambiar estilos de comunicación inadecuados.	60 minutos	Social
7	"Ni ratones, ni monstruos"	Mejorar la comunicación asertiva en los adolescentes.	60 minutos	Social
8	"Hablando se entiende la gente"	Lograr que los adolescentes aprendan a defender sus derechos personales y lo expresen adecuadamente.	60 minutos	Social
9	"Mi familia nutricia"	Establecer el valor que tiene la familia en el fortalecimiento de la autoestima.	60 minutos	Hogar

10	"Hogar dulce hogar"	Reconocer la importancia de los vínculos familiares a través de los principios morales y éticos.	60 minutos	Hogar
11	"El sentido de la vida"	Desarrollar la resiliencia en los adolescentes.	60 minutos	Hogar
12	"Creciendo juntos"	Favorecer la unión familiar a través del aprendizaje significativo.	60 minutos	Hogar
13	"Yo me descubrí"	Descubrir las habilidades y potencialidades de los adolescentes.	60 minutos	Escolar
14	"Nuestra marca personal"	Desarrollar la identidad personal de los adolescentes.	60 minutos	Escolar
15	"Nuestra independencia"	Fortalecer la autonomía e independencia en los adolescentes.	60 minutos	Escolar
16	"Nuestra misión y visión de vida"	Desarrollar un proyecto de vida.	60 minutos	Escolar

## VI. DESARROLLO DE LAS SESIONES

El presente programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar se realizará en 16 sesiones, las cuales serán aplicadas semanalmente con una duración de 60 minutos cada una, se optará por tomar las horas de tutoría de los adolescentes para el desarrollo de las actividades programadas a fin de que no interfiera con sus actividades académicas. Mediante el desarrollo de las sesiones se pretende que los adolescentes logren desarrollar la autoestima como soporte emocional.

Así mismo, se busca que los beneficiarios identifiquen las distorsiones cognitivas que presentan, que les ocasiona tener baja autoestima y estar expuestos a la

violencia. De igual forma se desarrollará la psicoeducación para que los adolescentes desaprendan conductas inadecuadas que los vuelve vulnerables. Por otro lado, durante el desempeño de las actividades se promoverá la participación activa y la ejecución de actividades para casa para que se refuerce lo aprendido en cada sesión.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Presentación del programa e introducción al autoconocimiento	<p><b>SESIÓN N° 01</b></p> <p><b>“DESCUBRIENDO QUIENES SOMOS”</b></p>	Generar un clima de confianza donde cada uno de los participantes puedan conocerse a través de la interacción e introspección.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica “Ovillando cualidades”</li> <li>• Preguntas para ver conocimientos previos</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pregunta: ¿Qué es el autoconocimiento?</li> <li>• Exposición del tema: El autoconocimiento.</li> <li>• Fichas de trabajo.</li> <li>• Se hace una reflexión de cada ficha de trabajo.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una retroalimentación de la actividad.</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Trípticos</li> <li>• Ovillo de lana</li> <li>• Solapines</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Fichas de autoconocimiento</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## SESIÓN Nº 01 “DESCUBRIENDO QUIENES SOMOS”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E “Carlos Augusto Salaverry”
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Autoconocimiento

Según Suanes (2009), es la capacidad que tiene un individuo para reconocerse en su totalidad, haciendo un análisis valorativo de las competencias y deficiencias que posee a nivel interno, como externo. Así mismo, considera que el proceso de desarrollo del autoconocimiento se genera desde nacimiento y se va desarrollando en la constante interacción que tiene el individuo con su contexto social más cercano, resaltando que la familia desarrolla un rol importante dentro de la valoración de su imagen.

Por otro lado, el autor manifiesta que un individuo que posee un autoconocimiento limitado, suele mostrar un comportamiento permisivo, caracterizado por la búsqueda de agradar a los demás, ante su propia tranquilidad. En tanto un individuo que posee un adecuado autoconcepto, tiene la capacidad de confiar en su potencial, se muestra seguro ante acciones cotidianas o específicas y sobre todo se caracteriza porque asume la responsabilidad de sus acciones.

### **III. OBJETIVO:**

- Generar un clima de confianza donde cada uno de los participantes puedan conocerse a través de la interacción e introspección.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Si están de acuerdo o en contra con lo expuesto en la actividad y si es posible, comentar acerca de los conocimientos que obtuvieron en esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

#### ***INICIO:***

- ✓ Presentación del programa cognitivo conductual sobre la autoestima.
- ✓ Aplicación del Pre Test
  
- ✓ Dinámica de Inicio e Integración: “Ovillando cualidades”:
  - ✓ Se pedirá a los participantes que formen un círculo, a continuación, el facilitador tomará un ovillo de lana y dirá su nombre, a que se dedica que le gusta, y algunas características que lo describan, a continuación, lanzará el ovillo de lana a uno de los participantes y este deberá presentarse, así consecutivamente se repetirá el proceso hasta que todos los integrantes se conozcan y se logre la integración.
  
- ✓ Lluvia de Ideas acerca del autoconocimiento: Permitiendo saber de manera oral, qué tanto saben acerca del tema, los alumnos deberán levantar la mano para responder preguntas previas a la explicación del tema.

**DESARROLLO DEL TEMA:**

¿Qué es el Autoconocimiento?

Datos importantes al respecto, como:

- ¿Cuánto nos conocemos?
- ¿Qué parte de mi cuerpo me gusta?
- ¿Qué parte de mi cuerpo no me gusta?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?

- ✓ En base a esas preguntas y a través de diapositivas se va desarrollando el tema, definiendo que es el autoconocimiento y cuál es la importancia de poder conocernos internamente como externamente.
- ✓ A continuación, se les facilitará a los adolescentes fichas de trabajo donde a través de la técnica de expresión emocional, se irán explorando.

**Actividad “YO SOY”**

**Instrucciones:** En la siguiente ficha completarás las oraciones con frases que, según tu criterio, te describen mejor; el objetivo de esta actividad es cada uno de ustedes, puedan realizar una introspección y puedan evaluar cuanto se conocen.

La mayor cualidad que poseo es.....

Mis amigos piensan que soy bueno para.....

Me gusta disfrutar de .....

A veces hago sentir .....

Usualmente se molestan conmigo porque.....

El mayor logro que conseguí fue .....

Como hija(o) soy.....

Experimentar cosas nuevas me  
 provocan.....

El peor defecto que tengo  
 es.....

Mis amigos me reconocen  
 porque.....

Quisiera ser más  
 .....

Al verme en el espejo siento que  
 soy.....

Creo que  
 debería.....

Mi comportamiento hacia mi familia es .....

Las cosas que más me molesta de la gente  
 es.....

Lo que más rescato de mi es  
 .....

Mi familia se muestra feliz cuando yo  
 .....

Mi sueño es.....

Lo que quisiera cambiar de mi vida  
 sería.....

Las cosas que causan miedo  
 son.....

Creo que voy  
 a.....

Esta actividad me hacer sentir.....

- ✓ Después de la actividad se realizará un análisis y reflexión sobre la tarea trabajada, algunos voluntarios expresaran sus experiencias, de cómo se sintieron al hacer este ejercicio.

**CIERRE:**

- ✓ Dinámica de cierre “La pelota sabia”: Los alumnos deberán formarse en un círculo, donde los facilitadores lanzaran una pelota que los alumnos deben recibir, en el turno que quede la pelota al decir la palabra stop, brindaran una idea principal del tema explicado “autoconocimiento”
- ✓ Conclusiones: Se brindarán conclusiones precisas y claras del tema tratado.
- ✓ Tarea: Se entregará un folder personalizado a cada estudiante donde integraran todas las actividades que desarrollaran semanalmente, después de ello se les facilitará una ficha de trabajo para que exploren su autoconocimiento mediante la introspección, esta breve tarea deben realizarlo en casa y presentarlo en la próxima sesión.
- ✓

*¿Cómo me encuentro en la familia?*



*¿Cómo me encuentro en la escuela?*



*¿Cómo me relaciono con los demás?*



*¿Cómo considero que me ven los demás?*



*Lo que más me molesta de mí mismo es...*



*Lo que más me gusta de mí mismo es...*



*Respecto a mi presente y futuro, pienso que...*



MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Autoestima	<b>SESIÓN N° 02</b>  <b>“EL ARTE DE ACEPTARNOS”</b>	Dar a conocer la importancia de la autoestima como soporte emocional para hacer frente a situaciones cotidianas.	60 minutos	<b>INICIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: “El retrato”</li> <li>• Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <b>DESARROLLO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión breve de la tarea</li> <li>• Se realizan preguntas para ver los conocimientos previos.</li> <li>• Se explica el tema con el uso de PPT</li> <li>• Se forman grupos de trabajo</li> <li>• Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.</li> </ul> <b>FIN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Cinta de embalaje</li> <li>• Plumones</li> <li>• Rompecabezas</li> <li>• Copias</li> <li>• Fichas de registro</li> <li>• Pulpin</li> <li>• Galletas</li> </ul>

## SESIÓN N° 2 “EL ARTE DE ACEPTARNOS”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E “Carlos Augusto Salaverry”
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 AUTOESTIMA

La autoestima es un tema que ha sido estudiado por diferentes autores y cada quien lo define de una manera peculiar, por ejemplo, Pereira (2007), considera que la autoestima es el vestigio del alma y que a través de ella se les proporciona dignidad a las personas. Así mismo, considera que es la capacidad que tiene un individuo para valorarse cualitativamente

En tanto, Coopersmith (1967), plantea que la autoestima es el análisis integral que se realiza un individuo, con el objetivo de evaluar los niveles de aceptación o censura de lo que es capaz de alcanzar. Dicho de otro modo, la autoestima es la concepción que se tiene de uno mismo y la aceptación o censura dependerá de las metas, habilidades y virtudes que posea. Mientras tanto, Milicic (2015), tiene la perspectiva que la autoestima es una expresión de valer por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean, sin embargo, para ello, es

trascendental que la persona presente un óptimo nivel de autoconocimiento y consideración de sus propias fortalezas

En opinión de Maslow, (como se citó en Pereira 2007), la gran parte de adolescentes que no logran desarrollar un nivel alto de autoestima, será muy difícil que logren alcanzar la autorrealización.

### **III. OBJETIVO:**

- Dar a conocer la importancia de la autoestima como soporte emocional para hacer frente a situaciones cotidianas.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

## **V. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

### **INICIO:**

- ✓ Dinámica de Inicio: “El retrato”:
- ✓ El facilitador solicitará a los beneficiarios que formen un círculo sentados en el suelo, a continuación, se pondrá sobre el suelo diferentes laminas, con imágenes donde los protagonistas están realizando una actividad específica.
- ✓ Cada adolescente deberá escoger dos láminas, una va a representar sus defectos en tanto que la otra representará las virtudes.
- ✓ Después de ello, cada adolescente explicará porque escogió cada una de esas laminas y el facilitador lanzará diferentes preguntas tales como:
- ✓ ¿Qué aspectos pudiste identificar en similitud con tu persona?
- ✓ ¿Qué es lo que más te gusto de dicha lamina?

- ✓ ¿Qué representa para ti, esas imágenes?
- ✓ Después de manifestar su perspectiva de cada estudiante, se le procede a entregar una hoja bond y un lápiz y se les solicita que dibujen su retrato, así mismo, sobre esos dibujos consideraran sus aspectos positivos más destacable.
- ✓ Finalmente, se solicita a todos los estudiantes que con los retratos creados se forme un collage grupal en la pizarra.
- ✓ Lluvia de Ideas acerca de la dinámica realizada: Permitiendo saber de manera oral, sus percepciones respecto a la actividad realizan.
- ✓ Después de realizar esta dinámica se mencionará el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO:**

- ✓ Revisión de la tarea asignada:
- ✓ El facilitador trabajará con las frases positivas y negativas que planteó cada estudiante en su ficha de trabajo, esta actividad se realizará mediante la técnica de reestructuración cognitiva y retroalimentación.
- ✓ Se pregunta a los participantes sobre el aprendizaje que adquirieron de la tarea trabajada.
- ✓ En base a esa tarea y a través de diapositivas se va desarrollando el tema, definiendo que es la autoestima, cuáles son sus dimensiones y cuál es la importancia de fortalecerla para que les sirva como soporte emocional.
- ✓ Actividad grupal:
- ✓ Se solicitará a los participantes que formen grupo de 4 personas, a continuación, a cada grupo se le facilitará un sobre con rompecabezas de palabras, ellos en grupo tendrán que formar la definición de autoestima y sus 4 dimensiones, una vez terminado cada grupo explicará su trabajo y la importancia que tiene en sus vidas.
- ✓ Una vez finalizado la exposición, el facilitador realizará una retroalimentación de los aprendizajes adquiridos.

**CIERRE:**

- ✓ A cada uno de los participantes se le entregará una ficha de registro de pensamientos, emociones y conductas. Para el desarrollo de esta actividad se utilizará la técnica del ABC de Beck, esta tarea deberán realizarla en su casa.

**AUTOREGISTRO TREC**

Suceso	Reacción emocional	Pensamiento Generado	Conducta	Nuevo pensamiento generado	Nueva manifestación de conducta	Actual estado emocional

- ✓ Se hacen preguntas de meta cognición, a los estudiantes.
- ✓ Se retroalimenta la sesión.
- ✓ Se realiza un compartir.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Contacto emocional	<b>SESIÓN N° 03</b> <b>“JUGANDO CON SENTIDO”</b>	Generar un clima de confianza, donde los estudiantes se den permiso para mostrar sus pensamientos, emociones y sentimientos sin temor al prejuicio.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de inicio: “Saludo en 5”</li> <li>• Se les pregunta cuál es el fin de esta dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explica sobre la importancia de saber expresar nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.</li> <li>• Se revisa brevemente la tarea asignada.</li> <li>• Se realiza un análisis de casos.</li> <li>• Se realiza actividad grupal.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición respecto al video y la sesión.</li> <li>• Se entrega su pastilla psicológica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Cinta</li> <li>• PPT</li> <li>• Multimedia</li> </ul>

## SESIÓN Nº 03 “JUGANDO CON SENTIDO”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E “Carlos Augusto Salaverry”
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### **Expresión Emocional**

Según Montañés (2005), la emoción es una experiencia multidimensional que contiene tres tipos de respuestas estas pueden ser subjetivas que responden al campo cognitivo; pueden ser expresiva que se evidencian mediante la conducta y finalmente el adaptativo que está enfocado en lo fisiológico.

