



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

“Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en
estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021”

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Morales Vidal, Jhoamne Marily (ORCID: 0000-0002-8415-5776)

ASESOR:

Dr. Rodriguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios, y a la vida por brindarme enormes bendiciones, que me enseñan a ser una persona de bien y seguir desarrollándome correctamente en el ámbito personal y profesional.

A mis adorados hijos Jhoward Dylan, Jhomard Filip, Edmard Enzo que son las personitas más importantes para mí, gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación son el soporte que me ayuda a levantarme cada mañana, Gracias por ser como son, los amo con mi vida, han sido momentos difíciles a lo largo de este tiempo y ha sido gracias a ustedes que no me he dado por vencida.

A mi madre, Gracias por aconsejarme y ser mi apoyo moral, te amo mami.

Agradecimiento

A Dios por ser grato conmigo en todo momento, con buenos o malos y difíciles momentos, me ha sostenido y cuidado. A mis 3 tesoros les agradezco infinitamente todos los favores de su inmensa ternura y amor.

A mi madre, Gracias por aconsejarme y ser mi apoyo moral, te amo mami.

A mis profesores por transmitirnos sus enseñanzas durante la maestría.

Suzanne Escobedo, mi compañera, amiga durante toda la maestría en intervención Psicológica, Gracias por tu apoyo en todo momento.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	20
3.1 Tipo y diseño de investigación	20
3.2. Variable y operacionalización	21
3.3. Población, muestra y muestreoPoblación	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datosTécnica.	23
3.5 Procedimiento	23
3.6. Método de análisis de datos	23
3.7 Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN	28
VI CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS.....	36

Resumen

Este estudio de investigación tuvo como objetivo diseñar un “Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021” Se ha empleado el inventario de autoestima de cooperSmith a estudiantes de 15 a 18 años; los resultados obtenidos según el siguiente detalle; En la tabla 01, se observa que el 64,8% de los estudiantes ha presentado un nivel Alto en la dimensión de Sí mismo, el 22,2% tiene un nivel medio y el 13% tiene un nivel bajo. En la tabla 2, se observa que el 38,9 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en su autoestima en la dimensión Social el 40,7 un nivel medio y el 20,4 % obtiene un nivel bajo. En la tabla 3, se observa que el 48,1 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en la dimensión de Familiar,35,2% un nivel medio y el 16,7% un nivel bajo. Según la tabla 4, se observa que el 64,8 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en Autoestima, 22,2% un nivel medio y el 13,7% un nivel bajo.

Palabras clave: programa, Autoestima, estudiantes.

Abstract

The objective of this research study was to design a "Cognitive Behavioral Program to Strengthen Self-esteem in students of a Public Institution, Huánuco, 2021" The cooper'smit self-esteem inventory has been used for students from 15 to 18 years old; the results obtained according to the following detail; In table 01, it is observed that 64.8% of the students have presented a High level in the Self dimension, 22.2% have a medium level and 13% have a low level. In table 2, it is observed that 38.9% of the students present a High level in their self-esteem in the Social dimension, 40.7 a medium level and 20.4% obtain a low level. Table 3 shows that 48.1% of the students have a High level in the Family dimension, 35.2% a medium level and 16.7% a low level. According to table 4, it is observed that 64.8% of the students have a High level of Self-esteem, 22.2% a medium level and 13.7% a low level.

Keywords: program, Self-esteem, students.

I. INTRODUCCIÓN

El crecimiento del amor propio y la autoestima conlleva a numerosas consecuencias negativas y positivas ya que subordina el aprendizaje cognitivo y emocional, influye en el progreso e inconvenientes del aprendizaje, también determina la libertad personal e interpersonal en el progreso de los devanes personales, así mismo también limita la personalidad, e interfiere en las relaciones individuales, determinando la libertad interpersonal y personal, también tiene propulsión futura de la propia vida personal (Mancini, 2018).

La autoestima también se percibe como una forma razonar de forma óptima, y un motivo de percibir diferentes criterios cotidianos empezándose a dar y formarse desde la primera infancia de vida y concretándose a lo largo de la adolescencia y juventud donde el individuo se adapta a enfrentar sus retos, de ejercer actuando en base a sus sentimientos, también genera que se acepten, respeten, confíen y se entreguen a ellos mismos por lo que son. La autoestima, entre otras cosas, es el concepto propio que tiene cada individuo sobre sí mismo y su persona físico y mental, es decir la idea que tiene de su identidad de su yo es lo que lo obliga y motiva, a ser su identidad lo cual se desarrollara a través de criterios de conducta que va ir creando a lo largo de la vida.

La autoestima se relaciona también como aquellas actitudes negativas y positivas dirigidas su propio yo, dista el objetivo particularmente no es otro individuo sino uno mismo y su ser. Conservar la confianza es vital para una persona con buen amor propio, esencialmente en las propias virtudes, habilidades, destrezas, competencias y aptitudes (Rosenberg, 1979).

Una insatisfacción de sí mismo genera a un individuo una reducida capacidad de generar una actitud sana y de rendimiento en el estudio y trabajo, en este caso se tiene sentido de a frotación, una persona que no está satisfecha con lo que es y su persona afronta la vida con incertidumbre con decisiones poco acertadas necesario optimismo para no dejarse llevar a una falta de confianza e

inseguridad en su entorno y en todos los sentidos de su vida personal (Poma, 2012).

Estudiaron como las “Relaciones de la autoestima y los estresores percibidos en los estudiantes” donde indicaba que los estudiantes con autoestima baja no eran capaces de tener proyecciones y no se podían visualizarse como grandes y competentes profesionales en un futuro, así que puede presentarse muchos problemas psicológicos y patológicos personales, Así también tienden a tener bajo nivel en su rendimiento académico. Actualmente la formación y la educación de los hijos dentro del hogar, las familias suelen desarrollar oportunidades a nivel social, moral, físico y psicológico para que sus hijos lleguen a poseer una autoestima alta y dentro del hogar se reparten las responsabilidades de acuerdo a las normas familiares. Souto, Freire y Ferradás (2014),

Por lo tanto, se realiza este estudio sobre la autoestima personal en los estudiantes de una institución educativa pública de Huánuco, mediante el cual se usará el inventario de Stanley copersmith (SEI) sobre autoestima.

La autoestima es necesaria y es de vital importancia para el individuo ya que evalúa sus competencias y habilidades es la operación afectiva del propio yo , juega una parte decisiva en la vida interpersonal, personal, profesional, familiar y social, proporciona la identidad , una autoestima sana va ser adecuada para el desarrollo ,va mejorar el aprendizaje contribuyendo al éxito personal de forma que si el adolescente desarrolla estrategias de afrontamiento en las situaciones cotidianas concretara sus aptitudes, habilidades y destrezas con sus semejantes se va relacionar mejor siéndole seguro, competente y valioso haciéndole consciente de sus capacidades, también en la autoestima es necesario aprender y reaprender, ya que el individuo siendo capaz de conocer sus habilidades y destrezas no va sentirse disminuido cuando necesite ayuda para realizar quehaceres cotidianos simples y complejos y él o ella será responsable, se va poder comunicar con fluidez, relacionándose con otros de una forma buena y adecuada.

De forma contraria, si el niño, niña o adolescente que cuenta con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades mucho menos de las de los demás. Se sentirá que no está a la altura sintiéndose en ocasiones inferior frente al resto de personas, por tanto, su comportamiento será de alguna forma más crítica y destructiva hacia él, desarrollará poca o nula creatividad, lo que en muchos casos le podrá llevar a desarrollar conductas agresivas con los suyos o desconocido y alejarse de sus compañeros y familiares Caldera et al. (2018).

En la actualidad en Perú se viene desarrollando normas que protegen a los niños y adolescentes brindando protección en sus derechos y deberes enfocándose en la autoestima de estos que son el futuro de la sociedad en esta reestructuración se encuentran con procesos dentro del marco globalizado buscando favorecer el desarrollo de la autoestima desde el jardín , así mismo se trabaja buscando fortalecer los vínculos propios e individuales de los niños , involucrándose en el desarrollo del aprendizaje valorando el amor propio que es el único camino para llegar a ser profesionales competentes y exitosos dentro del mundo (Schoeps et al., 2019).

La autoestima se define como una valoración individual y propia de cada ser humano, durante la última década las autopercepciones han estado surgiendo en cada persona con mayor claridad saber y conocer acerca de su auto imagen se origina en ellos experiencias vividas a lo largo de sus años estos cumplen un rol importante porque gracias a sus percepciones van a desarrollarse socialmente. Según Massenzana (2017)

Tener autoestima alta o baja es determinante para tener una definición crítica al relacionarse con los demás, un adolescente con autoestima adecuada va saber cuáles son sus posibilidades y limitaciones sin sentirse mal por ello, también este autor revela que más de un 60% de estudiantes adolescente desarrollan conflictos con su autoestima, Medina (2014),

la baja autoestima o "poca confianza en sí mismo" no ayuda a que sean estos sean capaces de desarrollarse asertivamente en su totalidad y con confianza para enfrentarse a los retos de la vida. Gatto et al. (2017),

Ante esto en los últimos años y lo expuesto es necesario intervenir a través de un programa de terapia con la interrogante ¿Cómo sería el programa de terapia conductual para fortalecer el autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021?

Por otro lado, esta investigación se justificó a través de la necesidad de que los estudiantes puedan fortalecer y mejorar la autoestima a través de la adquisición de estrategias o asistiendo a un grupo terapia cognitiva para menguar los efectos conductuales a través de un desarrollo de sesiones donde principalmente se trabajara los sentimientos personales internos para fortalecer los pensamientos positivos propios de casa estudiante.

La investigación servirá como guía para futuras investigaciones sobre programas de terapia cognitivo conductual y autoestima en estudiantes. Así como también para los padres de familia biológicos y sustitutos. Pues permitirá conocer ciertas actitudes para darse cuenta de que deben empezar a fortalecer a los hijos adolescentes su autoestima es por ello que el programa de terapia cognitiva conductual en la autoestima permitirá repotenciar las habilidades y destrezas en base al amor propio de sus hijos y fortalecerlo a través de sesiones simples.

Esta investigación se refiere básicamente en un aspecto muy importante de la autoestima de estos estudiantes de educación básica regular, el cual permitirá contribuir a su mejoramiento; Los hallazgos logrados permitirán identificar las áreas a trabajar potenciando un adecuado amor propio reforzando su autoestima también manejando un clima familiar adecuado dentro de sus hogares, como también el desarrollo social en los estudiantes lo cual ayudará a mejorar sus relaciones sociales y fortalecerá el buen desarrollo de su autoestima y autonomía para una vida optima y favorable.

Dentro del objetivo general:

Determinar en qué medida el “Programa Cognitivo Conductual Fortalecerá el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021”.

Los objetivos específicos fueron:

- (1) Identificar el nivel de la autoestima en estudiantes a través del “Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021”
- (2) Diseñar el “Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021”
- (3) Fundamentar el “Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021”.

