



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

Programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de
secundaria Ate 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTORA EN EDUCACIÓN**

AUTORA:

Paja Aguilar, Maritza Magdalena (ORCID: 0000-0003-3214-5792)

ASESORA:

Dra. Garro Aburto, Luzmila Lourdes (ORCID: 0000-0002-9453-9810)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

Al ser divino de mi fe que guía mis pasos y me ha bendecido con los mejores padres, hermanos y en especial mis adoradas hijas Mayra y Melina mis principales razones de haber alcanzado los objetivos de mi vida y lograr todo lo que soy.

Agradecimiento

Agradezco a mi padre que ha sido mi inspiración para llegar hasta donde estoy, a mi madre por su cariño y apoyo, a mis amistades que cultive en esta gran experiencia, a los doctores que compartieron sus conocimientos, tiempo y recomendaciones para culminar con éxito este trabajo.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I.INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III.METODOLOGÍA	15
3.1.Tipo y diseño de investigación	15
3.2.Variables y operacionalización	15
3.3.Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	16
3.4.Técnica e instrumentos de recolección de datos	16
3.5.Procedimientos	17
3.6.Aspectos éticos	18
IV.RESULTADOS	19
V.DISCUSIÓN	34
VI.CONCLUSIONES	42
VII.RECOMENDACIONES	43
VIII.PROPUUESTA	44
REFERENCIAS	47
ANEXOS	58

Índice de tablas

Tabla 1	
<i>Población de estudiantes de la unidad de análisis.</i>	15
Tabla 2	
<i>Fiabilidad de instrumento</i>	17
Tabla 3	
<i>Autoconcepto de las estudiantes de secundaria pre y pos test</i>	19
Tabla 4	
<i>Autoconcepto físico de las estudiantes de secundaria pre y pos test</i>	20
Tabla 5	
<i>Autoconcepto familiar de las estudiantes pre y pos test</i>	22
Tabla 623	
<i>El autoconcepto social de las estudiantes pre y pos test</i>	23
Tabla 7	
<i>El autoconcepto emocional de las estudiantes pre y pos test</i>	25
Tabla 8	
<i>El autoconcepto académico de las estudiantes pre y pos test</i>	26
Tabla 9	
<i>Prueba de la hipótesis general del autoconcepto</i>	28
Tabla 10	
<i>Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto físico</i>	29
Tabla 11	
<i>Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto Familiar</i>	30
Tabla 1231	
<i>Prueba de la hipótesis específica autoconcepto social</i>	31
Tabla 1332	
<i>Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto emocional</i>	32
Tabla 14	
<i>Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto académico</i>	33

Índice de gráficos

Figura 1 <i>Autoconcepto pre y pos test</i>	19
Figura 2 <i>Autoconcepto físico pre y pos test</i>	21
Figura 3 <i>Autoconcepto familiar pre y pos test</i>	22
Figura 4 <i>El autoconcepto social pre y pos test</i>	24
Figura 5 <i>El autoconcepto emocional pre y pos test</i>	25
Figura 6 <i>El autoconcepto académico pre y pos test</i>	27

Resumen

La adolescencia es un ciclo de crecimiento singular, potencial y vulnerabilidad ante situaciones de riesgo, en esta etapa los sentimientos y pensamientos adversos se incrementan debido a los cambios contextuales y cognitivos expuestos a desenlaces desfavorables que afectan el autoconcepto de los y las adolescentes ante esta realidad se planteó el objetivo principal de investigación el demostrar la influencia del programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de estudios en secundaria. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, tanto el grupo control como experimental estuvieron constituidos por 30 estudiantes mujeres. Se aplicó el cuestionario del autoconcepto AF5. En los resultados del postest hubo un Z de $-6,123 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ de la prueba U de Mann Whitney. Lo que condujo aceptar que, el programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria influyó de manera significativa en el autoconcepto de las estudiantes adolescentes.

Palabras clave: percepción, adolescente, programa, comportamiento social, rendimiento escolar.

Abstract

Adolescence is a cycle of singular growth, potential and vulnerability to risk situations. At this stage, adverse feelings and thoughts increase due to contextual and cognitive changes exposed to unfavorable outcomes that affect the self-concept of adolescents, and the main objective of this research was to demonstrate the influence of the This is me program on the self-concept of female high school students. The methodology used was quantitative and quasi-experimental design, both the control and experimental groups were made up of 30 female students. The self-concept questionnaire AF5 was applied. In the posttest results there was a Z of $-6.123 \leq -1.96$ and as a consequence a Sig of $0,000 < 0.05$ of the Mann Whitney U test. Which led to accept that, the This is me program on the self-concept of high school students significantly influenced the self-concept of adolescent female students.

Keywords: perception, adolescent, program, social behavior, school performance.

I. INTRODUCCIÓN

El adolescente considerado como un equivalente al desarrollo excepcional y mayor potencial conforma un periodo de situaciones de riesgo y el entorno social puede influir de manera determinante (OMS, 2020). En esta etapa de desarrollo los sentimientos y pensamientos negativos se acentúan debido a conflictos familiares, deficientes habilidades sociales, cambios contextuales y cognitivos característicos de la edad, situaciones que en algunos casos traen desenlaces adversos como el bajo rendimiento académico, abandono de estudios, consumo de drogas blandas, autolesiones o suicidio (Castro-Sánchez et al. 2019; Keles et al. 2020). Estos obstáculos impiden el desarrollo del adolescente, por tanto, se requiere atención oportuna y soporte permanente que ayude a mejorar su autopercepción emocional, físico, académico, familiar y social, en una alianza de familia, escuela y sociedad.

Estudios confirmaron que uno de los factores intrapersonal que influyó en la adaptación del adolescente al contexto escolar es el autoconcepto (Rodríguez-Fernández et al. 2018) predictor asociado con la depresión, autolesión y otras conductas de riesgo (Chávez-Hernández et al. 2017), originado por la deficiente regulación emocional y tolerancia a las agresiones externas (Sevilla-Santo et al. 2021). Del mismo modo, una de los obstáculos en el desarrollo del aprendizaje fue el límite que establece el propio estudiante al desconocer y desvalorar sus capacidades, una auto percepción negativa pone en riesgo su bienestar y es desfavorable con adolescentes en situación de vulnerabilidad (del Brio et al. 2019), lo que propicia un autoconcepto frágil pues toma importancia las debilidades relacionadas con sentimientos y emociones negativos (A. García & Puerta-Cortés, 2020). Se hace necesario desarrollar estrategias en el manejo de emociones, reconocimiento de habilidades y destrezas para mejorar la percepción que el adolescente tiene de sí mismo y establecer capacidades que contribuyan en su formación integral.

En la región investigaciones han coincidido que adolescentes escolares con autoconcepto bajo y escasas habilidades para socializar necesitan recursos que ayuden a sobrellevar situaciones conflictivas, reflejados en un nivel académico deficiente, violencia física con sus pares (Cava et al. 2015) y conductas

disruptivas que afectan la formación del autoconcepto (Penado & Rodicio-García, 2017). Así mismo, los mensajes negativos entre escolares tienen efecto perjudicial en el autoconcepto, se debe tener en cuenta que el impacto es mayor en esta etapa de la adolescencia, ya que las relaciones entre pares son más asiduas y los mensajes recibidos hace que sea más sensible a su influencia (Ramos-Díaz et al. 2016) de igual forma, la interacción en las redes sociales propicia que el adolescente construya su imagen ideal digital según lo que otros quieren ver de él esto provoca diferentes auto comprensiones y confusión acerca de quién es verdaderamente y la aceptación y rechazo en la red influye en la construcción de la identidad y el auto concepto (García & Puerta-Cortés, 2020).

En el estado peruano investigadores concluyeron que un autoconcepto deficiente propicia inestabilidad, poca tolerancia a la frustración y a los diferentes componentes de riesgo, al hallarse en una etapa crítica y de cambio son vulnerables para la situación de riesgo social (Palacios-Garay & Coveñas-Lalupú, 2019). En el contexto familiar diferentes factores económicos y sociales han repercutido en la idea de familia y crean inestabilidad en el desarrollo del auto concepto de los hijos (Malca-Romero & Rivera-Jiménez, 2019). Si el clima emocional del hogar es inadecuado para el desarrollo cognitivo, afectivo y comportamental, genera en ellos incumplimiento de las normas, comportamientos desadaptados, falta de habilidades emocionales, carencias afectivas (Estrada & Mamani, 2020).

En esa perspectiva, la importancia del presente estudio fue abordar la problemática referida al concepto que tiene las estudiantes de sí mismas. Se observó que las adolescentes escolares del distrito Ate tenían una desvaloración de su propio yo. Dado los actos de conducta dentro y fuera de la escuela, los informes académicos y actas de seguimiento del comportamiento de las estudiantes que manifestaron tener problemas emocionales como ansiedad y depresión expresados en los cortes auto infligidos en diferentes partes del cuerpo, ingesta de bebidas alcohólicas no aptas, problemas de convivencia con sus pares, entre otros, consecuencias de un contexto familiar conflictivo, deficientes habilidades sociales, el *cyberacoso* y trata de personas acentuadas en el confinamiento debido a la pandemia. Conductas que ha afectado el rendimiento

académico y ausencia de estrategias para hacer frente a posibles riesgos psicosociales futuras.

Por tanto, ha sido tema de interés conocer y mejorar el pensamiento y sentimiento que tienen las estudiantes de sí mismas, ante estas situaciones se planteó responder las siguientes preguntas PG: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria Ate 2021? PE1: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto académico de las estudiantes de secundaria Ate 2021? PE2: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto físico de las estudiantes de secundaria Ate 2021? PE3: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto social de las estudiantes de secundaria Ate 2021? PE4: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto familiar de las estudiantes de secundaria Ate 2021? PE5: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto personal de las estudiantes de secundaria Ate 2021?

El presente estudio dio a conocer Las teorías bases y contemporáneas con respecto a la variable autoconcepto; percepción que tenían las adolescentes de sí mismas, la manera de cómo observaban su entorno a través de sus experiencias. Una autopercepción positiva podría predecir éxito en la vida y ser proactivo ante las adversidades. Las teorías sustentaron y enriquecieron la información de cada dimensión del autoconcepto. Esta investigación fue practica porque precisó los componentes que involucran en la autoimagen distorsionada de las adolescentes según los resultados del pre-test, los cuales conformaron los objetivos del programa que atendió necesidades de fortalecimiento del autoconcepto de las adolescentes. La metodología del estudio fue una investigación cuantitativa, de método hipotético deductivo. Para la recopilación de información se utilizó el cuestionario AF5 del autoconcepto el cual se aplicó previo y posterior a la ejecución del programa lo que permitió confrontar los resultados con otras investigaciones. Se espera que esta información aporte a investigaciones posteriores.

Para desarrollar el estudio de investigación se planteó el objetivo principal el determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria, de la misma derivaron objetivos específicos: a) Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto físico de las estudiantes de secundaria. b) Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto familiar de las estudiantes de secundaria. c) Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto social de las estudiantes de secundaria. d) Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto emocional de las estudiantes de secundaria. e) Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto académico de las estudiantes de secundaria.

Del mismo modo, se comprobó la hipótesis general planteada afirmando que el programa This is me influyó en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria, en relación a las hipótesis específicas se comprobó las siguientes: H1 El programa This is me influyó en el autoconcepto físico en las estudiantes de secundaria. H2 el programa This is me influyó en el autoconcepto familiar de las estudiantes de secundaria. H3 El programa This is me influyó en el autoconcepto social de las estudiantes de secundaria. H4 el programa This is me influyó en el autoconcepto emocional de las estudiantes de secundaria y H5 el programa This is me influyó en el autoconcepto académico de las estudiantes de secundaria.

II. MARCO TEÓRICO

La adolescencia es una ocasión de experimentación que con el pasar de los años, hay más tiempo para asociaciones de aprendizaje activo (Cóornellà-Font et al. 2019). Orcasita et al. (2018) concluyeron que el autoconcepto es reconocido como agente protector y preventivo de conductas que perjudican la salud del adolescente, es motor que impulsa al joven a la búsqueda de comportamientos que beneficien su salud. Asimismo, Bernal & Gálvez (2017) afirmaron que un adolescente con autopercepción saludable se acepta como es, lo que permite hacer frente desafíos escolares de manera asertiva, incrementar oportunidades de desarrollar aprendizaje de calidad, sentir satisfacción por la vida y vivir experiencias implicadas con emociones y afectividad positiva (Ramos-Díaz et al. 2017).

Jiménez et al. (2020) indicaron que las dimensiones del autoconcepto predicen de manera positiva sensación de bienestar y calidad de vida, ya que el tomar una decisión sobre en qué trabajar o estudiar se relaciona directamente con el autoconcepto que es sistema de percepción consciente de los propios valores, deseos y talento (Pasha & Reza, 2020). Existe una relación del autoconcepto con la construcción del conocimiento, pues desarrolla capacidades cognitivas; percepción, el razonamiento y atención, vinculados de manera directa con la concepción que el individuo tiene de sí mismo, así como sus intenciones e interés de acuerdo a la percepción de la interacción con su entorno (Reynoso et al. 2018; Quintero 2020).

Así, Estrada & Mamani (2020) afirmaron que cuando el adolescente se desenvuelve en un ambiente donde las relaciones interpersonales son las apropiadas y facilitan su desarrollo, comunicación y crecimiento personal esto permite que su valoración y concepto de sí mismo sea productivo. Para Négele et al. (2020) un componente importante del autoconcepto es la retroalimentación que recibe del entorno social donde están involucrados; padres, profesores y amistades, asimismo, las respuestas evaluativas verbales y no verbales del entorno social además de proporcionar acciones individuales sirven como modelo para la autoevaluación. Se entiende entonces que la retroalimentación social es la

base de las normas sociales por lo que es importante proporcionar a los adolescentes herramientas y estrategias para desarrollar sus habilidades y capacidades que fortalezcan su autoconcepto general y responda con asertividad.

Ramos-Díaz et al. (2016) sustentaron que el autoconcepto es una variable psicológica decisiva en implicación del estudiante y escuela durante la adolescencia y una percepción general adecuada minimiza las reacciones ansiosas y estrés (Guevara-Cordero et al. 2020), por tanto, el poseer un estado socioemocional saludable aumenta la capacidad y motivación de aprendizaje (Bermúdez, 2018) también le permite anticipar resultados de sus acciones a partir de creencias individuales sobre efectos esperados ante actividades como estudiar y valoraciones que hace de sus capacidades (Correa et al. 2015). Por otro lado se considera que la complejidad del ámbito educativo requiere un autoconocimiento y una gestión emocional adecuada, además de su principal objetivo que es el aprendizaje de los estudiantes (Pulido & Herrera, 2017) entonces, un programa educativo de orientación o pedagógico es una alternativa como herramienta para promover el desarrollo de capacidades personales y de carácter como prevención de riesgos (Papadopoulos, 2020).

Veiga et al. (2015) Afirmó que después de la familia, el contexto escolar es el espacio influyente en la construcción del auto concepto, indicador clave en la adaptación escolar y apoyo permanente del docente afectan de manera directa la implicación y adaptación escolar, asimismo, Palacios-Garay & Coveñas-Lalupú, (2019) recomendaron que es importante que durante la formación educativa el autoconocimiento del estudiante adquiriera nuevos estilos, conceptos de sí mismo y seguridad emocional así la familia como los amigos juegan un rol importante en la concepción de sí mismos igualmente en su consecuente equilibrio psicológico (Reynoso et al. 2018).

Las relaciones sociales están vinculadas a los componentes social y personal del autoconcepto general expuestas a modificación e incremento constante de la adolescencia hacia adultez con nuevas habilidades y destrezas sociales; acentuando la autopercepción de la persona con mejor capacidad de canalizar las conductas ante diversas situaciones (Martínez & González, 2017), son características propias de la adolescencia establecer lazo de amistad con sus

pares; toma importancia y retroalimenta el autoconcepto e identidad, facilita el desarrollo cognitivo y emocional. Díaz & Ruiz (2018) expresaron que se incrementa las habilidades sociales al ser aceptado en su entorno social, siente la aceptación por la forma en que el mismo se perciba (Cahuana et al. 2020), cuando el autoconcepto es alto en los adolescentes, presentan menores conductas de abuso venida de sus pares, en respuesta existe mayores conductas sociales positivas (Penado & Rodicio-García, 2017). Por lo tanto el apoyo social obedece a que tan sólida es el apoyo o indiferencia de las amistades el cual tiene un efecto en el adolescente (Fernández-Zabala et al. 2020).

En relación a la dimensión emocional o personal, Caldera et al. (2018) manifestaron que la percepción u opinión que tiene una persona sobre sí influye y amolda las formas de comunicación interpersonal, indican que las dimensiones física, emocional del auto concepto son predictores de las habilidades sociales siendo el autoconcepto emocional un influyente directo condicionado a los jóvenes se autodefinan poco vulnerables en sus emociones, esto permite una relación apropiada al exigir sus derechos y expresar su opinión. Portillo (2020) reveló que se debe ampliar la mirada de la persona como necesidad de ser reconocido por los demás para la constitución de su propia persona por medio de la socialización e interacción, los sujetos construyen su imagen asumiendo roles se requiere saber cómo desea actuar el individuo de manera personal, según los demás y lo que esperan de él. Asimismo es importante gestionar las emociones para abordar retos en su convivencia tanto en el medio académico como en el entorno amical (Morales, 2017).

La educación involucra el desarrollo de los aspectos motores y psicomotores del adolescente aceptar el propio cuerpo y valorar, ayuda en la formación la identidad pues repercute de manera positiva en el autoconcepto general y sus facetas (Gentil et al. 2019). La condición física saludable se asocia al desarrollo de un autopercepción físico positivo como recurso primordial para un óptimo funcionamiento personal y social (Grao-cruces et al. 2017). Así mismo, Hortigüela & Pérez (2016) y Martínez & González, (2017) consideraron que la actividad física es una herramienta útil para mejorar la percepción que tienen los adolescentes sobre sí mismos como prosocialidad, integra con facilidad al grupo, es

responsable, planifica el tiempo de estudio, crea un clima positivo y mejora los resultados académicos. Las adolescentes que realizan actividad física extraescolar afianzan de manera positiva el auto concepto físico y social (Espejo et al. 2018). Finalmente Axpe et al. (2015) sugirieron que además de las actividades físicas complementar programas de intervención con un enfoque cognitivo que beneficie la implicación y elaboración cognitiva de los adolescentes.

La familia es el medio social con el que se identifica el menor el rol de los padres y es importante en la formación del autoconcepto (Hereyah & Purwanti, 2021). El clima familiar debe favorecer el desarrollo integral de quienes lo conforman, el adolescente podrá desarrollarse en un ambiente que le permita tener un mejor autoconcepto (Estrada & Mamani, 2020). Para Álvarez et al. (2015) las creencias, actitudes positivas y expectativas de los padres ante los hijos, promueven cambios significativos referente al concepto que tienen como persona, brinda estabilidad emocional, el desarrollo de sentimientos positivos de autoconfianza y auto competencia en el rendimiento académico. Así León-Moreno & Musitu-Ferrer (2019) acotaron que la relación de calidad entre los adolescentes y sus padres influye de manera efectiva en el autoconcepto escolar y familiar. En tal sentido Povedano-Díaz et al. (2020) sostuvieron la importancia de establecer vínculos de cooperación escuela y familia, por ser contextos sociales de influencia en el bienestar de los adolescentes, existe la necesidad de adultos significativos ayuden a gestionar apropiadamente las situaciones conflictivas fuera de la familia.

En el aspecto académico González et al. (2016) concluyeron que un sujeto con percepción positiva de sí mismo y habilidades logra la mejora del aprendizaje, crea confianza en sus capacidades, experimenta sentimientos de autoeficacia, responsabilidad y gestiona su propio proceso. La percepción se consolida a partir de las interacciones escolares así mismo, existe correlación entre el autoconcepto académico, desempeño académico y agrado por el estudio. El desarrollo de la competencia social del adolescente es de importancia dentro del marco de la escuela pues los estudiantes valorados de manera positiva por sus pares, ser populares, líderes, colaboradores o buenos estudiantes muestran puntuaciones altas en el autoconcepto académico (Inglés et al. 2017). El

autoconcepto es considerado un sistema libre que negocia e interacciona con el entorno de donde se adquiere aprendizajes (Ibarra & Jacobo, 2016).