Las emociones tienen como función la liberación de energía a través de gestualidades expresivas con el objeto de permitirse establecer vínculos sociales; así mismo, emociones como el llanto o la ira permiten la canalización de energía que casusa malestar somático. Mediante la expresión emocional se busca el equilibrio homeostático y el ajuste personal de un sujeto a un contexto social determinado.

Para Montañés (2005), la emoción responde a tres funciones básicas, la primera es la función adaptativa, la cual está encargada de regular los procesos de asimilación o adecuación orgánico de un individuo a un contexto. Esta función está impulsada por los niveles de activación que presenten los neurotransmisores frente a situaciones específicas.

En tanto las funciones conductuales tienen como fin generar expresiones que le permitan al individuo establecer vínculos afectivos sociales en situaciones donde se siente protegido o en confianza, mientras que, en una situación de miedo o peligro, las emociones van a generar conductas de evitación y confrontamiento a fin de reducir el malestar somático. Finalmente, encontramos a las funciones motivacionales, donde el objetivo de estas es potenciar o recargar una conducta para que este se desempeña de una manera más vigorosa.

### **III. OBJETIVO:**

- Generar un clima de confianza, donde los estudiantes se den permiso para mostrar sus pensamientos, emociones y sentimientos sin temor al prejuicio.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

## **V. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

### ***INICIO:***

- ✓ Dinámica de Inicio: “Saludo en 5”:
- ✓ Se da la bienvenida a los participantes mediante una dinámica de contacto visual y aproximaciones conductuales, llamada “saludo en cinco” esta consiste en que todos los participantes caminen por el ambiente de la manera que ellos deseen, conforme pasen los segundos se les incitará a que realicen contacto visual con las personas, sin decir una sola palabra.
- ✓ Al escuchar “1” deberán buscar una persona y darse un saludo de reverencia japones sin perder el contacto visual, volverán a caminar por el ambiente y al escuchar “2” deberán buscar otra persona para

estrecharle la mano, volverán a caminar por el ambiente, al escuchar “3” deberán buscar un individuo y deberán saludarse poniendo la mano sobre el hombro de su pareja, constantemente irán caminando por el ambiente al escuchar “4” deberán acercarse a la persona más cercana y deben saludarse acariciándose ligeramente el oído, nuevamente empiezan a caminar y al escuchar “5” deberán darse un abrazo con el sujeto más cercano, en cada canto de número tendrán que ir cambiando de pareja.

- ✓ Todos los participantes son invitados a tomar asiento sobre sus cojines y mediante una reflexión y lluvia de ideas, cada participante ira manifestando la importancia de esta dinámica.
- ✓ A continuación, se presenta el objetivo de esta sesión.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

- ✓ Se proyectará algunas diapositivas referentes a la importancia de expresar nuestros sentimientos, pensamientos y emociones y como está nos ayuda a fortalecernos.
- ✓ A continuación, se revisará la tarea asignada:
- ✓ El facilitador en compañía de los estudiantes, dialogará respecto a las ideas irracionales anotadas en el registro.
- ✓ Se pregunta a los participantes sobre el aprendizaje que adquirimos de esta tarea trabajada.
- ✓ Actividad grupal:
- ✓ En esta actividad todos los participantes estarán sentados sobre un cojín, formando un círculo y en medio de este círculo habrá muchos recortes de distintas imágenes, cada participante tomara dos recortes y empezará a reflexionar y comentar el motivo que lo llevo a escoger esas imágenes en que se relaciona con su vida y si ellos fueran aquellos individuos de las imágenes que harían por mejorar.
- ✓ Cada estudiante dará su punto de vista y el facilitador en compañía de los demás adolescentes reforzaremos los pensamientos positivos y la

importancia del disfrutar de emociones sanas basándonos en el aquí y ahora.

**CIERRE:**

- ✓ Se le entregará a cada estudiante un pequeño rotulador personalizado el cual será utilizado como un diario personal de pensamientos positivos y negativos.

**REGISTRO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS**

- ✓ A continuación, en la primera tabla, en cada cuadro vacío iras registrando los pensamientos negativos que tuviste durante la semana según el día que corresponde y en el segundo cuadro de escribirás los pensamientos positivos, respetando los días en que sucedieron.

Pensamientos Negativos						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

<b>Pensamientos Positivos</b>						
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>

- ✓ Se proyecta un cortometraje sobre la importancia de saber expresar nuestras emociones.
- ✓ Se fomenta el dialogo mediante el cortometraje percibido.
- ✓ Se refuerza el aprendizaje mediante la retroalimentación y preguntas de metacognición.

Así mismo a cada participante se entregará sus pastillas psicológicas de reforzamiento.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Técnicas de relajación y control de emociones.	<b>SESIÓN N° 04</b> <b>“REENCUENTRO CON MI YO”</b>	Aprender técnicas de relajación para afrontar situaciones de ansiedad y tensión.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: “Te quiero dulzura, pero ahora no puedo reírme”</li> <li>• Se reflexiona sobre las experiencias al realizar la tarea</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la tarea asignada</li> <li>• Se presenta una PPT con contenido sobre las técnicas de relajación y la importancia del control de emociones</li> <li>• Se plantea un video reflexivo sobre el tema y terminado el video se hacen preguntas.</li> <li>• Ejercicio de respiración diafragmática y visualización positiva.</li> <li>• Aplicación de técnica emotiva conductual.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tarea para casa.</li> <li>• Se firma un compromiso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Pista musical</li> <li>• Cojines</li> <li>• Incienso</li> <li>• Parlante</li> <li>• Fichas de registro</li> </ul>

## SESIÓN Nº 04 “REENCUENTRO CON MI YO”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E “Carlos Augusto Salaverry”
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Técnicas de relajación

Según Díaz (2018), las técnicas de relajación forman parte importante del proceso terapéutico dentro del campo de la psicología, específicamente cuando se trabaja sobre enfoques teóricos como es la Gestalt o el conductismo, debido a que permite el conectarse con el interior del YO, o con el propirium como dirían algunos teóricos. Las técnicas de relajación tienen la propiedad de generar la activación del hipocampo y esté, es el que genera la relajación del cuerpo permitiendo la liberación de la tensión y la ansiedad.

Díaz (2018), refiere que las técnicas de relajación permiten el adecuado desenvolvimiento en tres campos, el primero es el psicofisiológico, el cual abarca los procesos psicofísicos referidos a nivel visceral, cortical y somático. El segundo campo es el conductual, el cual obedece a las conductas manifestadas por el individuo en el entorno en que frecuenta y como tercer campo, tenemos el cognitivo, en el cual se trabaja específicamente sobre los pensamientos y la imaginación, esté ultimo campo se trabaja de manera completa a través de música, olores aromáticos,

espacios cómodos y ventilados, el cual permita una completa relajación del individuo.

### **III. OBJETIVO:**

- Aprender técnicas de relajación para afrontar situaciones de ansiedad y tensión.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

## **V. Desarrollo del Tema**

### ***INICIO:***

- Dinámica de Inicio: “Te quiero dulzura, pero ahora no puedo reírme”
  - ✓ Se solicita a los adolescentes que se sienten en los cojines, formando un círculo a continuación se explican los procedimientos de la dinámica.
  - ✓ Se solicita un voluntario dentro del grupo, una vez identificado a este adolescente le decimos que debe dirigirse a su compañero o compañera del lado derecho y decirle “¿Me quieres dulzura?”. El receptor debe decir “Sí. te quiero dulzura, pero ahora no puedo reírme”. La idea del juego es que todos hagan lo mismo hasta llegar a la última persona, aquel que se ríe, pierde y será retirado.
  - ✓ Al final de la dinámica se les pregunta a los estudiantes cual fue el objetivo de la dinámica.
  - ✓ Se les pregunta a los adolescentes: ¿De qué nos dimos cuenta?
  - ✓ Se menciona el objetivo de la sesión.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

- ✓ Presentación de la tarea asignada
- ✓ El facilitador realizará la revisión de la tarea asignada respecto a las ideas positivas y negativas que expresan los adolescentes
- ✓ Se generará un diálogo a través del descubrimiento guiado.
- ✓ Se presenta una PPT con contenido sobre las técnicas de relajación y la importancia de utilizarla para el control de emociones.
- ✓ Se plantea un video reflexivo sobre el tema
- ✓ Se genera un diálogo respecto al tema y al video propuesto
  
- ✓ Actividad grupal:
- ✓ Incitamos a los participantes que inicien esta actividad relajando los músculos, a continuación, vamos a hacer que ellos empiecen a respirar profundamente tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca lentamente, los estudiantes deben practicar de 5 a 7 series, una vez que están completamente relajados se sientarán en sus cojines formando un círculo y en compañía de música de fondo de conexión ambiental, empezarán a visualizar en su imaginación situaciones positivas que los hagan sentirse importantes que los fortalezca. Paralelamente, el facilitador irá dejando frente a ellos fotografías de las sesiones trabajadas, las cuales estarán firmadas con una dedicatoria especial.
- ✓ Después de este ejercicio se les preguntará a los participantes que emociones sintieron durante el proceso de relación.
- ✓ Se les pregunta de qué manera les podría ayudar este ejercicio en su vida cotidiana.
- ✓ En qué momento sería ideal practicar este ejercicio.
  
- ✓ A continuación, se realiza un ejercicio de reforzamiento, el cual está centrado en la técnica emotiva de contacto corporal y evitación de pensamientos negativos.
- ✓ Los participantes formarán parejas, se pondrán frente a frente, escogerán ser A o B, a continuación, B cerrará los ojos, extenderá sus manos y empezará

a practicar respiración profunda, mientras A, le va propiciando caricias que empieza por la cabeza y sigue por el rostro hasta las manos, estas caricias van acompañadas de un fondo de música suave “Ave maría” que ayuda a la conexión consigo mismo, a la meditación y reflexión.

- ✓ Se les pregunta a los evaluados como se sienten y que necesitan en este momento.

### **CIERRE:**

- ✓ Se asigna a los adolescentes la tarea para casa el cual consiste en lo siguiente:
- ✓ Los participantes deberán practicar los ejercicios de respiración y visualización positiva dos veces al día, al despertar y al dormir y renovarán su compromiso por mejorar.
- ✓ Se finaliza la sesión formando un círculo, sentados sobre sus cojines, cada uno de los adolescentes tendrán un pequeño cirio frente a ellos, en medio del círculo habrá un cirio más grande encendido que representara el compromiso de cada uno de los integrantes, cada uno de los adolescentes deberán acercarse al cirio encender el suyo, tomar asiento, manifestar verbalmente que se llevan de esta sesión y cuál es su compromiso.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Autoconfianza	<b>SESIÓN N° 05</b> <b>"SOY MÁS FUERTE QUE MIS TEMORES"</b>	Permitir que los adolescentes exploren sus principales temores y reconozcan de qué manera pueden disminuirlos a través de sus fortalezas.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica "La batalla de los globos"</li> <li>• Se proyectará el video reto a los gigantes.</li> <li>• Preguntas en relación a la dinámica y al cortometraje, qué relación existe.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pregunta: ¿Qué ideas tienen acerca de la autoconfianza?</li> <li>• Exposición del tema: La autoconfianza y sus características.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de cada trabajo ejecutado.</li> <li>• Se refuerza o dirige técnicas para mejorar la autoconfianza.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Trípticos</li> <li>• Hojas de registro</li> <li>• Lápices</li> <li>• Hojas de registros</li> <li>• Globos</li> <li>• Pabilo</li> </ul>

## SESIÓN Nº 05 "SOY MÁS FUERTE QUE MIS TEMORES"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### III. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 AUTOCONFIANZA

Para Haeussler y Milicic (2015), la autoconfianza es la capacidad que tiene un sujeto para reconocer sus fortalezas y sobre ellas, mantener una posición mental positiva de lo que quiere y puede lograr. Así mismo considera que para que se desarrolle la autoconfianza en los adolescentes debe existir diferentes factores que promuevan tal conducta.

La primera que reconoce el autor, son las emociones positivas la cual influyen significativamente en la conducta y por ende hace sentirse seguro y con expectativas de alcanzar lo propuesto; como segundo factor consideran la motivación, la cual funciona como energía interna que empuja a alcanzar las metas propuestas.

La autoconfianza, como tal se desarrolla básicamente desde los primeros años de existencia, pero es en relación con los demás y bajo los estímulos externos que recibe que se va fortaleciendo o debilitando. Por ello, algunos investigadores consideran que la autoconfianza tiene mayor probabilidad de desarrollo, en la etapa

de la adolescencia, debido que el individuo se encuentra en una búsqueda de identidad.

### **III. OBJETIVO:**

- Permitir que los adolescentes exploren sus principales temores y reconozcan de qué manera pueden disminuirlos a través de sus fortalezas.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

#### ***INICIO:***

- Dinámica de Inicio: “La batalla de los globos”
  - ✓ Se procede a explicar los procedimientos y consignas de la dinámica, a cada uno de los participantes se le entregará un globo y un pedazo de pabilo, ellos tendrán que inflar su globo y amarrarlo a la altura de su tobillo.
  - ✓ Una vez hecho eso, cada uno se distribuirá por el salón y se ubicará en un lugar estratégico, cuando el facilitador de la orden, entre los participantes buscarán romper el globo de sus contrincantes, aquel estudiante que le revientan el globo queda eliminado y aquel que logre mantener su globo inflado y amarrado a su tobillo hasta el final del juego, será el ganador.
  - ✓ Después de la dinámica realizada se presentará el cortometraje “Reto a los gigantes”
  - ✓ A través del cortometraje presentado se inducirá a los adolescentes que reflexionen acerca de la dinámica realizada y el video presentado.

- ✓ ¿Qué relación hay entre ellos?
- ✓ ¿Por qué se optó por esa dinámica?
- ✓ ¿Qué aprendizajes nos dejó?
- ✓ ¿Cuál es el objetivo de esta sesión?
- ✓ Después de haber planteado diferentes preguntas y haber generado una retroalimentación, se menciona el objetivo de la sesión.