Así mismo esta investigación tuvo como hipótesis alternativa que la aplicación del programa sería efectiva para fortalecer la autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes internacionales; Debido a la significancia del estudio diversos autores realizaron investigaciones respecto al tema de autoestima en su investigación este autor de Bleidorn et al., (2016) participaron 48 países , donde también estuvo el Perú, Se halla un desarrollo en la autoestima relacionados con la edad cronológica de los individuos desde la infancia hasta la adolescencia tardía hasta la edad primera juventud adulta encontrando diferencias entre hombres y mujeres bastantes significativas, siendo los hombres quienes formaron y alcanzaron resultados mayormente favorables una mayor autoestima mientras que las mujeres de acuerdo a la edad se obtuvo un resultado menor . mostrando grandes parecidos resultados transculturales, las culturas difirieron mayormente en los efectos de cada sexo F o M como también la edad sobre la autoestima eran necesarios. Estas particulares diferencias culturales de acuerdo a sus necesidades en los factores socio demográficos y socioeconómicos, dan valor cultural a las personas comúnmente y estas, diferencias de género se relacionan, El ser humano está en constante desarrollo tanto físicamente como mentalmente sin embargo las diferencias de género se mantienen comúnmente existe alguna similitud y los mismo derechos sin embargo la autoestima se dificulta establecerla durante la adolescencia (Bleidorn et al., 2016).

Un autor mencionaba que mayormente los adolescente en etapa escolar que poseen un adecuado rendimiento educativo manifiestan también una adecuada autoestima positiva alta , porque que ellos confían en su rendimiento y en sus capacidades, destrezas habilidades como aptitudes por lo tanto se sienten seguros con su valía personal; por otro lado, los estudiantes que presentan un bajo rendimiento escolar, llegan a presentar una baja autoestima y una pobre percepción del yo que afecta en su conciencia de aprendizaje, debido a las experiencias continuas de fracaso, se percibirán poco eficaces y evitarían los efectos y retos educativos. Por otro lado, los estudiantes que presentaban alguna condición específica en la enseñanza, solían presentar un bajo rendimiento experimentando el rechazo escolar en deserción académica; como consecuencia, su estima personal se veía disminuida Díaz (2016).

Se realizó un estudio de investigación, que tenía por título “la influencia de la autoestima en el rendimiento académico de unos estudiantes de tercer grado de educación los años 2015 y 2016 en la ciudad de Cuenca, país Ecuador; obteniendo en cuanto a en sus resultados eran en relación bastante significativa entre las dos variables de la autoestima y el rendimiento académico; también, identificó que la baja autoestima se encontraba en la población estudiada, generada básicamente por falta de recursos y herramientas tanto familiares dentro del hogar y sociales además de la guía de sus padres y personas guiadoras como docentes. Lojano (2017),

Autores realizaron una investigación que llevaba como título “habilidades sociales y autoestima en alumnos de la unidad educativa “Vicente Anda Aguirre” Riobamba, años 2015 y 2016, del país de Ecuador”; cuyo objetivo general se orientó en determinar la relación existente entre las dos variables; el diseño metodológico fue de forma no experimental y bajo en cuenta inductivo-deductivo; Los resultados arrojados evidenciaron la relación directa existente entre la autoestima (74%= nivel medio, 17%= nivel bajo y 9%= nivel alto) y el desarrollo de las habilidades sociales (72%= nivel medio, 18%= nivel bajo y 10%= nivel alto); concluyeron que no había relación entre las dos variables, Riobamba, 2015-2016, Ecuador. Montesdeoca y Villamarín (2017)

Antecedentes nacionales la tesis desarrollada por Vásquez (2019) que lleva por título “Autoestima y HH.SS en estudiantes del 1° al 4° de educación secundaria de una institución privada en de Lurigancho lima , cuyo objetivo principal fue determinar si existía una relación significativa entre la autoestima y las habilidades y esta investigación dio como resultados que en relación a la autoestima hubo diferencias básicas en promedio principalmente de los grados (3er año = 60.90; 4to año = 58.41) bastante mínimas con una desviación estándar grande en relación en cada uno de los grados (DE 3ro = 16.778; DE 4To = 20.087), al reportar un análisis diferenciado también que no hubo diferencias estadísticamente significativas ($p = .547$) y el tamaño del efecto fue casi nulo (d cohen =.134); en el caso de la variable sobre las habilidades sociales hubo diferencias promedio mayormente para los grados (3er año = 37.12; 4to año = 34.19) y para el resto de los grupos en estudio donde resulto variaciones estándar grandes.

La siguiente investigación desarrollada, identificaría en los resultados obtenidos una positiva correlación adecuada y , alta estadísticamente muy significativa entre las áreas sí mismo, área hogar , área social y área escuela académica en relación a las habilidades ; refiriéndose , que lo anteriormente da a conocer y entender la importancia de la correlación entre las dimensiones de la primera variable y las competencias sociales en los estudiantes del nivel secundario en adolescentes, además cuando tiene un tamaño grande del efecto en la autoestima es un punto de vista aplicativo, la elaboración de un programa de intervención psicológica en terapia cognitiva conductual permitía que se trabaje en base a las dimensiones donde poseerán un mayor grado de colisión en las habilidades sociales generando una adecuada autoestima sana . Lagos (2018).

Esta autora llevó a cabo una investigación que lleva por título “Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 5 años de inicial N° 105 – Jicamarca – 2017, Perú”; Donde el propósito fundamental era entender la autoestima y que

era lo que significaba para los pequeños la autoestima entonces la tesis se enfocó a identificar la conexión entre la autoestima y las habilidades sociales en los infantes para tal fin se trabajaría con una metodología de tipo no experimental, la recolección de datos la obtuvo con una lista de cotejo de cada variable, al desarrollarse los resultados se evidenció en cuanto a correlación un coeficiente normal en los infantes en su gran mayoría entre la variable autoestima y la variable de habilidades sociales en los estudiantes de 5 años deconcluyeron que existía una relación positiva y alta entre las dos variables mencionadas, también identificaron que la dimensión de autoestima emocional se encuentra relacionada significativamente , con esto se demuestra que la autoestima se desarrolla y evoluciona desde la primera infancia se fortalece en con los años y se cultiva por el resto de la vida . Silva (2017)

Una investigación que lleva por título “Habilidades sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de 1° a 4° específicamente de un colegio nacional de Perú distrito la Molina”; teniendo como objetivo principal y orientado a identificar la relación significativa entre las habilidades sociales de los alumnos y la autoestima del primer al cuarto grado; para ello se desarrolló un diseño de estructura metodológico no experimental; usaron para la recolección una lista de cotejo de datos también utilizaron una lista de habilidades de Goldstein y el inventario de Coopersmith – sei. En los resultados se evidenciaron una relación estadísticamente significativa en las dos variables; por ende, concluyeron que un adecuado nivel de autoestima concederá a los estudiantes mayores capacidades y destrezas para desarrollarse interactuando y socializando con sus semejantes a través de adecuado y equilibrado amor propio (2018),

El aumento de la autoestima también va a desarrollar numerosas consecuencias en cuanto a destrezas, habilidades y competencias, porque condiciona las actitudes en cuanto al aprendizaje, influye en el desarrollo de enfrentamiento en las dificultades, construye la personalidad, e influye en las relaciones personales, amicales, familiares y sociales, determina la autonomía personal, e interfiere en la construcción futura del amor propio (Mancini, 2018).

De acuerdo a las bases teóricas (2007) Según el diccionario español afirma que la autoestima es la valoración positiva de uno mismo y su ser con su yo, es el mecanismo de evaluarse a sí mismo por lo que acarrea por un lado una percepción de valor propio y por otro un afecto de compañía propia. Stanley Coopersmith (1990 citado por Chávez en el 2006), manifiesta que la autoestima como la evaluación introspectiva que hace el individuo generalmente, y que lo mantiene firme en sus sentimientos a sí mismo y considera que está es significativamente relacionada a la satisfacción personal, se demuestra también que las relaciones afectivas personales se dan con un apego propio por su ser teniendo actitudes ya sea negativas o positivas con necesidad de aprobación , estos sentimientos lo llevaran al éxito o fracaso, significativa está sujeto a cambios voluntarios y transitorios en su vida algunas veces pueden ser cambios drásticos sin embargo es necesario para crecer en autonomía y buena autoestima, el auto respeto personal propio que ayuda a la evaluación introspectiva con respecto a la mentalidad actitudinal positiva o negativa desarrollándose de forma constante según las experiencias vividas formando parte de las necesidades básicas y esenciales de la salud emocional y física mental, una buena autoestima va contribuir a la autorrealización creativa del individuo ayudándolo a vivir plenamente conociendo y aceptando sus virtudes y defectos permitiéndole la plenitud Chávez (2006),

En el texto “confiar en uno mismo”, se plantea la autoestima como “un concepto de valía basándose en todos los sentimientos, pensamientos y sensaciones de las experiencias sobre nosotros mismo y como se registra en la memoria a través de ir recogiendo experiencias durante toda nuestra vida” hace reflexión sobre el siguiente mecanismo estructural de afecto, así como menciona Alcántara, el autoestima también se adquiere durante todo nuestro desarrollo largo en años y ¿cómo se desarrolla ? pues Mediante la interacción con los suyos y las demás personas que nos rodean, también ayuda el ambiente a conocerse y favorece la auto aceptación. Vargas (2002.PP. 11), refiere también que “la autoestima es la suma de muchos aspectos sobrela competencia y valía traducido en la confianza, seguridad y respeto personal”.

Autoestima también es una energía existente en el organismo vivo, a diferencia de organizar, este integra, unifica, direcciona y cohesiona, todo el sistema de contacto exterior que se presenta en sí mismo. Barroso (2000) El siguiente autor ha referido que la autoestima es una decisión del individuo ya que va depender de sus decisiones positivas o negativas para formar una autoestima considerando su realidad propia de acuerdo a sus experiencias y esto le va permitir responsabilizarse de su persona.

Cooper Smith (2000) "La autoestima es una autopercepción sobre la dignidad de la persona de asimismo expresándose en las actividades que el individuo mantiene del mismo y su propio yo" tiene en cuenta la extensión y cree ser capaz de lo que puede lograr, es magnificante digno y exitoso. También condiciona el aprendizaje académico y otros aprendizajes, los seres que tiene una autoimagen sana y adecuada de sí mismo se ven y encuentran mejor en disposición para enfrentarse a aventuras retos y desafíos cotidianos, suele aventurarse en los desafíos de la vida con sus destrezas y complicaciones. Clark, clemena & Bean (2006),

Facilita también el progreso en las dificultades del individuo, una persona u individuo con una autoestima alta, va sentir mayor competencia, certeza y seguridad para afrontar los problemas y fracasos cotidianos que se le atraviesan. Así mismo tiene mayor soporte y propia creatividad que se envuelven en oportunidades, así mismo una persona puede desarrollar para crearlo si mantiene su confía en sí mismo y es consciente que constantemente debe y puede mejorar, resuelve la autonomía si la persona sabe que es capaz y tiene confianza en sí mismo podrá tomar sus propias decisiones sin sentirse menos y con menos capacidad para asumirlas. facilita una relación sana con los demás individuos, las personas que se siente seguras pueden relacionarse mejor con su familia y también socialmente. Se celebra el éxito o el fracaso personal para entendernos y comprender a los demás estableciendo límites claros, es requisito para una vida sana y plena. Así también es la suma de familiaridad y el respeto por la identidad de uno mismo. Y por consiguiente no se siente apto, se siente

incapaz si sentirse valioso para disolver los problemas e inconvenientes cotidianos que suelen presentarse.