En relación a las teorías el autoconcepto en un inicio se consideraba como unidimensional, desde la década de los 70 ha evolucionado, se aceptó de forma generalizada que la estructura del autoconcepto tiene una organización multidimensional y jerárquica, investigaciones realizadas por Shavelson et al. (1976) refirió que el convivir con las personas se genera la formación del autopercepción es en ese contexto donde el individuo va a concebir y apropiarse de habilidades sociales, de tal manera que cada sujeto interpreta de manera personal las experiencias que se generan en sus vivencias, forjando de esta forma la base del autoconcepto personal. Coincidiendo con Medina (2020) quien definió al autoconcepto como el conjunto de percepciones que son construidos por el mismo individuo basados en su experiencias y valoraciones que recibe de los demás en relación a su conducta, cuyo inicio se da en la niñez consolidándose en la adultez en las distintas facetas vitales (Jiménez et al. 2020).

El autoconcepto es la apreciación que tiene una persona sobre sí mismo es de carácter evaluativo que varía en importancia y significado de acuerdo a la interacción entre los factores biológicos y ambientales que son experiencias y situaciones vividas en relación a la cultura, sociedad y familia determinada (Goñi & Ruiz de Azúa, 2005; Musitu & García, 2014; Pasha & Reza, 2020). En referencia al autoconcepto de los adolescentes Alcaide (2009) manifestó que a medida que evoluciona en edad las fases del autoconcepto adquieren diferente peso e importancia explicativa, las descripciones que realizan de su persona, son más complejas y más sutiles, varían en aspectos más significativos relacionados con cualidades de personalidad, intereses y afinidades, valores, actitudes e ideas. La forma como las personas se auto describen es de carácter evaluativo y experimental que a lo largo del proceso de crecimiento se construye y modifica, a partir de sus semejantes y desarrollo educacional (Valenzuela-Zambrano & LópezJusticia, 2015).

Para Shavelson et al. (1976) el autoconcepto era multidimensional, estaba organizado en varios dominios o factores los cuales estaban compuestas en de acuerdo a su relevancia y significado sobre sustentado en valores y la edad, los

autores consideraron dos áreas: el académico conformado por el área de rendimiento e integración escolar y el no académico referido a área social que indica la conducta y relación que tiene la persona relación con los demás, lo personal o emocional refiere a las interacciones emocionales con los pares, familiar describe las relaciones y conductas que en relación con los familiares son los más subjetivos e internos de la persona y física señala la idea que se tiene del propio cuerpo y sus destrezas en donde incide en las actitudes y la apariencia general cada uno de estas áreas tiene sus respectivos indicadores.

Desde el modelo de Shavelson, el autoconcepto se caracterizó por ser: a) Organizado: estructurado por la familia, escuela, amigos que dan significado a las experiencias, va de lo simple a lo complejo y a lo significativo que sea para el sujeto. b) Multifacético: por la categorización adaptada acorde al contexto del sujeto; aceptación grupal, atracción física y habilidades sociales. c) Jerárquico: en función a las experiencias del sujeto se establece un orden desde lo básico al autoconcepto global, que encabeza la jerarquía del cual derivan las dimensiones. d) Estable: el autoconcepto que enmarca las 5 cinco dimensiones es estable en cambio las dimensiones pueden ser modificados. e) Experimental: durante el desarrollo de las fases de crecimiento aumenta la experiencia el cual establece un autoconcepto estructurado y multifacético. f) Valorativo: es la auto evaluación del sujeto que está formando su autoconcepto se compara con el "ideal" un modelo de lo que le gustaría llegar a ser. g) Diferenciable: el autoconcepto se diferencia de otros constructos que puedan estar comprometidos en su desarrollo (Cazalla & Molero, 2013; Musitu & García, 2014).

En relación a los componentes del autoconcepto con el planteamiento que más que progresar en la mejora del autoconcepto general en sí, debía atenderse a los aspectos específicos de las dimensiones que lo conforman. Entonces se revisa los conceptos y experiencias investigativas en las dimensiones del autoconcepto Fernández-Zabala et al. (2016) describieron a la dimensión social como la percepción de uno mismo como ser competente y aceptado en las interacciones sociales, tiene correlación positiva con la adaptación y calidad de vida, el desempeño escolar y ocupacional, la valoración y aceptación de docentes y pares en la escuela, así como una conducta pro social (Montoya et al.

2017). Esta dimensión lo conforman tres sub dimensiones: la aceptación social definida como la percepción de ser aceptado y estimado por los demás; competencia social entendida como la capacidad de desenvolverse en diversas situaciones en el contexto social y la responsabilidad social es la percepción de la propia contribución al buen funcionamiento de la sociedad (Marsh & Shavelson, 1985). En la fase de adolescencia se consolida la identidad, experimenta la atracción al sexo opuesto y con el clan de amigos creando de desarrollar habilidades sociales; (Tacca et al. 2020).

La dimensión autoconcepto personal se define a la forma en que un sujeto se ve a sí misma como individuo independiente de su entorno físico y social, esta categoría lleva otras etiquetas como emocional, moral, etc., Para Goñi et al. (2011) el desarrollo personal, engloba aspectos individuales, específicos y aspectos del desarrollo psicológico relacionados con la persona, considera cuatro subcategorías del autoconcepto personal: afectivo-emocional indicado a cómo la persona se percibe en relación con el ajuste o la regulación emocional; ético/moral refiere hasta donde una persona se considera honesta, íntegra y digna de confianza en su proceder; autonomía, la percepción de una persona hasta qué punto las decisiones que toma sobre su vida va acorde a sus criterios y no ser dominado por los demás; y autorrealización cómo se ve una persona en relación a la obtención de metas y propósitos de su vida.

Uno de las dimensiones de importancia es autoconcepto familiar descrita como la percepción de un sujeto en relación a cómo se identifica dentro del entorno familiar. Es necesario que el contexto familiar brinde un ambiente sano gira en función al afecto y confianza fortalecido en la relación sana, abierta y de soporte entre los miembros de la familia. Musitu & García (2014) manifestaron que la dimensión familiar esta correlacionada al desempeño e integración en la escuela, el sentimiento del bienestar, ajuste psicosocial, conducta prosocial, salud física y mental (Musitu & García, 2014). Para García et al. (2018) la familia es una realidad social y guarda una estrecha relación con la vida de cada individuo, es el mejor entorno para el nacimiento, crecimiento y cuidado de los integrantes, al hacer familia se hace sociedad, por tanto, la familia tiene como responsabilidad el desarrollo social y generar; lealtad, confianza, solidaridad, comunicación,

colaboración, seguridad emocional, fortalece las relaciones, costumbres y cumplimiento de normas lo que constituye un capital social (Prime et al. 2020) así, la capacidad de reconocer las necesidades propias y de cada miembro de familia favorece la convivencia de todos los que la integran (M. Estrada, 2009).

Los aspectos que integran el autoconcepto físico son la competencia percibida, atractivo físico, fuerza física y autoconfianza. En la adolescencia la practica física es sustancial además de otros beneficios que propician mantener un estilo saludable de vida como el nivel fisiológico, psicológico o social (Ramirez-Granizo et al. 2020). En la escuela la actividad física es parte de la formación integral del adolescente, ya que se ha comprobado que mejora el nivel académico, se atribuye que la libera energía y la desinhibición asociado a la responsabilidad origina un mejor modo de planificar el tiempo de estudio (Hortigüela & Pérez, 2016). El autoconcepto académico, la materia de educación física, y el autoconcepto físico están relacionadas por lo que existe un vínculo con rasgos de la personalidad como el optimismo y la independencia en actividades de diversión e independencia del adolescente (Sailema et al. 2017).

Si bien el autoconcepto global en sí mismo es resistente al cambio, sus dominios pueden ser modificadas por lo requieren una intervención psicológica específica. La construcción de la autopercepción está relacionado a las variables educativas como la implicancia del escolar en el proceso de aprendizaje (Ramos-Díaz et al. 2016). También se define al autoconcepto como una apreciación que el estudiante tiene de su desempeño escolar (Inglés et al. 2017). El autoconcepto académico es una dimensión integrada por áreas específicas que se relacionan con las situaciones concretas y observables, autoconcepto matemático, verbal, etc. González et al. (2016) y Kumar & Choudhuri (2017) concluyeron que el tanto el rendimiento escolar y autoconcepto académico estas anexados de manera positiva. Así también un buen estatus dentro de la familia y las condiciones físicas predispone al adolescente a las necesidades de mejorar el rendimiento académico (Martínez & González, 2017).

Estos resultados han impulsado la aplicación de programas de orientación, desarrollo para la mejora de los aspectos que componen el autoconcepto a nivel global con el de fin apoyar a solucionar problemas, brindar soporte en las labores

de enseñanza y aprendizaje, promover el incremento de esquemas positivos, formas de crianza, educación compensatoria, prevención de conductas de riesgo (Henaó et al. 2006). Fernández-Zabala et al. (2020) y Rojas et al. (2020) coincidieron que es importante proveer de recursos y habilidades sociales adecuadas para la mejora de los procesos de socialización que redunden en un auto concepto más positivo.

El programa educativo está constituido por un conjunto de estrategias y recursos flexibles y aplicables en función al bienestar de los estudiantes (Bisquerra & Paniello, 2017). Un programa: integra porque fortalece el desarrollo personal y social del estudiante, unifica y estructura la labor tutorial en el aula, desarrolla los valores y competencias para un efectivo desarrollo personal, social y el aprender a aprender. Igualmente, previene riesgos en situaciones de tipo personal o de contexto, reconoce las condiciones del ambiente y del contexto social para hacer uso de las competencias pertinentes (Bisquerra & Hernández, 2017; Palacios & Zabala, 2006). Algunos investigadores como Rojas et al. (2020) a partir de sus experiencias manifestaron que las fases de un programa de intervención deben darse con la evaluación de necesidades, planificación estrategias de intervención, la implementación y la evaluación del desarrollo alcanzado del orientado. Todo esto con el referente final de hacer al estudiante capaz de desempeñarse con autonomía en la sociedad (Bisquerra & Hernández, 2017).

Es importante señalar que este estudio se fundamenta en el paradigma constructivista debido a que la interacción social remite específicamente al aprendizaje del individuo. El sujeto influye sobre el entorno físico y social de igual manera recibe influencia de este, toma aspectos que le resultan significativos, permite que incorpore conocimiento a su estructura mental y desarrolle habilidades sociales (Abril-Lancheros, 2021; Piaget, 1976) por tanto si el contexto del adolescente es inadecuado para su formación este pondrá en riesgo su bienestar. La escuela cumple la función de estructurar experiencias para el desarrollo de capacidades cognitivas (Vygotsky, 1978) la teoría sociocultural es un instrumento importante en las propuestas de programas educativos u orientación además de implementar estrategias de aprendizaje desarrolla

habilidades, destrezas, actitudes y valores pues permite afrontar con eficacia los problemas que se presente durante su desarrollo o en un futuro (Guerra, 2020). La actitud, conocimiento y agentes ambientales, intervienen unidos para promover cambios psicológicos necesarios e importantes en el proceso del aprendizaje (Bandura, 1987).

El programa This is me se define como un condicionante que aplicó un actividades orientadas en la mejora del autoconcepto de estudiantes entre 15 y 16 años, el programa comprendió de catorce sesiones, fue práctico con una metodología que permitió comprender y desarrollar cada una de las dimensiones del autoconcepto de acuerdo al modelo teórico de Shavelson et al. (1985) se impartió aspectos teóricos, actitudinales y de habilidad que ayudaron a la construcción de una autodefinición positiva (Siguenza et al. 2019).El objetivo del programa fue proporcionar habilidades relacionadas con las competencias que ayuden a mejorar el autoconcepto general y sus dimensiones, el desarrollo de un autoconcepto saludable, así como la mejora de los sentimientos de bienestar. Además de las estrategias dinámicas se aplicó técnicas de lluvia de ideas, conversaciones controladas mediante formulación de preguntas, se compartió plataformas como herramientas de ayuda y soporte en la organización de actividades para organizar y planificar actividades promoviendo la práctica del aprendizaje autónomo. Las actividades pedagógicas se realizaron de manera grupal y participativa.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El enfoque de este estudio fue cuantitativo, método hipotético deductivo pues se coleccionó datos para la medición numérica, análisis estadístico contrastar la hipótesis y comprobar teorías (Hernández & Mendoza, 2018; Ñaupás, 2018). El tipo de investigación fue aplicada pues la intención fue modificar u originar cambios a un problema existente (Carrasco, 2013). En cuanto al diseño de investigación fue cuasi experimental longitudinal, hubo un pre test (O_1, O_3) aplicado a el grupo control y grupo experimental (Sánchez et al. 2018) luego solo el grupo experimental (G.E) recibió el tratamiento de los talleres del programa (X) y el grupo de control (G.C) no recibió tratamiento alguno, al finalizar las actividades del programa hubo un pos test (O_2, O_4) para ambos grupos (G.E y G.C).

Tabla 1

Población de estudiantes de la unidad de análisis.

GE	O_1	X	O_2
GC	O_3	-	O_4

3.2. Variables y operacionalización

Variable dependiente

El autoconcepto definida como la apreciación que una persona tiene de sí misma, formado a través de sus experiencias e interacción con el contexto (Shavelson et al., 1976). La variable autoconcepto esta distribuidos en cinco dimensiones; personal, académico, social, familiar y físico.

Definición conceptual de la variable independiente.

La variable programa This is me, es una intervención psicopedagógica, constituida por contenidos, principios teóricos y estrategias efectivas que favorecen la realización de acciones que prevención y soporte en los estudiantes adolescentes (Bozkurt & Sharma, 2020) este programa se realizará en 14 sesiones en donde cada sesión tendrá 3 momentos; inicio, contenido y cierre, las sesiones tendrán los siguientes títulos; N°1 presentación del programa y aplicación del pre test (G.E) N°2 Explorando quién soy, N°3 Reconociendo mis habilidades y destrezas, N°4 Conociendo lo que veo, N°5 Mi cuerpo e digno, único

y valioso, N°6 Reconociendo mis habilidades y destrezas, N°6 Soy atractiva, N°7 soy valiosa e importante, N°8 Qué me ayuda a ser mejor.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

Los grupos de estudio estuvo constituida por estudiantes adolescentes mujeres de educación secundaria del distrito de Ate, departamento de Lima. 52% (166) era turno mañana y 48% (154) turno tarde haciendo un total de 320 entre 67% (15 años) y 33% (16 años) de edad. Las estudiantes que participaran en el estudio proceden de comunidades urbanas y rurales del distrito de Ate y Lurigancho. La muestra del cual se recolectó datos representativos del universo de la población (Hernández & Mendoza, 2018) estuvo conformada por 60 estudiantes. Las adolescentes del grupo control fueron seleccionados mediante un muestreo de conveniencia, considerando la variable sociodemográfica referida al género y edad, para la ejecución del programa se consideró una población de 30 estudiantes mujeres y para el grupo experimental 30 estudiantes mujeres haciendo un total de 60.

Muestreo

Según el criterio tomado el muestro fue de tipo no probabilística ya que se trató se seleccionó la unidad muestral a criterio de la investigadora (Hernández & Mendoza 2018, Ñaupas 2018) se tomó un grupo de estudiantes de una escuela pública que presentaban dificultades para cumplir y concentrarse con sus deberes escolares así mismo manifestaban conductas inapropiadas comprobado en los informes académicos los mismos considerados como criterio de inclusión; el criterio de exclusión lo conformaron estudiantes no contaban con conectividad de internet para participar en los talleres o recibir información de manera asincrónica. Se comunicó a las participantes la confidencialidad de sus respuestas, participación voluntaria en los talleres.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Como base de datos se aplicó el cuestionario del Autoconcepto Forma 5 García y Musitu (2014) que contenía treinta ítems, estructurado en cinco dimensiones de seis ítems cada uno; académico (1,6,11,16,21,26) social (2,7,12,17,22, 27) emocional (3,8,13,18,23,28) familiar (4,9,14,19,24,29) y físico (5,10,15, 20, 25, 30). Los cuales se midieron en la escala de Likert de 5 grados 1= nunca, 2 casi

nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y 5= siempre. En los niveles bajo, medio bajo, medio, medio alto, alto. El ámbito de aplicación del cuestionario fue en una Institución educativa pública, se administró de manera grupal a estudiantes mujeres de 15 y 16 en el mes de octubre 2021 con el formulario google form en un tiempo aproximado de 30 minutos.

Confiabilidad aplicado como muestra piloto a 17 estudiantes que mostró datos consistentes y coherentes en la muestra (Hernández & Mendoza, 2018). Se obtuvo un resultado Alfa Crombach= 0.811 siendo el instrumento altamente confiable.

Tabla 2

Fiabilidad de instrumento

Instrumento	confiabilidad	Estadístico de la prueba
Autoconcepto	0.811	Alpha de Crombach

Validez

El cuestionario Autoconcepto Forma-5 (AF-5) de 30 ítems valorado en escala Likert de cinco alternativas 1 = nunca; 2 = pocas veces; 3 = algunas veces; 4 = muchas veces; 5 = siempre (Espejo et al. 2018).

Se establece la suma total de ítems para determinar el nivel del autoconcepto general y para las dimensiones del mismo se realiza una sumatoria.

Este instrumento fue validado con estimaciones adecuadas de consistencia y validez criterial en estudiantes peruanos de 19 a 20 años. Quedando demostrado la utilidad del AF5 en investigaciones en distintas poblaciones (Bustos et al. 2015).

3.5. Procedimientos

Para recolectar información se procedió de la siguiente manera: envió de solicitud y el programa por mesa de partes a la autoridad de la institución educativa Edelmira del Pando solicitando los permisos pertinentes para la ejecución del programa en las horas de tutoría de cuarto año sección B de educación secundaria, una vez aceptada la autorización se comunicó a los padres del aula el

inicio del programa, se recogió información con el cuestionario AF5 de los grupos control y experimental. Seguidamente al grupo experimental fue informado sobre el programa This is me, se ejecutaron los talleres de catorce sesiones durante cinco semanas al finalizar se aplicó el cuestionario a ambos grupos de estudio.

Métodos de análisis de datos

Análisis descriptivo

Para el análisis, se empleó el instrumento de recolección de información a los grupos experimental y control (Hernández & Mendoza 2018) luego se ejecutó el programa This is me al grupo experimental con tres sesiones a la semana haciendo un total de catorce experiencias. Una vez culminado las actividades del programa se hubo un pos test para ambos grupos (GC y GE) dicha información fue sistematizada y analizada en bases de datos con el sistema estadístico SPSS se obtuvo información del nivel de significancia, resultados expuestos en tablas y figuras el respectivo análisis.

Análisis inferencial

Se recolecto información del pre y pos test del grupo control y experimental para la data para luego utilizar la U de Mann-Whitney para el análisis y los resultados sirvieron como referencia para el análisis inferencial de la investigación y comprobación de hipótesis representados en tablas y figuras con su respectiva explicación.

3.6. Aspectos éticos

Se consideró principios establecidos en el Código de Ética de Investigación de la UCV, emitida con resolución de Consejo universitario N° 0262-2020, donde señalan que la ética se rige por los parámetros señalados en la American British Educational Research Association – BERA (2010), guía de normas éticas en el proceso de investigación en educación, sustentadas en el respeto a los derechos de autor, los valores democráticos, conocimiento, calidad de investigación y libertad académica. La American Educational Research Association - AERA (2010), que proporciona a través de la persuasión oral, el consentimiento notificado, protección de autonomía y privacidad de los implicados en la investigación. Las referencias y citas siguen pautas del Manual de Referencia estilo APA 7ma edición del fondo editorial UCV 2017.