**DESARROLLO:**

- ✓ Se pregunta: ¿Qué ideas tienen acerca de la autoconfianza?
- ✓ Se presenta una PPT con contenido respecto a la autoconfianza y sus características.
- ✓ Se pide la participación activa de los estudiantes.
  
- ✓ Actividad grupal:
- ✓ El facilitador proyectará unas diapositivas donde explicará las principales situaciones de temor en los adolescentes e ira explicando que todos en algún momento tenemos miedo a algo específico. A continuación, se entregará una ficha de trabajo y se formaran en grupos de 5 personas, cada uno debe pensar por 7 a 8 minutos las cosas que le causan miedo de su familia, de su entorno y anotarlos en su cuaderno de registro.

## IDENTIFICO MIS MIEDOS

En la siguiente tabla, vamos a escribir los principales miedos que sentimos en diferentes situaciones y contextos.

MIS PRINCIPALES MIEDOS		
Cuando estoy en hogar con mis familiares mis principales miedos son:	Cuando estoy en el barrio con mis amigos o vecinos, mis principales miedos son:	Cuando estoy en la ciudad con gente desconocida, mis principales miedos son:

- ✓ Fase de exposición:
- ✓ Cada grupo tendrá un tiempo breve para que sustente sus ideas planteadas y como debe hacer para disminuir esos temores.
- ✓ Se hace una reflexión de cada trabajo ejecutado.
- ✓ A continuación, se refuerza o dirige técnicas para mejorar la autoconfianza.

### **CIERRE:**

- ✓ Se asigna a los adolescentes la tarea para casa
- ✓ Se informa a los adolescentes que en su folder de apuntes deben consignar pensamientos que les generen temor y en otra hoja consignaran visualizaciones positivas de pensamientos que les den seguridad.

<b>MI LISTA DE PENSAMIENTOS</b>	
Pensamientos que me generan temor	Pensamientos que me generan seguridad

- Se finaliza la sesión con preguntas de metacognición
- Se les pregunta a los adolescentes si quedo alguna duda, si hay algo de lo que quisiera que se les refuerce.
- Se retroalimenta la sesión.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Estilos de comunicación	<b>SESIÓN N° 06 "APRENDIENDO A EXPRESARME"</b>	Modificar en los adolescentes estilos de comunicación inadecuados que los hacen sentirse culpables.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica "El teléfono malogrado con mímica"</li> <li>• Preguntas en relación a la dinámica y al cortometraje, qué relación existe.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Exposición del tema: Estilos de comunicación.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Se refuerza lo aprendido.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Cada grupo explicará que tipo de comunicación debe practicar.</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Espejos</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## SESIÓN N° 06 "APRENDIENDO A EXPRESARME"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### IV. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Estilos de comunicación

Cabrera (2017), refiere que la comunicación es la simple interacción que existe de un sujeto a otro con la intención de transmitir un mensaje de forma verbal o no verbal. Así mismo refiere que existe 3 tipos de estilos de comunicación, el pasivo, el asertivo y el agresivo; el primero se caracteriza por una actitud permisiva y flexible, comúnmente las personas que utilizan este tipo de comunicación no son capaces de expresar sus sentimientos o necesidades; en tanto el estilo de comunicación agresivo tienen facilidad para transmitir sus sentimientos, opiniones o pensamientos pero de una manera inadecuada, no les importa pasar por encima de los demás y suelen humillar con frecuencia a sus compañeros, mientras que el estilo de comunicación asertivo abarca comportamientos adecuados, donde el individuo transmite su opinión o percepción frente a diferentes situaciones, pero teniendo en cuenta la integridad y el resto por los demás.

La autora refiere que la mejor manera de desarrollar el estilo de comunicación asertiva es mediante desarrollo del juego de roles y la resolución de situaciones bajo

presión, donde el individuo tiene que poner en práctica su capacidad de tolerancia y respuesta cognitiva.

### **III. OBJETIVO:**

- Modificar en los adolescentes estilos de comunicación inadecuados que los hacen sentirse culpables.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

#### ***INICIO:***

- Dinámica de Inicio: “Teléfono descompuesto con mímica”
  - ✓ Se solicita a diez voluntarios para ejecutar esta dinámica, los demás participaran como observadores para la reflexión.
  - ✓ A los diez voluntarios se les invita a formar una línea vertical mirando a la pizarra, el ultimo integrante deberá voltear al lado opuesto de la pizarra, para que el facilitador le entregue un mensaje gracioso, a continuación, el adolescente deberá tocar el hombro de su compañero de adelante e invitarlo a que lo mire, una vez que voltea se procede a reproducir el mensaje, pero de forma gestual mediante mímicas, sin decir una sola palabra. Lo que causara la risa de los observadores y de los compañeros que están volteados que solo escuchan las risas, pero no pueden ver nada.

- ✓ A continuación, el adolescente que recibe el mensaje tendrá que transmitirlo tratando de plasmar el mensaje correcto, así todos consecutivamente lo irán haciendo hasta llegar al final.
- ✓ El ultimo participante tendrá que decir cuál era el mensaje que se intentó transmitir.
- ✓ Reflexión de la dinámica a través de una lluvia de ideas.
- ✓ Se menciona el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

- ✓ Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.
- ✓ Se presenta una PPT con contenido sobre los estilos de comunicación adecuados.
- ✓ Se pide la participación activa de los estudiantes.
- ✓ Actividad grupal:
- ✓ Se pide a los adolescentes que formen dos grupos, donde cada uno escenificará los 3 tipos de comunicación que fomentan los adolescentes en la sociedad.
- ✓ A través de la técnica expositiva cada grupo deberá decidir qué tipo de comunicación deben practicar y de qué manera lo lograrán.
- ✓ Se refuerza las respuestas plasmadas por los adolescentes.

### **CIERRE:**

- ✓ Se asigna a los adolescentes su tarea para casa
- ✓ A cada adolescente se le entregara un pequeño espejo, donde deben mirar los gestos que hacen al solicitar algo a sus semejantes, esta actividad deben practicarlo continuamente.
- ✓ Así mismo, se les solicitara que graben un pequeño video donde reflejen un estilo de comunicación asertivo frente a una situación conflictiva que ellos generen.
- ✓ Se finaliza la sesión con preguntas de metacognición.
- ✓ Se les pregunta a los adolescentes si hay algo que no les quedo claro.

- ✓ Se incita a la participación y retroalimentación.
- ✓ Se realiza un pequeño compartir.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Asertividad	<b>SESIÓN N° 07</b> <b>"NI RATONES, NI MONSTRUOS"</b>	Fortalecer las estrategias asertivas para evitar el sometimiento y manipulación.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de inicio: "Influencia de grupo"</li> <li>• Se les pregunta cuál es el fin de esta dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea asignada.</li> <li>• Se desarrolla la explicación sobre el asertividad.</li> <li>• Se realiza la dinámica el paraguas.</li> <li>• En base a la dinámica generada se crea un consenso sobre las estrategias a utilizar.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se presenta un cortometraje</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición respecto al video y la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Video</li> <li>• Paraguas</li> <li>• Sobres con carta</li> <li>• Sillas</li> <li>• Hojas de registro</li> <li>• Tríptico</li> </ul>

## SESIÓN Nº 7 "NI RATONES, NI MONSTRUOS"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	:20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Asertividad

El asertividad es la capacidad que posee un individuo para transmitir sus pensamientos, sentimientos y emociones de una manera adecuada, buscando prevalecer sus derechos y haciendo respetar los derechos del receptor, Flores (como se citó en Gaeta y Galvanovskis, 2009).

El asertividad abarca 4 procedimientos que son útiles para el entrenamiento asertivo, el primero se enfoca sobre dar a conocer la diferencia que existe entre asertividad y agresividad, como segundo procedimiento propone el conocer los derechos, para respetarse a sí mismo y a los demás, como tercer procedimiento propone en disminuir los obstáculos cognoscitivos y afectivos a fin de actuar no por impulsividad, sino con criterio y cautela, y como ultimo procedimiento se incluye el desarrollar destrezas asertivas por medio de los diferentes procedimientos antes mencionados.

De esta manera se puede observar que el asertividad permite la trasmisión adecuada de los pensamientos, reduciendo así los niveles de ansiedad, miedo o tensión que generan ciertas situaciones específicas.

La literatura refiere que las personas que desarrollan el asertividad tienen la capacidad de mantener un adecuado control de impulsos, además que les ayuda a desarrollar sentido de seguridad y protección.

### **III. OBJETIVO:**

- Fortalecer las estrategias asertivas para evitar el sometimiento y manipulación.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

#### ***INICIO:***

- ✓ Dinámica de Inicio: "Influencia de grupo":
- ✓ Se da la bienvenida a los participantes y se selecciona a dos estudiantes al azar se le pide que acompañe a la psicóloga a traer unos documentos importantes, en esos 10 minutos se les explica a los demás estudiantes que llevaremos a cabo un experimento social y ellos serán los cómplices de dicha situación, en esta sesión vamos a inducir a los dos compañeros al error por presión de grupo.
- ✓ Vamos a analizar cómo sus conductas cambian frente al estímulo de los dos y como esas conductas se presentan en la vida real cuando

estamos frente a situaciones de violencia, de cutina, de consumo de sustancias entre otras cosas.

- ✓ Aquí se ilustra la importancia de ser autónomos y aprender a transmitir lo que creemos de una manera asertiva sin lastimar a los demás:
- ✓ El experimento de Asch lo encontramos en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=tAivP2xzrng&t=149s>
- ✓ Se procede a realizar la reflexión del experimento:
- ✓ ¿En qué momentos nos dejamos influenciar por los demás?
- ✓ ¿Qué nos hace vulnerables a ser influenciados?
- ✓ ¿Qué nos puede generar esta influencia en nuestro contexto escolar, familiar, social?
- ✓ ¿Es adecuado que cedamos a la presión del grupo?
- ✓ Se realiza la retroalimentación
- ✓ A continuación, se presenta el objetivo de esta sesión.

### **DESARROLLO:**

- ✓ Se realiza la revisión de la tarea y se les pregunta cómo se han sentido al desarrollar la actividad pendiente, que emociones o sentimientos les causo.
- ✓ Se procede a conectar la tarea revisada con la temática a trabajar.
- ✓ Se realiza la exposición del asertividad.
- ✓ Para ello se solicita la participación de los estudiantes:
- ✓ ¿Qué conocen al respecto del tema?
- ✓ Se empieza a ilustrar el tema mediante la participación activa de los estudiantes
- ✓ A continuación, se jugará la dinámica llamada “El paraguas”
- ✓ En esta dinámica se seleccionará a 3 participantes, los cuales optaran por sentarse en la silla de su preferencia, cada una de las 3 sillas, tiene un sobre con una actividad que deben ejecutar. En ese momento que los adolescentes toman asiento empieza a llover al frente de ellos solo hay un paraguas y cada uno debe abrir su carta para saber que hacer, en la carta 1 se especifica que se tiene que tomar el camino por la derecha en 10

segundos, en la carta 2 refiere que se debe tomar la ruta de la izquierda en 15 segundos y en la carta 3 explica que el individuo debe ir por atrás en 30 segundos, la idea es que los adolescentes entren en conflicto por el paraguas e intenten solucionar el problema de una manera asertiva, el público estará de espectador y al final aportara ideas de como debió darse una solución.

- ✓ Al finalizar la dinámica los observadores emitirán su reflexión y se generará un consenso.

### **CIERRE:**

- ✓ Se inducirá a los adolescentes que pongan en práctica lo aprendido durante la sesión y que registren en su folder dos actividades a más donde tuvieron que reaccionar de forma asertiva.

### **REGISTRO DE CONDUCTAS ASERTIVAS**

- ✓ En la siguiente tabla registraras situaciones por la que haigas tenido que reaccionar de forma asertiva en tu entorno social.

Situaciones	Tipos de comunicación		
	Pasiva	Asertiva	Agresiva

- ✓ Se proyecta un cortometraje para reforzar lo aprendido.
- ✓ Se realiza preguntas a los alumnos sobre qué aspectos consideran que se podría mejorar.
- ✓ Se realiza una pequeña retroalimentación y concluimos la sesión.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
DERECHOS PERSONALES Y COMUNICACIÓN ASERTIVA	<b>SESIÓN N° 08</b> <b>"HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE"</b>	Conocer nuestros derechos y aprender a defenderlos de una manera asertiva	60 minutos	<b>INICIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje: “Violación de los derechos humanos” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rHlc8_WhYSg">https://www.youtube.com/watch?v=rHlc8_WhYSg</a></li> <li>• Preguntas en relación al cortometraje.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <b>DESARROLLO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Exposición del tema: Derechos personales y como defenderlos de manera asertiva.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <b>FIN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su pastilla psicológica</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se cierra la sesión con la canción: “Los derechos humanos tu mejor instrumento”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Espejos</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## SESIÓN Nº 8 "HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 DERECHOS Y ASERTIVIDAD

Gismero (como se citó en Gil 2010), dentro de sus dimensiones en las habilidades sociales considera "la defensa de los derechos propios" el cual implica la capacidad que tiene un individuo para hacer respetar sus derechos sobre cualquier acto de coerción que dañe o dificulte su adecuado desarrollo cognitivo, psicológico o social. Así mismo refiere que una adecuada defensa de los derechos, va a permitir a los adolescentes el correcto desarrollo socioemocional y el equilibrio personal que necesitan, puesto que a través del establecimiento de reglas o normas en su favor o el de sus semejantes, les brinda la facilidad de generar un clima de respeto mutuo, de confianza y sobre todo de seguridad

### III. OBJETIVO:

Conocer nuestros derechos y aprender a defenderlos de una manera asertiva.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

#### **V. PROCEDIMIENTO**

##### ***INICIO:***

- Dinámica de Inicio: “Cambiando el guion de mi vida”
  - ✓ Se invita a los adolescentes a tomar asiento sobre sus cojines.
  - ✓ Se les explica cuál es el objetivo de esta dinámica.
  - ✓ A continuación, se les solicita que mantengan sus ojos cerrados, mientras van respirando profundamente inhalando aire por la nariz y exhalando por la boca, continuamente van soltando sus músculos, hasta que se vayan relajando completamente.
  - ✓ Una vez que estén completamente relajados, visualicen en su mente una situación donde se hayan sentido violentados e indefensos, una vez que lograron plasmar esa escena, se les incita a los estudiantes que imaginen que ellos tienen la capacidad de afrontar la situación difícil.
  - ✓ Se les pide que dejen que su imaginación fluya.
  - ✓ Después de un momento determinado, se les pregunta que lograron ver, que escucharon, que sintieron.
  - ✓ Se les pregunta: ¿Qué pudo haber hecho que la situación fuera diferente?
  - ✓ Se les pide que imaginen una escena en su mente de lo que hubiera pasado si lo hubieran hecho en forma diferente.
  - ✓ Se les pregunta: ¿Cómo les hizo sentir esta escena?
  - ✓ Se les incita a los estudiantes a pensar que su mente es como un software el cual se programa de acuerdo a los pensamientos que se

tiene y ellos pueden programar su mente para afrontar diferentes situaciones.