Áreas de autoestima

Autoestima general: Esta área se expresa respecto a la examinación que el sujeto manifiesta y considera con respecto a su misma auto imagen y persona en relación con sus cualidades personales, e imagen considerando su desarrollo, y su productividad, la importancia de la dignidad, va generar un juicio personal con respecto a sus actitudes hacia sí mismo.

Autoestima en la familia: En esta parte se refiere a la evaluación que se realiza dentro de la familia generalmente manteniendo las relaciones de lazos familiares, amicales y sociales, aquí se considera la productividad de cada miembro en la familia para que desarrollen una relación afectuosa en base a sus principios de familia.

Autoestima social: En este espacio se realiza la evaluación que una persona hace dentro de su entorno social con respecto a si mismo, se desarrolla socialmente mediante un juicio personal dando importancia a la dignidad, capacidad y productividad de la sociedad que lo rodea.

Autoestima completa general: En la primera infancia los niños pequeños ven la vida de una forma particular de acuerdo a lo que les rodea en esta primera infancia se logra observar a otros factores donde nos podemos percatar de las diferencias personales asignándose ciertos rasgos particulares, respecto a esto los infantes asignan valores propios conforme van aprendiendo la forma como las demás personas que le son significativas donde se encuentran rasgos como a seguir sus ideales, generar y tener energía es adecuado para ellos, irritarse y hacer berrinches con rapidez es negativo mayormente se asocia a experiencias poco gratas negativas . A menudo que los niños se llenan de experiencias en sus primeros años, algunos de estos tienen conciencia de sus aspectos antiguos autoimagen antigua que permanecen y otras desaparecen , mientras que nuevas experiencias toman su lugar se desprende de lo antiguo y va dependiendo de lo se haya configurado la autoimagen y la percepción y por ende del auto concepto, consigue construirse en caso sea negativa mayormente una autoimagen no real y faltante en donde la persona se sentirá haber sido agredido cada vez que no acepte una experiencia negativa y va entrar en

posición de un auto concepto no verdadero sino falso, lo que generara una rigidez en su defensa y puede tener como consecuencias ser infelices cuando no sean capaces de lograr la comprensión de realización de lo que les sucedey se dedicaran a la evasión.

Autoestima personal Alcanza la examinación que el sujeto hace al basarse En su evaluación propia de su imagen corporal, considera sus cualidades, productividad y dignidad, donde su juicio personal expresa sus actitudes de sus propias destrezas siendo capaz de aceptarse con sus derrotas y éxitos.

Autoestima escolar El desarrollo del aprendizaje se convierte con el tiempo en vital importancia para el ser humano ya que no solamente aprende números y letras sino también le permite conocer capacidades adquirir conocimientos nuevos, el aprendizaje es algo latente a lo largo de la vida el constante aprendizaje es un proceso vital y es de responsabilidad del ser humano capacitarse para desarrollar sus competencias, la motivación es un factor de la realización de su conducta ,quiere decir que sentir felicidad al verse realizado , complacido al ejecutar sus actividades , el reconocimiento que alcance le ayudara a tener mayor seguridad y una autoestima adecuada.

Autoestima hogar el lugar más seguro para sentirse amado sin duda es el hogar es allí donde el individuo de siente querido amado y aceptado , un buen clima en el hogar va reflejar una atmosfera de seguridad y confort, si dentro de ella hay confianza y receptividad será un ambiente afectuoso y cálido donde se emplea la comunicación asertiva , y si por lo contrario en el hogar no existe la afectividad y los miembros de la familia no están unidos y existe un clima tenso no se desarrollara una estabilidad emocional dentro del hogar.

Autoestima social El hombre durante toda la vida ha buscado protección y ha vivió de manera sociable esto nos indica que siempre recurre a sus semejantes ante la necesidad de su misma generación de deberes y obligaciones , la profesión de ser independiente siempre ha ido acompañado de la vocación de compartir con los demás , la respuesta a sus necesidades ha hecho que se interese por su propia necesidad y de los demás , siempre debe suponer su bienestar y el bienestar colectivo a la que pertenece , por el contrario cuando la

necesidad colectiva no es adecuada este entra en conflicto y se refleja ausentismo generando conflicto con sus pares.

Pope afirmaba que la autoestima es observable en el área corporal cuando se refleja el reconocimiento y valor, el individuo genera que sus destrezas, capacidades y cualidades, abarcando también su aspecto físico relacionado con su cuerpo e imagen personal, la relación amical de amigos con sus semejantes de fortalecerá siendo aceptado y este aceptando a los demás. Pope (2001), En la familia se refleja, sentimientos de valía sobre cada miembro que lo rodea en una familia unida cada miembro cumple una función valiosa donde sienten y profesan la seguridad mutua de respeto y armonía hacia el mismo y los demás. también se basa en la evaluación de todos los demás.

Autoestima alta: Peralta (2006), Dentro la autoestima alta se encuentra el extremo de lo negativo y bajo es un semblante importante en la vida. Si el nivel esta alto de autoestima, la persona es fiel y confiable, se está contento y seguro de sí mismo, el individuo con una autoestima sana no necesita demostrarle al resto sus virtudes, no envidia ni se compara a nadie porque es consciente que todos tienen un valor propio, se hace cargo de sus responsabilidades sin quejarse de sus acciones , tampoco actúa como si “lo pudiera todo” no cree que está fastidiando o haciendo perder el tiempo a los demás , se da cuenta de que los demás tienen sus propios afanes de vida en lugar de menospreciarse “por ocasionar fastidio” es capaz de afrontar decisiones y problemas. Una persona con autoestima buena, invita, vive y comparte a la integridad suya y del resto tarta con honestidad, solidaridad y comprensión, comparte a la humanidad el amor, siente que es importante ser comprensivos y empáticos con sus semejantes.

Características de la autoestima positiva: Branden (1995)

a) El amor genuino de nuestro propio ser como persona, separadamente de lo que pueda realizar y hacer, una evaluación que interfiere en todo lo positivo vivido a base de experiencias buenas y mala estas son el talento propio de cada ser humano, las destrezas cualidades y talentos son propias.

b) la aceptación de nuestras limitaciones, errores, fracasos y debilidades es parte de nuestro proceso en el paso de la aceptación reconociendo que no siempre las cosas van a salir bien, sino que en ocasiones nos vamos encontrar con aspectos desagradables.

c) una actitud positiva de afecto comprensivo de cariño basado en una amistad, hacia uno mismo, va permitir la paz en la mente y esa paz va ser fundamental para descender una vida saludable y no una guerra de pensamientos y sentimientos negativos, la soledad también es parte de ser fieles a uno mismo.

d) El cuidado individual más la atención fraternal va generar un equilibrio en el desarrollo de necesidades psíquicas, físicas y psicológicas.

e) Es importante reafirmar el amor propio siempre que sea posible ya que siendo seres completamente sociables no se puede vivir aislados del resto.

f) Finalmente, la autoestima se aprende esta actitud se adquiere desde los primeros años de vida y se va concretando a medida del crecimiento físico y mental.

Autoestima media Aquí es donde un individuo halla el concepto de sentirse lo suficientemente capaces de lograr lo que deseen por momentos y en otros momentos se sienten incapaces de lograr metas, actúan de forma insensata, limitando su desarrollo de manera torpe y así transcurre los años de su existencia. Se construye una imagen a base de fracasos y éxitos. Peralta (2006)

Baja Autoestima, Se dice que un individuo desarrolla su autoestima baja cuando defiende su valoración y carece de amor propio, la mayor parte de los días de su vida siente que no vale no o simplemente vale muy poco, le cuesta aceptarse como tal. tiene pensamientos y sentimientos negativos hacia sí mismo, se enoja fácilmente y puede ser agresivo, resaltan sus sentimientos de dolor que estaban ocultos se enoja contra el mismo y puede llegar a tener algún tipo de trastorno de la personalidad, también puede llegar a tener depresión, le cuesta tener atención y se crea muchas imperfecciones. es tímido y rígido y temores, también puede desencadenarse a tener enfermedades psico somáticas creados por sus propios temores. Peralta & Bustamante (2006)

Las personas con posturas o actitudes rígidas generalmente indican que tienen un bajo nivel de amor propio por ende su autoestima se ve disminuida, es una persona insegura, desconfía de todos y le cuesta establecer relaciones sanas

por el temor a sentirse desplazado o traicionado, necesita tener aprobación de los demás, tanto a su físico como a su carácter, todo le produce un sentimiento de inferioridad, no sabe cómo hacer nuevos amigos y se siente juzgado y abandonado. Es dependiente afectivo necesita la aprobación de alguien más para sentirse bien,

Se Autocritica duramente y en excesiva insatisfacción que lo mantiene en un estado crítico consigo mismo, consta mente se siente atacado por el resto y le cuesta relacionarse saludablemente sintiéndose herido y lastimado.

Siente deseos innecesarios de equivocarse, y el deseo de complacer para ser aceptado y por ese pensamiento en muchas ocasiones complace a los demás antes que atender sus necesidades de afecto y va por la vida con un rendimiento muy bajo en toda área de su vida.

Formación de la autoestima

La coherencia del desarrollo de la autoestima se puede señalar que empieza establecerse en el hogar en el seno familiar en ahí donde es influenciada por los padres en primer momento es afecto al bebe y este al sentirse seguro empieza a sentir en el regazo de la madre como la mayor protección sintiéndose seguro desde el primer momento al nacer , esto dependiendo de los estilos de crianza muchos niños crecen con alta o baja autoestima , también manifiesta que la primera autoestima es modificable y puede ser influenciada por otras áreas y dependiendo lo que rodea al niño tanto internas o como indicadores externos , la escuela , y la sociedad, también el niño interpreta las circunstancias positivas o negativas para desarrollar si estima personal, interpreta las buenas enseñanzas como positivo y las malas experiencias como tormentosos.

los niños en edad escolar están rodeados por su núcleo familiar estos se sienten amados cuando tienen una crianza adecuada, los contactos positivos generan en ellos armonía y paz que satisface sus destrezas y habilidades, al estar rodeados de su familia se sienten queridos y aceptados , así mismo los infantes no vienen al mundo con un valor propio sino que al contrario son aquellas orientaciones y valores inculcados sumados a la buena crianza lo que desarrolla en ellos una adecuado vinculo personal de amor y cariño propio. Felman (2000)

es importante para los niños que sus padres cumplan con las herramientas necesarias para que crezca feliz en la medida posible los padres deben procurar estabilidad no solamente económica sino emocional para formar niños estables emocionalmente capaces de adquirir sus destrezas sin estar ofendidos ni ofender a nadie por no sentirse menospreciados cuando algo les sale mal , ya que el niño va incorporando experiencias y creencias , creencias que se vinculan a nivel físico mental y emocional además de la necesidad de protegerse de emociones dolorosas que son parte de la vida y difícilmente se puede evitar , destacando la importancia de la valoración de los gestos e interacciones.