IV. RESULTADOS

Descripción de resultados

Tabla 3

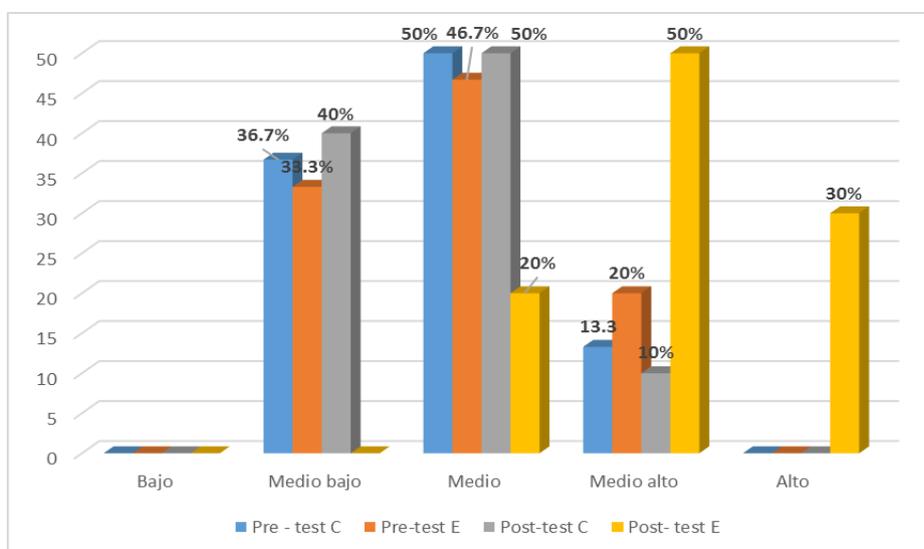
Autoconcepto de las estudiantes de secundaria pre y pos test.

Nivel	Grupo			
	Control (n=30)		Experimental (n=30)	
	Pretest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	11	36.7	10	33.3
Medio	15	50.0	14	46.7
Medio alto	4	13.3	6	20.0
Alto	0	0.0	0	0.0
	Postest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	12	40.0	0	0.0
Medio	15	50.0	6	20.0
Medio alto	3	10.0	15	50.0
Alto	0	0.0	9	30.0

Fuente. Base de datos

Figura 1.

Autoconcepto de las estudiantes pre y pos test.



Los datos que se presentan en la tabla 4 y figura 1 respecto autoconcepto de las estudiantes muestran que en cuanto al pretest respecto al grupo control el 36.7% se ubica en un nivel medio bajo, el 50% se ubicó en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% se encontró en un nivel medio bajo; y el 46.7% se encontró en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto.

Los resultados en cuanto al postest muestran que el 10% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 50%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto.

Tabla 4

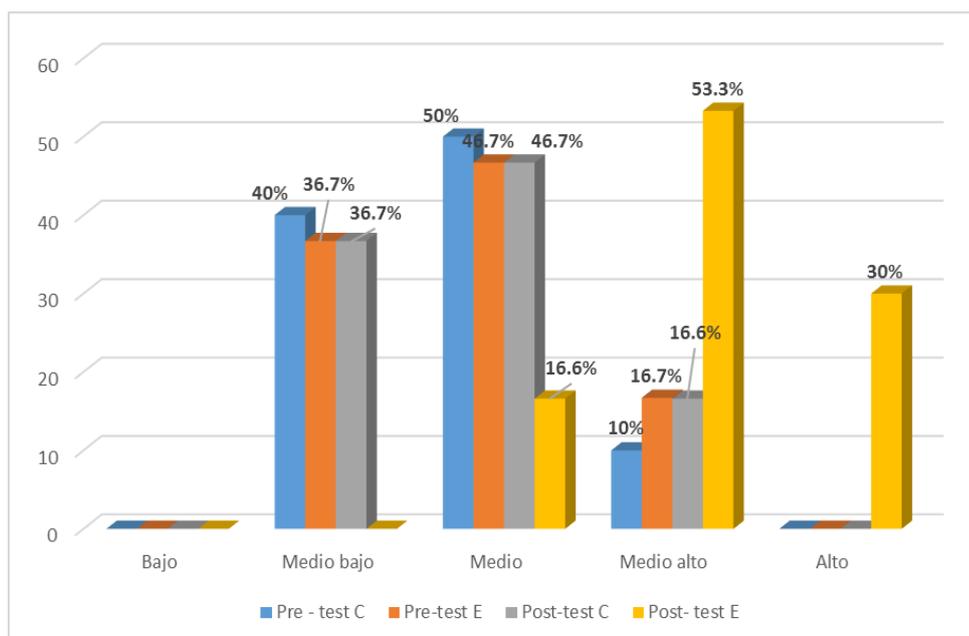
Autoconcepto físico de las estudiantes de secundaria pre y pos test.

Nivel	<u>Grupo</u>			
	Control (n=30)		Experimental (n=30)	
	Pretest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	12	40.0	11	36.7
Medio	15	50.0	14	46.7
Medio alto	3	10.0	5	16.7
Alto	0	0.0	0	0.0
	Postest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	11	36.7	0	0.0
Medio	14	46.7	5	16.6
Medio alto	5	16.6	16	53.3
Alto	0	0.0	9	30.0

Fuente. Base de datos

Figura 2

Autoconcepto físico de las estudiantes pre y pos test



Los datos que se presentan en la tabla 5 y figura 2 respecto autoconcepto físico de las estudiantes muestran que en cuanto al pretest respecto al grupo control el 40% se ubica en un nivel medio bajo, el 50% se ubicó en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 36,7% se encontró en un nivel medio bajo; y el 46.7% se encontró en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto.

Los resultados en cuanto al postest muestran que el 16.6% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 53.3%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto.

Tabla 5

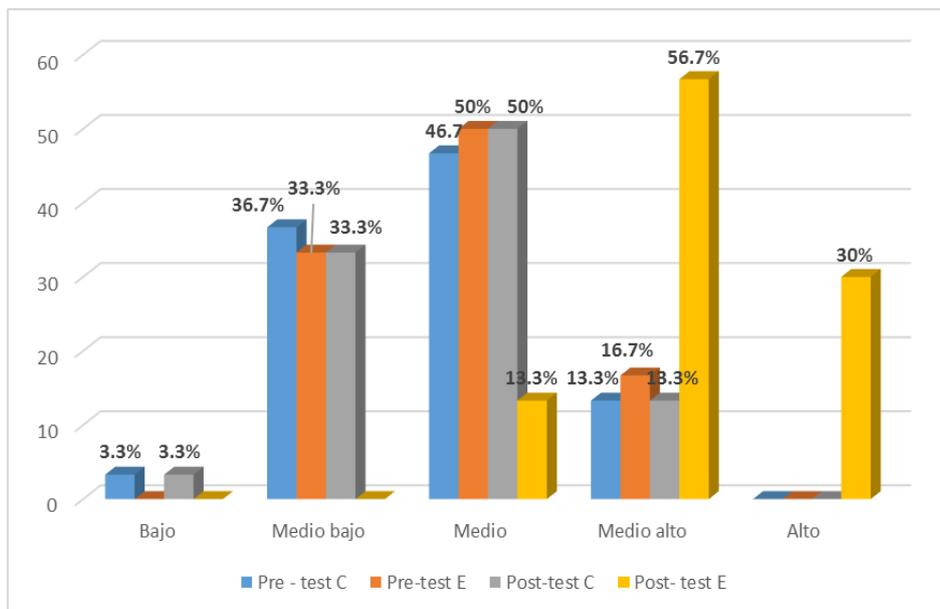
Autoconcepto familiar pre y pos test.

Nivel	Grupo			
	Control (n=30)		Experimental (n=30)	
	Pretest			
	f	%	f	%
Bajo	1	3.3	0	0.0
Medio bajo	11	36.7	10	33.3
Medio	14	46.7	15	50.0
Medio alto	4	13.3	5	16.7
Alto	0	0.0	0	0.0
	Posttest			
	f	%	f	%
Bajo	1	3.3	0	0.0
Medio bajo	10	33.3	0	0.0
Medio	15	50.0	4	13.3
Medio alto	4	13.3	17	56.7
Alto	0	0.0	9	30.0

Fuente. Base de datos

Figura 3.

Autoconcepto familiar pre y pos test.



Los datos que se presentan en la tabla 6 y figura 3 respecto autoconcepto familiar de las estudiantes muestran que en cuanto al pretest respecto al grupo control el

36.7% se ubica en un nivel medio bajo, el 46.7% se ubicó en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% se encontró en un nivel medio bajo; y el 50% se encontró en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto.

Los resultados en cuanto al postest muestran que el 13.3% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 56.7%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto.

Tabla 6

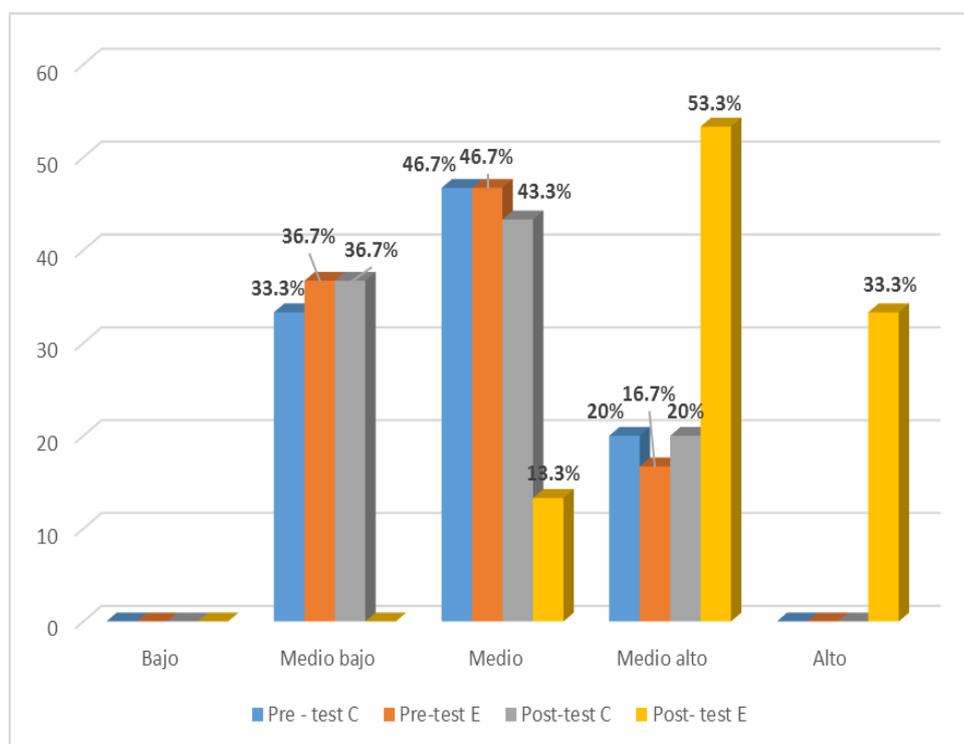
El autoconcepto social de las estudiantes pre y pos test.

Nivel	Grupo			
	Control (n=30)		Experimental (n=30)	
	Pretest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	10	33.3	11	36.7
Medio	14	46.7	14	46.7
Medio alto	6	20.0	5	16.7
Alto	0	0.0	0	0.0
	Postest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	11	36.7	0	0.0
Medio	13	43.3	4	13.3
Medio alto	6	20.0	16	53.3
Alto	0	0.0	10	33.3

Fuente. Base de datos

Figura 4.

El autoconcepto social pre y pos test



Los datos que se presentan en la tabla 7 y figura 4 respecto autoconcepto social de las estudiantes muestran que en cuanto al pretest respecto al grupo control el 33.3% se ubica en un nivel medio bajo, el 46.7% se ubicó en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 36.7% se encontró en un nivel medio bajo; y el 46.7% se encontró en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto.

Los resultados en cuanto al postest muestran que el 20% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 53.3%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 33.3. % llegó al nivel alto.

Tabla 7

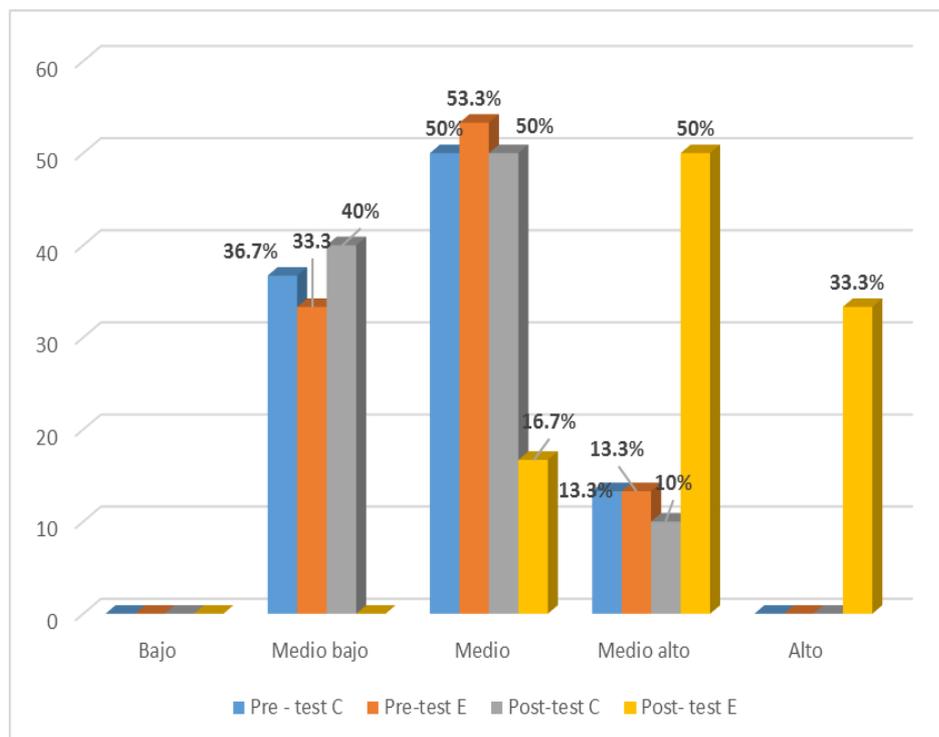
El autoconcepto emocional de las estudiantes pre y pos test.

Nivel	Grupo			
	Control (n=30)		Experimental (n=30)	
	Pretest			
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	11	36.7	10	33.3
Medio	15	50.0	16	53.3
Medio alto	4	13.3	4	13.3
Alto	0	0.0	0	0.0
Posttest				
	f	%	f	%
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio bajo	12	40.0	0	0.0
Medio	15	50.0	5	16.7
Medio alto	3	10.0	15	50.0
Alto	0	0.0	10	33.3

Fuente. Base de datos

Figura 5

El autoconcepto emocional pre y pos test.



Los datos que se presentan en la tabla 8 y figura 5 respecto autoconcepto emocional de las estudiantes muestran que en cuanto al pretest respecto al grupo control el 36.7% se ubica en un nivel medio bajo, el 50% se ubicó en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% se encontró en un nivel medio bajo; y el 53.3% se encontró en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto.

Los resultados en cuanto al postest muestran que el 10% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 50%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 33.3% llegó al nivel alto.

Tabla 8

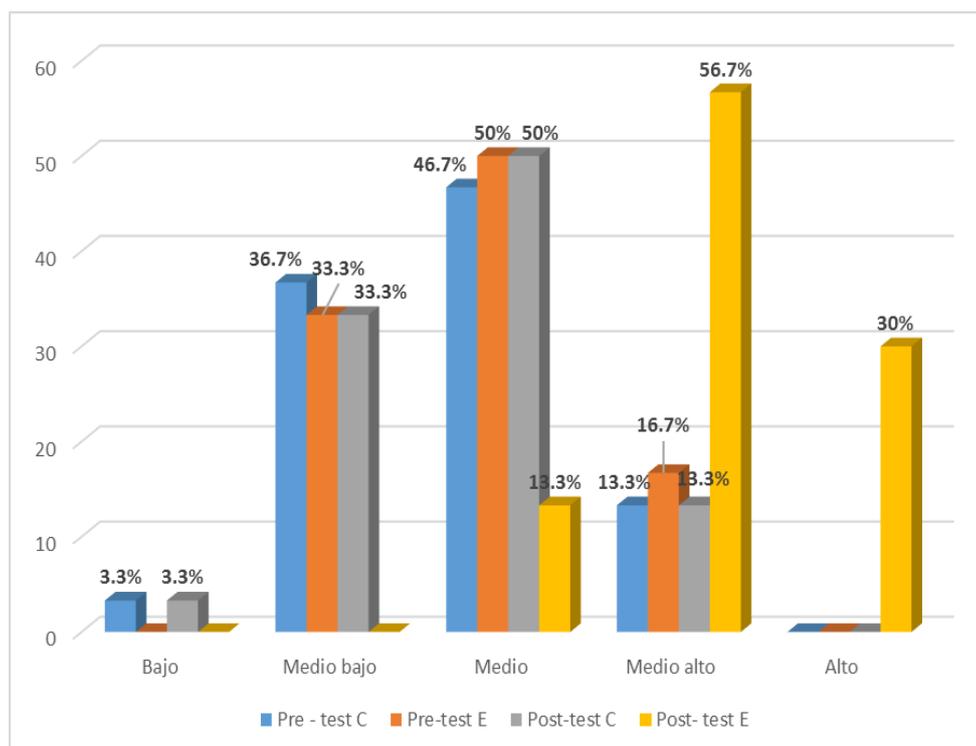
El autoconcepto académico de las estudiantes pre y pos test.

Nivel	Grupo			
	Control (n=30)		Experimental (n=30)	
	Pretest			
	f	%	f	%
Bajo	1	3.3	0	0.0
Medio bajo	11	36.7	10	33.3
Medio	14	46.7	15	50.0
Medio alto	4	13.3	5	16.7
Alto	0	0.0	0	0.0
	Postest			
	f	%	f	%
Bajo	1	3.3	0	0.0
Medio bajo	10	33.3	0	0.0
Medio	15	50.0	4	13.3
Medio alto	4	13.3	17	56.7
Alto	0	0.0	9	30.0

Fuente. Base de datos

Figura 6.

El autoconcepto académico pre y pos test



Los datos que se presentan en la tabla 9 y figura 6 respecto autoconcepto académico de las estudiantes muestran que en cuanto al pretest respecto al grupo control el 36.7% se ubica en un nivel medio bajo, el 46.7% se ubicó en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% se encontró en un nivel medio bajo; y el 50% se encontró en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto.

Los resultados en cuanto al postest muestran que el 13.3% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 56.7%; en el nivel medio alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto.

Prueba De Hipótesis

Hipótesis General (HG): El programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Nula (Ho): El programa This is me no mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Tabla 9

Prueba de la hipótesis general del autoconcepto.

	Evaluación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest	Control	30	16,40	492,00
	Experimental	30	42,60	1285,20
	Total	60		
Estadísticos de prueba				
	U de Mann-Whitney			,000
	W de Wilcoxon			472,000
	Z			-6,123
	Sig. Asintótica			,000
	(bilateral)			

Los datos de la tabla 10 muestran los resultados de postest hay un Z de $-6,123 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ lo que permite concluir que se acepta la hipótesis alterna que el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Específica 1 (HE1): El programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto físico en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Nula (Ho): El programa This is me no mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto físico en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Tabla 10*Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto físico*

	Evaluación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest	Control	30	16,12	560,00
	Experimental	30	43,40	1394,10
	Total	60		
Estadísticos de prueba				
	U de Mann-Whitney			,000
	W de Wilcoxon			459,000
	Z			-6,233
	Sig. Asintótica (bilateral)			,000

Los datos de la tabla 11 muestran los resultados de postest hay un Z de $-6,233 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ lo que permite concluir que se acepta la hipótesis alterna que el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto físico en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Específica 2 (HE2): El programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto familiar en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Nula (Ho): El programa This is me no mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto familiar en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Tabla 11*Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto Familiar*

	Evaluación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Posttest	Control	30	15,90	532,00
	Experimental	30	45,50	1370,10
	Total	60		
Estadísticos de prueba				
U de Mann-Whitney				,000
W de Wilcoxon				468,000
Z				-6,242
Sig. Asintótica				,000
(bilateral)				

Los datos de la tabla 11 muestran los resultados de posttest hay un Z de $-6,242 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ lo que permite concluir que se acepta la hipótesis alterna que el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto familiar en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Específica 3 (HE3): El programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto social en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Nula (Ho): El programa This is me no mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto social en las estudiantes de secundaria de Ate 2022.

Tabla 12*Prueba de la hipótesis específica autoconcepto social.*

	Evaluación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest	Control	30	16,04	468,00
	Experimental	30	45,50	1204,40
	Total	60		
Estadísticos de prueba				
	U de Mann-Whitney			,000
	W de Wilcoxon			475,000
	Z			-6,021
	Sig. Asintótica			,000
	(bilateral)			

Los datos de la tabla 11 muestran los resultados de postest hay un Z de $-6,021 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ lo que permite concluir que se acepta la hipótesis alterna que el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto social en las estudiantes de secundaria de Ate 2022.