- ✓ Se les solicita que lentamente vayan abriendo los ojos y se conecten en el aquí y el ahora.
- ✓ Se solicita a cada adolescente que comparta sus experiencias.
- ✓ Se genera una reflexión a través de una lluvia de ideas.
- ✓ Se menciona el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO:**

- ✓ Se realizará la revisión de la actividad asignada en la sesión pasada y se les pide que nos cuenten
- ✓ ¿Qué experiencias les dejó?
- ✓ ¿Cómo se sintieron?
- ✓ ¿Les costo trabajo o fue fácil?
- ✓ Se va tomando nota de cada una de las respuestas propiciadas por los adolescentes y se pega en la pizarra.
- ✓ Exposición del tema: Derechos personales y como defenderlos de manera asertiva.
- ✓ Se pide a los adolescentes que emitan sus preguntas frente al tema propuesto.
- ✓ Se solicita a todos los adolescentes que se sienten en forma de círculo sobre sus cojines, se les indica que se jugara la dinámica “ataque vs defensa” a cada uno de los participantes se les entregará una hoja bond y un lápiz se les pedirá que escriban una pequeña carta, donde plasmen 3 frases que representen un ataque como por ejemplo “odio tu forma de ser” “eres muy soberbia con los demás” “no me gusta que siempre quieras tener la razón” todas estas frases serán escritas de forma anónima y se entregará al azar entre los participantes, quienes deben escribir respuestas positivas de manera asertiva haciendo prevalecer sus derechos.
- ✓ Se hace una reflexión de la actividad realizada.

- ✓ A continuación, se propone una tarea de interlocución para fortalecer los aprendizajes mediante la técnica ABC

A	B	C	D	E
<b>Situación estimulante</b>	Creencia irracional	Consecuencia	Disputa Racional	Consecuencia de la disputa
<b>Frases hirientes</b>	Debo quedarme callada (o) de lo contrario me seguirá molestando.	Impotencia, cólera por no poder defenderme adecuadamente.	No debo quedarme callada para que dejen de molestarme debo hacer prevalecer mis derechos	Empiezo a sentirme más segura al poder defenderme, siento miedo, pero es mínimo.

**CIERRE:**

- ✓ Se asigna tarea para casa
- ✓ Cada estudiante llevará la siguiente ficha de terapia racional emotiva para que practique la actividad aprendida, deberá registrar un suceso y como lo afrontó.

**EJERCICIOS ABC**

En la siguiente tabla, tendrás que plasmar situaciones cotidianas en las que pusiste en práctica la técnica ABC de la terapia cognitivo conductual.

A	B	C	D	E
<b>Situación estimulante</b>	<b>Creencia irracional</b>	<b>Consecuencia</b>	<b>Disputa Racional</b>	<b>Consecuencia de la disputa</b>


- ✓ Se hacen preguntas de metacognición.
- ✓ A cada participante se le entregará un sobre de frases e imágenes recordándole la importancia de defender sus derechos de forma asertiva.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
LA FAMILIA	<b>SESIÓN N° 09 "MI FAMILIA NUTRICIA"</b>	Establecer el valor que tiene la familia en el fortalecimiento de la autoestima.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje: "La familia y su rol dentro de nuestra autoestima"</li> <li>• Se realiza una lluvia de ideas y se apertura la temática</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Exposición del tema: La familia y su importancia.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su maceta</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Proyector</li> <li>• Sobres de papel</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lápices</li> <li>• Ficha de registro</li> <li>• Maceta de autoestima</li> </ul>

## SESIÓN N° 09 "MI FAMILIA NUTRICIA "

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 LA FAMILIA

Para Minuchin (como se citó en Gil 2010) la familia es un sistema que se desenvuelve bajo procedimientos transaccionales, los cuales permiten determinar de qué manera, como, cuando y con quien establecer vínculos sociales. Dichos procedimientos se apoyan en dos sistemas, el primero es el de coacción el cual incluye normas universales que dominan la organización familiar, y que se puede evidenciar en la conducta paterna como miembro de autoridad. En tanto que el sistema idiosincrático se basa en las expectativas que manifiestan los integrantes del grupo familiar frente a su entorno.

La familia se define como la unidad de un grupo social, que tiene la función de salvaguardar el equilibrio de sus integrantes, así como la búsqueda constante del desarrollo. De igual forma se caracteriza por ser un sistema abierto, donde se procesan pautas de interacción que buscan el adecuado funcionamiento a través de patrones conductuales.

La literatura refiere que, ante la ausencia de un contexto familiar, los adolescentes tienen alta probabilidad de desarrollar conductas desadaptativas,

debido a no tener un modelo conductual a quien imitar, peor aun cuando no hay normas y reglas que regulen dichas conductas disruptivas.

### **III. OBJETIVO:**

Dar a conocer la importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejo esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO**

#### ***INICIO:***

- ✓ Se recibe a los adolescentes y se les presenta el siguiente video: “La familia y su rol dentro de nuestra autoestima”
- ✓ Se realiza una lluvia de ideas y se apertura la temática
- ✓ Se menciona el objetivo de la sesión.

#### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

- ✓ Revisión de la tarea asignada.
- ✓ En base a la actividad asignada, en la sesión pasada identificar los pensamientos y conductas que los adolescentes tienen y como estas se relacionan en su contexto familiar.
- ✓ Se presenta una PPT con contenido sobre la estructura y tipos de familia.
- ✓ Acto seguido se trabajará la dinámica “el sobre” en la cual el facilitador entregará un sobre a cada adolescente, ellos deberán escribir su nombre y dentro del sobre habrá una hoja donde escribirán 3 defectos que consideren que tengan, a continuación, los sobres serán recepcionados y entregados en

forma rotativa entre sus compañeros a fin de que se escriba características positivas.

- ✓ Al finalizar la dinámica, cada estudiante expondrá sus ideas, pensamientos y emociones que siente respecto a lo plasmado en la carta. A pesar de los defectos siempre hay cosas positivas por las que debemos sentirnos orgullosos.
- ✓ Luego de ello, el facilitador realizará la retroalimentación de la sesión.

### **CIERRE:**

- ✓ Se entregará a cada estudiante una ficha de registro descripción personal.
- ✓ Esta actividad consiste en que cada adolescente debe llamar por teléfono a todos los familiares que pueda y pedirle que lo describa, características internas negativas y positivas, los adolescentes no deben explicar el fin de la actividad, solo deben solicitar que se les describa.

### **REGISTRO PERSONAL**

- ✓ En la siguiente tabla, anotarás todas las características que te refieren tus familiares por las que te conocen. Reflexionarás sobre ellas y meditarás sobre la importancia de esas características en tu vida.

<b>Nombre de familiar</b>	<b>Descripción positiva</b>	<b>Descripción negativa</b>


- ✓ Se entregará a cada estudiante su maceta de autoestima, para que practiquen estas características en el hogar.
- ✓ Se refuerza lo aprendido con preguntas de metacognición
- ✓ ¿Qué tan significativo fue la sesión?
- ✓ ¿Hay algo que les gustaría que agreguemos a las sesiones?
- ✓ ¿Hay algo que no quedó claro?

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Valores	<b>SESIÓN N° 10 “HOGAR DULCE HOGAR”</b>	Descubrir la importancia de los vínculos familiares a través del aprendizaje significativo	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: “La silla caliente”</li> <li>• Reflexión sobre la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Exposición del tema: La importancia de los valores en el entorno familiar.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada a través de la participación activa.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su pastilla psicológica</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Pequeño compartir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de registro</li> <li>• Vasos de Tecnopor</li> <li>• Globos amarillos</li> <li>• Plumones</li> <li>• tarro con frases</li> <li>• vendas</li> <li>• sillas</li> <li>• Sanguchitos de pollo</li> <li>• Gaseosa</li> </ul>

## SESIÓN N° 10 “HOGAR DULCE HOGAR”

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E “Carlos Augusto Salaverry”
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Valores

Izquierdo (como se citó en Guevara, Evies, y Zambrano, 2007), refiere que los valores son “los ejes fundamentales por los que se orienta la vida humana y constituyen a su vez, la clave del comportamiento de las personas” respecto a ello, se entiende que los valores permiten una relación social dinámica donde prevalece la nobleza y la dignidad de cada individuo.

En lo que respecta a la educación de los valores, los seres humanos lo perciben principalmente de su contexto familiar, donde a través del aprendizaje vicario, o también llamado por observación e imitación, es que el individuo asume ciertos comportamientos que aprendió a lo largo de su desarrollo socioemocional y que se van enmarcando en su estructura de personalidad conforme sea reforzado por el ambiente.

La literatura refiere que, para poder desarrollar la educación en valores, básicamente habría que apoyarse sobre cuatros aspectos básicos, el primero seria la persona como tal, así mismo considera las relaciones humanas, la realidad y la espiritualidad Teniendo en cuenta estos aspectos se puede reeducar a los

adolescentes sobre los valores, resaltando la percepción moralista y ética que todo individuo posee y por el cual debe ser respetado.

### **III. OBJETIVO:**

Descubrir la importancia de los vínculos familiares a través del aprendizaje significativo

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. Desarrollo del Tema**

#### ***INICIO:***

- Dinámica de Inicio: “La silla caliente”
  - ✓ Todos los estudiantes se ubicarán en formando un círculo, se escogerá a uno de ellos al azar, lo invitaremos a que tome asiento en medio del círculo y se le vendará los ojos, a continuación, cada uno de los integrantes irán acercándose al oído y le irán diciendo características positivas al oído.
  - ✓ Se solicita al adolescente que fue elegido que nos comente su experiencia mediante esta dinámica.
  - ✓ Después le preguntamos a cada uno de los alumnos como se sintieron al hacer esta dinámica.
  - ✓ ¿Cuáles son los objetivos de esta dinámica?
  - ✓ Finalmente se menciona el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

- ✓ Revisión de la actividad
- ✓ Se pedirá a los adolescentes que nos muestren su actividad desarrollada en casa y que nos cuenten las experiencias que sintieron en el momento que sus familiares lo describían.
- ✓ Luego de ello, se desarrolla la temática explicando que tan importante son los valores inculcados por nuestro entorno familiar en el desarrollo de la autoestima, para ello se utilizará diapositivas y la participación activa de los estudiantes.
- ✓ Por cada participación se dará un premio, el cual consistirá en manualidades que contienen palabras motivadoras respecto a la familia.
- ✓ Luego de la exposición, se realizará la dinámica: “La antorcha olímpica”
- ✓ El juego consiste en formar dos equipos, a cada uno de ellos se les entregará vasos y globos amarillos, ellos se alinearan en dos filas para que concursen en carreras, la idea es que cada sujeto debe inflar el globo al tamaño que desee y escribir en el valores que les enseñó papá o mamá y deben colocar el globo encima del vaso de Tecnopor, a la indicación del facilitador empezarán a correr ida y vuelta hasta llegar a su relevo, el equipo que llegue primero a la meta ganará.
- ✓ La idea de este juego, es que cada participante debe cuidar que el globo no caiga, debido a que este representa la antorcha de los valores con los que nos educaron desde niños.
- ✓ Al finalizar el concurso se incentiva a la reflexión y al compromiso de cumplir los valores, específicamente en el hogar.
- ✓ Se resuelve dudas y se retroalimenta la sesión.

## **CIERRE:**

- ✓ Actividad para casa
- ✓ Se entregará a cada adolescente su registro conductual donde anotará cada uno de sus comportamientos durante la semana a fin de mejorar y practicar los valores.

## **CULTIVO LOS VALORES Y COSECHO ÉXITO**

En la siguiente tabla, redactaras situaciones diarias en la que haigas practicado los valores en tu hogar, por cada uno de los valores practicados, otorgaras 10 puntos, al final sumaras tu puntaje obtenido en la semana.

<b>Días / valores</b>	<b>Honestidad</b>	<b>Sensibilidad</b>	<b>Gratitud</b>	<b>Humildad</b>	<b>Prudencia</b>	<b>Respeto</b>	<b>Responsabilidad</b>	<b>Puntos</b>
<b>Lunes</b>								
<b>Martes</b>								
<b>Miércoles</b>								
<b>Jueves</b>								
<b>Viernes</b>								
<b>Sábado</b>								
<b>Domingo</b>								

- ✓ Se les pregunta a los alumnos ¿Qué es lo que más les gusta de la sesión?
- ✓ ¿Qué se aprendió el día de hoy?
- ✓ Al finalizar la sesión se realizará un pequeño compartir donde cada uno se comprometerá a reforzar un valor durante la semana.
- ✓ Pedir a los adolescentes que traigan un objeto significativo para ellos.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Resiliencia	<b>SESIÓN N° 11 "EL SENTIDO DE LA VIDA"</b>	Identificar la importancia de superar las dificultades y adversidades del día a día.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje: "El hombre en busca de sentido"</li> <li>• Preguntas en relación al cortometraje.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se relaciona con la importancia de los valores.</li> <li>• Exposición del tema: La resiliencia y su importancia.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Los alumnos realizan una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su sobre personalizado</li> <li>• Conclusiones y recomendaciones de la sesión.</li> <li>• Se cierra la sesión con la canción: "Los derechos humanos tu mejor instrumento"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de trabajo</li> <li>• Cojines</li> <li>• Sillas</li> <li>• Música de fondo</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Sobres personalizados</li> </ul>

## SESIÓN N° 11 "EL SENTIDO DE LA VIDA"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 RESILIENCIA

Wolin y Wolin (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), hicieron referencia al concepto de resiliencia como "mándala de resiliencia", en el que expresaron algunas características individuales de quienes evidencian esta fuerza interna, la cual hace que la persona que afronta situaciones difíciles, encuentre su resistencia interna a fin de sobreponerse frente a la situación estresante. Así mismo, "mándala" hace referencia a la paz y orden interno, este término fue utilizado por los indios navajos del suroeste de EE. UU para llamar a la fuerza del interior.