En el caso de los adolescentes refiere que después de haber vivido las experiencias propias de la infancia y niñez durante la adolescencia se restablece y adapta la autoestima producto de experiencias que ha venido experimentando a lo largo de sus años , durante el desarrollo físico también ha desarrollado su imagen corporal , sus atributos físicos son parte de él se valora de acuerdo a lo que ve en el espejo y saca a fluir lo que más le gusta sea su personalidad o característica particular siendo crítica para reconocer y aprovechar sus atribuciones en su afán de conquistar , existe una preocupación mayor por parte de los varones que mujeres, así mismo promocionan un especial cuidado a su cuerpo o aspecto físico. Griner (1993)

Componentes:

Componente cognitivo: Señala la opinión, percepción e idea de procesamiento de la información que se tiene de sí mismo , el componente cognitivo es el conjunto de experiencias pasadas que son reconocidas e interpretadas de acuerdo a los estímulos pasados o presentes pueden estar en el presente o pasado dependiendo del impacto del recuerdo y experiencia , cuando estos recuerdos se hallan por algún motivo en el auto concepto estos son de forma positiva o negativa , pueden sentirse bien y cómodos con ese recuerdo o simplemente les hace pasar un disgusto , la admiración de la valía hace sentir gozoso vigoroso y con sentimiento de grandeza con esa excelencia la persona

se siente bien y su valor no está tensionada, actúa con optimismo tiene conductas favorables y no erróneas, es asertivo con sus virtudes y sus defectos , también tiene una postura inteligente si el resto lo cuestiona CLARK (1995

manifiestan que la evolución de la autoestima va repercutiendo ciertos pasos a los que se conoce como “Escalera de la autoestima” aquí refiere todas las estructuras para el desarrollo de la autoestima. Rodríguez & Estrada M. (s/a)

Autoconocimiento: Significa saber cuáles componen el yo, conocer las habilidades y necesidades, cuál sería el fundamento de un individuo conocer porque actúa de tal forma porque siente lo que siente, sus componentes van estar relacionados a su bienestar psíquico, físico y social.

El Auto concepto: Es una parte cognitiva que manifiesta una serie de pensamientos e ideas sobre sí mismo, estas interacciones son experiencias vividas derivadas de experiencias de fracaso o éxito.

La Autoevaluación: Es aquella capacidad interna donde una persona se auto examina y de acuerdo a sus aspectos positivos y provechosos influye en su crecimiento personal y profesional, se siente bien, también identifica sus creencias y las acepta, posee actividades que le dan placer y felicidad mutua entre la familia, algunos padres son estrictos pero que también democráticos paralelamente ayudan a sus hijos y les enseñan la importancia de la autoestima , concluyendo es importante como padres estar involucrados en los aspectos y entorno familiar para formar una autoestima buena y sana para los hijos.

Auto aceptación: se refiere a los rasgos personales y psíquicos, de acuerdo a las conductas aprendidas durante los años de vida estos rasgos son de suma importancia para el individuo genera en base a su percepción se acepta plenamente aprobando de forma correcta e inteligente, el respeto y su amor se enfocan de manera positiva.

El Auto respetó: Es entender y aceptar tal como somos sin crear expectativas falsas, estar y aquí en la tierra y tener vida, valorarse como somos, únicos e irrepetibles, satisfacer las necesidades propias sin hacerle daño al resto y valorarse por lo que uno es.

La Autoestima: Es aquella síntesis de todas las experiencias de una persona el aquel amor propio que conoce y es consciente de sus capacidades, habilidades, destrezas defectos y virtudes las respeta y acepta teniendo en cuenta su personalidad será capaz de tener una autoestima acorde a sus principios además de que conocerá sus límites desarrollando un afecto armonioso consigo mismo.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La siguiente investigación aplicada, es de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental, de nivel descriptivo propositivo porque se propone “Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021” para esto es necesario realizar y sin manipular apostando las variables independientes, teniendo en cuenta que en esta investigación no experimental se va observar aquellos fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para luego analizarlos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2001). El presente estudio será de tipo descriptivo propositivo.

M____O____P

Dónde:

M: Estudiantes

O: Autoestima

P: Programa

3.2. Variable y operacionalización

Variable Independiente: Programa de Terapia cognitivo Conductual

- Definición conceptual: Este programa diseñado ayuda a tomar conciencia de sus pensamientos y habilidades a las personas sobre los pensamientos no tan precisos oh negativos que suelen tener a menudo, estos se refuerzan a través de sesiones para que se pueda visualizar de mejor manera situaciones exigentes con mayor claridad y responder a estas de forma más afectiva y efectiva, es una secuencia de instrucciones. puede llegar a ser una herramienta bastante eficaz para ayudar a cualquier persona que necesite a aprender a manejar mejor las situaciones estresantes de la vida diaria.

-Definición operacional: Agrupación de acciones distribuidas a través de sesiones coherentes con el objetivo de mejorar la satisfacción personal.

Variable dependiente: Autoestima

-Definición conceptual: Es aquella valoración personal donde la persona tiene en cuenta un juicio negativo o positivo acerca de sus sentimientos y percepción de imagen y destrezas en función a una autoevaluación, para esto la persona tiene una percepción desde la primera infancia y va desarrollándose durante niñez y adolescencia, son los padres el primer recurso para lograr las primeras experiencias buenas de vida luego la sociedad es como contribuye en las modificaciones de la autoestima. Dentro de ello para esta investigación vamos a usar el inventario de autoestima de coopersmith sei versión escolar que cuenta con 3 dimensiones principales la primera es **si mismo general**: El cual refieren a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas la segunda el área **social**:Se encuentra construido por ítems que refieren las actitudes del sujeto en el mediosocial frente a sus compañeros o amigos. Así como sus referentes a las vivencias en el interior de instituciones educativas o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento académico o profesional.

Y por último el **familiar**: Expone ítems en los que se hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Nuestra población que participo en la presente investigación estará constituida por 66 estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021.

Muestra

Ha estado conformado por 54 estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021. Para su cálculo se utilizó la formula estadística para estimar la proporción poblacional en poblaciones conocidas (fórmula de cálculo, ver anexo).

$$n = \frac{N Z_{\alpha}^2 p q}{e^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$$

Muestreo

Utilizado para esta investigación fue muestreo probabilístico aleatorio simple, todos los estudiantes poseerán la misma probabilidad de ser elegidos para la investigación, y que además responde a los criterios propuestos por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Criterios de inclusión:

Edades 15 a 18 años. Estudiantes hombres y mujeres que deseen participar de manera voluntaria estudio y acepten el consentimiento que es informado.

Criterios de exclusión:

Los que tienen indicadores de bajo estado de ánimo.

Unidad de análisis:

Estudiantes hombres y mujeres adolescentes de 15 a 18 años de edad.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica.

Se empleó la recopilación de la información mediante la encuesta la cual consiste en utilizar un test psicológico o cuestionario. El instrumento que se uso fue el inventario de autoestima de coopersmith SEI es un cuestionario que está diseñado para medir actitudes de sí mismo valorativas, la cual se puede aplicar de forma individual o colectiva, este cuestionario cuenta con 3 dimensiones principales también consta de 25 ítems, distribuidos dentro de las tres áreas, 13 preguntas se refieren a sí mismo, otros 6 ítems detallan el área social pares y 6 ítems están enfocados al área de la familia, el puntaje máximo es de 100 y no existe una escala de mentiras que invalide la prueba. Los puntajes se obtienen de acuerdo a la clave con una suma total y multiplicado por (4).

3.5 Procedimiento

Para la presente investigación en primer lugar se desarrolló previa coordinación con el director del centro educativo “Huayna Cápac” para el permiso respectivo de la aplicación del cuestionario y de las evaluaciones pertinentes dentro de la II.EE. Así mismo, se informó a los padres de familia a través del grupo de WhatsApp del nivel se le manifestó que sus hijos desarrollaran dicha aplicación donde existía un consentimiento informado a los estudiantes del nivel secundario, en dicho enlace se especifica los motivos y objetivos del estudio, quienes acepten ser parte de la evaluación, debían marcar con un si otorgo mi consentimiento.

3.6. Método de análisis de datos

Para sacar el análisis de los datos se empleará la estadística descriptiva. Para ellos se hará uso del aplicativo Excel. Este será utilizado con la finalidad de organizar los datos. Posteriormente los resultados se presentarán en tablas de distribución de frecuencias, para caracterizar a la variable de estudio y sus dimensiones.

Para este análisis estadístico de los datos se desarrolló el uso de los programas Ms Excel y el SPSS IMB. V.25. En el primero se generó la base de datos de acuerdo a las respuestas emitidas por los estudiantes, las que fueron codificadas de acuerdo a la naturaleza del instrumento.

La base de datos se exportó al SPSS, en donde se realizó la estadística descriptiva, para establecer los niveles descriptivos de la variable con sus respectivas dimensiones. En primer lugar, se codificaron las puntuaciones de acuerdo a los niveles para luego agruparlos en tablas de frecuencia. Finalmente, los resultados se reportaron en tablas con formato APA y su respectiva interpretación.

3.7 Aspectos éticos

Código de ética de profesional de psicología, se respetará y salvaguardará el derecho de confidencialidad sobre la informacional obtenida. Además de la Libre participación donde se establece como principio la libre participación de cada estudiante en el horario y día que pueda hacerlo, por lo cual decide si desea o no participar en el estudio, para esto se le brinda todas las indicaciones que es de forma voluntaria (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

El desarrollo de esta evaluación es **legítimo** y la exposición del estudio comprende a ajustarse completamente al principio de legitimidad, siendo original, transparentes y en correspondencia directa a la realidad del estudio.

Beneficencia: Esta evaluación ayudara a conocer y reportar el nivel de autoestima además de contribuir al estado de salud psicológica de la población mediante la aplicación del programa, de tal modo, que se establezca la disposición de beneficiar a nuevos conocimientos de acuerdo a los resultados arrojados.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos de la variable de estudio

Tabla 1

Distribución de los niveles de la dimensión de Sí mismo en estudiantes

Nivel	Frecuencia	%
Alto	35	64,8
Medio	12	22,2
Bajo	7	13,0
Total	54	100,0

Fuente: Inventario de autoestima de coopersmith aplicado a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Huánuco, 2021

Según los resultados de la tabla 1, se observa que en esta área de sí mismo la gran mayoría posee una buena autoestima esto significa que se aprecian tal como son de acuerdo a su imagen y capacidades.

Tabla 2

Distribución de los niveles de la dimensión Social en estudiantes

Nivel	Frecuencia	%
Alto	21	38,9
Medio	22	40,7
Bajo	11	20,4
Total	54	100,0

Fuente: Inventario de autoestima de coopersmith aplicado a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Huánuco, 2021

Según los resultados de la tabla 2, Aquí se observa que en esta dimensión los estudiantes manifiestan un nivel medio en cuanto a autoestima en el área social entre medio y alto significando que mantienen un buen manejo en su entorno social.