Hipótesis Específica 4 (HE4): El programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto emocional en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Nula (Ho): El programa This is me no mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto emocional en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Tabla 13*Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto emocional*

	Evaluación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Posttest	Control	30	16,26	479,00
	Experimental	30	41,60	1240,50
	Total	60		
Estadísticos de prueba				
				,000
U de Mann-Whitney				,000
W de Wilcoxon				475,000
Z				-6,087
Sig. Asintótica				,000
(bilateral)				,000

Los datos de la tabla 13 muestran los resultados de posttest hay un Z de $-6,087 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ lo que permite concluir que se acepta la hipótesis alterna que el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto emocional en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Específica 5 (HE5): El programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto académico en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Hipótesis Nula (Ho): El programa This is me no mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto académico en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

Tabla 14*Prueba de la hipótesis específica del autoconcepto académico.*

	Evaluación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Postest	Control	30	16,50	503,00
	Experimental	30	43,45	1267,30
	Total	60		
Estadísticos de prueba				
	U de Mann-Whitney			,000
	W de Wilcoxon			474,000
	Z			-6,136
	Sig. Asintótica			,000
	(bilateral)			

Los datos de la tabla 14 muestran los resultados de postest hay un Z de $-6,136 \leq -1,96$ y como consecuencia un Sig de $0,000 < 0,05$ lo que permite concluir que se acepta la hipótesis alterna que el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto académico en las estudiantes de secundaria de Ate 2021.

V. DISCUSIÓN

En adolescencia los jóvenes son más vulnerables ante las situaciones de riesgo que afectan su salud mental y física, y están relacionados a factores psicosociales, resultado de las conductas y los estilos de vida formados el entorno familiar o la escuela, ante estos riesgos son menores los números investigaciones experimentales con programas de orientación que promuevan el desarrollo de capacidades para hacer frente ante una situación de riesgo, en línea de este requerimiento se realizó la investigación para comprobar la hipótesis general de la influencia del programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria, el programa tuvo como finalidad desarrollar, promover y/o potenciar el autoconcepto desde sus diferente dimensiones.

En este estudio los resultados estadísticos obtenidos del grupo del control y experimental presentaron condiciones iniciales similares (U-Mann-Whitney: $p = .655$) en los datos del pre test, el grupo control con 36.7% se ubicó en un nivel medio bajo, el 50% nivel medio, en relación al grupo experimental el 33,3% se encontró en nivel medio bajo; y 46.7% en nivel medio. Ninguno de los grupos se encontró en el nivel alto. Luego de la aplicación del programa el pos test del grupo experimental presentó diferencias significativas ante los obtenidos del grupo control siendo el nivel de significancia bilateral ($p=0.000<0.05$), de la prueba U de Mann Whitney. Los datos del pos test mostraron que el 10% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 50%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto, entonces se rechazó la H_0 y se aceptó la H_G , por tanto, el programa This is me influyó significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto general en las estudiantes de secundaria de Ate.

El programa This is me indicó utilidad para activar un autoconcepto positivo y aceptación de su yo en las estudiantes de educación secundaria (Ramos-Díaz et al., 2016). (Papadopoulos, 2020) coincidió en que un programa debe desarrollar, promover y potenciar una autopercepción positiva (Papadopoulos, 2020) ya que éste actúa como agente protector y motor para fomentar en el individuo la búsqueda de comportamientos que beneficiaron su bienestar

(Orcasita et al., 2018). El desarrollo del autoconcepto general en el adolescente prevé acciones ante su aprendizaje y valoración de capacidades (Correa et al. 2015). El nexo entre la construcción del conocimiento y el autoconcepto desarrolla capacidades cognitivas, atención, percepción y razonamiento así como las intenciones e interés de acuerdo a la apreciación de la interacción con el contexto y los sujetos que conviven (Quintero, 2020; Reynoso et al., 2018). En el periodo de edad entre los 15 y 18 años el autoconcepto se estabiliza dando lugar a la planificación y aplicación de estrategias que aporten a estructurar el autoconcepto y permita el desarrollo adecuado en su formación personal y académica (Ibarra & Jacobo, 2016).

La primera hipótesis específica de estudio refirió al autoconcepto físico de las estudiantes los datos mostraron que el grupo del control y experimental presentan iguales condiciones a partir de la prueba de U-Mann-Whitney: $p = .661$ en el pre test en el grupo control el 40% estuvo en nivel medio bajo, el 50% en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 36,7% se encontró en nivel medio bajo; y el 46.7% en nivel medio. Ningún grupo de estudio se encontró en el nivel alto. Luego de la ejecución del programa This is me los datos del pos test el grupo experimental presentan diferencias significativas ante los obtenidos del grupo control siendo el nivel de significancia bilateral ($p=0.000<0.05$), de la prueba U de Mann Whitney. El 16.6% del grupo control se situó en nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 53.3%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto. Por tanto, se rechazó la H_0 y se acepta la H_1 , concluyendo que el programa This is me influyó significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto físico en las estudiantes de secundaria.

Los resultados indican un alto efecto y agrado de los participantes con las actividades y orientaciones impartidas en el programa, la importancia de reconocerse como persona con cualidades físicas únicas permitió mejorar la autopercepción de sus características físicas restando importancia a estándares de belleza de la influencia mediática. La planificación de hábitos saludables además de la práctica habitual de actividad física en el hogar y escuela podría ser una herramienta útil para la mejora del auto concepto físico, en las conductas

prosociales al igual que la mejora el rendimiento académico (Adarve et al. 2019; González-valero et al. 2017; Martínez & González, 2017) además de la práctica de actividad física de manera constante aumenta los niveles de autoconcepto es importante complementar el desarrollo cognitivo con la conductual para lograr mayor eficacia del programa en la mejora de la autopercepción físico (Axpe et al. 2015), esto permite que la adolescente reflexione sobre el valor de sus atributos físicos y reconozca características personales más valoradas.

Estas declaraciones concuerdan con Gentil et al. (2019) que manifestaron el aceptar el propio cuerpo y valorar ayuda en la formación la identidad pues repercute de manera positiva en el autoconcepto general y sus facetas. Implementó esta teoría Grao-cruces et al. (2017) al haber dicho que una condición física saludable está asociada directamente al desarrollo de un autopercepción físico positivo como recurso fundamental para un funcionamiento personal y social positivo. Por último en relación a la actividad física en las adolescentes Espejo et al. (2018); Sailema et al. (2017) manifestaron que las adolescentes mujeres son más activas en la práctica de actividades físicas extraescolar lo que estaría indicando que el optimismo y la independencia en actividades de diversión ayudan a desarrollar un autoconcepto positivo.

Los resultados de la investigación experimental para la segunda hipótesis específica los resultados muestran que el grupo control y experimental presentan condiciones iniciales similares (U-Mann-Whitney: $p = .689$) en el pre test el 36.7% del grupo control estuvo en nivel medio bajo, el 46.7% en nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% se encontró en un nivel medio bajo; y el 50% en un nivel medio. Ningún estudiante de los grupos de estudio estuvo en el nivel alto. En relación al pos test el grupo experimental presentó diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control siendo el nivel de significancia bilateral ($p=0.000<0.05$), de la prueba U de Mann Whitney. Los resultados del pos test muestran que el 13.3% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo 56.7%; en el nivel alto y ninguna frecuencia en el grupo control, en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto. Por consiguiente, se rechaza la H_0 y se acepta la H_2 ,

entonces el programa *This is me* influyó significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto familiar en las estudiantes de secundaria de Ate.

Lo que estaría indicando que ha habido un impacto luego de la aplicación del programa no obstante en este tiempo de pandemia de corona virus y el confinamiento la convivencia familiar ha atravesado por nuevas experiencias, aunque no todas las relaciones entre padres e hijos ha sido igualmente afectadas por las alteraciones sociales de la crisis del COVID-19, habrá diferencias particulares en relación a los constantes cambios sociales y que pongan a prueba el bienestar de los tutores personales y la adaptación de los progenitores (Prime et al., 2020).

Ante esta situación los temas trabajados en el programa *This is me* podrían ser una de las alternativas para que las adolescentes mejoren su bienestar a partir de un autoconcepto positivo en función a cómo se percibe dentro del núcleo familia, el reconocimiento de su rol y como miembro importante. Así mismo, la reflexión y sensibilización hacia una actitud resolutiva frente a problemáticas cotidianas dentro de la dinámica familiar, la identificación y elementos en común con su familia, comprender que cuando existe una relación de calidad entre hijos y padres conlleva al mejoramiento del autoconcepto escolar y familiar (León-Moreno & Musitu-Ferrer 2019) del mismo modo concebir que en una relación familiar además de mantener la unidad también se debe a la capacidad de cada miembro al involucrarse en el uso de recursos para nutrir las relaciones prosperas (Estrada, 2009) crear un ambiente familiar adecuado posibilitan el desarrollo, comunicación y crecimiento personal favorable (Malca-Romero & Rivera-Jiménez, 2019). Esto refuerza el objetivo de esta investigación que; la escuela puede aportar en la mejora del concepto que tienen las estudiantes mediante programas; tutorial, o de intervención educativa que demanden objetivos, estrategias y recursos comprender, desarrollar y/o fortalecer el autoconcepto familiar (Palacios-Garay & Coveñas-Lalupú, 2019).

Para demostrar la efectividad del programa; se formuló la hipótesis el programa *This is me* influyó en el autoconcepto social de las estudiantes de secundaria se aplicó de manera previa un pre test en el cual el grupo del control y experimental presentan condiciones iniciales similares (U-Mann-Whitney: $p = .673$

en los puntajes obtenidos el grupo control el 33.3% se ubica en un nivel medio bajo, el 46.7% en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 36.7% se encontró en un nivel medio bajo; y el 46.7% en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto. Luego de ejecutar el programa al grupo experimental los puntajes del post test, el grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: $p < .001$), siendo el nivel de significancia bilateral ($p=0.000 < 0.05$), de la prueba U de Mann Whitney. En relación al postest el 20% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras que en el grupo experimental obtuvo un nivel del 53.3%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 33.3. % llegó al nivel alto. Por tanto se rechaza la H_0 y se acepta la H_3 concluyendo que el programa This is me influyó significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto social en las estudiantes de secundaria de Ate.

Los temas del programa This is me en relación al autoconcepto social tuvo como propósito Impulsar y proveer mediante actividades escolares interacciones positivas estrategias y habilidades sociales apropiados y oportunos a las estudiantes para mejorar los procesos de socialización que influyen en un autoconcepto más positivo y la aceptación de uno mismo (Tacca et al. 2020). Uno de los estudios que apoya es el realizado por Caldera et al. (2018) que manifestó que es importante fomentar actividades que mejoren el autoconcepto de los adolescentes a consecuencia también mejora la interacción comunicativa, habilidades sociales, y ajuste psicológico al entorno (Caldera et al., 2018) y es la escuela uno de los contextos que junto a las amistades cercanas resultan fundamentales para la evaluación de sí mismos en relación a sus particularidades, fortalezas, valores, relaciones y debilidades (Portillo, 2020). Debido a que una de las características propias de la adolescencia frente a situaciones de desafío hay una actitud positiva como respuesta (Morales, 2017), el adolescente busca solucionar un problema con el apoyo de sus pares. igualmente ante una situación de rechazo entre adolescentes el efecto amortiguador mediador de las apreciaciones personales de apoyo de sus iguales crea un impacto clave en el autoconcepto (Fernández-Zabala et al. 2020).

La amistad de los adolescentes es abierta muestra su manera de ser hacia los demás y al ser aceptado en su entorno se sentirá aceptado de manera en que se concibe a si mismo (Estrada & Mamani, 2020) son las amistades los que retroalimenten el autoconcepto y la identidad dando facilidad a la particularidad del adolescente, lo que fomenta un desapego de la familia sin riesgos (Díaz & Ruiz, 2018). Ya que una adecuada apreciación que tienen los estudiantes sobre su rol en las relaciones sociales sentirá seguridad para expresar sus opiniones con libertad en distintos contextos de convivencia relacional (Caldera et al. 2018) es por tal razón que se debe crear momentos donde el adolescente se sienta valorado, escuchado, querido y comprendido, creer en ellos para que crean en ellos mismos y estén convencidos que pueden llegar lejos si se lo proponen (Fernández-Zabala et al. 2020).

En la cuarta hipótesis específica, el análisis demostró que tanto el grupo control y experimental presentan condiciones iniciales similares U-Mann-Whitney $p = .649$, en el grupo control el 36.7% se ubica en un nivel medio bajo, el 50% s en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% se encontró en un nivel medio bajo; y el 53.3% en un nivel medio. Ningún estudiante tanto del grupo control como del grupo experimental se encontraron en el nivel alto. Luego de la intervención del programa This is me al grupo experimental en el pos test presentan diferencias significativas a diferencia de los obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: $p < .001$), hubo mayores puntajes en los niveles de Medio Alto y Alto. Siendo el nivel de significancia bilateral ($p=0.000<0.05$), de la prueba U de Mann Whitney es decir se rechaza la H_0 y se acepta la H_5 . Debido a que el 10% del grupo control alcanzó el nivel medio alto, el grupo experimental obtuvo un nivel del 50%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 33.3% llego al nivel alto es decir el programa This is me mejora significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto emocional en las estudiantes de secundaria.

En el programa this is me del autoconcepto emocional fueron objetivos específicos; reconocer la importancia de analizar las reacciones emocionales que podrían tener ante situaciones diarias, con finalidad de promover en las adolescentes un mejor proceso de toma de decisiones personales, coincidiendo

con Morales (2017) sobre la importancia de saber gestionar las emociones para superar retos tanto en la escuela como el entorno de amistades. Así también se hizo hincapié sobre reflexión en torno a la importancia de desarrollar autonomía y capacidad de esforzarse por metas personales, reforzando la idea Portillo (2020) reveló que para la constitución de la persona es necesario ser reconocido por los demás por medio de la socialización e interacción, el sujeto construye su imagen de acuerdo cómo debe actuar de manera personal según los demás y lo que esperan de él o ella, sin perder su autonomía o distraer sus objetivos personales. Los factores relacionados a las emociones son fundamentales en el desempeño académico de las estudiantes, son facilitadores importantes el apoyo familiar porque fomenta la regulación emocional y claridad así las amistades impulsan la atención emocional (Medina, 2020).

En relación a la quinta hipótesis de la presente investigación los resultados obtenidos del grupo del control y experimental presentan similitud (U-Mann-Whitney: $p = .689$) en los puntajes obtenidos del pre test en el grupo control el 36.7% se ubica en un nivel medio bajo, el 46.7% en un nivel medio, mientras que el grupo experimental el 33,3% en un nivel medio bajo; y el 50% en un nivel medio. En ambos grupos ningún estudiante se ubicó en el nivel alto. Luego de la intervención del programa This is me, los resultados del grupo experimental presentan diferencias significativas con los puntajes obtenidos del grupo control (U-Mann-Whitney: $p < .001$), siendo mayor en los niveles de Medio Alto y Alto. Siendo el nivel de significancia bilateral ($p=0.000<0.05$), de la prueba U de Mann Whitney. Resultados muestran que el 13.3% del grupo control se situó en el nivel medio alto, mientras el grupo experimental obtuvo 56.7%; en el nivel alto no se obtuvo ninguna frecuencia en el grupo control en cambio en el grupo experimental el 30% llegó al nivel alto. Por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_5 , así se puede afirmar que el programa This is me influye significativa y positivamente en el desarrollo del autoconcepto académico en las estudiantes de secundaria.

El autoconcepto académico alto permite a los adolescentes ser vistos de manera positiva por sus amistades son populares los consideran líderes, colaboradores y estudiantes sobresalientes (Inglés et al. 2017). Por consiguiente un autoconcepto académico alto conlleva al estudiante a mayor motivación y el

reflexionar y tener conocimiento de las capacidades que se involucran en el rendimiento académico lo impulsa al logro académico (Cahuana et al. 2020). Estudios han coincidido que existe una relación positiva entre la autopercepción académica y rendimiento académico siendo más fuerte para las estudiantes femeninas (Kumar & Choudhuri, 2017) La mejora del rendimiento académico conducirá a un mejor autoconcepto académico y un buen autoconcepto académico conducirá a un mejor rendimiento académico. Para lograr objetivos los profesores deben centrarse en el autoconcepto académico y en el rendimiento académico (Kumar & Choudhuri, 2017) cabe decir que el contexto escolar es de importancia en el desarrollo biopsicosocial de cada estudiante por ser el lugar de permanencia gran parte de su vida (Pinel-Martínez et al. 2019).

VI. CONCLUSIONES

Primera: La presente investigación demuestra que el Programa This is me influyó significativa y positivamente el autoconcepto de las estudiantes de secundaria Ate 2021.

Segunda: Se demuestra que el Programa This is me influyó significativa y positivamente el autoconcepto físico de las estudiantes de secundaria Ate 2021.

Tercera: Igualmente se demuestra que el Programa This is me influyó significativa y positivamente el autoconcepto familiar de las estudiantes de secundaria Ate 2021.

Cuarta: Finalmente se demuestra que el Programa This is me influyó significativa y positivamente el autoconcepto social de las estudiantes de secundaria Ate 2021.

Quinta: Finalmente se demuestra que el Programa This is me influyó significativa y positivamente el autoconcepto emocional de las estudiantes de secundaria Ate 2021.

Sexta: Finalmente se demuestra que el Programa This is me influyó significativa y positivamente el autoconcepto académico de las estudiantes de secundaria Ate 2021.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Habiéndose demostrado la efectividad del Programa, se sugiere a las autoridades del Ministerio de Educación su implementación, tal que permita contribuir a la humanización de parto.

Segunda: A las instituciones educativas se le sugiere, capacitar a su personal en el manejo del programa.

Tercera: Se recomienda incrementar en la programación de tutoría los contenidos del programa This is me de manera progresiva y transversal.

Cuarta: Realizar la aplicación de las diferentes dimensiones de forma interdisciplinar de acuerdo a la asignatura.

Quinta: Se sugiere aplicar el programa en estudiantes que inician la escuela secundaria

VIII. PROPUESTA

Datos de identificación

Título de la propuesta:

Programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria.

Nombre del ámbito de atención:

Región: Lima Provincia: Lima Localidad: Ate

Departamento de orientación del bienestar del educando de una institución educativa.

Presentación

El presente programa tuvo como objetivo mejorar el autoconcepto mediante sus diferentes componentes de las estudiantes en la etapa de la adolescencia, se aplicaron talleres de forma sincrónica en clases remota, La metodología del programa es de tipo participativa, con actividades vivenciales que incluyen experiencias adaptadas a su realidad y entorno. Así también, incorpora trabajos grupales, exposiciones de ideas y actividades lúdicas los resultados obtenidos han indicado que desarrollar los contenidos propuestos serian una de las alternativas que puede contribuir en la formación integral de las estudiantes fomentando expresiones positivas sobre sí mismos trayendo dentro de los cuales mejora su convivencia y el rendimiento académico.

Fundamentación

La propuesta del programa surge a razón de los cambios en los resultados del programa, los objetivos planteados llegaron a tener un efecto en el pensamiento autocrítico de los comportamientos que perturbaba el rendimiento académico y convivencia con las personas de su entorno, las actividades promovieron la reflexión y auto reconocimiento de las habilidades sociales, el control de emociones que ayudan a fortalecer habilidades específicas de propias.

Objetivos

A nivel personal

- Desarrollar, promover y/o potenciar el autoconcepto desde sus diferentes dimensiones para la realización plena de su formación integral.
- Desarrollar habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias.
- Promover el desarrollo de los saberes: cognitivo, operativo, relacional (saber escuchar, planificar con otros, tolerar las opiniones de los demás, tomar decisiones asertivas de manera individual y colectiva).

A nivel organizacional

- Mejorar la autopercepción que tiene las estudiantes de sí mismas con la intención de incrementar su formación integral.