Kaplan (como se citó en Ortega y Mijares, 2018), indicó que la resiliencia es el ajuste que tiene una persona entre las exigencias situacionales y las eventualidades del contexto, empleando su capacidad de resolver problemas en función a las situaciones. La vulnerabilidad significa: escasa flexibilidad, poca capacidad de adaptación e inhabilidad para enfrentar lo que la situación requiere. Según el autor, el no ser vulnerable no implica tener resiliencia.

### **III. OBJETIVO:**

Identificar la importancia de superar las dificultades y adversidades del día a día.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. Desarrollo del Tema**

#### ***INICIO:***

- ✓ Se recibe a los adolescentes y se les presenta el video “El hombre en busca de sentido”
- ✓ Se realiza una lluvia de ideas y se reflexiona sobre el video presentado.
- ✓ Se menciona el objetivo de la sesión

#### ***DESARROLLO:***

- ✓ Revisión de la actividad asignada
- ✓ Se procede a realizar la revisión de la actividad pendiente y se relaciona la importancia de promover los valores para generar un sentido de vida en familia.
- ✓ Exposición del tema: La resiliencia y su importancia.
- ✓ Reflexión y técnicas participativas para ahondar en el tema.
- ✓ Actividad en equipo
- ✓ Se solicita a los adolescentes que se sienten sobre los cojines formando un círculo, el facilitador empieza a comentar que a veces se siente contento cuando recibe un regalo grande, pero es mucho mejor cuando alguien recibe un pequeño regalo que tiene mucho significado.

- ✓ Se invita a cada participante a que muestre su objeto significativo y que explique porque tiene un valor especial en su vida.
- ✓ Se dialoga sobre la importancia de dar regalos pequeños pero significativos, como abrazos, caricias y palabras de afecto.
- ✓ Se reflexiona sobre lo experimentado y se va retroalimentando lo que se experimenta.

### **CIERRE:**

- ✓ Se pide a los adolescentes que formen parejas y se sienten frente a frente, entre ellos escogerán ser A o B, a continuación, A le dirá todas las características que perciba como, por ejemplo: A, dice “me doy cuenta que tienes bonitos ojos” B, “Gracias” A, “me doy cuenta que eres muy cariñosa” B, “Gracias” y así sucesivamente durante 3 minutos, después intercambiaran de lugar.
- ✓ Les preguntamos a los adolescentes:
  - ✓ ¿De qué nos dimos cuenta?
  - ✓ ¿Qué necesitamos en este momento?
  - ✓ A continuación, se asigna la tarea para casa.
  - ✓ Se le entrega a cada adolescente una ficha de trabajo donde anotaran todas las experiencias agradables vividas en casa durante la semana.

## Experiencias en familia

Cada individuo deberá anotar en este registro las experiencias agradables que propicio en su hogar durante la última semana.

Días	Estimulo emotivo	Respuesta afectiva
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

- ✓ A cada estudiante se le entregará un sobre con cartas personalizadas dedicadas por sus padres.
- ✓ Se cierra la sesión con un fuerte abrazo entre todos y renovando nuestro compromiso con la mejora.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Familia funcional.	<b>SESIÓN N° 12 "CRECIENDO JUNTOS"</b>	Reeducar sobre la importancia de una familia unida y armoniosa.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje: "La familia"</li> <li>• Preguntas en relación al cortometraje.</li> <li>• Reflexión sobre lo que perciben.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Exposición del tema: Familia funcional.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su pastilla psicológica</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Corazones de fomis</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Plumones</li> <li>• Ficha de trabajo</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## SESIÓN N° 12 "CRECIENDO JUNTOS"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Familia funcional

Para Minuchin (como se citó en Gil 2010) la familia es un sistema que se desenvuelve bajo procedimientos transaccionales, los cuales permiten determinar de qué manera, como, cuando y con quien establecer vínculos sociales. Dichos procedimientos se apoyan en dos sistemas, el primero es el de coacción el cual incluye normas universales que dominan la organización familiar, y que se puede evidenciar en la conducta paterna como miembro de autoridad. En tanto que el sistema idiosincrático se basa en las expectativas que manifiestan los integrantes del grupo familiar frente a su entorno.

La familia se define como la unidad de un grupo social, que tiene la función de salvaguardar el equilibrio de sus integrantes, así como la búsqueda constante del desarrollo. De igual forma se caracteriza por ser un sistema abierto, donde se procesan pautas de interacción que buscan el adecuado funcionamiento a través de patrones conductuales.

En tanto, en lo que respecta a familia funcional se refiere aquel entorno sistémico, en los que están involucrados las dos figuras paternas y donde ambos

desempeñan un rol equitativo en la búsqueda de equilibrio, la fortaleza y el crecimiento de su grupo familiar.

### **III. OBJETIVO:**

Reeducar sobre la importancia de una familia unida y armoniosa.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO**

#### ***INICIO:***

- ✓ Se recibe a los adolescentes y se inicia la sesión presentando el cortometraje “La familia”
- ✓ Se incentiva a que los participantes manifiesten su opinión respecto al video.
- ✓ Se plantea el objetivo de la sesión.

#### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

- ✓ Revisión de la actividad programada
- ✓ Se pide a los participantes que presenten sus tareas y comenten la experiencia al realizarla y como los hizo sentir, de qué manera favorece en su desarrollo personal y familiar.
- ✓ Se ilustra el tema a trabajar mediante diapositivas y la participación activa de los estudiantes.

- ✓ El facilitador solicita a los participantes que tienen 10 segundos para formar grupos de 6 personas, cada grupo representará a una familia, el facilitador explicará que se escogerá a la familia del año, por lo tanto, tienen 5 minutos, para escoger un líder de familia, otórgale un nombre agradable y gracioso que identifique a la familia.
- ✓ A continuación, cada familia se ira presentando uno a uno.
- ✓ Una vez que cada familia termina de presentarse, el facilitador explicara que para ganar el premio a mejor familia tienen que ganar varias competencias.
- ✓ El grupo que obtenga el triunfo en cada competencia (tomar en cuenta la ficha de abajo para jugar) recibirá un corazón, pero antes de recibirlo deberá explicar la importancia del valor que se encuentra escrito en dicho corazón. Cada corazón posee una de las letras de la palabra familia, el grupo que forme la palabra familia más rápido recibirá premio a la familia del año.
  
- ✓ Ficha de trabajo grupal:

### **LA MEJOR FAMILIA**

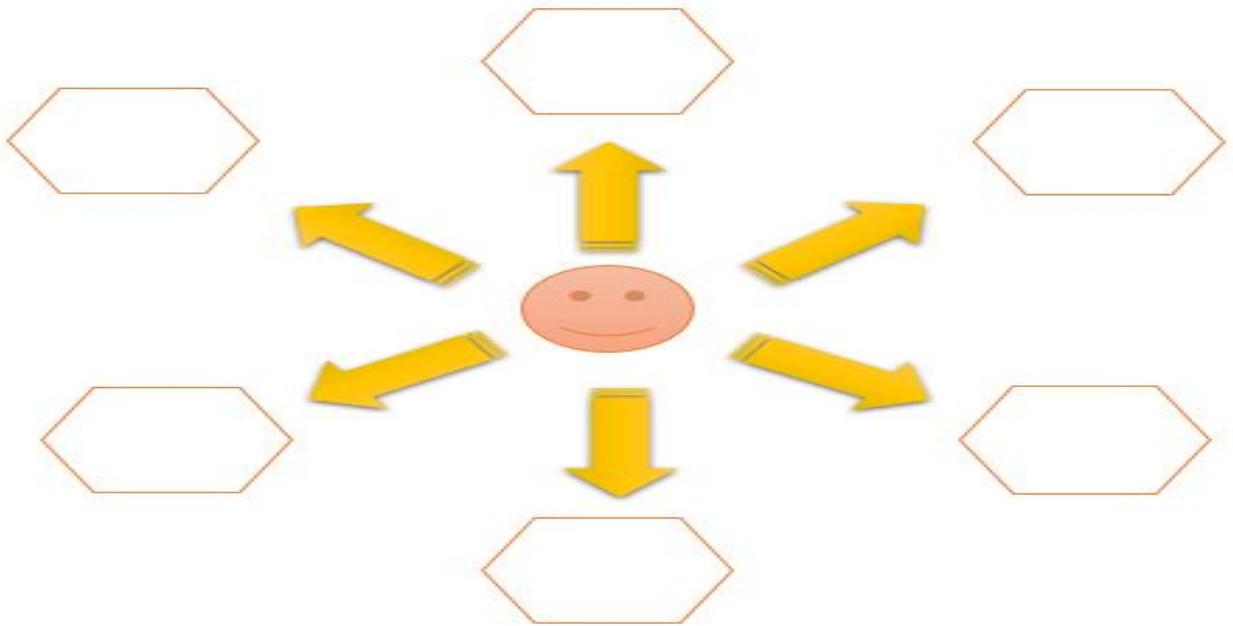
- ✚ Se solicitará a todos los grupos que deben entregar un papel con los datos personales de sus familiares, cada uno de los integrantes deberá consignar el nombre de los padres, hermanos, abuelos y tíos cercanos. El grupo que entregue primero la lista con todos los datos solicitados ganará el corazón de la amistad, una vez pasada por esa fase se le pedirá al grupo que defina la palabra amistad, si lo hace correctamente se le entregará un corazón extra de lo contrario se brinda la oportunidad a otro grupo.
- ✚ Se solicita a los grupos que preparen una escena de una familia funcional donde hay un respeto mutuo y comunicación asertiva, para ello tienen 5 minutos para coordinar, el grupo que mejor lo haga se ganará un corazón.
- ✚ Se presenta dos situaciones hipotéticas de conflicto, cada uno de los grupos deberá explicar de qué manera podrán solucionarlo, aquel grupo que tenga mejores argumentos se ganará su corazón.

- ✚ Nota: En las siguientes actividades se realizará juegos de competencia y trabajo en equipo es por ello que se solicita que se formen alianzas con otros grupos para obtener mejores resultados.
  - ✚ Se solicitará a los grupos que inventen en cuatro minutos un coro agradable y significativo, después que cada uno de los grupos presente su coro, se les preguntará cual es el significado de “unidad” el equipo que evidencie mejor desenvolvimiento a nivel grupal será el ganador de su corazón de unión.
  - ✚ Se solicitará a los grupos que formen un trencito humano y que a la cuenta de 3 formen un dibujo con sus cuerpos que represente una alianza, cada grupo deberá explicar que figura formó y que significa para ellos la alianza de la cooperación. El que lo haga mejor ganará su corazón de la cooperación.
- 
- ✓ Se presenta a la familia ganadora y se explica que todos son unos ganadores por su trabajo en equipo y cooperación en cada actividad realizada.
  - ✓ Se les pregunta a los estudiantes: ¿Qué aprendizajes obtuvieron de esta sesión?
  - ✓ ¿Cómo podrían hacer para que su familia actúe de la misma forma?
  - ✓ Se retroalimenta la sesión y los aprendizajes adquiridos.

### **CIERRE:**

- ✓ Actividad para casa
  
- ✓ Se entregará a cada adolescente una ficha de trabajo donde consignará los nombres de los familiares que considere que forman parte de su red de apoyo.

## MI RED FAMILIAR DE APOYO



- ✓ Se utilizará la retroalimentación para fortalecer los aprendizajes adquiridos durante la sesión.
- ✓ Se entregará a cada participante sus pastillas psicológicas.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Potencial humano	<b>SESIÓN N° 13 "YO ME DESCUBRÍ"</b>	Lograr que los adolescentes descubran sus habilidades y competencias en el ámbito educativo	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje: “Descubre tu potencial”</li> <li>• Reflexión en relación al cortometraje.</li> <li>• Actividad de descubrimiento.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una exposición de la actividad realizada.</li> <li>• Exposición del tema: La importancia de descubrir nuestro potencial.</li> <li>• Preguntas de los beneficiarios.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se presenta el video: El circo de las mariposas”</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se genera una reflexión y participación activa.</li> <li>• Se genera el feedback.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Solapines</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Goma</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Plumones</li> <li>• Cinta de embalaje</li> <li>• Papel lustre de colores</li> <li>• Tijeras – goma</li> </ul>

## SESIÓN N° 13 "YO ME DESCUBRÍ"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Potencial humano

El potencial humano responde al conjunto de capacidades y habilidades que tiene una persona en su interior, que en muchos casos no logra descubrirlo o está en proceso de descubrimiento. Este potencial en muchos casos se debe a un componente genético que se hereda de los padres; no obstante, un gran porcentaje va a depender de la interacción social que tiene el individuo con su medio, es a través de su contexto que desarrolla aprendizajes por descubrimiento o significativos que le permiten reconocer y experimentar que capacidades posee, esto sumado a su nivel de motivación va a generar la energía necesaria para afrontar actividades donde tenga que plasmar todas sus habilidades cognitivas y sociales.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011), considera que, para desarrollar el potencial humano, es importante trabajar sobre las características del individuo, como un ser único y especial, a ello se le debe aportar valores, actitudes y habilidades que sumado a su experiencia y nivel de motivación generara que el

individuo reconozca de lo que es capaz de lograr y al ser satisfactorio este estímulo, este será reforzado por el propio individuo, en búsqueda de identidad.