Tabla 3

Distribución de los niveles de la dimensión Familiar en estudiantes

Nivel	Frecuencia	%
Alto	26	48,1
Medio	19	35,2
Bajo	9	16,7
Total	54	100,0

Fuente: Inventario de autoestima de coopersmith aplicado a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Huánuco, 2021

Según los resultados de la tabla 3, se observa que la gran mayoría obtiene un nivel alto significando que tienen una buena relación familiar.

Tabla 4Distribución de los niveles de autoestima en estudiantes **general**

Nivel	Frecuencia	%
Alto	35	64,8
Medio	12	22,2
Bajo	7	13,0
Total	54	100,0

Fuente: Inventario de autoestima de coopersmith aplicado a estudiantes de una Institución Educativa Pública, Huánuco, 2021

Según los resultados de la tabla 4, se observa que en cuanto a autoestima general la mayoría de estudiantes obtuvieron un puntaje alto, significando que mantienen una estima personal adecuada aceptándose tal como son con virtudes y defectos.

V. DISCUSIÓN

De acuerdo a lo desarrollado en la tesis los resultados parte de la problemática del desarrollo de la autoestima conlleva a numerosas implicaciones durante el desarrollo de un individuo, ya que se desarrolla con el aprendizaje, abarca en la superación de las dificultades personales, determina la personalidad e imagen, así mismo interfiere en las relaciones interpersonales, madura la autonomía personal y en la proyección futura de nuestra propia persona y sentimientos (Mancini, 2018)

La autoestima también es una forma de pensar de manera positiva, una motivación de experimentar perspectivas diferentes de vida, empezándose a dar y formarse desde la primera infancia de vida y concretándose a lo largo de la adolescencia y juventud donde el individuo se adapta a enfrentar retos, de sentir y actuar, significa que se acepten, respeten, confíen y crean en sus capacidades ellos mismos. La autoestima, entre muchos factores, es el concepto propio que tiene cada individuo sobre sí mismo y su persona, es decir la idea que tiene de su identidad de su yo es lo que lo ayuda y motiva, a formar su identidad la cual se fabricará a través de la conducta que vaya desarrollando a lo largo de la vida La autoestima se define como aquella actitud netamente positiva o negativa dirigida hacia su persona, es decir el objeto que en particular no es otro individuo sino uno mismo. Tener el amor y confianza, fundamentalmente confiar en las propias habilidades, destrezas y competencias va ayudar a forjarlo cada día. (Rosenberg, 1979).

Por eso la presente investigación del diseño mencionado anteriormente es descriptivo-propositivo que tuvo como objetivo general diseñar un programa “amor propio” para fortalecer la autoestima de los estudiantes de una institución pública, Huánuco, 2021. se desarrolló con el inventario de autoestima de coopersmih, se aplicó el inventario a estudiantes de edades entre 15 a 18 años de edad teniendo como objetivo general del programa determinar en qué medida el programa “amor propio” fortalecerá, a través de esto en primeros momentos de identificaría el nivel de autoestima, posteriormente se diseña el programa y se

fundamenta dentro para llevar a cabo el programa y los resultados obtenidos indican: Según los resultados se observa que el 64,8% de los estudiantes presentan un nivel Alto en la dimensión de Sí mismo, estos estudiantes que tienen una autoestima alta son personas seguras de sí mismas que tienen la capacidad de vivir y disfrutar de su vida de una forma sana y equilibrada, manteniendo una actitud positiva ante los desafíos y los distintos retos que se les presentan.

El 22,2% un nivel medio en esta parte los estudiantes son conscientes de consideran el 13% un nivel bajo. La autoestima baja es un problema muy común en la etapa estudiantil por muchos factores influyentes habitualmente los estudiantes no confían en sí mismo y en sus capacidades, se sienten inseguros con su aspecto y competencias acuden pocas veces a un profesional para identificar que en mejorar generalmente creen tener depresión y/o ansiedad en la inmensa mayoría lo que subyace a estas patologías siendo una baja autoestima y no son conscientes de ello. De forma que tampoco son conscientes de cómo influye en su salud mental.

Tabla 2, se observa que el 38,9 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en la dimensión de Social el 40,7 Esto no lleva a interpretar que la mayoría de ellos mantiene un vínculo social favorable dentro de la sociedad y amigos, un nivel medio y el 20,4 % un nivel bajo.

Según los resultados de la tabla 3, se observa que el 48,1 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en la dimensión de Familiar, El clima familiar es muy importante para contar con una adecuada relación intra e interpersonal con nuestro entorno e influye en la toma de nuestras decisiones es entonces cuando los estudiantes de acuerdo a los resultados manifiestan una adecuada relación fraternal; como bien se sabe es necesario lograr desenvolverse de manera óptima en el medio en que uno interactúa cotidianamente, gracias a esta interacción los estudiantes podrán afrontar situaciones difíciles expresándose

adecuadamente, siempre y cuando tengan la capacidad y confianza para hacerlo. 35,2% un nivel medio y el 16,7% un nivel bajo. Según los resultados de la tabla 4, se observa que el 64,8 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en Autoestima, 22,2% un nivel medio y el 13,7% un nivel bajo logrando un aporte práctico, teórico y metodológico.

VI. CONCLUSIONES

- ❖ Se diseñó un “Programa Cognitivo Conductual para Fortalecer el Autoestima en estudiantes de una Institución Pública, Huánuco, 2021”
- ❖ Según los resultados obtenidos de la tabla 1, se observa que el 64,8% de los estudiantes presentan un nivel bajo en la dimensión de Sí mismo, el 22,2% un nivel medio y el 13% un nivel bajo.
- ❖ Los resultados de la tabla 2, se observa que el 38,9 % de los estudiantes arrojan un nivel Alto en la dimensión de Social el 40,7 un nivel medio y el 20,4 % un nivel bajo.
- ❖ Según los resultados de la tabla 3, se observa que el 48,1 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en la dimensión de Familiar, 35,2% un nivel medio y el 16,7% un nivel bajo.
- ❖ Según los resultados de la tabla 4 de manera general, se observa que el 64,8 % de los estudiantes presentan un nivel Alto en Autoestima, 22,2% un nivel medio y el 13,7% un nivel bajo.
- ❖ La mayoría de estudiantes presenta autoestima alta indicando que son la minoría a las cuales se debe reforzar el fortalecimiento de su autoestima.

VII. RECOMENDACIONES

- ❖ Se recomienda seguir realizando investigaciones con la finalidad de conocer las necesidades de los estudiantes en cuanto autoestima.
- ❖ Se recomienda validar el programa.

- ❖ Se recomienda la aplicación del programa si fuera posible.

- ❖ Se recomienda establecer diseños experimentales para obtener mediciones estadísticas que favorezcan mejor los efectos.

- ❖ Se recomienda que si se llegara aplicar el programa sea de una manera dinámica, para captar la atención de los participantes y un enfoque colaborativo-participativo.

REFERENCIAS

- Cordero, et al (2020) Habilidades Sociales Autoconcepto Y Autoestima En Adolescentes. [7675301.pdf](#)schoeps et al (2019) pensamientos sobre la confianza en sí mismo.
- Musitu, G., Suárez, C., Del Moral, G., & Villarreal, M. (2015). El consumo de alcohol en adolescentes: El rol de la comunicación, el funcionamiento familiar, la autoestima y el consumo en la familia y amigos. *Búsqueda*, 2(14), 45-61. <https://doi.org/10.21892/01239813.58>
- Silva, D. (2017). Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 105 – Jicamarca – 2017 (Tesis de posgrado). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6216>
- Gámez, M (2017) Autoevaluación en aprobación o rechazo de sí mismo. Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 105 – Jicamarca – 2017 (Tesis de posgrado). Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/6216>
- Gatto et al (2017) la autoestima como rol crítico en las estudiantes Universidad Norbert Wiener, Perú.
- Bleidorn et al (2016) la autoestima como rol crítico en las relaciones con la edad y adolescencia tardía.
- Banderas, C., y Pimentel, M. (2011). Autoestima en los adolescentes de la actualidad. Unir. Recuperado de http://autoestima/f_7.3.Programas/1.2.mejora_autoestima.pdf
- Vásquez, Z. (2019) Autoestima y habilidades sociales de 1° al 4° de un colegio de Lurigancho (Tesis pregrado).

- Acevedo, L. (2018). Habilidades sociales y autoestima en escolares de 1° a 4° de secundaria de un colegio nacional de la Molina (Tesis de pregrado).
- Pardo, P. (2018). Habilidades sociales y autoestima en estudiantes universitarios universitarios (Tesis de especialidad). Recuperado <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2777>
- Alina, C. & Turpo, G. (2018). Desarrollo de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad peruana. *Revista Espacios*, 39(52), 25.
- Saucedo, N. (2019). Autoestima e inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de la ciudad de Cutervo. (*Tesis para Licenciatura*). Universidad Señor de Sipán
- Acosta, R., y Hernández, J. (2004). *La Autoestima en la Educación*. Arica, Chile: Dialnete.
- Navas, L. M., & Guerrero, V. M. (2016). *Salud, familia y bienestar*. Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Montes de oca y Villamartín (2017) Autoestima y habilidades sociales en estudiantes.
- Chávez, C (2006) Una actitud hacia uno mismo “confiar en uno mismo” Barroso (2016) La autoestima es una energía que existe en el organismo vivo.
- Peralta (2016) La autoestima alta está en el extremo de un aspecto muy importante en la vida.
- Hernández, L., Sanmiguel, F., y Rodríguez, M. (2011). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes universitarios. XI Congreso Nacional de

Investigación Educativa. Universidad Autónoma de Coahuila-Unidad Torreón Cusco, Perú.

Brandan (1995) La autoestima es el precio genuino de uno mismo como persona. afecto y actitud.

Rodríguez, M., Pellicer, G. & Domínguez, M. (2015). *Autoestima: Clave del éxito personal*. 2ed. Manual Moderno. México

Sauñi, S. (2017). Análisis de propiedades psicométricas del Inventario de Autoestima de Coopersmith en adolescentes del distrito de San Juan de Lurigancho – Lima, 2017. (*Tesis para Licenciatura*). Universidad César Vallejo.

Allen, B & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Bleidom et al; (2016). Incremento de la autoestima relacionada a la edad en diferentes países incluido Perú.

Alcázar, M., Rivera, P., y Tovar, M. (2014). Autoestima en estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena en el segundo periodo del año 2013.

Peñaloza, L. (2015). Ansiedad y autoestima en la niñez intermedia en alumnos de primaria y secundaria en San Isidro –Lima. (Tesis de pregrado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima.

Polaino, Lorente, A. (2010). En busca de la autoestima perdida (3a ed.). Bilbao: Descleé de Brouwer.

Vargas, J. & Alva, C. (2016). Juicio moral y autoestima en estudiantes escolares del quinto de secundaria de colegios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en Psicología*, 19(1), 119 - 133.

Quispe, V. (2017). *La Autoestima. (Monografía para Bachiller)*. Universidad Cesar Vallejo. Lima – Perú.