Cronograma

N°	Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
1	Capacitación a docentes	X					
2	Convocatoria	X					
3	Autoconcepto General	X					
4	Autoconcepto Académico		X				
5	Autoconcepto físico			X			
6	Autoconcepto social				X		
7	Autoconcepto familiar					X	
8	Autoconcepto emocional						X

Proceso de convocatoria:

- Convocatoria de participación en los talleres: primer mes
- Cierre de convocatoria: primer mes
- Confirmación con participantes: primer mes
- Anuncio de participantes: primer mes
- Fase de preparación primer mes

Beneficiarios

- Estudiantes de secundaria

Recursos

Humanos :

- Docentes
- Auxiliares de educación
- Padres de familia

Medios y Materiales:

- Computadora u otros aplicativos
- Red de internet
- Herramientas de microsoft

REFERENCIAS

- Abril-Lancheros, M. S. (2021). Proceso De Aprendizaje En La Pandemia. *Panorama*, 15(28), 188–205. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i28.1823>
- Alcaide, M. (2009). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 0(2), 27–44.
- Álvarez, A., Suárez, N., Tuero, E., Núñez, J., Valle, A., & Regueiro, B. (2015). Family involvement, adolescent self-concept and academic achievement. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 293–311. <https://doi.org/10.3390/ejihpe5030027>
- Axpe, I., Infante, G., & Fernández, A. (2015). ¿Es posible mejorar el Autoconcepto Físico universitario mediante una Intervención Cognitiva? *Acción Psicológica*, 12(1), 23–34. <https://doi.org/10.5944/ap.12.1.11864>
- Bandura, A. (1987). Pensamiento y acción: fundamentos sociales. In *Barcelona-España: Martínez Roca*.
- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, Depresión, Estrés Y Autoestima En La Adolescencia. Relación, Implicaciones Y Consecuencias En La Educación Privada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de La Educación*, 0(26), 37–52. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.12795/CP.2017.i26.03>
- Bernal, F., & Gálvez, F. (2017). Ajuste escolar y rendimiento académico y su relación con la motivación y el autoconcepto. Análisis de diferencias en muestra chilena y española. *Revista de Orientación Educativa*, 31(60-ISSN 0716-5714 ISSN (e) 0719-5117), 1–23.
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017a). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017b). Psicología Positiva, Educación Emocional Y El Programa Aulas Felices Positive Psychology, Emotional Education and the Happy Classrooms Program. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 58–65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822http://www.papelesdelpsicologo>.

eshttp://www.psychologistpapers.com

- Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 2020. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3778083>
- Bustos, V., Oliver, A., & Galiana, L. (2015). Validación del autoconcepto forma 5 en universitarios peruanos: Una herramienta para la psicología positiva. *Psicología: Reflexao e Critica*, 28(4), 690–697. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528406>
- Cahuana, M., Mamani-Benito, O., & Carranza, R. (2020). Autoconcepto académico y motivación académica en jóvenes talento del departamento de Puno, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 788. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.788>
- Caldera, J., Reynoso, O., Angulo-Legaspi, M., Cadena, A., & Ortíz, D. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 11(3), 144–153. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112>
- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la Investigación Científica*. ISBN:978-1-4562-6096-5, 1–474.
- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Muros, J., & Zurita-Ortega, F. (2019). Self-concept, physical activity and harmful substances: A structural equation model. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 19(75), 505–520. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.75.008>
- Cava, M., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2015). Violencia física y psicológica ejercida en parejas adolescentes: Relación con el autoconcepto y la violencia entre iguales. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 23(3), 429–446.
- Cazalla, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 0(10), 43–64.

- Chávez-Hernández, A. M., Correa-Romero, F. E., Klein-Caballero, A. L., & Macías-García, L. F. (2017). Sintomatología Depresiva, Ideación suicida y Auto-concepto en una muestra de niños mexicanos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(3), 501.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4733>
- Cóornellà-Font, M., Juárez-L, Viñas-Poch, F., Juárez-López, J., & Malo-Cerrato, S. (2019). Risk of addiction: Its prevalence in adolescence and its relationship with security of attachment and self-concept. *Clínica y Salud*, 31(1), 21–25.
<https://doi.org/10.5093/clysa2020a1>
- Correa, F., Saldívar, A., & López, A. (2015). Autoconcepto Y Estados Emocionales: Su Relación Con La Motivación En Adolescentes. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 20(2), 173–183.
- del Brio, P., Vásquez, M., & Imaz, C. (2019). Adolescente con autolesiones no suicidas en un entorno de adversidad psicosocial. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 117(5), 485–488. <https://doi.org/10.5546/aap.2019.e485>
- Díaz, D., & Ruiz, A. (2018). Reprobación escolar en el nivel medio superior y su relación con el autoconcepto en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 48(2), 125–142.
<https://doi.org/10.48102/rlee.2018.48.2.49>
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. (2018). Physical activity and self-concept: Study two factors teens of rural area. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 13(2), 203–210.
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Clima social familiar y autoconcepto en estudiantes de una institución educativa estatal. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 13(1), 37–43. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1344>
- Estrada, M. (2009). Convivencia forzada. *Desacatos*, 32(32), 109–118.
- Fernández-Zabala, A., Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., & Núñez, J. (2020). Sociometric Popularity, Perceived Peer Support, and Self-Concept in Adolescence. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594007>

- Fernández-Zabala, A., Rodríguez-Fernández, A., & Goñi, A. (2016). *The structure of the Social Self-Concept (SSC) Questionnaire*. 32, 199–205.
<https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.193931>
- García, A., & Puerta-Cortés, D. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 59(59), 27–44.
<https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3>
- García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D., & Ureña, Y. (2018). The management of emotions, a necessity in the educational context and in professional training. *Espacios*, 39(49).
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R., & Lara, A. (2019a). Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents. *Retos*, 36(2), 342–347.
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R., & Lara, A. (2019b). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos*, 36(2), 342–347.
- Goñi, E. Madariaga, J. Axpe, I. Goñi, A. (2011). Structure of the Personal Self-Concept (PSC). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1697–2600), 509–522.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3739371>
- Goñi, E. Ruiz de Azúa, S. (2005). La Estructura Del Autoconcepto Personal. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 291–304.
- González-valero, G., Zurita-ortega, F., Puertas-molero, P., Chacón-cuberos, R., & Espejo, T. (2017). *Educación para la salud : implementación del programa “ Sportfruits ” en escolares de Granada Education for health : implementation of the program “ Sportfruits ” in schools of Granada* . 6, 137–145.
- González, C., Inglés, C., Vicent, M., Lagos-San Martín, N., Sanmartín, R., &

- García-Fernández, J. (2016). Diferencias en ansiedad escolar y autoconcepto en adolescentes chilenos. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(3), 2509–2515. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2016.08.002>
- Grao-cruces, A., Fernández-Martínez, A., & Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.002>
- Guerra, J. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2033>
- Guevara-Cordero, C., Rodas-Vera, N., & Varas-Loli, R. (2020). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 251–264. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>
- Henao, G., Ramírez, L., & Ramírez, C. (2006). Que es la intervencion psicopedagogica: definición, principios y componentes. *XXI Revista de Educación. Universidad de Hueva*, 6 (2)(2002), 215–226. <https://www.uv.es/aliaga/curriculum/ProcesoGeneraldeInvestigacion.pdf%5Cn> http://www.observatorioperu.com/libros_2010/diciembre/Intervencion_picosocial-Premio_2003_MEC_Programa_10-12.pdf
- Hereyah, Y., & Purwanti, A. (2021). Family Communication on Single-Parenting Families in Maintaining Relationships and Shaping Children ' s Self-Concepts. *Ilkogretim Online - Elementary Education Online*, 20(4), 380–388. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.04.41>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación*.
- Hortigüela, D., & Pérez, Á. (2016). Análisis Del Autoconcepto Físico Del Alumnado En Las Clases De Educación Física. Diferencias Encontradas En Función Del Género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 567–578.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v1.7>

- Ibarra, E., & Jacobo, H. (2016). La evolución del autoconcepto académico en adolescentes. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21(68), 45–70. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662016000100045&lang=pt
- Inglés, J., Aparisi, D., Delgado, B., Torregrosa, M., & García-Fernández, J. (2017). Sociometric types and academic self-concept in adolescents. *Psicothema*, 29(4), 496–501. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.54>
- Jiménez, C., Peinado, J., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Blanco, H. (2020). Relationships between self-concept and psychological well-being in Mexican university women students. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 55(2), 59–70. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.05>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kumar, S., & Choudhuri, R. (2017). Academic Self Concept and Academic Achievement of Secondary School Students. *American Journal of Educational Research*, 5(10), 1108–1113. <https://doi.org/10.12691/education-5-10-13>
- León-Moreno, C., & Musitu-Ferrer, D. (2019). Estilos de comunicación familiar, autoconcepto escolar y familiar, y motivación de venganza en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.316>
- Malca-Romero, A., & Rivera-Jiménez, L. (2019). Clima social familiar ¿Qué relación tiene con el autoconcepto en adolescentes del Callao? *CASUS. Revista de Investigación y Casos En Salud*, 4(2), 120–129. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2019.208>
- Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1

- Martínez, F., & González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87–108.
<https://doi.org/10.35362/rie731127>
- Medina, P. (2020). La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, 5, 1–14.
<https://doi.org/10.32351/rca.v5.203>
- Montoya, D. M., Pinilla, V. E., & Dussán, C. (2017). Caracterización del autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de algunos programas de pregrado de la ciudad de Manizales. *Psicogente*, 21(39), 162–182. <https://doi.org/http://doi.org/10.17081/psico.21.39.2829>
- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48.
<https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Musitu, G., & García, F. (2014). Manual AF-5 Autoconcepto forma 5. Madrid, 4 edición, 70. http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/AF-5_Manual_2014_extracto.pdf
- Ñaupas, H. (2018). *Metodología de la investigación cualitativa-cuantitativa y redacción de la tesis*.
- Négele, Z., Pápai, J., Tróznai, Z., Nyakas, C., & Tóth, L. (2020). The relationship between self-concept and level of physical performance in hungarian adolescent athletes. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 24(4), 295–313. <https://doi.org/10.24193/cbb.2020.24.16>
- Orcasita, L., Mosquera, J., & Carrillo, T. (2018). *Autoconcepto , autoeficacia y conductas sexuales de riesgo en adolescentes*. 18(2018), 141–168.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a08>
- Organizacion Mundial de Salud. (2020). <https://www.who.int/es/news-room/fact->

sheets/detail/adolescent-mental-health

- Palacios-Garay, J., & Coveñas-Lalupú, J. (2019). Predominancia del autoconcepto en estudiantes con conductas antisociales del Callao. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 325–338. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.278>
- Palacios, G., & Zabala, F. (2006). Sistema de Información Científica. In *International Journal of Developmental and Educational Psychology* (Vol. 1, Issue 1). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311026>
- Papadopoulos, D. (2020). Effects of a social-emotional learning-based program on self-esteem and self-perception of gifted kindergarten students: A pilot study. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(3), 1275–1290. <https://doi.org/10.17478/JEGYS.779438>
- Pasha, S., & Reza, M. (2020). Investigating the Effect of Training Career Path Skills based on Super's Career Development Theory on Academic Self-Concept of Students of Isfahan University. *Propósitos y Representaciones*, 8((SPE2)), e667. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nspe2.667>
- Penado, M., & Rodicio-García, M. (2017). Análisis del autoconcepto en las víctimas de violencia de género entre adolescentes. *Suma Psicológica*, 24(2), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.sumps.2017.08.001>
- Piaget, J. (1976). *Development explains learning*.
- Pinel-Martínez C., Pérez-Fuentes M. y Carrión-Martínez, J. (2019). Relación entre género, resiliencia y autoconcepto académico y social en la adolescencia. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 14(2) 112-. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.176>
- Portillo, S. (2020). Los otros significativos en la construcción del sí mismo. / The Significant Others in the Construction of the Self. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(0), 152–161. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3931060>
- Povedano-Díaz, A., Muñoz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2020). Adolescents' life satisfaction: The role of classroom, family, self-concept and gender.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010019>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Pulido, F., & Herrera, F. (2017). La Influencia De Las Emociones Sobre El Rendimiento Académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 29.
<https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>
- Quintero, K. (2020). Importancia del Autoconcepto para la Construcción del Conocimiento. *Revista Scientific*, 5(16), 319–333.
<https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.17.319-333>
- Ramirez-Granizo, I., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Ubago-Jiménez, J. (2020). Multidimensional self-concept depending on levels of resilience and the motivational climate directed towards sport in schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17020534>
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., & Antonio-Agirre, I. (2017). El autoconcepto y el bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *Psicología Educativa*, 23, 89–94.
<https://doi.org/doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.005>
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Fernández-Zabala, A., Revuelta, L., & Zuazagoitia, A. (2016). Apoyo social percibido, autoconcepto e implicación escolar de estudiantes adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 339–356. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14848>
- Reynoso, O., Caldera, J., Martínez, A., & Macías, G. (2018). Autoconcepto Y Apoyo Social En Estudiantes De Bachillerato. Un Estudio Predictivo. *Revista de Psicología y Ciencias Del Comportamiento de La Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 100–119.
<https://doi.org/10.29365/rpcc.20180529-66>

- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., & Zuazagoitia, A. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: La influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Educacion XX1*, 21(1), 87–108. <https://doi.org/10.5944/educXX1.16026>
- Rojas, A., Domínguez, Y., Torres, L., & Pérez, M. (2020). El proceso de intervención psicopedagógica en el ámbito educativo. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(2), 45–51. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/264/297>
- Sailema, M., Ruiz, P. M., Pérez, M. B., Cosquillo, J. L., Sailema, Á. A., & Vaca, M. R. (2017). El autoconcepto y la educación física en estudiantes de secundaria. *Rev. Cuba. Invest. Bioméd*, 36(3), 0–0.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. In *Mycological Research*. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sevilla-Santo, D. E., Martín-Pavón, M. J., Sunza-Chan, S. P., & Druet-Domínguez, N. V. (2021). Autoconcepto, expectativas y sentido de vida: Sinergia que determina el aprendizaje. *Revista Electrónica Educare*, 25(1), 1–23. <https://doi.org/10.15359/ree.25-1.12>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Siguenza, V., Carballido, R., Pérez, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1–13. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy18-3.iepi>
- Tacca, D., Cuarez, R., & Quispe, R. (2020). Social skills, self-concept and self-esteem in Peruvian high school students. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293–324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Valenzuela-Zambrano, B., & LópezJusticia, M. (2015). Autoconcepto de

Estudiantes Universitarios Chilenos con Discapacidad. Diferencias en Función del Género. *Revista de Educación Inclusiva*, 8(3), 153–170.

Veiga, F., García, F., Reeve, J., Wentzel, K., & García, Ó. (2015). Cuando se pierde la motivación escolar de los adolescentes con mejor autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 305–320.
<https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.12671>

Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*.

ANEXOS

Anexo 1 Operacionalización de las variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Preguntas	Técnica / instrumento	Escala de medición Likert
Autoconcepto	Es la apreciación que tiene una persona de sí misma, formado a partir de las propias experiencias y relaciones con el contexto en donde los refuerzos ambientales y otros significativos juegan un rol importante	El autoconcepto está conformado por: académico conformado por el área de rendimiento e integración escolar y el no académico referido a área social que indica la conducta y relación con los demás. Emocional refiere a las interacciones emocionales con nuestros pares. Familiar describe las relaciones y conductas que en	Académico	Materias escolares: Legua, social y matemático	1,6,11,16, 21,26	Encuesta	Nunca Casi nunca
			Social	la aceptación social competencia social responsabilidad social	2,7,12,17, 22,28		
			Emocional	afectivo-emocional ajuste o la regulación emocional; autonomía autorrealización	3,8,13,18, 23,28	Cuestionario	A veces Casi siempre siempre
			Familiar	Percepción de la implicación, participación e integración en el medio familiar	4,9,14,19,2 4,29		

	(Shavelson et al., 1976).	relación con los familiares y física señala la idea que se tiene del propio cuerpo y sus destrezas.	Físico	Atractivo físico Habilidad física Condición física Fuerza	5,10,15,20, 25,30		
--	---------------------------	---	--------	--	----------------------	--	--

Anexo 2 Matriz de consistencia

Título: Programa this is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria Ate 2021.					
Autor: Mg. Paja Aguilar, Maritza Magdalena					
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable independiente		
Problema	Objetivo	Hipótesis	Estrategia	Módulos	Sesiones
<p>general: ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria Ate 2021?</p> <p>Problemas específicos: PE1 ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto</p>	<p>general: Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria.</p> <p>Objetivos específicos: OE1 Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto</p>	<p>general: El programa This is me influyó en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria.</p> <p>Hipótesis específicas: HE1 El programa This is me influyó en el autoconcepto Académico en las estudiantes de secundaria.</p>	<p>Inicio</p> <p>Desarrollo</p> <p>cierre</p>	<p>Módulo 1 Autoconcepto Académico</p> <p>Módulo 2</p>	<p>SESIÓN 1: “Reconociendo mis habilidades y destrezas” Propósito: Instruir a los estudiantes sobre las pautas para tener un mejor rendimiento académico.</p> <p>SESIÓN 2 “Yo sí puedo”. Propósito: Promover las motivaciones que tiene cada estudiante en el ámbito académico.</p> <p>SESIÓN 3 “Conociendo mi cuerpo”. Propósito: Proporcionar información general sobre la</p>

<p>2021? PE4 ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto familiar de las estudiantes de secundaria Ate 2021? PE5 ¿De qué manera influye el programa This is me en el autoconcepto personal de las estudiantes de secundaria Ate 2021?</p>	<p>la influencia del programa This is me en el autoconcepto familiar de las estudiantes de secundaria. OE5 Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto personal de las estudiantes de secundaria.</p>	<p>HE5 el programa This is me influyó en el autoconcepto personal de las estudiantes de secundaria.</p>		<p>Módulo 4 Autoconcepto Familia</p>	<p>SESIÓN 8 “Soy importante en mi familia” Propósito: Motivar emociones positivas en las estudiantes con respecto a sus familias. SESIÓN 9 “No estoy sola”. Propósito Fomentar la creación de una idea sólida de autopercepción parental en las estudiantes. SESIÓN 10 “No todo es malo” Propósito: Reforzar en los estudiantes las dimensiones para instaurar la autoevaluación personal. SESIÓN 11 “Emociones que me ayudan a crecer”. Propósito: Reconocer sus características como ser único en lo personal y emocional. SESIÓN 12 “Puedo ser mejor”.</p>
--	---	--	--	---	--

			Personal/ emocional	afectivo- emocional ajuste o la regulación emocional autonomía autorrealización	3,8,13,1 8, 23,28	Casi siempre Siempre	
			Familiar	Percepción de la implicación, participación e integración en el medio familiar	4,9,14,1 9,24,29		
			Física	Atractivo físico Habilidad física Condición física Fuerza	5, 10,15, 20, 25,30		

Anexo 3**CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO**

Este cuestionario intenta recoger sus opiniones y actitudes ante diversas cuestiones relativas a sus estudios, sus relaciones sociales, entre otras. A continuación, encontrará una serie de frases. Lea cada una de ella cuidadosamente y conteste con un valor entre 1 y 5 según su grado de acuerdo o desacuerdo con cada frase.

El 1 implica nunca, **2** casi nunca, **3** a veces, **4** casi siempre y el **5** implica siempre.

Nº	Ítems	Escala				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
1	Hago bien los trabajos escolares.					
2	Hago fácilmente amigos/as.					
3	Tengo miedo de algunas cosas.					
4	Soy muy criticada en casa.					
5	Me cuido físicamente.					
6	Los profesores me consideran buen estudiante.					
7	Soy amigable.					
8	Muchas cosas me ponen nerviosa.					
9	Me siento feliz en casa.					
10	Me buscan para realizar actividades deportivas.					
11	Trabajo mucho en clase.					
12	Es difícil para mí hacer amigas/os.					
13	Me asusto con facilidad.					
14	Mi familia está decepcionada de mí.					
15	Me considero elegante.					
16	Mis profesores me estiman.					
17	Soy una persona alegre.					
18	Cuando mis mayores me dicen algo					

	me pongo nervioso/a.					
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema.					
20	Me gusta como soy físicamente.					
21	Soy un buen estudiante.					
22	Me cuesta hablar con desconocidos.					
23	Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor.					
24	Mis padres me dan confianza.					
25	Soy bueno haciendo deporte.					
26	Mis profesores me consideran inteligente y trabajador/a.					
27	Tengo muchos amigos/as.					
28	Me siento nervioso/a.					
29	Me siento querido/a por mis padres.					
30	Soy una persona atractiva.					

FICHA TÉCNICA DE AUTOCONCEPTO DE FORMA (AF5)

Nombre del instrumento: cuestionario AF5

Autores: García F. y Musitu G.

Año de publicación: 1999

Objetivo: Determinar la influencia del programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria.

Fundamentación teórica: El autoconcepto es la apreciación que tiene una persona de sí misma, formado a partir de las propias experiencias y relaciones con el contexto en donde los refuerzos ambientales y otros significativos juegan un rol importante (Shavelson et al., 1976).