### **III. OBJETIVO:**

Lograr que los adolescentes descubran sus habilidades y competencias en el ámbito educativo.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. Desarrollo del Tema**

#### ***INICIO:***

- ✓ Presentación e introducción a la actividad
- ✓ Se proyecta el cortometraje: “Descubre tu potencial”
- ✓ Reflexión en relación al cortometraje.
- ✓ Actividad de descubrimiento:
- ✓ A cada adolescente se le entrega un solapín en forma de nube, les entregamos marcadores, tijeras, hojas de colores y goma a continuación ellos deberán hacer 4 tiras de papel que deben pegar sobre su solapín, colocar su nombre y 4 adjetivos positivos que describan su personalidad.
- ✓ A la orden del facilitador deberán caminar por todo el escenario al ritmo que ellos deseen, al escuchar “parejas” deberán buscar a los compañeros que haiga escrito adjetivos similares o igual a ellos.
- ✓ Los grupos estarán conformados de 4 personas.
- ✓ Se apertura la temática explicando que todos tenemos competencias y características similares pero que en el fondo somos distintos, cada quien tiene su potencial.
- ✓ Se plantea el objetivo de la sesión.
- ✓

## DESARROLLO DEL TEMA:

- ✓ Una vez formado los equipos se revisarán las tareas brevemente y de forma grupal.
- ✓ Cada equipo tendrá un líder y los demás compañeros serán su red de apoyo.
- ✓ A cada grupo se le entregará materiales de escritorio para que a través de ellos puedan escoger a una persona del grupo y disfrazarlo de super héroe, asignándole un nombre y poderes especiales, tendrán 10 minutos para caracterizar a su compañero utilizando toda su creatividad.
- ✓ A continuación, cada grupo sustentara su trabajo y explicara las características de su super héroe y porque es el mejor.
- ✓ Después de ello se pedirá a cada adolescente que reflexione sobre las competencias demostradas y cuál es la que lo caracteriza.
- ✓ A continuación, se presenta las diapositivas sobre la importancia de descubrir el potencial humano.
- ✓ Se genera la ronda de preguntas a través de la participación activa.
- ✓ Se retroalimenta los aprendizajes.
- ✓ Se solicita a cada estudiante que realice su ventana de "Johari".



- ✓ Reflexión sobre su ventana de Johari.

**CIERRE:**

- ✓ Actividad para casa
- ✓ A cada adolescente se le entregará una ficha de trabajo ABC, para que trabaje la importancia de desarrollar las competencias internas y desprenda las ideas irracionales.

**EJERCICIO ABC**

<b>ACONTECIMIENTO ACTIVADOR</b>	<b>PENSAMIENTOS Y CREENCIAS</b>
Ejemplo: Siento que soy malo para los estudios	No voy a poder aprobar mis cursos
<b>CONSECUENCIAS EMOCIONALES</b>	<b>DISPUTAR O DESAFIAR</b>
Tengo colera, impotencia, me siento triste.	¿Porque digo que no puedo, donde está escrito eso?

- ✓ Se presentará un cortometraje de Nick Vucinic y la importancia de descubrir su potencial.
- ✓ Se les pregunta a los estudiantes:
- ✓ ¿Cómo pueden ellos descubrir su potencial?
- ✓ ¿Por dónde deben empezar?

- ✓ Se cierra la sesión con el compromiso de descubrir nuestro potencial.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Personal branding	<b>SESIÓN N° 14 "NUESTRA MARCA PERSONAL "</b>	Identificar y fortalecer las capacidades personales de los adolescentes.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: "El escudo"</li> <li>• Reflexión sobre la dinámica realizada.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Exposición del tema: La importancia de desarrollar nuestra arca personal.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su pastilla psicológica</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hojas con siluetas de escudo</li> <li>• Lápices</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Ficha de registro</li> <li>• Herramientas de distintas actividades (Martillo, casco, secadora, peine, despertador, pincel, tijeras, metro, etc.)</li> <li>• Cofre decorado</li> <li>• Pequeñas notas</li> <li>• Marcadores</li> </ul>

## SESIÓN N° 14 "NUESTRA MARCA PERSONAL"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Personal branding

Alonso (2014), considera al personal branding como una marca personal que desarrolla todo individuo en base a sus capacidades y competencias. En otras palabras, es la forma que tiene un sujeto para promocionarse, para dar a conocer cada una de las habilidades que posee y de lo que es capaz de lograr.

Algunas investigaciones refieren que la mejor forma de desarrollar la marca personal en los adolescentes es a través del desarrollo del autoconcepto y el autoconocimiento, debido a que estas dimensiones de la autoestima son los pilares del crecimiento personal.

De igual manera otros investigadores refieren que en una población infanto juvenil, la mejor manera de trabajar el personal branding, es a través del análisis FODA y del descubrimiento guiado, las cuales son técnicas muy utilizadas en el enfoque cognitivo conductual, justamente porque busca que el individuo se dé cuenta de todo el potencial que tiene y que a través de su conducta lo reproduzca y se marketee.

### **III. OBJETIVO:**

Identificar y fortalecer las capacidades personales de los adolescentes.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO**

#### ***INICIO:***

- ✓ Dinámica de Inicio: “El escudo”
- ✓ Se recibe a los estudiantes y se procede a la apertura de la sesión, mediante la dinámica del escudo, la cual consiste en entregar a cada adolescente una hoja con el dibujo de un escudo el cual tiene 4 divisiones en donde dibujaran objetos significantes en su vida o que los caracteriza, como por ejemplo la familia, amor, fortaleza o la música.
- ✓ una vez que cada estudiante tiene en sus escudos sus dibujos se les preguntara por qué escogieron los escogieron.
- ✓ ¿Qué significa para ellos?
- ✓ ¿Que representa en su vida personal?
- ✓ Se realiza la reflexión entre todos los participantes.
- ✓ Se plantea el objetivo de la sesión.
  - ✓ Ahora, ubíquense nuevamente en el aquí y el ahora, abran lentamente los ojos.
  - ✓ Después se solicita a cada participante que comparta sus experiencias
  - ✓ Reflexión de la dinámica a través de una lluvia de ideas.
  - ✓ Se menciona el objetivo de la sesión.

#### ***DESARROLLO:***

- ✓ Se revisa brevemente la tarea y se les comenta a los adolescentes si con el escudo proyectado en su hoja podrán enfrentar sus ideas irracionales y de qué manera.
- ✓ Se informa a los adolescentes que se jugará la dinámica el “mercadillo de herramientas” para ello, sobre una mesa se presenta una gran cantidad de objetos de distintas características tales como cascos, tijeras, cepillos, secadoras entre otros.
- ✓ Cada adolescente tendrá que escoger una herramienta, y deberán anotar en su hoja la que escogieron, una vez seleccionado se les preguntará:
  - ✓ ¿Porque escogieron ese objeto?
  - ✓ ¿Para qué sirve ese objeto?
  - ✓ ¿Qué valor tiene ese objeto?
- ✓ Una vez que tenemos sus respuestas, le proponemos que escojan dos objetos más que se relacionen con su objeto seleccionado y que juntos puedan generar una acción concreta.
- ✓ Se escucha las propuestas y se retroalimenta las ideas.

**CIERRE:**

- ✓ A continuación, se entregará a cada estudiante un tarrito decorado en forma de cofre, con frases reflexivas sobre lo importante que son para desempeñar distintas actividades.
- ✓ Luego de ello cada estudiante escribirá en papelitos pequeñas palabras de reconocimiento y felicitaciones para cada uno de sus compañeros y lo depositarán rotativamente en cada cofre.

- ✓ Cada estudiante abrirá su cofre y descubrirá todas las competencias que los demás ven en él o ella.
- ✓ Se entrega una ficha de trabajo donde los estudiantes deberán plasmar cada una de las habilidades que posee y de qué forma le es útil esa característica.

### RECONOZCO MIS COMPETENCIAS

YO SOY	MIS COMPETENCIAS SON :	ME VAN A SERVIR PARA:
		

- ✓ Se realiza un breve dialogo sobre lo aprendido durante las sesiones y como se van sintiendo hasta el momento
- ✓ Se pregunta si sienten que algo ha cambiado en su vida
- ✓ Si las cosas están mejorando o siguen igual
- ✓ Que se debería mejorar en las últimas dos sesiones que quedan

Se agradece la participación de los estudiantes y nos despedimos diciendo una palabra que identifique lo que nos llevamos de la sesión. Por ejemplo: “Fortaleza”

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Toma de decisiones	<b>SESIÓN N° 15 "YO TOMO MIS DECISIONES"</b>	Dar a conocer la importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortometraje: "Toma de decisiones"</li> <li>• Preguntas en relación al cortometraje.</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Exposición del tema: La toma de decisiones como herramienta de desarrollo.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se despide la sesión con nuestro cartel de decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector multimedia</li> <li>• Ficha de registro</li> <li>• Hojas y lápices</li> <li>• Ficha de reforzamiento</li> <li>• Ficha de trabajo</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Pos it</li> </ul>

## SESIÓN N° 15 "YO TOMO MIS DECISIONES"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Toma de decisiones

A lo largo de la vida, los seres humanos toman decisiones, es parte del desarrollo personal, que las personas se encuentren frente a diferentes situaciones que los inciten a involucrarse en actividades poco habituales o tentadoras, más aun cuando, estos se encuentran en la etapa de adolescencia, debido que al encontrarse en una fase de constante cambio, se encuentran expuestos hacer lo que manifieste las figuras de autoridad o la presión de grupo, generando así una dificultad de autonomía y decisión para afrontar con aplomo lo que realmente quieren lograr.

Es por ello que diferentes enfoques teóricos intentan explicar cómo es que funciona la toma de decisiones, una de ellas es la planteada por Sternberg y Sternberg (2012), quienes manifiestan que el individuo es consciente de las repercusiones que puede tener su decisión en torno a su persona, sin embargo, se dejan influenciar debido a la poca capacidad de autonomía y de carácter que presenta, así mismo son más flexibles a acceder a opciones que aparentan ser agradables y satisfactorias. Además, manifiestan que la toma de decisiones es una dimensión que se va formando durante los primeros años de vida, donde el infante empieza a

explorar a desarrollar la capacidad de optar o no por una situación específica y es a través del aprendizaje significativo que el menor empieza a racionalizar sobre las conductas o acciones que va a tomar y de qué manera le va a favorecer o le va a dificultar.

Algunos teóricos que hablan del desarrollo de la personalidad, son de la idea de que la toma de decisiones contribuye a la búsqueda del propirium (sentido de sí mismo), es por tal motivo que los padres y los educadores son los responsables que el infante o adolescente a través de la estimulación y del aprendizaje desarrollen la capacidad de decidir de una manera autónoma racionalizando sobre las situaciones que va a afrontar. (Fernández, Gradin, Paz, y Nicolaisen, 2019).

### **III. OBJETIVO:**

Dar a conocer la importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO**

#### ***INICIO:***

- ✓ Se procede a visualizar el video: “La toma de decisiones”.
- ✓ Se les pedirá que voluntariamente den su punto de vista con respecto al video.
- ✓ Se retroalimenta brevemente y se les pregunta que conocen al respecto.
- ✓ Se plasma el objetivo de la sesión.

#### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

- ✓ Se revisa brevemente las tareas asignadas y se les refuerza el pensamiento a los adolescentes diciéndoles que ellos tomaron la decisión de mejorar su

autoestima y eso se ve reflejado en su responsabilidad con sus tareas y su actitud frente a las sesiones.

- ✓ Se proyecta diapositivas respecto a la toma de decisiones
- ✓ Se solicita a los adolescentes que fabriquen sus preguntas respecto al tema
- ✓ A continuación, le presentamos un caso específico.

### **CASO PRACTICO PARA LA TOMA DE DESICIONES**

Valentina y Diego son compañeros de clases, ellos estudian en el 2do grado de secundaria. Valentina tiene problemas en el curso de literatura, donde presenta bajas calificaciones. Mientras que Diego, tiene bajas calificaciones en química. El profesor en una clase determinada, especifica que deberan realizar un trabajo en grupo, sobre las obras literarias de César Vallejo. Valentina medita y piensa en solicitar ayuda a diego para subir sus notas en el curso de literatura. Ambos amigos pactan reunirse despues de clases para que coordinen como realizarian el trabajo. No obstante, Valentina le hace una proposición a Diego, le dice: "Diego haz el trabajo solo, tu eres trompe y lo haras mejr sin mí" tú me ayudaras con mis notas de literatura y yo te ayudare con

- ✓ Una vez planteado el caso, se les pregunta a los estudiantes que harían ellos en esa situación, se incita a la reflexión y se pide que formen grupos de 5 personas donde deberán generar un guion para dramatizar el caso planteado.
- ✓ Pero para ello, deberán plantearse algunas preguntas
- ✓ ¿Qué problema se le presento a valentina y diego?

- ✓ ¿Por qué se le hace difícil tomar las decisiones a Ricardo?
- ✓ ¿Qué circunstancias causarían optar por una de las dos opciones?
- ✓ ¿Con qué nombre titularías el caso?

Opciones de Diego	Hacer la tarea de lenguaje con otro de sus compañeros	Aceptar la idea de valentina y trabajar solo
Resultados de su decisión		

- ✓ Se les explica a los adolescentes que la dramatización debe ser en base al caso presentado y agregándole una escena extra.
- ✓ Los adolescentes deben presentar su dramatización y explicar el procedimiento realizado.
- ✓ Se fomentará la reflexión y se entregará a cada adolescente una ficha de reforzamiento.

## ORIENTACIONES PARA TOMAR DECISIONES

"Para muchas personas, tomar decisiones importantes en la vida supone un cierto temor o al menos incertidumbre, por si se elige incorrectamente. Cuando se trata de decidir una ocupación o unos estudios, este proceso está cargado de inseguridad, porque sabemos que esta elección va a marcar nuestro estilo de vida y porque somos conscientes de que estamos decidiendo nuestro futuro profesional y vital. Tomar una buena decisión consiste en trazar el objetivo que se quiere conseguir, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión. Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación.



**La mayoría de autores coinciden en señalar seis criterios para tomar una decisión eficaz y que destacamos como:**

- "Concentrarse en lo realmente importante."
- "Realizar el proceso de forma lógica y coherente."
- Considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva."
- "Recoger la información necesaria para optar o elegir".
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc., que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.