Ruíz, P. (2013). Psicología del adolescente y su entorno. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicolog%C3%ADa%20del%20Adolescente%20y%20su%20entorno%20P.J.Ruiz%20L%C3%A1zaro.pdf>

Vargas, J. & Alva, C. (2016). Juicio moral y autoestima en estudiantes escolares del quinto de secundaria de colegios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en Psicología*, 19(1), 119 - 133.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Operacionalización de Variables

Variable De Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Escala De Medición
Variable dependiente: Autoestima	“La autoestima es un juicio personal sobre la dignidad de uno expresado en las actividades que el individuo mantiene hacia sí mismo” y también “la extensión en que la persona cree ser capaz, significativa, exitosa y digna. Condiciona el aprendizaje, alumnos que tienen una autoimagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender Facilita la superación de las	La aplicación del cuestionario se puede aplicar durante 20 min, de manera individual o colectiva.	I.SI MISMO GENERAL: (13 ÍTEMS) 1,3,4,7,10,12,13,15,18, 19,23,24,25.	Intervalo
			II.SOCIAL: (6 ÍTEMS) 2,5,8,14,17,21.	
			III.FAMILIAR: (6 ítems) 6,9,11,16,20,22. CATEGORIAS	

	dificultades personales, una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.			
Variable independiente:	El programa de Terapia cognitivo conductual son sesiones orientadas a disminuir y reducir el impacto de las conductas disfuncionales de los pensamientos, trata de modificar creencias y errores en el procesamiento de la información que dan como resultado a ayudar en los problemas emocionales, comportamentales.	Corresponde al desarrollo de un conjunto de sesiones desarrolladas de acuerdo a la necesidad de las dimensiones, la que surge a partir de los resultados descriptivos, con la finalidad de proponer un medio importante para el desarrollo de las sesiones sobre la variable dependiente.	Estrategias cognitivas, estrategias conductuales. Se plantea desarrollar un programa de 15 sesiones, iniciando con la línea base mediante la aplicación de un pretest y medida al final de la aplicación con un postest.	Nominal

Anexo 02

INVENTARIO DE AUTOESTIMA - ADULTOS

(Sei Stanley Coopersmith)

INSTRUCCIONES

En la página siguiente encontraras una lista de oraciones acerca de sus oraciones acerca de sus sentimientos. Si una oración describe la manera como usualmente se siente coloque un (x) en la columna (tal como a mí) de la hoja de respuestas correctas o incorrectas. Comience por la parte superior de la página y conteste las preguntas:

1. Generalmente los problemas me afectan muy poco
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público
3. Si pudiera, cambiaría muchas cosas de mí
4. Puedo tomar una decisión fácilmente
5. Soy una persona simpática
6. En mi casa me enojo fácilmente
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo
8. Soy popular entre las personas de mi edad
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos
10. Me doy por vencida/o muy fácilmente
11. Mi familia espera demasiado de mí
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy
13. Mi vida es muy complicada
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas
15. Tengo mala opinión de mi misma/o
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi estudio/trabajo
18. Soy menos guapo/bonita que la mayoría de la gente
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo hago
20. Mi familia me comprende
21. Los demás son mejor aceptados que yo
22. Siento que mi familia me presiona

- 23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago
- 24. Muchas veces me gustaría ser otra persona
- 25. Se puede confiar muy poco en mí

POR FAVOR NO HAGA MARCAS EN ESTE CUADERNILLO

INVENTARIO DE AUTOESTIMA

(Stanley coopersmith)

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre del alumno.....edad:.....

Año de estudios.....sección:.....fecha.....

N°	SI	NO		N°	SI	NO
1				14		
2				15		
3				16		
4				17		
5				18		
6				19		
7				20		
8				21		
9				22		
10				23		
11				24		
12				25		
13						

CATEGORIAS

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

- De 0 a 24 Nivel de Autoestima Bajo
- 25 a 49 Nivel de Autoestima Medio bajo
- 50 a 74 Nivel de Autoestima Medio alto
- 75 a 100 Nivel de autoestima Alto



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Trujillo, 18 de octubre de 2021

CARTA N° 137-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Prof. Florencio Príncipe Caldas

Director

Institución Educativa "Huayna Cápac"

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **JHOAMNE MARILY MORALES VIDAL**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA FORTALECER EL AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUÁNUCO, 2021"** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar en qué medida el programa de terapia cognitivo conductual fortalecerá el autoestima en estudiantes de una Institución educativa pública, Huánuco, 2021.

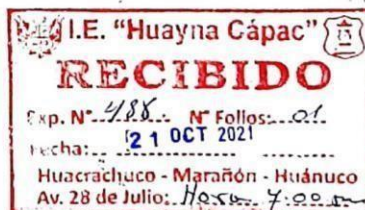
Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -



Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:
- Instrumentos de recolección de datos.



Anexo 04

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.

En las investigaciones realizadas para la elaboración del presente Manual, se han encontrado antecedentes relacionados a la aplicación de la prueba en nuestro país en diferentes tesis de autoestima medio que permiten dar a conocer la validez o confiabilidad de la misma siendo muy usado el inventario de coopermith.

Anexo 05: PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. Nombre del programa: “Fortaleciendo nuestra autoestima”

2. Beneficiarios del programa: Estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Huayna Cápac” Huánuco.

De acuerdo a la valoración de la línea base, se ha observado que los adolescentes presentan una adecuada autoestima alta en la mayoría de estudiantes, y la minoría presentan medio y bajo por cual se estable que es importante continuar reforzando y enseñar a valorar el amor propio.

4. Objetivos del programa.

4.1. Objetivo general.

Brindar un programa de terapia cognitivo conductual con herramientas eficaces para fortalecer el autoestima en los estudiantes.

4.2. Objetivos específicos.

- Ayudar a los jóvenes a identificar el concepto que tienen de sí mismos, aumentando la confianza y seguridad sobre ellos.
- Fomentar el ser autoconscientes con el manejo de sus propias emociones a los alumnos de la institución educativa.
- Ayudar a los adolescentes a autoevaluarse a ellos mismos para que ellos mismos reconozcan sus capacidades y defectos, que influyen en su comportamiento.
- Informar e inculcar sobre la habilidad de auto aceptación a los adolescentes de nivel secundario.
- Identificar los recursos de cada persona para que aprenda a aceptar sus necesidades, deseos y valorar su importancia
- Identificar estrategias que ayuden a contribuir el grado de autoconfianza en los adolescentes.
- Reconocer la importancia de la autocrítica positiva.
- Reconocer sus cualidades personales, expresarlas al grupo y así mismo escuchar a sus compañeros de forma activa.
- Incrementar los pensamientos positivos en base a los aspectos de su vida que les gustaría cambiar.
- Reducir el nivel de preocupación ante la realización de ciertas tareas.

- Orientar al desarrollo, la superación, así como el crecimiento personal de todos los alumnos.
- Promover el autodescubrimiento en los estudiantes con la finalidad de buscar la felicidad de forma personal.

5. Metodología de intervención.

El programa está dividido en 3 apartados, dando como resultado 15 sesiones de acuerdo a cada dimensión, estas sesiones van a contribuir a mejorar su capacidad de fortalecimiento en la autoestima mejorando su amor propio y capacidades.

6. temática a desarrollar.

N.º SESIÓN	TEMAS O DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA .
01	AUTOCONOCIMIENTO: “Es Hora de conocerme”
02	AUTOCONCIENCIA: “Soy Autoconsciente”
03	AUTOEVALUACIÓN: “Autoevaluándome y fortaleciéndome”
04	AUTOEFICACIA: “soy capaz”
05	AUTOCONFIANZA “Confía en ti mismo”
06	AUTORESPETO: “Me amo, Así como soy”
07	AUTODIGNIDAD
08	VALOR PERSONAL
09	CONFIANZA PERSONAL
10	Confianza y los “amigos”
11	“Empatía social”
12	“Asertividad con los amigos”
13	“Comunicación familiar”
14	“habilidades EN FAMILIA”
15	“La superación en familia”

PROGRAMA “SÉ LO QUE SOY, LO QUE TENGO Y LO QUE VALGO”

01 ES HORA DE CONOCERME”

Objetivos	Actividad	Tiempo	Material
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA Palabras de Bienvenida	10 m	Asistencia Lapicero
Evaluar los conocimientos previos de los participantes	EVALUACION DEL PRE –TEST Recopilar los conocimientos previos de los participantes acerca el tema que se desarrollara	05min	Hojas Lapiceros
	DINAMICA Iniciales de cualidades y defectos PROCESO: Una persona dice su nombre y apellidos, y a continuación con las primeras consonantes tiene que decir tres cualidades y tres defectos. OBSERVACIONES: Comprobaremos la tendencia que tenemos las personas por pudor, modestia, soberbia o simplemente desconocimiento, a negar nuestros defectos y nuestras virtudes.	10min	
Dar a conocer el tema para que así obtengan una precisa y clara definición de lo que se realizar.	DESARROLLO DEL TEMA <ul style="list-style-type: none"> • Definición • ¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento? • Aspectos positivos y negativos 	15 min	Papelote Plumón
Reforzar el tema tratado con la participación de cada integrante.	CONVERSATORIO Aquí como etapa final se dejará en total libertad expresar comentarios por parte de los jóvenes acerca de su satisfacción a lo largo del desarrollo del tema.	15min	No se requiere material

Evaluar los conocimientos	POST- TEST	05 min	Hojas Lapiceros
---------------------------	-------------------	--------	--------------------

SESIÓN N° 02 “SOY AUTOCONSCIENTE”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida	02 min	No se requieren materiales
Registro de los participantes de la sesión.	Se les dará a los alumnos el registro de asistencia, registrando sus nombres, firma y fecha de la sesión realizada.	02 min	Lapiceros y registro de asistencia de los participantes.
Evaluar sus conocimientos previos	EVALUACIÓN DEL PRE-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se desarrollara en la sesión.	6 min	Lapiceros Hojas de Pre-Test
Integración y enriquecimiento de las habilidades sociales	“DIBUJOS EN EQUIPO” Se organizan equipos de aproximadamente 5 o 6. Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, y el primero de cada fila tiene un plumón. Frente a cada equipo, a unos 7 o 10 metros, se coloca un papelote. El juego comienza cuando el expositor nombra un tema, por ejemplo, “la ciudad”, luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un plumón en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado. Después de unos 10 segundos, el expositor gritará “¡Ya!” y los que estaban dibujando corren a entregar el plumón al segundo de su fila, que rápidamente corre a continuar el dibujo	10 min	-Papelotes -Plumones de diversos colores -Cinta