Población en la que se administra: estudiantes mujeres del cuarto año de educación secundaria.

Forma de administración: Individual

Lugar: Institución educativa Edelmira del Pando - Ate

Fecha de aplicación: noviembre – 2021

Administrado a: 40

Tiempo: 30 minutos

Calificación:

El cuestionario fue trabajado en la escala de Likert de:

1 nunca, 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y 5 siempre

Pretest y postest del grupo control

Preguntas Respuestas 31 Configuración



CUESTIONARIO - AUTOCONCEPTO-PRETEST 4° D

Estimada alumna este cuestionario anónimo intenta recoger tus opiniones y actitudes ante diversas cuestiones relativas a tus estudios, tus relaciones sociales, entre otras. A continuación encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas cuidadosamente y responde con sinceridad. En donde el 1 implica nunca, 2 casi nunca, 3 a veces, 4 casi siempre y el 5 implica siempre.

1. Hago bien los trabajos escolares.



Opción múltiple

Nunca

Preguntas Respuestas 27 Configuración

Total de puntos: 0



CUESTIONARIO-AUTOCONCEPTO-POSTEST 4° D

Estimada alumna este cuestionario anónimo intenta recoger tus opiniones y actitudes ante diversas cuestiones relativas a tus estudios, tus relaciones sociales, entre otras. A continuación encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas cuidadosamente y responde con sinceridad. En donde 1 equivale a NUNCA, 2 CASI NUNCA, 3 A VECES, 4 CASI SIEMPRE y 5 SIEMPRE.

1. Hago bien los trabajos escolares. *

Nunca

Pretest y postest del grupo control

Preguntas Respuestas **29** Configuración



CUESTIONARIO-AUTOCONCEPTO-PRETEST-4ºB

Hola, por favor contesta con sinceridad este cuestionario no te preocupes de la información que dará porque es anónimo e intenta recoger tus opiniones y actitudes ante diversas cuestiones relativas a tus estudios, tus relaciones sociales, entre otras. Encontrarás una serie de frases las cuales lee cada una de ella cuidadosamente y responde. Gracias. Recuerda que 1 equivale a NUNCA, 2 CASI NUNCA, 3 A VECES, 4 CASI SIEMPRE y 5 SIEMPRE.

1. Hago bien los trabajos escolares. *

Nunca

Preguntas Respuestas **31** Configuración



CUESTIONARIO-AUTOCONCEPTO-POSTEST-4ºB

Hola, por favor contesta con sinceridad este cuestionario no te preocupes de la información que dará porque es anónimo e intenta recoger tus opiniones y actitudes ante diversas cuestiones relativas a tus estudios, tus relaciones sociales, entre otras. Encontrarás una serie de frases las cuales lee cada una de ella cuidadosamente y responde. Gracias. Recuerda que 1 equivale a NUNCA, 2 CASI NUNCA, 3 A VECES, 4 CASI SIEMPRE y 5 SIEMPRE.

1. Hago bien los trabajos escolares. *

Nunca

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Ate, 22 de octubre del 2021

Maximiliano Ramírez Alarcón
Director de la Institución Educativa Edelmira del Pando
Distrito Ate

PRESENTE. -

ASUNTO : Solicito autorización para desarrollar el programa This is me.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a fin de solicitarle el permiso correspondiente para aplicar el programa This is me, referido al desarrollo del autoconcepto en los aspectos; social, académico, físico, familiar y personal en las adolescentes dirigido a las estudiantes del 4to año B, dicho programa es el proyecto de tesis de doctorado cuyos estudios que estoy realizando en la Universidad César Vallejo. Dicho programa estará dirigido por mi persona y una psicóloga competente en la especialidad, ejecutados en la hora de tutoría y horas libres según horario, el programa consta de 12 sesiones aplicadas en cinco semanas. Espero atienda a mi pedido en la brevedad posible.

Agradeciendo su atención y quedo a sus órdenes
Atentamente,



FIRMA

Mg. Maritza Magdalena Paja Aguilar
DNI:06965731

Adjunto:

Programa de Autoconcepto.

Solicito autorización para aplicar programa de autoconcepto.



Maritza Paja <maritza.paja.aguilar@gmail.com>
para mesadepartespando ▾

📧 vie, 22 oct. 14:40 ☆ ↶ ⋮

Mg. Maritza Paja Aguilar



BASE DE DATOS DE PRE-TEST POR DIMENSIONES 4TO B EXPERIMENTAL

Nº	DIMENSIÓN ACADÉMICO						DIMENSIÓN SOCIAL						DIMENSIÓN EMOCIONAL						DIMENSIÓN FAMILIAR						DIMENSIÓN FSICO							
	P1	P6	P11	P16	P21	P26	P2	P7	P12	P17	P22	P27	P3	P8	P13	P18	P23	P28	P4	P9	P14	P19	P24	P29	P5	P10	P15	P20	P25	P30		
1	3	3	2	3	3	3	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4		
2	3	2	3	2	2	3	2	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	5	1	1	1	1	1		
3	5	4	4	3	4	3	4	5	4	5	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	3	2	3	3	3		
4	5	4	4	4	4	5	5	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	4	5	3	3	3	5	3	3	
5	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	2	3	5	3	4	4	3	4	3	4	4	5	3	3	3	3	3	4	
6	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	5	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	1	3	4	3	3	3	
7	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	
8	3	2	2	2	2	1	3	4	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	1	1	
9	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	3	3	2	3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	2	
10	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	5	2	3	1	2	3	3	
11	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	1	3	4	3	5	4	5	3	3	2	2	3	2	2	
12	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	5	2	3	3	
13	3	3	5	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	5	5	4	4	5	2	4	5	4	4	4	
14	3	3	3	4	3	2	5	5	5	5	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	5	5	3	4	5	3	4	5	3	5	5	
15	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	
16	5	5	2	4	5	4	1	4	1	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	
17	3	3	4	3	3	3	5	3	5	4	5	5	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	5	2	5	4	3	3	
18	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
19	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	3	3	4	3	3	
20	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	
21	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	
22	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	5	2	3	3	4	4	5	5	3	4	4	1	4	4	3	5	5	
23	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	2	1	1	1	3	3	1	3	4	3	5	5	5	3	3	2	1	3	5	5	
24	4	2	5	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	
25	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	
26	3	1	2	2	2	1	3	5	3	5	3	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	
27	5	2	4	3	3	2	1	1	1	5	5	1	1	1	5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	1	1	5	3	1	1	1	
28	3	3	5	3	3	3	3	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	2	1	3	4	5	4	4	2	2	5	1	1	2	2	
29	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	3	5	3	3	4	3	3	3	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	4	
30	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	3	5	3	3	4	3	3	3	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	4	

BASE DE DATOS POST-TEST-4TO B POR DIMENSIONES- EXPERIMENTAL

N°	DIMENSIÓN ACADÉMICA						DIMENSIÓN SOCIAL						DIMENSIÓN EMOCIONAL						DIMENSIÓN FAMILIAR						DIMENSIÓN FÍSICO					
	P1	P6	P11	P16	P21	P26	P2	P7	P12	P17	P22	P27	P3	P8	P13	P18	P23	P28	P4	P9	P14	P19	P24	P29	P5	P10	P15	P20	P25	P30
1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	5	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4
2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	5	2	3	4	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	2	5	5	3	
4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	
5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
6	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	3	2	4	3	4	
7	3	2	2	2	2	1	3	5	4	3	3	4	1	1	3	2	1	2	5	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4
8	5	2	4	1	5	1	1	1	1	5	5	1	2	2	5	4	1	4	3	5	2	5	5	5	1	1	5	5	1	1
9	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	1	1	1	2	1	1	3	4	3	5	4	5	3	3	2	2	3	2
10	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	1	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	3	5	5	2
11	5	5	4	4	5	5	3	3	3	5	2	3	3	3	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	5	3	3	4	3	5
12	5	4	2	3	4	3	1	4	1	4	1	1	3	2	4	2	1	2	2	3	3	3	1	3	2	1	2	2	2	1
13	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	5	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3
14	4	4	3	5	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5
15	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
16	3	4	3	3	3	5	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	5	3	2	2	2	3	5
17	4	4	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	1	5	5	3	5	4	5
18	2	1	2	2	2	2	4	5	4	4	2	4	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	5	3	3	2	3	2	2
19	3	3	3	3	3	3	4	5	4	5	3	5	3	3	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3
20	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1
21	3	2	2	3	2	2	4	5	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	5	5	3	3	4	1	3	3	3	4
22	4	3	2	3	3	3	5	5	4	3	3	5	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	5	5	4	4	5	4
23	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	5	3	3
24	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	4	2	2	2	4	2	3
25	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2
26	4	3	3	3	4	3	2	5	2	4	2	1	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4
27	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	
28	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	4	3	1	1	4	1	2	2
29	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4
30	3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3
31	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3

“PROGRAMA THIS IS ME”

AUTOCONCEPTO EN ADOLESCENTES



NOMBRE DEL PROYECTO

Programa This is me en el autoconcepto de las estudiantes de secundaria Ate 2021

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO.

Este proyecto de innovación consta de dos variables, la primera es el Programa This is me y la segunda variable es el autoconcepto.

Es importante resaltar que el autoconcepto es la apreciación que tiene una persona de sí misma, formado a partir de las propias experiencias y relaciones con el contexto en donde los refuerzos ambientales y otros significativos juegan un rol importante (Shavelson et al., 1976).

2.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

Las estudiantes adolescentes muestran desinterés en asistir a clases remotas, desarrollar las actividades académicas, integrarse al grupo de estudiantes del aula, es posible que los motivos sean un contexto familiar conflictivo, deficiencia en habilidades sociales, toma de decisiones asertivas, el manejo y control de emociones. Estas conductas disruptivas afectan el rendimiento académico y pueden traer posibles riesgos psicosociales futuras. Por tanto, ha sido tema de interés conocer y mejorar el pensamiento y sentimiento que tienen las estudiantes de sí mismas, la aceptación de sí misma como ser único en todos los aspectos, social, físico, académico, familiar y emocional. autopercepción corporal, autopercepción parental, autopercepción escolar y autovaloración integral. Para la medición de los cambios se utilizó una prueba de autoconcepto

DESCRIPCIÓN

El presente programa tiene como objetivo mejorar el autoconcepto mediante sus diferentes componentes de las estudiantes del cuarto año del nivel secundaria del turno mañana, las participantes serán de un número 30 cuyo rango de edad se encuentra entre 15 y 16 años. El programa está estructurado en 12 sesiones de 60', se desarrollará las dimensiones del autoconcepto: social, familiar, emocional, físico y académico lo que contribuirá en la formación integral de las estudiantes.

La penúltima sesión se repasarán los contenidos anteriormente revisados lo que ayudará a las estudiantes a tener una idea global de sí mismos (autoconcepto general), fomentando en ellas expresiones positivas sobre sí mismos. En la última sesión se evaluarán los aspectos positivos y negativos de todas las sesiones e incluye la evaluación de salida.

Los recursos que se utilizaron para cada sesión serán las TIC y material de escritorio.

La metodología del programa es de tipo participativa, con actividades vivenciales que incluyen experiencias adaptadas a su realidad y entorno. Así también, incorpora trabajos grupales, exposiciones de ideas y actividades lúdicas.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Desarrollar, promover y/o potenciar el autoconcepto desde sus diferentes dimensiones para la realización plena de su formación integral
Objetivos específicos:

Integrar experiencias y vivencias, en el que se busca la coherencia entre el hacer, el sentir y el pensar.

Desarrollar habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias.

Promover el desarrollo de los saberes: cognitivo, operativo, relacional (saber escuchar, planificar con otros, tolerar las opiniones de los demás, tomar decisiones asertivas de manera individual y colectiva).

METAS DE ATENCIÓN

30 estudiantes adolescentes de educación secundaria

ORGANIZACIÓN DE LOS MODULOS

MÓDULOS	SESIONES	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Introducción al programa	Sesión 1 Presentación del programa "This is me".	Presentar y brindar información sobre el programa	Socializar los conceptos e importancia del programa. Conocer el nivel de autoconcepto de las estudiantes mediante la aplicación del pre-test.	Presentación del programa y contenidos. Aplicación del pre-test
Autoconcepto académico	Sesión 2 "Explorando quién soy"	Conocer sobre el autoconcepto y las dimensiones que lo conforman. Mejorar la percepción de sí mismas en relación al rendimiento académico.	Mencionar una definición de autoconcepto.	El autoconcepto y sus dimensiones. Autoconcepto académico.
	Sesión 3 Reconociendo mis habilidades y destrezas		Describir su autoconcepto según su rol como estudiantes.	factores que influyen en el rendimiento académico.
Auto concepto Físico	Sesión 4 "Conociendo lo que veo"	Generar la aceptación de sí mismas y aspectos de su apariencia física.	Reconocer y valorar su autopercepción física.	Características personales más valoradas por las adolescentes
	Sesión 5 "Mi cuerpo es digno, único y valioso"		Reflexionar sobre el proceso de cambios psicosexuales relativos a la adolescencia. -Reconocer la importancia de apreciar el propio cuerpo más allá de los estereotipos y estándares de belleza. Considerar acciones para el autocuidado como expresión de la	Estereotipos culturales y sociales, estándares de belleza.

			aceptación de sí mismas.	
Autoconcepto Social	Sesión 6 "Pertener o no pertenecer. He ahí el dilema"	Favorecer la construcción de un autoconcepto social más auténtico y ajustado consigo mismas.	Reconocer que parte de nuestro autoconcepto se ve influenciado por los grupos sociales con los que nos relacionamos e identificamos más. Concluir que cada quien decide hasta qué punto le influenciarán dichos grupos.	sistemas o grupos donde interactuamos
	Sesión 7 "Conociendo lo que somos"	Favorecer la construcción de un autoconcepto social más auténtico y ajustado consigo mismas.	Reconocer que parte de nuestro autoconcepto se ve influenciado por los grupos sociales con los que nos relacionamos e identificamos. Concluir que cada quien decide hasta qué punto le influenciarán dichos grupos.	Reflexión sobre la convivencia con otros grupos y la influencia de estos en nuestro autoconcepto
Autoconcepto Familiar	Sesión 8 "Una parte de ellos en mí"	Formular las bases de la autopercepción bajo el rol que asumen las adolescentes dentro de su dinámica familiar.	Identificar los elementos representativos de sus familias y/o respectivas dinámicas. Reconocer la existencia de problemáticas en todas las familias, como sucesos que forman parte de su dinámica.	Identificar los rasgos característicos de la familia a la que pertenecen
	Sesión 9 "Una parte de ellos en mí"(II)	Formular las bases de la autopercepción bajo el rol que asumen las adolescentes dentro de su dinámica familiar.	reconocer la existencia de problemáticas en todas las familias, como sucesos que forman parte de su dinámica.	Sensibilización hacia una actitud resolutiva frente a dichas problemáticas.

	Sesión 10 "No estoy sola"		Identificar y los elementos en común con nuestra familia, que van conformando nuestra identidad hacia ella y lo que nos hace ser quienes somos ahora. Reconocer cuáles de esos elementos son valiosos para nosotros y cuáles quisiéramos mejorar para preservarlos en lo que continua de nuestras vidas.	Estimulación a una apreciación de sus familias y su identidad con ellas. Reconocimiento y valoración de las características que comparten con sus familiares más cercanos.
--	------------------------------	--	--	--

Autoconcepto emocional	Sesión 11 "Acción y reacción"	Reconocer la importancia del análisis de nuestras reacciones emocionales ante situaciones diarias para un mejor proceso de toma de decisiones personal.	Reconocer sus tendencias de reacción emocional como propias y características ante determinadas circunstancias de la vida diaria.	Propiciar la diferenciación de los momentos experimentados dentro de una situación emocional.
	Sesión 12 "Acción y reacción"		Identificar la forma en que gestionan sus reacciones emocionales ante las diversas situaciones cotidianas.	Planteamiento el análisis de sus propias experiencias y reacciones emocionales identificadas.
	Sesión 13 "Yo y mi futuro"		Mencionar los pasos necesarios para plantearse metas y tomar decisiones. Reconocer el nivel de autonomía de decisión para el alcance de metas propias.	Reflexión en torno a la importancia de desarrollar autonomía y capacidad de esforzarse por las metas personales.

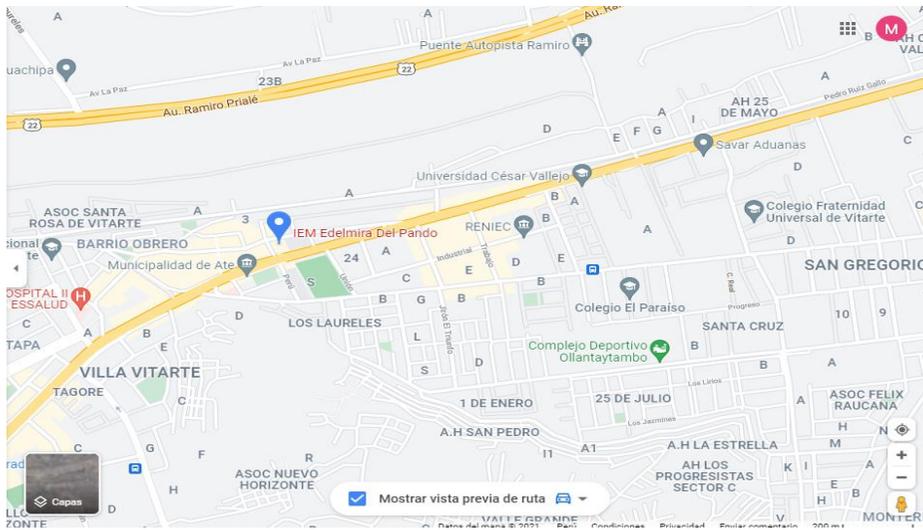
Cierre	Sesión 14 "Puedo ser mejor"	Fomentar las expresiones positivas sobre ellas mismas.	Reforzar el auto concepto positivo de los estudiantes.	Reconocimiento de aspectos positivos de sí mismo. Preguntas de satisfacción con el programa. Pos test.
--------	--------------------------------	--	--	---

RECURSOS y MATERIALES:

HUMANOS	MATERIALES	DIGITALES
Estudiantes del 4to B Docente tutora Lic. en Psicología	Laptop Celulares Computadores Conexión de internet Parlantes o audifonos Micrófonos	Plataforma MEET. Programa power point. Formulario google form

Recursos financieros:

- Autofinanciado por la docente tutora



Ubicación geográfica de la Institución Educativa



Imagen de la puerta frontal de la Institución Educativa



Algunas estudiantes del grupo experimental

MATRIZ DE SESIÓN N° 1

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión : Programa para desarrollar Autoconcepto	Título : “¿Que es el autoconcepto?”
Objetivo de la dimensión : Socializar los conceptos e importancia del programa. Conocer el nivel de autoconcepto de las estudiantes mediante la aplicación del pre-test	
Objetivo de sesión : Al terminar la presente sesión, las adolescentes conocerán las actividades del taller de autoconcepto.	

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (15')	Identificar situaciones reales de la etapa de la adolescencia.	Presentación un video sobre situaciones positivas y negativas que experimenta un adolescente en su contexto. Se formulan preguntas de problematización sobre lo que han observado, con la técnica de lluvia de ideas responden de manera libre desde su perspectiva y experiencia.	Link de asistencia Recursos Humanos
CONTENIDO	(15')	Explicar de forma breve el contenido del programa.	Socialización del contenido del programa como parte de la programación anual del área de tutoría con una breve presentación de los objetivos, las actividades que ha desarrollar.	PPT
CIERRE	(30')	Aplicación del pre-test	Finalmente, se aplica el pre test del autoconcepto. Culminado el test se fomenta la importancia de participar en los talleres a partir de sus motivaciones.	Cuestionario en formulario de Google

MATRIZ DE SESIÓN N° 2

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión : Autoconcepto general	Título : “Explorando quién soy”
Objetivo de la dimensión : Dar a conocer sobre el autoconcepto y las dimensiones que lo componen	
Objetivo de sesión : Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de mencionar una definición de autoconcepto.	