"La necesidad de tomar decisiones rápidamente en un mundo cada vez más complejo y en continua transformación, puede llegar a ser muy desconcertante, por la imposibilidad de asimilar toda la información necesaria para adoptar la decisión más adecuada. Todo ello nos conduce a pensar que el tomar decisiones supone un proceso mental, que lleva en sí mismo los siguientes pasos":

**"Identificación del problema:** tenemos que reconocer cuando estamos ante un problema para buscar alternativas. En este primer escalón tenemos que preguntarnos, ¿qué hay que decidir?"

**"Análisis del problema:** en este paso habremos de determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger la máxima información posible. En esta ocasión la cuestión a resolver es: ¿cuáles son las opciones posibles?"

**"Evaluación o estudio de opciones o alternativas:** aquí nos tenemos que centrar en identificar las posibles soluciones al problema o tema, así como sus posibles consecuencias. Nos debemos preguntar: ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?"

**"Selección de la mejor opción:** una vez analizadas todas las opciones o alternativas posibles, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada. Observamos como aquí está implicada en sí misma una decisión. En esta ocasión, nos preguntamos: ¿cuál es la mejor opción?"

**CIERRE:**

- ✓ A cada estudiante se le entregará una ficha de trabajo donde practicará la toma de decisiones en el área académica.

**EJERCICIOS DE TOMA DE DECISIONES**

- ✓ En la presente ficha tendrás que plasmar situaciones complicadas que se presenten en tu salón de clases y donde tendrás que hacer uso de la toma de decisiones para dar soluciones a los conflictos dados.

<b>a. Identificar el problema</b>	<b>b. Entender el problema</b>
<b>c. Hallar soluciones</b>	<b>d. Sintetizar</b>

- ✓ A cada adolescente se les dará su pos it para que escriban que decisiones van a tomar con miras al futuro y con respecto a su entorno personal, social y familiar.
- ✓ Cada estudiante se acercará a la pizarra mágica a pegar sus decisiones que han consignado
- ✓ Todos los participantes se unen para la foto del recuerdo.
- ✓ Se despide la sesión entregando pastillas psicológicas para los beneficiarios.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
Proyecto de vida	<b>SESIÓN N° 16</b> <b>"MI MISIÓN Y VISIÓN DE VIDA"</b>	Fomentamos metas alcanzables a corto y largo plazo en la vida de los adolescentes.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica "Cambiando el guion de mi vida"</li> <li>• Lluvia de ideas en base a la dinámica.</li> <li>• Se presenta un video reflexivo.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los adolescentes presentan sus folders con sus tareas ejecutadas a lo largo de las sesiones.</li> <li>• Exposición del tema: Sobre la importancia de tener un proyecto de vida.</li> <li>• Actividad grupal.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Se refuerza lo aprendido.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Cada pregunta a los adolescentes que se aprendió durante este programa.</li> <li>• Nos despedimos con una canción y la aplicación del post test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Pista musical</li> <li>• Ficha de trabajo</li> <li>• Folder con actividades</li> </ul>

## TALLER N° 16 "MI MISIÓN Y VISIÓN DE VIDA"

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: I.E "Carlos Augusto Salaverry"
Dirigido a	: Estudiantes del nivel secundario
Nº participantes aprox	: 20 aprox
Tiempo de sesión	: 60 minutos
Fecha de aplicación	:
Responsable	: Saldaña Terán Arturo Luis Andrés

### II. MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Proyecto de vida

Para Hernández (2006), el proyecto de vida responde al propósito o dirección que le da un sujeto a sus motivaciones, con el objetivo de alcanzar una meta o la autorrealización. En el caso de los adolescentes, para plantearse proyectos de vida es importante trabajar sobre sus motivaciones intrínsecas, debido que ahí radica la mayor cantidad de energía o necesidades que desea complacer, por tal motivo se considera importante trabajar sobre técnicas de proyección imaginaria las cuales ayudan a visualizar de qué manera se ve el sujeto y que necesita para alcanzarlo.

Del mismo modo, la motivación extrínseca responde a las necesidades sociales y a la búsqueda de identidad que el individuo necesita alcanzar, para el desarrollo de ellas es importante la participación y reforzamiento de los grupos primarios, como es la familia, la escuela y el contexto cercano donde se desenvuelve.

### **III. OBJETIVO:**

Fomentamos metas alcanzables a corto y largo plazo en la vida de los adolescentes.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Al finalizar la actividad, se designa a varios expositores a comentar la actividad realizada. Que manifiesten su percepción, que mensajes o aprendizajes les dejó esta sesión.

### **V. PROCEDIMIENTO**

#### ***INICIO:***

- ✓ Se da la bienvenida a la última sesión del programa y se les agradece por su participación constante.
- ✓ Se presenta un cortometraje reflexivo sobre un proyecto de vida:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>
- ✓ Se procede a la reflexión del pequeño cortometraje se motiva a los estudiantes que emitan su juicio respecto a lo visto.
- ✓ Se genera el dialogo grupal
- ✓ Se plantea el objetivo de la sesión.

#### ***DESARROLLO:***

- ✓ Los adolescentes presentan sus folders con sus tareas ejecutadas a lo largo de las sesiones.
- ✓ Se presenta una PPT con contenido sobre sobre la importancia de tener un proyecto de vida.
- ✓ El facilitador explicará lo importante que es trazarse metas en la vida, sentirse seguro y estar lleno de motivación para dejar de sentirse vacío o de pensar que la vida no tiene sentido. Se explicará la importancia de tener una actitud

optimista para contribuir con el desarrollo de la autoestima.

- ✓ Se pide la participación activa de los estudiantes.
  
- ✓ Actividad grupal:
- ✓ Se procede a jugar la dinámica: “La ruta de mi futuro”
  
- ✓ A cada estudiante se le entrega un sobre con los resultados de una enfermedad terminal y el tiempo que les queda por existir.
- ✓ Se les explica a los estudiantes que el medico envió los resultados de sus análisis pero que es confidencial, cada uno debe leerlo en secreto.
- ✓ A continuación, se les pregunta que harían frente a esa noticia.
- ✓ Se solicita que formen grupos de 5 integrantes y que entre ellos dialoguen que podrían hacer en el resto de días que le queda de vida.
- ✓ Cada grupo explicara como se sintió al recibir esa noticia y que soluciones u opiniones les dieron sus compañeros.
  
- ✓ Finalmente se pregunta a los estudiantes como podrían aplicar tal situación a su vida actual.
  
- ✓ Se retroalimenta las opiniones y se fortalece la idea de tener un proyecto de vida.

### ***CIERRE:***

- ✓ A cada estudiante se le entregará una ficha de trabajo donde deberán escribir sus metas a corto y largo plazo, como qué carrera desean lograr.

MISIÓN	VISIÓN	PROYECTO DE VIDA
Consignar aquellos objetivos que deseas lograr en los próximos 6 meses	Consignar aquellos objetivos que deseas lograr en algún momento de tu vida.	Como voy a lograr mis objetivos planteados

- ✓ Se realiza preguntas de metacognición respecto al programa aplicado.
- ✓ ¿Qué aprendimos durante estas 16 sesiones?
- ✓ ¿Qué les pareció el programa?
- ✓ ¿Les generó un cambio en su vida personal, social, familiar, escolar?
- ✓ ¿Qué se llevan del programa?
- ✓ ¿Cómo les ayudo en su autoestima?
- ✓ Se incita a los adolescentes a cantar la canción “Necesito amarme” se aplicará el post test de autoestima.
- ✓ Se aplica el post test de autoestima.
- ✓ Se despide y agradece a los estudiantes por su participación.

¿Se les obsequia una manualidad como recuerdo del programa aplicado?

## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños del comportamiento* . Lima: Universidad Ricardo Palma, editorial universitaria.
- Alonso, A. A. (2014). *Personal Branding: La importancia de la marca personal*. México: Repositorio de la Universidad de León.
- Alvarenga, C. D. (2012). Aplicación de un programa de psicoterapia basado en el modelo cognitivo conductual a estudiantes con problemas de autoestima de primer año de bachillerato del instituto nacional de Santa Elena . *Tesis de pre grado*. San Miguel, El Salvador : Repositorio de la Universidad de el Salvador .
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y códigos de la conducta*. Buenos Aires: Enmiendas.
- Arinaitwe, K. (2019). Domestic violence, self esteem and substance abuse among early adolescents in Buyende district. *Doctoral dissertation*. Makerere university.
- Ávila, L. A., y Alverne, B. M. (2015). *Género y justicia transicional: La violencia contra la mujer en el marco de los conflictos armados*. Río de Janeiro: Maúes.
- Baader, B. C. (24 de Diciembre de 2014). Violencia Familiar. *Niños y niñas expuestos/as a la violencia intrafamiliar. Significados otorgados a la violencia intrafamiliar y organización del desarrollo psicológico*. Santiago, Santiago, Chile: Dirección de Servicios de Información y Bibliotecas (SISIB).
- Becerra, G. R. (2017). Modelo de escuela de padres basado en la teoría de Karl Rogers para lograr el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I. E. "Eleodoro Vera Palacios" del distrito de Nueva Arica de la provincia de Chiclayo. *Tesis de pre grado*. Lambayeque, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.

- Beck, A., y Clark, D. (2012). *Terapia Cognitiva para trastornos de Ansiedad*. New York: Desclée de Brouwer.
- Bonet, J. V. (1997). "Sé amigo de ti mismo" - Manual de Autoestima. En J. V. Bonet, *Autoestima* (págs. 1-13). Bilbao: Sal Terrae.
- Cabrera., J. K. (2017). *Estilo comunicacional en hijos agresores en situaciones de acoso escolar* . Cuenca: Repositorio Universidad de Cuenca.
- Calvete, E., Fernández, G. L., Orue, I., & Little, T. D. (2018). Exposure to family violence and dating violence perpetration in adolescents: Potential cognitive and emotional mechanisms. . *Psychology of violence*, 8(1), 67.
- Caminos, G. C. (2018). Programa para mejorar la autoestima de los estudiantes de cuarto año de educación general básica de la escuela de Cayambe. *Tesis de post grado*. Azogues , Ecuador: Repositorio de la Universitat de Barcelona .
- Campbell, D., & Stanley, J. (1966). *Experimental and quasí experimental designs forresearch*. Chicago: Amorrortu.
- Castro de Valerio, A. (2016). Reestructuración cognitiva conductual en el autoconcepto del adolescente. *Centro de investigaciones Psiquiátricas,Psicológicas, Sexológicas de Venezuela.*, 98-114.
- Colegio de psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*. Lima: El peruano.
- Coleman C, J., y Hendry B, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata .
- Coopersmith, S. (1967). *La autoestima* . Estados Unidos : Piedos.
- Coopersmith, S. (1990). Inventario de autoestima . En S. Coopersmith, *La Autoestima* (págs. 1-22). Palo Alto: Consulting Psychologists.

- Czalbowski, S. (2017). *Detras de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños y adolescentes expuestos a violencia de género*. Madrid: Desclee de Brouwer .
- Díaz, E. R. (9 de ABRIL de 2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad. *XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría* (págs. 1-8). México: Caniem.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera. (1era edición)*. Madrid: Paidós Iberica.
- Ellis, A. (2006). *Usted puede ser feliz, Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la depresión y ansiedad*. Madrid: Paidós Iberica.
- Ellis, A., & Rusell, G. (1990). *Handbook of Rational Emotive Terapy*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Ellis, A., Caballo, V., & Lega, L. (1999). *“Terapia Racional Emotivo Conductual”*. México: Siglo XXI.
- Fernández, V., Gradin, G., Paz, V., y Nicolaisen, E. (2019). Toma de decisiones. *Manual de psicología cognitiva*, 50-96. Obtenido de [https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/capitulo\\_ver\\_6.pdf](https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/capitulo_ver_6.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2011). *La adolescencia, una época de oportunidades*. Nueva York: UNICEF.
- Gaeta, G. L., y Galvanovskis, K. A. (2009). Asertividad un análisis teórico empirico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 403-425.
- Garate de Nieves, M. M. (2018). *Efecto Del Programa MARIMAR En La Autoestima De Estudiantes De Secundaria, I.E “Cleofé Arévalo Del Águila”, Banda De Shilcayo*. Obtenido de Tesis de post grado: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/30541>

- Gil, Y. L. (2010). *Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de cartavio*. Trujillo: Repositorio UCV.
- Gómez, B. S. (2012). *Metodología de la Investigación*. Estado de México: Red Tercer Milenio S.C.
- Guevara, B., Evies, A., y Zambrano de Guerrero, A. (2007). ¿Para qué educar en valores? *Revista educar en valores*, 96-106.
- Guillén, M. F. (2019). La autoestima en estudiantes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa “Juan Valer Sandoval” Villa María del Triunfo, 2017. *Tesis de pre grado*. Lima, Perú: Repositorio Universidad César Vallejo.
- Haeussler, I., y Milicic, N. (2015). *Confiar en uno mismo: Programa de autoestima*. Madrid: Cepe.
- Hernández, C. C. (2018). Intervención cognitivo conductual para mejorar la autoestima de mujeres víctimas de violencia familiar. *Tesis de post grado*. Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
- Hernández, Fernández, y Baptista. (2010). *Metodología de la investigación científica 5ta edición*. México: Mc Graw Hill.
- Hernández, J., y Acosta, R. (2005). *La autoestima en la educación*. Los Ángeles: Barry University.
- Hernández, O. D. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista Internacional Creemos*, 1-31.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., y Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación 6ta edición*. México: Mc Graw - Hill.
- Huayhua, H. M. (2017). *Influencia del programa “Aceptándome tal como soy” en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa N°6091 César Vallejo*. Obtenido de Tesis de post grado: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6020>

Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (25 de Noviembre de 2016). *Portal del Ministerio Público*. Obtenido de [https://portal.mpfm.gob.pe/descargas/Guia\\_04.pdf](https://portal.mpfm.gob.pe/descargas/Guia_04.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática . (30 de Mayo de 2017). *América Noticias* . Obtenido de América Noticias : <https://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/inei-68-mujeres-ha-sufrido-violencia-fisica-sexual-psicologica-n278456>

Izaguirre, A., & Calvete, E. (2017). Exposure to family violence as a predictor of dating violence and child-to-parent aggression in Spanish adolescents. . *Youth & Society*, 49(3), 393-412.