	<p>de su equipo. Cuando todos hayan participado, se dará por terminado el juego y se procederá a una votación realizada por los propios estudiantes en donde elegirán el dibujo que más les ha gustado (sin necesidad de que fuese el suyo).</p>		
<p>Dar a conocer el tema y que este sea aprendido.</p>	<p>DESARROLLO DEL TEMA:</p> <p>La autoconciencia es un proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo y que define una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de pensar, sentir, comportarse y relacionarse, aparte de las actitudes que uno posee y todo aquello que le interesa y motiva hacia la satisfacción de las necesidades personales. Nuestra forma de ser no es estática ni definitiva a lo largo de la vida, aunque hay algunas características que acompañan al individuo a lo largo de su vida. La forma de pensar, sentir, comportarse, relacionarse, los intereses y motivaciones son distintas en las diversas etapas evolutivas de la vida y aunque el conocimiento de uno mismo es acumulativo y adaptable a las circunstancias de la vida presente, la implementación de ese conocimiento no será idéntico en la adolescencia y en la adultez, por ejemplo.</p> <p>El proceso de auto conciencia involucra un estado involucrado de observación de uno mismo que permita identificar, interpretar, evaluar y modificar las manifestaciones de los estados internos y las manifestaciones que se hagan hacia el ambiente externo. Se trata de reconocer los propios pensamientos, emociones y conductas, reconocer los patrones que se dibujan en nuestro proceder cotidiano y que trascienden</p>	<p>20 min</p>	<p>Cartulinas e imágenes</p>

	hasta convertirse en nuestra personalidad e identidad.		
Lograr que cada uno reconozca lo mejor de si	DINÁMICA “ Véndete ”. Los chicos y chicas habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros.	10min	No se requieren materiales
Evaluar sus conocimientos previos obtenidos del tema tratado.	EVALUACIÓN DEL POS-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se ha desarrollado en la sesión.	8min	Lapiceros Hojas de Pos-Test
Despedida y agradecimiento	Despedida Agradecimiento por la participación.	2min	

SESIÓN N° 03 “AUTOEVALUÁNDOME Y FORTALECIÉNDOME”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida	04 min	Asistencia impresa, lapicero
Evaluar los conocimientos previos de los participantes	EVALUACIÓN DEL PRE-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se desarrollara en la sesión.	08 min.	Pre test
Hacer reflexionar a los padres sobre las cualidades que desean ver en sus hijos	Dinámica Autoevaluándome para fortalecerme	15 min	Hojas bond y lapiceros

Dar a conocer el tema y que este sea aprendido.	DESARROLLO DEL TEMA: Autoevaluación	15 min	Cartulina Imágenes
Evaluar los conocimientos adquiridos mediante la sesión brindada.	EVALUACIÓN DEL POS-TEST Se aplicará un post test después de la sesión	08 min	Post test
	COMPARTIR	10 min	

¿SESIÓN N° 04 "soy capaz?"

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida	04 min	Lista de asistencia.
Evaluar los conocimientos previos de los participantes	EVALUACIÓN DEL PRE-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se desarrollará en la sesión.	08 min	PRE – TEST
Reconocer las acciones que denotan amabilidad	DINÁMICA " yo soy capaz"	15 min	Plantilla en papel bond y lapiceros
Dar a conocer el tema y que este sea aprendido.	DESARROLLO DEL TEMA: La autoeficacia	15 min	Cartulina Imágenes
Evaluar los conocimientos adquiridos mediante la sesión brindada.	EVALUACIÓN DEL POS-TEST	08 min	POST – TEST
	COMPARTIR	10 min	POST – TEST

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida	04 min	Lista de asistencia.
Evaluar los conocimientos previos de los participantes	EVALUACIÓN DEL PRE-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se desarrollará en la sesión.	08 min	PRE – TEST
Reconocer las acciones que denotan amabilidad	DINÁMICA " AUTOACEPTACION"	15 min	Plantilla en papel bond y lapiceros
Dar a conocer el tema y que este sea aprendido.	DESARROLLO DEL TEMA: La autoaceptación	15 min	Cartulina Imágenes
Evaluar los conocimientos adquiridos mediante la sesión brindada.	EVALUACIÓN DEL POS-TEST	08 min	POST – TEST
	COMPARTIR	10 min	POST – TEST

SESIÓN N° 05 “LA AUTOCONFIANZA”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA Palabras de Bienvenida	10 min	Asistencia Lapicero
Evaluar los conocimientos previos de los participantes	EVALUACION DEL PRE –TEST Recopilar los conocimientos previos de los participantes acerca el tema que se desarrollara	05min	Hojas Lapiceros
Identificar las cualidades de cada persona	DINAMICA “Reconocimientos”	15 min	Plumón Tijera

para que cada uno lo ejecute a su vida cotidiana.	Se divide la clase a la mitad y se les provee de lo necesario para hacer reconocimientos (papel, tijeras, pegamento, lápices de colores, plumones, etiquetas, listones.) Se explica que cada grupo hará reconocimientos para cada persona del otro grupo. Deberán resaltar alguna cualidad de la persona, por ejemplo, “el más alegre”, “muy bondadoso”, “corazón de servicio.”		Papelotes Cinta
Dar a conocer el tema para que así obtengan una precisa y clara definición de lo que se realizará.	<p>DESCRIPCION DEL TEMA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Que es autoconfianza ➤ Características ➤ Como desarrollar la autoconfianza ➤ Importancia 	15 min	Papelote Plumón
Reforzar el tema tratado con la participación de cada integrante.	<p>CONVERSATORIO</p> <p>Aquí como etapa final se dejará en total libertad expresar comentarios por parte de los jóvenes acerca de su satisfacción a lo largo del desarrollo del tema.</p>	10 min	No se requieren materiales
Evaluar los conocimientos	POST- TEST	05 min	Hojas Lapiceros

SESIÓN N° 06 “EL AUTORESPETO”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	T°	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	<p>PRESENTACIÓN – BIENVENIDA</p> <p>Palabras de Bienvenida</p>	10 min	Asistencia Lapicero

<p>Evaluar los conocimientos previos de los participantes</p>	<p>EVALUACION DEL PRE –TEST Recopilar los conocimientos previos de los participantes acerca el tema que se desarrollara</p>	<p>05min</p>	<p>Hojas Lapiceros</p>
<p>Propiciar y/o generar la integración, personalización y desarrollo de la sesión.</p>	<p>DINAMICA “ASI SOY YO Y ME RESPETO” Se le pedirá a los participantes una hoja blanca donde tendrán que escribir cinco cualidades y decirla al frente de todos incluyendo la frase “yo soy así y , me respeto”, de esta manera los participantes lo realizaran de uno en uno.</p>	<p>15 min</p>	<p>Hoja bond Lapicero</p>
<p>Dar a conocer el tema para que así obtengan una precisa y clara definición de lo que se realizar.</p>	<p>DESCRIPCION DEL TEMA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Que es autorespeto ➤ Características ➤ Beneficios ➤ Estrategias para mejorar el autorespeto ➤ Importancia 	<p>15 min</p>	<p>Papelote Plumón</p>
<p>Reforzar el tema tratado con la participación de cada integrante.</p>	<p>CONVERSATORIO Aquí como etapa final se dejará en total libertad expresar comentarios por parte de los jóvenes acerca de su satisfacción a lo largo del desarrollo del tema.</p>	<p>10 min</p>	<p>No se requieren materiales</p>

Evaluar los conocimientos	POST- TEST	05 min	Hojas Lapiceros
---------------------------	-------------------	--------	--------------------

SESIÓN N° 07 “AUTODIGNIDAD”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida	05 min	Lista de asistencia.
Evaluar los conocimientos previos de los participantes	EVALUACIÓN DEL PRE-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se desarrollará en la sesión.	10 min	PRE – TEST
Tomar conciencia de la validez de sus opiniones al expresarlas y compartir con el grupo	DINÁMICA Técnica “Invitados y regalos” El grupo va a dar una fiesta. Con este fin, cada uno de Uds. seleccionará (3-5) nombres de personas que quisiera invitar a esta fiesta y cuya personalidad, experiencia de vida y/o imagen, signifique un aporte para la etapa de vida que estamos viviendo. Para escoger sus invitados echen a volar su imaginación, explicando qué nos puede aportar el invitar a cada una de las personas elegidas para compartir con ellas. Luego Júntense en grupos de 5-6 personas Cada integrante del grupo da a conocer sus invitados y sus razones para invitarlos. El grupo analiza los	15 min	Plantilla en papel bond y lapiceros

	<p>nombres de las listas presentadas, evaluando su fundamentación y escoge como grupo, 10 invitados de entre los nombrados, seleccionando a aquellos que en conjunto estiman como más aportadores para compartir en esta etapa de la vida. Una vez determinada la lista de 10 invitados, buscan en conjunto qué regalo útil para esta etapa de la vida le pedirían que traiga a cada uno de los invitados.</p>		
<p>Dar a conocer el tema y que este sea aprendido.</p>	<p>Intercambiar como grupo la confirmación de características personales y reafirmar su opinión.</p>	<p>15 min</p>	<p>Cartulina Imágenes</p>
<p>Evaluar los conocimientos adquiridos mediante la sesión brindada.</p>	<p>EVALUACIÓN DESPUÉS DE LA SESIÓN: Post test</p>	<p>10 min</p>	<p>POST – TEST</p>

SESIÓN N° 08 “RECONOZCO MI VALOR PERSONAL”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
<p>Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.</p>	<p>PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida</p>	<p>05 min</p>	<p>Lista de asistencia.</p>
<p>Evaluar los conocimientos previos de los participantes</p>	<p>EVALUACIÓN DEL PRE-TEST Obtener sus conocimientos previos acerca del tema que se desarrollará en la sesión.</p>	<p>10 min</p>	<p>PRE – TEST</p>

Reconocer mis cualidades	<p>DINÁMICA</p> <p>Técnica de foto lenguaje</p> <p>Se tienen 20 a 25 láminas (este número será acorde con el número de participantes), con imágenes de la naturaleza y/o animales. Se trabaja con el grupo el círculo. Las láminas se extienden sobre una mesa y se pide que cada integrante observe las láminas en silencio y escoja sin hacer comentarios. Luego se pide que cada uno describa por escrito en breves palabras que ve en la lámina escogida.</p>	15 min	Plantilla en papel bond y lapiceros
Dar a conocer el tema y que este sea aprendido.	Intercambiar como grupo la confirmación de características personales y el reconocimiento personal.	15 min	Cartulina Imágenes
Evaluar los conocimientos adquiridos mediante la sesión brindada.	<p>EVALUACIÓN DESPUÉS DE LA SESIÓN:</p> <p>Post test</p>	10 min	POST – TEST

SESIÓN N° 09 “CONFIANZA PERSONAL “

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	<p>PRESENTACIÓN – BIENVENIDA:</p> <p>Palabras de Bienvenida</p>	05 min	No se requieren materiales