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (20')	Presentar a las facilitadoras y participantes. Establecer las normas que se utilizarán durante la realización de cada sesión.	Cada facilitadora y adolescente se presentará, mencionando su nombre y cambiará su primer apellido por su curso favorito, luego añadirá la palabra “de o del” y cambiará su segundo apellido por su serie o película. Seguidamente, se les pedirá a las adolescentes que propongan una norma que consideren importante para trabajar adecuadamente durante las sesiones. Luego de ello, se agruparán todas las normas propuestas por el aula en una Jamboard.	Recursos Humanos Jamboard
CONTENIDO	Actividad: “¿De qué va el autoconcepto?” (25')	Explicar de forma breve la variable y sus dimensiones a trabajar durante el programa. Explicar brevemente la dimensión académica del autoconcepto.	Se consultará qué es lo que las adolescentes entienden por el término “autoconcepto”, a través de un link de Mentimeter. A continuación, la facilitadora compartirá su pantalla para visualizar todas las respuestas y solicitará que una de las participantes mencione la noción central del grupo sobre el término. Se compartirá una presentación para introducir y contrastar la noción generada y el término “autoconcepto” y sus dimensiones. Después, se les solicitará sus opiniones sobre la noción final con la que definirían el “autoconcepto”, mediante comentarios del chat de la llamada.	Mentimeter Formulario de Google PPT

CIERRE	Actividad de Metacognición (15')	Integrar los nuevos conocimientos. Tomar conciencia de lo que han aprendido en la presente sesión.	Finalmente, se brindará la sgte. consulta, la cual se responderá por el chat: ¿Qué es lo nuevo que has aprendido hoy y no sabías o tenías tan claro antes? Se solicitará a algunas adolescentes que lean y comenten sus respuestas.	Recursos humanos Link de asistencia
---------------	-------------------------------------	---	--	--

MATRIZ DE SESIÓN N° 3

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión	: Autoconcepto Académico	Título	: “Reconociendo mis habilidades y destrezas”
Objetivo de la dimensión	: Mejorar en los participantes la percepción de sí mismos con respecto a su rendimiento académico.		
Objetivo de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de describir su autoconcepto según su rol como estudiantes.		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (7')	Repasar las normas de convivencia.	Se presenta el flyer de Normas de Convivencia y se hace lectura de ello. A su vez se indica que se compartirá el link de asistencia por el chat, minutos antes de culminar la sesión. Se avisará que durante la sesión se desarrollarán actividades que requieran de la cámara encendida, por lo que se añadirá la siguiente norma: “Todo lo que decimos, oímos y vemos queda aquí en la sesión y entre nosotras. No puede salir de aquí de manera que este espacio representa un lugar seguro. Para seguir promoviendo el respeto no vamos a tomar fotos y	Recursos Humanos Flyer de Normas de Convivencia

			tampoco se estarán compartiendo imágenes. Por confidencialidad".	
INICIO	Actividad: "Soy más que mis resultados" (15')	Utilizar los conceptos previos sobre el rendimiento académico.	Las facilitadoras hacen una mención de la relación entre autoconcepto académico y rendimiento académico. (PPT) Se indicará a los estudiantes que iniciaremos una dinámica, en la cual se apagarán todas las cámaras y se encenderán en función de cumplir el criterio mencionado por la facilitadora (los que tengan mascotas, se olvidaron la mascarilla y tuvieron que regresar, si tienen hermanos menores y si tienen cabello). Quien prenda su cámara al final, deberá responder una de las sgtes. preguntas: - ¿Conoces a alguien que haya logrado un buen rendimiento académico? - ¿Cómo crees que lo logró? No menciones su nombre. - ¿Para el rendimiento académico hay que tener un alto nivel de inteligencia?	PPT Sesión 3
CONTENIDO	Actividad: ¿Qué influye en mi rendimiento? (30')	Dar a conocer los factores que influyen en el rendimiento académico. Desarrollar un cuestionario breve de estilo de aprendizaje Nombrar herramientas de organización y planificación	Se compartirá una presentación relativa los diferentes y múltiples factores que influyen en el rendimiento académico, comprendido como la expresión final de la interacción entre dichos factores. Además, se aclarará que debemos tenerlos en cuenta para tener una descripción más equilibrada de nuestro autoconcepto en nuestro rol de estudiantes. A partir de ello, se les comentará que se les estará compartiendo un breve cuestionario para identificar su estilo de aprendizaje predominante. Además, se hará mención de algunas herramientas de gestión de tiempo, como complemento a los factores mencionados.	PPT Sesión 3 Link del cuestionario
CIERRE	Actividad de Metacognición (8')	Integrar los nuevos conocimientos. Tomar conciencia de lo aprendido en la sesión.	Se mencionará que se trabajará en la plataforma Flipgrid para que envíen un video respondiendo a la pregunta: <i>¿cómo defines tu autoconcepto académico, en tu rol como estudiante?</i>	Recursos humanos Link de asistencia

MATRIZ DE SESIÓN N° 4

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión : Autoconcepto Físico	Título : “ Conociendo lo que veo ”
Objetivo de la dimensión : Generar la aceptación de sí mismas y aspectos de su apariencia física.	
Objetivo de sesión : Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de reconocer y valorar su autopercepción física.	

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (5')	Repasar las normas de convivencia.	<p>Se presenta el flyer de Normas de Convivencia y se hace lectura de ello. A su vez se indica que se compartirá el link de asistencia por el chat, minutos antes de culminar la sesión.</p> <p>Se avisará que durante la sesión se desarrollarán actividades que requieran de la cámara encendida, por lo que se añadirá la siguiente norma: “Todo lo que decimos, oímos y vemos queda aquí en la sesión y entre nosotras. No puede salir de aquí de manera que este espacio representa un lugar seguro.”</p> <p>Para seguir promoviendo el respeto no vamos a tomar fotos y tampoco se estarán compartiendo imágenes.</p>	Recursos Humanos Flyers de Normas de Convivencia
INICIO	Actividad: “Lo que me define” (15')	Conocer las características personales más valoradas por las adolescentes	<p>Las facilitadoras plantean la siguiente indicación: Si te preguntan por 3 características principales / representativas tuyas ¿cuáles mencionarías?</p> <p>Se deben escribir las respuestas en el Mentimeter.</p> <p>Con esto se busca identificar qué es lo primero que identifican en ellas mismas como representativo (se espera que la mayoría de las</p>	Mentimeter

			características no sean físicas). A su vez, a partir de las respuestas se hará la distribución de dichas características en la dimensión correspondiente y la reflexión de que lo físico forma parte de nuestro concepto y reconocerlo es importante.	
CONTENIDO	Actividad: (25')	Reflexionar sobre las comparativas que realizamos con los demás respecto a nuestras características físicas.	Se presentará el video de "Sí hay algo de tu físico que no te gusta. Abre los ojos!" https://www.youtube.com/watch?v=W8YHtUrtKel para reflexionar sobre el valor de nuestros atributos físicos, que todos tenemos alguno que guste y es valorado por otra persona. Pregunta general: ¿Para ti, qué mensaje te deja el video?	Video: AMANTES 5: SI HAY ALGO DE TU FÍSICO QUE NO TE GUSTA ¡ABRE LOS OJOS!
CIERRE	Actividad de Metacognición (15')	Fomentar el reconocimiento y valoración de sus características físicas.	Tras el video, se pedirá que a través del formulario, las participantes mencionen lo siguiente: si volvieras a nacer cuáles son tus 2 características o atributos físicos que te gustaría conservar de ti - si volvieras a nacer cuáles serían tus 2 características o atributos físicos que no quisieras que se repitan - menciona 1 capacidad o pericia relacionado con lo físico que te agrade a sí misma. (se usa el formulario para registrar la información de cada una). Se consultará a las participantes si alguna de ellas quisiera compartir lo que respondió de manera voluntaria, o en todo caso se utilizará una ruleta virtual para escoger a las participantes. Las preguntas ante ello serían: - ¿Te fue difícil identificar los atributos? - ¿Por qué escogiste esas características?	Formulario Ruleta de nombres Link de asistencia

MATRIZ DE SESIÓN N° 5

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 08 / 11 / 21

Dimensión : Autoconcepto Físico	Título : “Mi cuerpo es digno, único y valioso”
Objetivo de la dimensión : Generar la aceptación de sí mismas y aspectos de su apariencia física.	
Objetivos de sesión : Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de: -Reflexionar sobre el proceso de cambios psicosexuales relativos a la adolescencia. -Reconocer la importancia de apreciar el propio cuerpo más allá de los estereotipos y estándares de belleza. -Considerar acciones para el autocuidado como expresión de la aceptación de sí mismas.	

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (5')	Repasar las normas de convivencia.	Se presenta el cartel de bienvenida de la presente sesión. A su vez se mencionan verbalmente las normas de convivencia, además se recuerda que, al finalizar la sesión, se compartirá el link de asistencia.	Recursos Humanos Flyers de Normas de Convivencia PPT – Sesión 5
INICIO	Actividad: “Lo que me define” (15')	Desarrollo sexual y cambios físicos en la adolescencia	Por medio de un Jamboard se pedirá a las participantes que clasifiquen las fichas sobre los cambios que atraviesan en la adolescencia en 2 bloques: 1) físicos/biológicos y 2) psicosociales. Nos enfocaremos en el primer bloque y pediremos participación para añadir más cambios físicos-biológicos que las participantes conozcan. Tras ello, se hará mención de la menstruación como evento que representa un cambio importante en la vida de la mujer.	Jamboard
CONTENIDO	Actividad: (10')	Estereotipos culturales y sociales,	Se presentará el material sobre los estereotipos. Se mencionará su definición, para luego pedir que por	PPT – Sesión 5 Mentimeter

		estándares de belleza.	medio del Menti escriban 1 estándar de belleza que conozcan, revisamos sus ideas y las complementamos con las presentes en el material (estándares de belleza a nivel mundial). Pregunta general: ¿Qué opinas sobre los estándares de belleza?	Ruleta de nombres
CIERRE	Actividad de Imaginería: “La flor que hay en mí” (28')	Fomentar el reconocimiento y valoración de sus características físicas.	A continuación, se les mencionará que realizaremos una actividad de imaginería, solicitándoles que busquen ubicarse en un ambiente lo más tranquilo posible, en una posición cómoda, además, que se aseguran que sus micros estén apagados, cierran sus ojos y que escuchen atentamente lo que se les dirá a continuación: <i>“Imagina que estás en una casa de campo muy hermosa y entras a su jardín, también precioso. A medida que ingresas, vas sintiendo el aroma, es muy agradable, te transmite paz y alegría. También miras todas las flores que hay allí, todas bellísimas y que aumentan tu alegría, pero te diriges a una en especial que te llama la atención. La observas más y te das cuenta de que es realmente hermosa. Tocas sus hojas y sus pétalos; son muy suaves y delicados. Te acercas a olerlas; emanan una rica fragancia. Mientras disfrutas de ese momento, te percatas de que, un poco más allá, está su jardinero. Ves que riega las flores; se ponen más relucientes con el sol brillando sobre ellas. Les echa los nutrientes a su tierra; abren más sus pétalos. Además, les rocía el insecticida y, aunque no se puede describir en palabras, sabes que las flores se sienten confortables, seguras y protegidas”.</i> Finalizada la historia, se les consulta para participar por chat o micro abierto: ¿Qué sentiste mientras escuchabas la historia?	PPT- Sesión 5 Narración “La flor que hay en mí” Música ambiental de mindfulness Ruleta de nombres Link de asistencia

			¿Cuál fue la parte que más te gustó? ¿Qué crees que hacía sentir bien a las flores? Una vez escuchadas y/o leídas sus respuestas, se comparte el PPT para dar las reflexiones finales.	
--	--	--	--	--

MATRIZ DE SESIÓN N° 5

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 08 / 11 / 21

Dimensión	: Autoconcepto Físico	Título	: “Mi cuerpo es digno, único y valioso”
Objetivo de la dimensión	: Generar la aceptación de sí mismas y aspectos de su apariencia física.		
Objetivos de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none"> ● Reflexionar sobre el proceso de cambios psicosexuales relativos a la adolescencia. ● Reconocer la importancia de apreciar el propio cuerpo más allá de los estereotipos y estándares de belleza. ● Considerar acciones para el autocuidado como expresión de la aceptación de sí mismas. 		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (20')	<ul style="list-style-type: none"> ● Repasar las normas de convivencia. 	Se presenta el cartel de bienvenida de la presente sesión. A su vez se mencionan verbalmente las normas de convivencia, además se recuerda que, al finalizar la sesión, se compartirá el link de asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> ● Recursos Humanos ● Flyer. Normas de convivencia ● PPT. Sesión 5
CONTENIDO	Actividad: “¿De qué va el autoconcepto?” (25')	<ul style="list-style-type: none"> ● Destacar el reconocimiento sobre el desarrollo sexual y los cambios físicos en la adolescencia. ● Plantear el análisis sobre el impacto de dichos desarrollo y cambios en nosotras como mujeres. 	Por medio de un Jamboard se pedirá a las participantes que clasifiquen las fichas sobre los cambios que atraviesan en la adolescencia en 2 bloques: 1) físicos/biológicos y 2) psicosociales. Nos enfocaremos en el primer bloque y pediremos participación para añadir más cambios físicos-biológicos que las participantes conozcan. Se hará mención de la menstruación como evento que representa un cambio importante en la vida de la mujer.	<ul style="list-style-type: none"> ● Jamboard

<p>CONTENIDO</p>	<p>Actividad: (10')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Plantear una reconsideración sobre los estereotipos y estándares de belleza culturales y sociales. 	<p>Se presentará el material sobre los estereotipos y estándares de belleza. Se mencionará su definición, para luego pedir que por medio del Menti escriban 1 estándar de belleza que conozcan, revisamos sus ideas y las complementamos con las presentes en el material (estándares de belleza a nivel mundial). Pregunta general: ¿Qué opinas sobre los estándares de belleza?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● PPT. Sesión 5 ● Mentimeter: <ul style="list-style-type: none"> ○ Link para Estudiantes ○ Link para Facilitadoras ○ Código: 47614175
<p>CIERRE</p>	<p>Actividad de Imaginería: "La flor que hay en mí" (28')</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Crear un ambiente confortable que propicie la autorreflexión. ● Resaltar la importancia de practicar el autocuidado como expresión de autovaloración. 	<p>A continuación, se les mencionará que realizaremos una actividad de imaginería, solicitándoles que busquen ubicarse en un ambiente lo más tranquilo posible, en una posición cómoda, además, que se aseguran que sus micros estén apagados, cierren sus ojos y que escuchen atentamente lo que se les dirá a continuación:</p> <p><i>"Imagina que estás en una casa de campo muy hermosa y entras a su jardín, también precioso. A medida que ingresas, vas sintiendo el aroma, es muy agradable, te transmite paz y alegría. También miras todas las flores que hay allí, todas bellísimas y que aumentan tu alegría, pero te diriges a una en especial que te llama la atención. La observas más y te das cuenta de que es realmente hermosa. Tocas sus hojas y sus pétalos; son muy suaves y delicados. Te acercas a olerlas; emanan una rica fragancia. Mientras disfrutas de ese momento, te percatas de que, un poco más allá, está su jardinero. Vez que riega las flores; se ponen más relucientes con el sol brillando sobre ellas. Les echa los nutrientes a su tierra; abren más sus pétalos. Además, les rocía el insecticida y, aunque no se puede describir en palabras, sabes que las flores se sienten confortables, seguras y protegidas".</i></p> <p>Finalizada la historia, se les consulta para participar por chat o micro abierto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sentiste mientras escuchabas la historia? - ¿Cuál fue la parte que más te gustó? - ¿Qué crees que hacía sentir bien a las flores? 	<ul style="list-style-type: none"> ● PPT. Sesión 5 ● Música ambiental de mindfulness ● Ruleta de nombres ● Link de asistencia

			Una vez escuchadas y/o leídas sus respuestas, se comparte el PPT para dar las reflexiones finales.	
--	--	--	--	--

MATRIZ DE SESIÓN N° 6

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión	: Autoconcepto Social	Título	: “Pertener o no pertenecer. He ahí el dilema”
Objetivo de la dimensión	: Favorecer la construcción de un autoconcepto social más auténtico y ajustado consigo mismas.		
Objetivo de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer que parte de nuestro autoconcepto se ve influenciado por los grupos sociales con los que nos relacionamos e identificamos más (grupos de pares e intereses afines, familia, comunidad educativa, redes y medios de comunicación). ● Concluir que cada quien decide hasta qué punto le influenciarán dichos grupos, diferenciando con qué concuerdan y con qué no, sin que ello signifique que ya no pertenecen a dicho grupo. 		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN / INICIO	Presentación (10')	<ul style="list-style-type: none"> ● Repasar las normas de convivencia. 	Se presentan los objetivos de la sesión actual. A su vez se brindará un breve recorrido por la plataforma de Flipgrid (inicio de sesión con sus IDs, acceso a la clase y acceso a cada topic). Además se recordará que, al finalizar la sesión, se compartirá el link de asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> ● Recursos Humanos ● Listado del Maletín de recursos

CONTENIDO	Actividad: "El grupo del que formo parte" (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los diferentes sistemas o grupos donde interactuamos 	<p>Las facilitadoras presentarán el video "Grupo de pertenencia" sobre la definición y clasificación de Grupos de Pertenencia, posterior a ello se pedirá a las adolescentes que ingresen a la plataforma Limnu y escriban los grupos a los cuales ellas creen pertenecer. Se hará un clasificación de los grupos escritos por las adolescentes en Primarios y Secundarios (como lo planteado en el video), para ello se pedirá a dos de ellas que nos apoyen colocando la información que sus compañeras le brindan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT. Sesión 6 • Video 1 (0:00 - 1:53) • Limnu
CIERRE	Actividad: "La relación con los otros": (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de los diferentes sistemas o grupos donde interactuamos 	<p>Se pedirá la participación de un par de estudiantes para comentar, conocer un poco más sobre sus grupos de pertenencia y arribar en las ideas alusivas a la disensión con los grupos y su implicancia en el sentido de pertenencia, junto a algunos factores que hacen cambiar nuestra identificación frente a los grupos.</p> <p>Las preguntas para ampliar el conocimiento de los grupos de las participantes girarán entorno a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué cosas creen que las hacen parte de ese grupo • Si conocen los valores que comparten con el grupo • Si identifican objetivos comunes <p>Una vez considerada la información comentada por las adolescentes, se les presentará lo que resta del video y mencionará los requisitos para formar parte de un grupo de pertenencia en el PPT, conectando así ambas informaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT. Sesión 6 • Lista de asistencia

MATRIZ DE SESIÓN N° 7

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 12 / 11 / 21

Dimensión : Autoconcepto Social	Título : "Conociendo lo que somos"
Objetivo de la : Favorecer la construcción de un autoconcepto social más auténtico y ajustado consigo mismas.	

dimensión
<p>Objetivos de sesión : Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer que parte de nuestro autoconcepto se ve influenciado por los grupos sociales con los que nos relacionamos e identificamos más (grupos de pares e intereses afines, familia, comunidad educativa, redes y medios de comunicación). • Concluir que cada quien decide hasta qué punto le influenciarán dichos grupos, diferenciando con qué concuerdan y con qué no, sin que ello signifique que ya no pertenecen a dicho grupo.