Izquierdo, C. (2008). *Crecer en la Autoestima*. Lima: Paulinas.

James, G. J. (1999). *Por qué las familias abusan de sus hijos: Enfoque ecológico sobre el maltrato de niños y de adolescentes*. Barcelona: Ediciones Granica S.A.

Jaramillo, H. B. (24 de Noviembre de 2017). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de Repositorio Institucional - UCV: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6022>

Lalupú, U. L. (2014). Programa en relaciones interpersonales para mejorar la autoestima en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa "Perú Birf" Pueblo Nuevo Ferreñafe . *Tesis de pre grado*. Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.

León, Z. M. (2017). Niveles de autoestima y niveles de agresividad en niños y adolescentes evaluados por violencia familiar en la división de psicología forense DIREJCRI - PNP. *Tesis de post grado*. Lima , Perú: Repositorio de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega.

Leonor, I. L. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Madrid: España Editores, S.A.

- López, A. A. (2014). Autoestima y conducta agresiva en jóvenes . *Tesis de pre grado*. Quetzaltenango, España : Universidad Rafael Landívar.
- López, G., y Lozano, M. (2017). *La Violencia Familiar: Situación actual y recomendaciones para su prevención en la ciudad de Iquitos, Perú*. Lima: Albergo della vita .
- López, M., y González, M. (2006). *Autoestima e Inteligencia Emocional*. Colombia: Gamma.
- Ma, J. G.-K., & Delva, J. (2016). Behavior problems among adolescents exposed to family and community violence in Chile. . *Family relations*, 65(3), 502-516.
- Magalhães, J. R., Gomes, N. P., Mota, R. S., Santos, R. M., Pereira, Á., & Oliveira, J. F. (2020). Repercussions of family violence: oral history of adolescents. . *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1).
- Marrero, R. J., Carballeira, M., Martín, S., Mejias, M., & Hernandez, J. A. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. . *anales de psicología*, 32(3), 728-740.
- Méndez, E. D. (2015). El autoestima y su relación con la agresividad que presentan los adolescentes de 15 a 17 años. *Tesis de pre grado*. Quito, Ecuador : Universidad Central de Ecuador.
- Mera Vallejos, S. E., y Ríos Vílchez, L. A. (2018). Propuesta de un programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar.
- Milicic, N. (2015). *Desarrollar la Autoestima de nuestros hijos: Tarea familiar imprescindible*. Santiago: Valores.
- Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. *Scielo*, 1-34.

- Naranjo, Q. I., y Prado, R. G. (2013). *Programa "Aprendo A Valorarme" para mejorarla autoestima de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. Virgen de la Puerta, Castilla*. Obtenido de Tesis de post grado: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/19290>
- Niño, R. V. (2011). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud . (2019). *Informe mundial sobre la salud y la violencia* . Ginebra : Tushita Graphic Vision.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *violencia* . Madrid: Critica.
- Ortega, Z., y Mijares, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Revisat científica electrónica de ciencias humanas*, 30-43.
- Palma, F. S. (2018). *Aplicación De Un Módulo De Autoayuda Con Mensajes Subliminales Para Mejorar La Autoestima De Los Estudiantes De Tercero De Secundaria De La Institución Educativa Saturnino Huillca Quispe De Huancarani*. Obtenido de Tesis de post grado: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/33311>
- Pereira, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de los adolescentes. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1-27.
- Pozo, L. P. (2016). Programa de intervención grupal con enfoque cognitivo conductual para el desarrollo de la autoestima en adolesecntes del Colegio César Davila. *Tesis de pregrado*. Cuenca, Ecuador : Universidad de Azuay.
- Ranero, V. M. (2014). "Propuesta de programa cognitivo conductual de autoestima para niños de 7 a 10 años víctimas de maltrato intrafamiliar.". *Tesis de pre grado*. Asunción , Guatemala : Universidad Rafael Landívar.
- Riso, W. (2013). *Guía práctica para mejorar la autoestima*. Buenos Aires: Phronesis.

- Roberson, C., & Wallace, P. H. (2016). *Family violence: Legal, medical, and social perspectives*. Routledge.
- Rodriguez, N. C., y Caño, G. A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 389-904.
- Román, H. W. (2019). Programa de vinculación familia escuela para mejorar la autoestima de los estudiantes de segundo año de secundaria de la I.E.P Manuel Pardo. *Tesis de post grado*. Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Rosas, B. J., y Bereche, A. N. (2019). Nivel de autoestima en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. N° 15439 – Los Checches - Frías – Ayabaca, 2019. *Tesis de pre grado* . Piura , Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Ross, M. (2013). *El mapa de la autoestima*. Barcelona: Bubok Publishing .
- Ruiz Fernández, Á., Díaz García, M., y Villalobos Crespo, A. (2011). Manual de Técnicas de Intervención. En F. Á. Ruiz, G. M. Díaz, & C. A. Villalobos, *Terapia Cognitivo Conductual* (págs. 1-32). Madrid: Desclée.
- Salas, B. E. (2013). Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual. *Scielo Perú*, 1-22.
- Seligman, M. (2016). The Social Framework of Learning via Neurodidactics. *Psychological Review*, 406-418.
- Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación* , 1-9.
- Urgilés, S. D. (2016). Programa para mejorar la autoestima a partir de la TRE, en adolescentes con problemas de consumo . *Tesis de Pre grado*. Cuenca , Ecuador : Universidad de Azuay.

Villanueva, C. Y. (2018). Violencia intrafamiliar y autoestima en adolescentes estudiantes de nivel secundaria de la I.E Jorge Basadre Grohmann - Arequipa . *Tesis de pre grado*. Lima , Perú: Repositorio de la Universidad Alas Peruanas.

Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (2016). *ule-governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive-behavioral therapy*.



## ANEXOS

### Anexo 1

#### Matriz de operacionalización de variables

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	MÉTODO	INSTRUMENTO
		General	Tipo y diseño de investigación	Inventario de Autoestima de Coopersmith – versión escolar
“Propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, 2020”.	¿Cuál de los distintos enfoques teóricos se complementa adecuadamente en la construcción de una propuesta de programa sobre la autoestima en	Elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo.	Enfoque cuantitativo, propositivo, Diseño no experimental – Transeccional.	Dicho instrumento, fue creado por Stanley Coopersmith, en el año 1967, el tipo de administración de este instrumento es de forma individual o colectiva, según el criterio del evaluador, está
		Específicos	Población muestra	
		Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa estatal de Chiclayo.	Para esta investigación se cuenta con una población de 782	

adolescentes víctimas de violencia familiar?	Determinar los niveles de autoestima por dimensiones en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo.	estudiantes, la cual está conformada por adolescentes del 1er a 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo.	prueba se debe administrar en individuos de edades que oscilen entre los 8 y 16 años, el tiempo de aplicación es de aproximadamente 25 minutos. Este instrumento tiene la finalidad de medir las actitudes valorativas hacia el área sí mismo, social, hogar y escuela.
	Analizar el enfoque idóneo para poder generar una propuesta de programa sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa de Chiclayo.	Muestra = 207 adolescentes.	
	Validar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa de Chiclayo.	<p><b>Estadísticos</b></p> <p>Estadístico Excel versión 2016.</p>	

## Anexo 2

**INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE STANLEY COPERSMITH, (SEI)  
VERSIÓN ESCOLAR  
Coopersmith,1967**

<b>INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSION ESCOLAR</b>	
NOMBRE: .....	
.....EDAD.....	
GRADO DE ESTUDIOS.....	
FECHA.....	
Marque con una Aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:	
<b>V</b> cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar	
<b>F</b> si la frase No coincide con su forma de ser o pensar	

N°	FRASE DESCRIPTIVA	V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona agradable		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante 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 mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Mis compañeros 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 incómodo en la universidad		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las 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 subestimado (a) por mis compañeros de estudio		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de 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 imaginando mi futuro		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la universidad		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo para conseguir logros académicos		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con los jóvenes menores que yo		
41	Me agradan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a exponer un tema de mi profesión		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me resonbran		
46	No me está yendo tan bien en la universidad como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser joven		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Soy el centro de las bromas que realizan mis compañeros		
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	Toda acción que realizo siempre debo comunicárselo a los demás		

### Anexo 3

<b>Ficha técnica del instrumento</b>	
<b>Nombre del instrumento:</b>	Cuestionario de autoestima versión escolar.
<b>Autor:</b>	Stanley Coopersmith (1967).
<b>Adaptación:</b>	El presente instrumento fue validado para la realidad peruana en el año 2017 por Gerónimo Huayta.
<b>N° reactivos:</b>	58 ítems
<b>Forma de administración:</b>	Individual y colectiva.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	25 minutos.
<b>Población:</b>	Individuos de 8 a 16 años.
<b>Objetivo:</b>	Medir las actitudes valorativas hacia el área sí mismo, social, hogar y escuela.
<b>Materiales:</b>	Manual de administración, aplicación y corrección – hoja de respuestas.
<b>Codificación:</b>	El instrumento está conformado por 4 dimensiones y 1 dimensión extra que mide el nivel de mentira para poder invalidar la prueba de ser necesario. La dimensión de sí mismo está conformada por 26 ítems que responden a aspectos personales de cómo se evalúa el individuo, en tanto en la dimensión social encontramos 8 ítems los cuales responden a la valoración que considera que le da su contexto más próximo. Mientras que en la dimensión hogar se encuentra 8 ítems los

	<p>cuales responden a como se siente valorado el sujeto dentro de su contexto familiar y finalmente la dimensión escolar, que considera el cómo se siente valorado el individuo dentro de su ámbito escolar.</p>
<b>Validez:</b>	<p>La validez de constructo se obtuvo por medio del método ítem test, y a través del estadístico de Pearson, el cual indicó que cada uno de los ítems poseen un índice de discriminación que oscila entre 0,20 y 0,60 por lo que se consideran que son válidos en su totalidad.</p>
<b>Confiabilidad:</b>	<p>En lo que respecta a la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar el método de dos mitades, a través del estadístico Spearman Brown el cual evidencio de manera general un coeficiente de 0,90; en lo que respecta a las dimensiones se halló un coeficiente de 0,80 en la dimensión de sí mismo; 0,76 en la dimensión social; mientras que en la dimensión hogar 0,78; así mismo en la dimensión escolar se halló un coeficiente de 0,72; por ultimo en la escala de deseabilidad social se obtuvo un valor de 0,75.</p>

## Anexo 4



Chiclayo, 15 de noviembre del 2019

**Dr.  
Arbildo Campos Alegría  
Director de la I.E "Carlos Augusto Salaverry"  
Av. Cahulde 340 - La victoria**

Presente:

Tengo el agrado de dirigirme a usted y presentarme con mucho respeto, mi nombre es Arturo Luis Andrés Saldaña Terán, estudiante del XI ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad César Vallejo, Filial Chiclayo. Recurro a su persona para solicitarle pueda conceder la autorización correspondiente a los estudiantes del nivel secundario para que puedan participar del desarrollo de mi proyecto de investigación titulado: Programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo.

Para lo cual, los estudiantes del nivel secundario, deberán llenar un cuestionario sobre la autoestima, con el objetivo, que a través de esos resultados se pueda identificar los niveles de autoestima de los adolescentes.

Esta investigación se realiza con el propósito de contribuir a la mejora personal y social de los adolescentes de nuestra localidad de Chiclayo.

La victoria: Institución Educativa Carlos Augusto Salaverry: Av. Cahulde N°340



### Consentimiento

Yo, Arbildo Campos Alegría, identificado con N° de DNI, 16408509, doy fe que he sido informado de cada uno de los procedimientos de la investigación y acepto voluntariamente que los alumnos del 5to grado de la institución educativa "Carlos Augusto Salaverry" participen en este proyecto de investigación.

Yo, Arturo Luis Andrés Saldaña Terán, proporciono mi correo personal y mi número de celular para cualquier consulta o duda que necesite resolver con respecto a la investigación.  
Correo: [steranaluavirtual@edu.pe](mailto:steranaluavirtual@edu.pe)  
N° celular: 943866630


Dr. Arbildo Campos Alegría  
DIRECTOR 04

Se le agradece su colaboración.

Atte. Arturo Luis Andrés Saldaña Terán  
Estudiante de Psicología de la  
Universidad César Vallejo

## Anexo 5.

### Validación de jueces

#### CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL SOBRE LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO, 2020".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Ingrid Liebeth Nampuray Meaño

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Psicóloga - Doctora en Educación

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología Clínica y Educativa

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> <del>Aplica</del>	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
---	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 13 de Febrero del 2020

  
Dra. Ingrid L. Nampuray Meaño  
CPS. # 14175

FIRMA Y DNI 43808325

**CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN**

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL SOBRE LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO, 2020".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

ANTHONY H. CABANILLAS ALVAREZ

FORMACIÓN ACADÉMICA:

REGISTER

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

FORENSE

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> Aplica	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 04 de 03 del 2020

Mg. Anthony H. Cabanillas Alvarez  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 15628

FIRMA Y DNI

### CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL SOBRE LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO, 2020".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Rosa Maria del Carmen Guerra Hernandez

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Mgtr. Maestría en Administración y Negocios

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología Educativa

El presente programa:

Aplica

Modificar

No Aplica

Chiclayo, 05 de Mayo del 2020



FIRMA Y DNI

16689908  
CA 17270

**CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN**

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL SOBRE LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO, 2020".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Sirly Ysabel Vergara Anastasio.

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Magister en Intervención Psicológica.

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Clinica.

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> Aplica	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 7 de Marzo del 2020

Sirly  
43777651.  
**FIRMA Y DNI**  
Mg. Sirly Ysabel Vergara Anastasio  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. N° 14544

### CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL SOBRE LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO, 2020".

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Mgtr. Elizabeth Carcelén Niño

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Psicóloga Clínica y Educativa

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología Clínica y Educativa

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> <del>Aplica</del>	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
---	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 07 de Marzo del 2020

  
D.C. Elizabeth J. Carcelén Niño  
Y PSICOLOGA  
C.R.P. Nº 14784

DNI: 42898699

FIRMA Y DNI