Registro de los participantes de la sesión.	Se les dará a los estudiantes el registro de asistencia, registrando sus nombres, firma y fecha de la sesión realizada.	05min	Lapiceros y registro de asistencia de los participantes.
Propiciar la integración, personalización y desarrollo de la creatividad	<p>PRESENTACION DE UNA DINAMICA</p> <p>Se forma un circulo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador.</p>	10 min	Papel bonk
Obtener conocimientos previos sobre el tema	Se realizará un conversatorio con preguntas alusivas al tema a tratar.	5 min	No se utilizará materiales
Dar a conocer el tema y que este sea	<p>DESCRIPCION DEL TEMA</p> <p>¿Qué es autoeficacia?</p>	10 min	Cartulinas e imágenes plumones

aprendido por todos los participantes	<p>¿Cuál es el papel de la autoeficacia?</p> <p>Desarrollo de la Autoeficacia</p> <p>Las creencias de autoeficacia</p>		
Reforzar el tema tratado	<p>DINÁMICA</p> <p>Se puede comenzar con dos grupos de dos personas cada uno, y cada pareja debe caminar o ir a la velocidad que les sea posible, con el globo entre medio de ellas sin que este caiga al piso, luego agregar a la pareja un nuevo integrante, y agregar otro globo y así sucesivamente, siempre el globo será lo que halla entre cada persona y deben estar lo suficientemente cerca para que no se caiga el globo, o para que no explote.</p> <p>Escoger un recorrido que deban de hacer. Cada grupo crecerá con un nuevo integrante cada vez, y el globo siempre será su punto de encuentro.</p>	15 min	No se requieren materiales
Agradecer a los participantes	Finalmente, el responsable les agradecerá la experiencia y felicitará por	10 min	No se réquiem materiales

	su valiosa intervención durante el taller.		
--	--------------------------------------------	--	--

SESIÓN N° 10 “CONFIANZA Y LOS AMIGOS”

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida	05 min	No se requieren materiales
Registro de los participantes de la sesión.	Se les dará a los estudiantes el registro de asistencia, registrando sus nombres, firma y fecha de la sesión realizada.	05min	Lapiceros y registro de asistencia de los participantes.
Propiciar la integración, personalización y desarrollo de la creatividad	PRESENTACION DE UNA DINAMICA	10 min	Papel bonk
Obtener conocimientos previos sobre el tema	Se realizará un conversatorio con preguntas alusivas al tema a tratar	5 min	No se utilizará materiales
Dar a conocer el tema y que este sea aprendido por todos los participantes	DESCRIPCION DEL TEMA ¿Qué es LA CONFIANZA? ¿Qué podríamos hacer frente a este panorama? ¿Cómo podemos cumplir con nuestras exigencias?	10 min	Cartulinas e imágenes plumones

Reforzar el tema tratado	DINÁMICA	15 min	No se requieren materiales
Agradecer a los participantes	Finalmente, el responsable les agradecerá la experiencia y felicitará por su valiosa intervención durante el taller.	10 min	

SESIÓN N° 11 “EMPATIA SOCIAL”

Objetivos	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida y control de asistencias	03 min	No se requieren materiales
Crear un ambiente de confianza y romper el hielo entre los participantes.	DINAMICA El alambre pelado Espacio amplio en el que los integrantes del grupo puedan sentarse en círculo. 1- Se le pide a un compañero que se vaya de la habitación. 2- El resto de los compañeros, se sientan en círculo y se cogen de las	15min.	

	<p>manos. El facilitador cuenta que el círculo funciona como un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado. Entre todos, eligen quién funcionará como alambre pelado.</p> <p>3- Cuando han tomado la decisión, se le pide al compañero que está fuera de la sala que entre. El facilitador de grupo le explica que el grupo es un circuito eléctrico y que en éste hay un alambre pelado. Deberá usar su ingenio para descubrir quién es.</p>		
Adquirir los conocimientos previos con respecto al tema a tratar.	Lluvia de ideas: se les pedirá a los participantes que opinen acerca del tema a tratar sobre la superación.	5 min.	No se requieren materiales
Evaluar las actitudes de los participantes	<p>EVALUACIÓN ANTES DE LA SESIÓN:</p> <p>PRE – TEST (Anexo): sobre la superación</p> <p>Se marcará la alternativa correcta según la pregunta.</p>	10 min.	PRE – TEST
Exposición del tema	Desarrollo de tema	15min.	Papelotes Imágenes.

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la EMPATIA SOCIAL? • 8 consejos para que empieces a DESARROLLAR EMPATIA SOCIAL • LA EMPATIA COMO VALOR 		
Saber si llegaron a entender el tema expuesto	Retroalimentación del tema y aplicación del pos-test	10 min	Post-test
Despedida	Palabras de agradecimiento y entrega de bocaditos	5 min	

SESIÓN N° 12 “ASERTIVIDAD CON LOS AMIGOS”

Objetivos	ACTIVIDAD	T°*	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida y control de asistencias	03 min	No se requieren materiales
Crear un ambiente de confianza y romper el hielo entre	Creación de un logo 1- Ofrece la cartulina al grupo y les explica que tienen 15 minutos para elaborar un logotipo que		Cartulina grande colores (lápices,

los participantes.	<p>les identifique como grupo.</p> <p>2- Pasado el tiempo, se preguntará a los integrantes del grupo si están satisfechos con el trabajo realizado, si se han sentido escuchados por sus compañeros, etc. Se puede usar con grupos pequeños y grandes</p>	15min.	rotuladores, pinturas de dedos, etc).
Adquirir los conocimientos previos con respecto al tema a tratar.	Lluvia de ideas: se les pedirá a los participantes que opinen acerca del tema a tratar sobre el asertividad.	5 min.	No se requieren materiales
Evaluar las actitudes de los participantes	<p>EVALUACIÓN ANTES DE LA SESIÓN:</p> <p>PRE – TEST sobre la autorrealización</p> <p>Se marcará la alternativa correcta según la pregunta.</p>	10 min.	PRE – TEST
Exposición del tema	<p>Desarrollo de tema dando a conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el asertividad? 	15min.	Papelotes Imágenes.

	<ul style="list-style-type: none"> 5 capacidades imprescindibles para el éxito y la asertividad y superación como valor. 		
Saber si llegaron a entender el tema expuesto	Retroalimentación del tema y aplicación del pos-test	10 min	Post-test
Despedida	Palabras de agradecimiento y entrega de bocaditos	5 min	

SESIÓN N° 13 “COMUNICACIÓN FAMILIAR”

Objetivos	ACTIVIDAD	T^o*	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	<p>PRESENTACIÓN – BIENVENIDA:</p> <p>Palabras de Bienvenida y control de asistencias</p>	03 min	No se requieren materiales
Crear un ambiente de confianza y romper el hielo entre los participantes.	<p>Creación de un logo</p> <p>3- Ofrece la cartulina al grupo y les explica que tienen 15 minutos para elaborar un logotipo que les identifique como grupo.</p>	15min.	Cartulina grande colores (lápices, rotuladores, pinturas de dedos, etc).

	<p>4- Pasado el tiempo, se preguntará a los integrantes del grupo si están satisfechos con el trabajo realizado, si se han sentido escuchados por sus compañeros, etc.</p> <p>Se puede usar con grupos pequeños y grandes</p>		
Adquirir los conocimientos previos con respecto al tema a tratar.	Lluvia de ideas: se les pedirá a los participantes que opinen acerca del tema a tratar sobre la COMUNICACIÓN FAMILIAR.	5 min.	No se requieren materiales
Evaluar las actitudes de los participantes	<p>EVALUACIÓN ANTES DE LA SESIÓN:</p> <p>PRE – TEST sobre la comunicación familiar</p> <p>Se marcará la alternativa correcta según la pregunta.</p>	10 min.	PRE – TEST
Exposición del tema	<p>Desarrollo de tema dando a conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la comunicación en familia? 	15min.	Papelotes Imágenes.

	<ul style="list-style-type: none"> 5 capacidades imprescindibles para el la comunicación familiar. 		
Saber si llegaron a entender el tema expuesto	Retroalimentación del tema y aplicación del pos-test	10 min	Post-test
Despedida	Palabras de agradecimiento y entrega de bocaditos	5 min	

SESIÓN N° 14 “HABILIDADES EN FAMILIA”

Objetivos	ACTIVIDAD	Tº	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	<p>PRESENTACIÓN – BIENVENIDA:</p> <p>Palabras de Bienvenida y control de asistencias</p>	03 min	No se requieren materiales
Crear un ambiente de confianza y romper el hielo entre los participantes.	<p>Creación de un logo</p> <p>5- Ofrece la cartulina al grupo y les explica que tienen 15 minutos para elaborar un logotipo que les identifique como grupo.</p>	15min.	Cartulina grande colores (lápices, rotuladores,

	<p>6- Pasado el tiempo, se preguntará a los integrantes del grupo si están satisfechos con el trabajo realizado, si se han sentido escuchados por sus compañeros, etc.</p> <p>Se puede usar con grupos pequeños y grandes</p>		pinturas de dedos, etc).
Adquirir los conocimientos previos con respecto al tema a tratar.	Lluvia de ideas: se les pedirá a los participantes que opinen acerca del tema a tratar.	5 min.	No se requieren materiales
Evaluar las actitudes de los participantes	<p>EVALUACIÓN ANTES DE LA SESIÓN:</p> <p>PRE – TEST sobre la comunicación familiar</p> <p>Se marcará la alternativa correcta según la pregunta.</p>	10 min.	PRE – TEST
Exposición del tema	<p>Desarrollo de tema dando a conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las habilidades en familia? • 5 capacidades imprescindibles para el 	15min.	Papelotes Imágenes.

	Manejar habilidades de equipo en familia.		
Saber si llegaron a entender el tema expuesto	Retroalimentación del tema y aplicación del pos-test	10 min	Post-test
Despedida	Palabras de agradecimiento y entrega de bocaditos	5 min	

SESIÓN N° 15 “SUPERANDO OBSTACULOS EN FAMILIA”

Objetivos	ACTIVIDAD	T^o*	MATERIALES
Dar a conocer la importancia de la asistencia y participación.	PRESENTACIÓN – BIENVENIDA: Palabras de Bienvenida y control de asistencias	03 min	No se requieren materiales
Crear un ambiente de confianza y romper el hielo entre los participantes.	Creación de un logo 7- Ofrece la cartulina al grupo y les explica que tienen 15 minutos para elaborar un logotipo que les identifique como grupo.	15min.	Cartulina grande colores (lápices, rotuladores, pinturas de dedos, etc).

	<p>8- Pasado el tiempo, se preguntará a los integrantes del grupo si están satisfechos con el trabajo realizado, si se han sentido escuchados por sus compañeros, etc.</p> <p>Se puede usar con grupos pequeños y grandes</p>		
Adquirir los conocimientos previos con respecto al tema a tratar.	Lluvia de ideas: se les pedirá a los participantes que opinen acerca del tema a tratar.	5 min.	No se requieren materiales
Evaluar las actitudes de los participantes	<p>EVALUACIÓN ANTES DE LA SESIÓN:</p> <p>PRE – TEST sobre la comunicación familiar</p> <p>Se marcará la alternativa correcta según la pregunta.</p>	10 min.	PRE – TEST
Exposición del tema	<p>Desarrollo de tema dando a conocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo superamos obstáculos en familia para mejorar toda nuestra autoestima? 	15min.	Papelotes Imágenes.

Saber si llegaron a entender el tema expuesto	Retroalimentación del tema y aplicación del pos-test	10 min	Post-test
Despedida	Palabras de agradecimiento y entrega de bocaditos	5 min	