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (10')	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar las normas de convivencia. 	Se presentan los objetivos de la sesión actual. A su vez se brindará un breve recorrido por la plataforma de Flipgrid (inicio de sesión con sus IDs, acceso a la clase y acceso a cada topic). Además se recordará que, al finalizar la sesión, se compartirá el link de asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos del Maletín de recursos
INICIO	Actividad: "¿Somos los únicos?" (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre la convivencia con otros grupos y la influencia de estos en nuestro autoconcepto 	<p>Se presentará el segundo video para generar las reflexiones finales sobre tolerancia social e influencia de los grupos de pertenencia en nuestro autoconcepto.</p> <p>Finalizado el video, se realizarán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo hubieses reaccionado tú? • ¿Conoces algún grupo cercano o lejano que no pueda convivir con otro grupo? • ¿A qué crees que se debe ello? • ¿Cómo crees que esa forma de relacionarse con gente que es parte de su grupo y que no influye en cómo se describe cada individuo de ese grupo? <p>Se concluye con la reflexión de que los grupos influyen en nosotros de diferente manera (Conformidad, Socialización, Presión de los pares, Obediencia, Liderazgo, Persuasión), lo cual nos permite identificarnos con estos y seguir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Video 2

			formando nuestro autoconcepto. Además, se destaca que pueden haber discordancias entre lo que creemos que reflejamos de nuestros grupos de pertenencia con lo que realmente reflejamos.	
CONTENIDO	Actividad: “La relación con los otros” (20’)	<ul style="list-style-type: none"> Definición de los diferentes sistemas o grupos donde interactuamos 	<p>Compartir el formulario en el que se puntúa a cada compañera según qué tanto creen conocerlas. El formulario tendrá el nombre de cada una de ellas y se le asignará una puntuación del 1 al 3. Con estos resultados se agruparán a las estudiantes en pares.</p> <p>Mientras las facilitadoras van revisando los resultados, se les asigna a las estudiantes la siguiente actividad:</p> <p>Las estudiantes deben enlistar en una hoja 5 características personales asociadas a la dimensión social (competencias sociales), como apoyo se proyectará una imagen en la que aparezcan las competencias sociales.</p> <p>Una vez que tengan las 5 características le asignarán una puntuación del 1 a al 5 (en el que 1 es no tengo esa característica y 5 es la tengo mucho).</p> <p>Una vez que se tengan los resultados las facilitadoras darán la indicación de que se las enviará en parejas a una sala y dentro de ella cada una debe asignar una puntuación a las características de su compañera, tal como lo hicieron con sus características propias. Inmediatamente, se las envía a los grupos por 10 minutos.</p> <p>Agotado el tiempo, regresamos a la sala principal y se les explica la distribución de las características en la ventana de Johari, según las puntuaciones obtenidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Formulario PPT. Sesión 7
CIERRE	Actividad de Metacognición (15’)	<ul style="list-style-type: none"> Orientar las reflexiones finales respecto a la influencia de los grupos y el autoconcepto que 	Reflexionamos sobre la influencia del conocimiento que tienen las demás personas sobre nuestro autoconcepto y si este está siendo congruente con lo que creemos proyectar a los demás y lo que realmente ven en nosotros.	<ul style="list-style-type: none"> Recursos humanos

		proyectamos		
--	--	-------------	--	--

MATRIZ DE SESIÓN N° 8

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 15 / 11 / 21

Dimensión	: Autoconcepto familiar	Título	: “Una parte de ellos en mí”
Objetivo de la dimensión	: ● Formular las bases de la autopercepción bajo el rol que asumen las adolescentes dentro de su dinámica familiar.		
Objetivo de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar los elementos representativos de sus familias y/o respectivas dinámicas. ● Reconocer la existencia de problemáticas en todas las familias, como sucesos que forman parte de su dinámica. 		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN / INICIO	Presentación (15')	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentar los objetivos de la sesión. ● Hacer mención de las normas de convivencia 	La facilitadora presentará el PPT con los objetivos de la sesión y un repaso breve de las normas de convivencia. Tras ello, se hará una mención general de la dimensión familiar del autoconcepto y su importancia.	<ul style="list-style-type: none"> ● Recursos Humanos ● PPT. Sesión 8-9
CONTENIDO	Actividad grupal: “El logo” (30')	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar los rasgos característicos de la familia a la que pertenecen 	Se formarán 4 grupos con todas las estudiantes, y se le brindará la indicación de crear un logo que represente a las integrantes del grupo en función a las siguientes características abstractas: <ul style="list-style-type: none"> ● Valores y características ● Costumbres culturales ● Hábitos y rutinas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sortea2 ● PPT. Sesión 8-9

			<p>Se acotará que no son válidas las características muy básicas como “todas tenemos abuelos/primos/tíos/etc. en la familia”.</p> <p>Una vez culminado el tiempo de 15 min, presentarán su logo en una diapositiva, comentando qué representa dicho logo para ellas y el proceso creativo, en un lapso de 2 min.</p>	
CIERRE	Actividad de Metacognición (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de lo que han identificado en la presente sesión. 	<p>Al finalizar la presentación de cada grupo, se les preguntará qué les pareció la actividad y el trabajo en equipo planteados.</p> <p>Para culminar con las reflexiones con preguntas orientadas a los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fue difícil identificar lo característico de mi familia • Coincidió con mi grupo de compañeras • Considero que yo también he adoptado esas características peculiares de mi familia 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Link de asistencia

MATRIZ DE SESIÓN N° 9

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 18 / 11 / 21

Dimensión	: Autoconcepto Familiar	Título	: “Una parte de ellos en mí” (continuación)
Objetivo de la dimensión	: Formular las bases de la autopercepción bajo el rol que asumen las adolescentes dentro de su dinámica familiar.		
Objetivos de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de reconocer la existencia de problemáticas en todas las familias, como sucesos que forman parte de su dinámica.		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
-----------	-----------	-----------	-------------	------------

INTRODUCCIÓN	Presentación (10')	<ul style="list-style-type: none"> • Mencionar los objetivos de la sesión. • Repasar las normas de convivencia. 	Se presentan los objetivos de la sesión actual junto a un breve repaso de las normas de convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos • PPT. Sesión 8-9
CONTENIDO	Actividad: "La relación con los otros" (35')	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la reflexión sobre las problemáticas cotidianas dentro de las dinámicas familiares. • Sensibilizar hacia una actitud resolutiva frente a dichas problemáticas. 	<p>A cada grupo de la sesión anterior se le entregará un caso para que lo puedan representar, cada estudiante deberá participar asumiendo un rol dentro del caso que les ha tocado y deberán armar un diálogo de mínimo 1 minuto y máximo 2 minutos. Para dicha actividad tendrán 10 minutos. Al culminar el tiempo, regresarán a la sala principal y presentarán lo preparado. Pueden encender las cámaras si gustan, pero lo importante es que todas participen y tengan el micrófono encendido.</p> <p>Tras la presentación de cada grupo, se utilizará la ruleta para escoger a las 4 estudiantes que nos apoyarán con sus comentarios ante las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste al representar diferentes tipos de familia? • ¿Te has sentido identificada con alguna de las dramatizaciones? • ¿Es normal tener problemas en casa? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruleta

			<p>CASO 1: Juan tiene que aguantar las peleas constantes entre sus padres. Casi siempre son por dinero, ya que su padre es el único que trabaja en casa. Cuando ocurren estas peles, él solo se limita a llevar a su hermano menor fuera de la casa y trata de hacerlo jugar para que no note las discusiones.</p> <p>CASO 2: María vive solo con su madre en un cómodo departamento. A pesar de tener muchas comodidades siente que su madre no tiene tiempo para ella para poder conversar y salir, como otras chicas lo hacen con sus madres. Se lo ha dicho por un mensaje de texto, pero su madre siempre le dice que no tiene tiempo y que si trabaje es para que no le falte nada.</p> <p>CASO 3: Julia extraña mucho a sus padres que viven en Huancayo. Hace dos años tuvo que viajar a la capital para poder estudiar y tener un futuro mejor. Vive con sus tíos y no la tratan de la mejor forma, suelen gritarle cuando se demora en regresar al colegio y no la dejan tener amigas.</p> <p>Caso 4: Ernesto está harto de tener que ayudar a su madre a vender en el mercado. El resto de sus amigos no hacen nada y él quiere poder salir junto con ellos a jugar. Su madre le pide constantemente que tenga paciencia, que necesita la ayuda de él porque su padre los abandonó, pero Ernesto le reclama y las discusiones terminan en lágrimas de su madre.</p>	
CIERRE	Actividad de Metacognición (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener reflexiones conjuntas respecto a las dinámicas familiares cotidianas y su abordaje. 	Reflexionaremos sobre lo identificado en las familias y dinámicas familiares de las estudiantes, para arribar a conclusiones conjuntas sobre la normalidad de los problemas en las dinámicas familiares y su equilibrado abordaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Link de asistencia

MATRIZ DE SESIÓN N° 10

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 22 / 11 / 21

Dimensión	: Autoconcepto Familiar	Título	: "Ellos en mí"
Objetivo de la dimensión	: • Formular las bases de la autopercepción bajo el rol que asumen las adolescentes dentro de su dinámica familiar.		
Objetivo de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y los elementos en común con nuestra familia, que van conformando nuestra identidad hacia ella 		

y lo que nos hace ser quienes somos ahora.

- Reconocer cuáles de esos elementos son valiosos para nosotros y cuáles quisiéramos mejorar para preservarlos en lo que continua de nuestras vidas.

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN / INICIO	Presentación (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el objetivo de la sesión 	<p>Una facilitadora presentará el PPT con los objetivos de la sesión y mencionará su conexión con las actividades vistas en las sesiones anteriores:</p> <p>Las sesiones 8 y 9 se enfocaron en el reconocimiento de las características positivas y “negativas” presentes en toda dinámica familiar, las cuales nosotras hemos adoptado a medida que vamos creciendo. El ser conscientes del ello, nos permitirá tomar la decisión de si mantenemos dichas características como algo que forme parte de nuestra identidad o si por el contrario, decidimos cambiar alguna de estas porque no nos identifica.</p> <p>Esto nos ayuda a entender que en las dinámicas familiares nosotras adoptamos un rol, ya sea de hija/hermana/etc. Y este rol, también aporta a la formación de quiénes somos, es decir nuestro autoconcepto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos • PPT. Sesión 10
CONTENIDO	Actividad de imaginaria: “Las piezas de mi historia” (25')	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a una apreciación de sus familias y su identidad con ellas. 	<p>Se les pedirá a las participantes que se ubiquen en un ambiente lo más tranquilo posible, en una posición cómoda, además, de que se aseguren que sus micros estén apagados. Seguidamente, deberán cerrar sus ojos y escuchar atentamente lo que se les dirá a continuación:</p> <p><i>“Cierra los ojos, quiero que respires lentamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, trata de concentrarte en tu respiración, siente cómo ingresa el aire a tu cuerpo, como poco a poco tus pulmones se van llenando de oxígeno, concéntrate en ello un momento [1, 2, 3]. Ahora que estás más relajada, quiero que imagines cuando eras muy pequeña, casi del tamaño de un melón,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT. Sesión 10 • Música de acompañamiento

		<p><i>sí, en el vientre de tu madre. Te sentías muy tranquila, segura y confortable. ¿Lo recuerdas? Piensa en eso por unos segundos [1, 2, 3]. Fue una sensación similar a cuando te encontrabas entre sus brazos y los de la gente que te cuidaba con amor cuando naciste. Se sentía muy bien, ¿verdad? Con el paso del tiempo, fuiste creciendo y cumpliste el año, diste tus primeros pasos y también tus primeras palabras. Con ello, fuiste viviendo y aprendiendo muchas cosas más en tu familia. Jugaban juntos y aprendiste las reglas de los diferentes juegos. También te enseñaron cómo comportarte cuando conocías gente nueva, cuando tuviste que ir a la escuela o cómo expresarte cuando te ocurrían cosas buenas y malas. Aprendiste sus gustos y preferencias en la comida, la música, la recreación y más. Conociste también, a través de ellos, cómo podría ser el mundo afuera, qué esperar y qué no de los demás, en qué confiar y en qué no. Al transcurrir todo este tiempo conviviendo con tu familia, has venido descubriendo las fortalezas y debilidades de cada miembro, cuáles son sus rutinas, lo que disfrutan, lo que no tanto y cuál es la mejor forma de interactuar con cada uno de ellos. ¡Vamos que cada uno puede ser un mundo!, pero tú sabes que, en el fondo, les quieres con sus virtudes y defectos, sus aciertos y desaciertos, porque ahora entiendes que la vida ha hecho que seas parte de ellos y ellos, parte de ti. Entonces, con los imaginas, les ves a ellos, luego a ti, ves que tienes su cabello, sus ojos, sus manos, la forma de hablar, etc., algo de ellos en ti y de ti en ellos. Respira hondo y despacio, sonríeles, abrázales, vuelve a respirar, abre tus ojos lentamente y ve regresando a la sesión”.</i></p> <p>A partir de ello, se les pedirá que contesten:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se sintieron?• ¿Cuál fue la parte que más les agradó?	
--	--	---	--

CIERRE	Actividad de Metacognición (10')	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar el reconocimiento y valoración de las características que comparten con sus familiares más cercanos. 	Respondidas las preguntas, se les pedirá que, en una hoja a parte, coloquen aquellas cosas que les parecen bien y han adquirido de sus familias en cuanto a la forma de pensar, gustos, hábitos, actitudes, formas de relacionarse. Reflexionaremos sobre lo identificado.	<ul style="list-style-type: none"> Música de acompañamiento Link de asistencia
---------------	----------------------------------	---	---	--

MATRIZ DE SESIÓN N° 11

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Fecha: 22 / 11 / 21

Dimensión	: Autoconcepto Personal/emocional	Título	: “Acción y Reacción”
Objetivo de la dimensión	: Reconocer la importancia del análisis de nuestras reacciones emocionales ante situaciones diarias para un mejor proceso de toma de decisiones personal.		
Objetivos de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de reconocer sus tendencias de reacción emocional como propias y características ante determinadas circunstancias de la vida diaria.		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (10')	<ul style="list-style-type: none"> Presentar los objetivos. 	Se presentan los objetivos de la sesión actual. Seguidamente, se precisará que la próxima dinámica implica un alto nivel de atención.	<ul style="list-style-type: none"> Link de la sesión Recursos Humanos PPT. Sesión 11-12
INICIO	Dinámica: “Solo preguntas” (10')	<ul style="list-style-type: none"> Activar a las estudiantes para la introducción al tema. 	La facilitadora propone un tema e inicia realizando una pregunta a una de las estudiantes (mencionar el nombre), dicha estudiante deberá responder con otra pregunta relacionada al tema, dirigiendo la pregunta a alguna de sus compañeras, y así sucesivamente. Todas las estudiantes deben estar atentas para responder de manera inmediata y no volver a preguntar a una compañera que ya participó. Los temas serán los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> Se quemó el arroz que estaba cocinando. 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos Humanos Temas

			<ul style="list-style-type: none"> • Olvidé hacer la tarea de Matemáticas • Saldré a pasear con mis amigas 	
CONTENIDO	Actividad: “Desenredand o mis emociones” (25’)	<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar la diferenciación de los momentos experimentados dentro de una situación emocional. 	<p>Se formarán 4 grupos con todas las estudiantes. A cada grupo se les mencionará la siguiente situación: <i>Laura estuvo pidiendo permiso para ir a un concierto de su artista preferido, desde que se enteró, hace un mes atrás. Había una esperanza de que le concedieran el permiso, pero llegado el día del concierto, la respuesta final fue que no.</i> <i>Al escuchar la respuesta, miró con cólera a su papá, se dio la vuelta y se fue a su cuarto a llorar. No quiso comer hasta al día siguiente, aunque le tocaban la puerta.</i> <i>Se quedó dormida llorando y, al despertar, a la mañana siguiente su mamá le preparó el desayuno que más le gustaba, con lo que se sintió mejor y menos enojada con su papá, pero no le quiso hablar hasta después de una semana.</i></p> <p>Seguidamente, se les dará la indicación de analizar la situación en base a: (1) Qué pasó para que me sienta de esa manera, (2)Cuál es la respuesta emocional que me generó, y (3) Qué pasa después de mi respuesta emocional. Completarán la respuesta a la que llegan en grupos dentro de un Jamboard dividido por columnas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de Jamboards para 5 grupos
CIERRE	Actividad expositiva	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar indicaciones finales. 	Al volver a la sala principal, se culminará con la indicación de que pueden revisar sus respuestas luego de la sesión y que en la próxima reunión estas serán revisadas a mayor profundidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos

MATRIZ DE SESIÓN N° 12

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión	: Autoconcepto Personal	Título	: “Acción y Reacción”
Objetivo de la dimensión	: Reconocer la importancia del análisis de nuestras reacciones emocionales ante situaciones diarias para un mejor proceso de toma de decisiones personal.		
Objetivo de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de identificar la forma en que gestionan sus reacciones emocionales ante las diversas situaciones cotidianas.		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (10')	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar los objetivos de la sesión. 	Se presentan los objetivos de la sesión actual.	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos Humanos
INICIO	Actividad de discusión (25')	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecer las confusiones para identificar correctamente las partes de un evento emocional. 	Se compartirá pantalla de los Jamboards trabajados para iniciar los comentarios sobre los análisis realizados la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de Jamboards para 5 grupos • PPT. Sesión 11-12
CIERRE	Actividad: “Desenredando mis emociones” (25')	<ul style="list-style-type: none"> • Plantear el análisis de sus propias experiencias y reacciones emocionales identificadas. 	<p>Tras finalizar dicho análisis, se compartirá con las estudiantes un link de formulario para que seleccionen la frase incompleta con la que trabajarán y recrearán una situación en función a dicha frase.</p> <p>Las frases incompletas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando alguien se enfada conmigo siento ... - Cuando alguien que está conmigo llora, me siento ... - Cuando me dicen un cumplido ... - Cuando alguien me insulta o agrade me siento ... - Cuando me enfado con alguien siento ... - Cuando un(a) compañero(a) del grupo me rechaza me siento ... <p>Una vez que todas hayan enviado el formulario con sus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ruleta • Forms • Link de asistencia

			<p>respuestas, realizaremos la reflexión sobre lo que han completado. Para lo cual se pedirá la intervención de una o dos estudiantes, quienes comentarán el proceso de recreación de la situación.</p> <p>Se culminará brindando una síntesis de lo comentado y agradeciendo la concurrencia y participación..</p>	
--	--	--	---	--

MATRIZ DE SESIÓN N° 13

Hora de inicio: 11:20 a.m.

Hora de término: 12:20 p.m.

Dimensión	: Autoconcepto Personal	Título	: “Yo y mi futuro”
Objetivo de la dimensión	: Reconocer la importancia del análisis de nuestras reacciones emocionales ante situaciones diarias para un mejor proceso de toma de decisiones personal.		
Objetivo de sesión	: Al terminar la presente sesión, las adolescentes serán capaces de: -Mencionar los pasos necesarios para plantearse metas y tomar decisiones. -Reconocer el nivel de autonomía de decisión para el alcance de metas propias.		

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
INTRODUCCIÓN	Presentación (3')	<ul style="list-style-type: none"> Presentar los objetivos. 	Se presentarán los objetivos de la sesión actual.	<ul style="list-style-type: none"> Link de la sesión Recursos Humanos
INICIO	Actividad expositiva (25')	<ul style="list-style-type: none"> Señalar y ampliar los pasos necesarios para el desarrollo personal continuo según nuestro autoconcepto. 	Se realizará una presentación sobre los pasos para la toma de decisiones y planificación de metas, como parte del emprendimiento para su plan de vida y desarrollo personal constante.	<ul style="list-style-type: none"> PPT. Sesión 13
CONTENIDO	Visualización de video (7')	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar la reflexión en torno a la importancia de desarrollar autonomía y capacidad 	Se presentará el video “La vida fácil” para generar una reflexión al respecto del valor de esforzarse para alcanzar los diferentes objetivos y una realización personal completa a lo largo de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> Video “La vida fácil” Ruleta Mentimeter:

		de esforzarse por las metas personales.	Las estudiantes pondrán sus reflexiones en torno al video por medio del enlace al Mentimeter.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Link para Estudiantes ○ Link para Facilitadoras
CIERRE	Actividad de autorreflexión (25')	<ul style="list-style-type: none"> ● Crear un espacio de tranquilidad y relajación para propiciar la autorreflexión personal. ● Compartir las indicaciones para la actividad asincrónica final. 	<p>Se les indicará a las estudiantes ubicarse en un lugar tranquilo, donde puedan apagar las luces. Seguidamente, con posición relajada, se indicará que guarden silencio, cierren los ojos y se pongan cómodas para favorecer su autorreflexión. Con voz calmada y suave irá haciendo estas preguntas, precisando que lo que se busca es aperturar la meditación en estos puntos, pero no todos se deben responder allí mismo:</p> <p><i>¿Me conozco bien?, ¿Me gusta cómo soy?, ¿Escondo algo de mí mismo/a a los demás por miedo a no gustar o por vergüenza?, ¿Me considero cobarde o valiente?, ¿Cómo me automotivo en días bajos? y ¿Qué me gustaría mejorar de mí?</i></p> <p>A continuación, se indicará que puedan escribir sus reflexiones contestando las preguntas anteriores en una hoja aparte, en un momento que encuentren apropiado, para que den inicio a su autorreflexión personal.</p> <p>Además, se indicarán los detalles sobre la actividad final asincrónica a completar en la plataforma Flipgrid, para el ingreso a sus cuentas y su completamiento. Dicha actividad consta de enviar un video sintético sobre su autoconcepto global actual, luego de lo desarrollado durante todas las sesiones. Finalmente, se darán palabras de agradecimiento por su atención, participación y todo lo compartido a lo largo de las sesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ruleta de acompañamiento ● Música de acompañamiento ● Link de asistencia