

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

**Efectividad del programa “Descubriendo lo que hay en mí” –
VERACE, sobre la autoestima en escolares del nivel
primario de una institución educativa pública
de Tarapoto, San Martín, 2018**

Por:

Celina Ramírez Vega

Asesor:

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, junio de 2020

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

Yo **DRA. DAMARIS SUSANA QUINTEROS ZÚÑIGA**, identificada con DNI N° 10174438, adscrito a la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, y docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada: *Efectividad del programa "Descubriendo lo que hay en mí - VERACE" sobre la autoestima en escolares del nivel primario de una institución educativa pública de Tarapoto, San Martín, 2018*, constituye la memoria que presenta a la Maestra **CELINA RAMÍREZ VEGA**, para obtener el grado académico de Maestría en Educación con mención en Psicología Educativa, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), a los once días del mes de junio de 2020.



DRA. DAMARIS SUSANA QUINTEROS ZÚÑIGA

Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 11 días del mes de junio del año 2020, siendo las 4:00 p.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Edgar Rubén Mamani Apaza, el secretario: Mg. Denis Frank Cunza Aranzábal, los demás miembros: Mg. Carmen Elena Sánchez de Águila y el asesor: Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Efectividad del programa "Descubriendo lo que hay en mí" – VERACE, sobre la autoestima en escolares del nivel primario de una institución educativa pública de Tarapoto, San Martín, 2018 del Bachiller/Licenciado(a) Celina Ramírez Vega

Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Educación
(Nomenclatura del Grado Académico) Psicología Educativa
con Mención en Psicología Educativa

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a): Celina Ramírez Vega

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Con nominación de Muy bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior.

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente



Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Bachiller/Licenciado(a)

DEDICATORIA

Siendo que esta investigación es importante en el área de la psicología educativa, se la dedico a todos los colegas psicólogos educativos, a los estudiantes de la EP de Psicología y de otras carreras como un material de apoyo en el fortalecimiento de la autoestima.

También la dedico a mi familia y a mi esposo, por el apoyo brindado en cada momento de este proceso.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios, por sus bendiciones y milagros cotidianos en mi vida y en la de mi familia; a la Universidad Peruana Unión, por su apoyo incondicional en la realización de esta maestría; al director de la institución educativa pública Francisco Izquierdo Ríos de Tarapoto, por el soporte brindado en la ejecución de la presente investigación.

De igual modo, a mi amado esposo, por su apoyo moral y emocional en el desarrollo de las actividades realizadas; a mi familia, por sus palabras motivadoras; a mis colaboradores, por su invaluable apoyo.

Finalmente, a la doctora Dámaris Quinteros Zúñiga, por su asesoramiento continuo en el desarrollo de la presente tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y OTROS	1
1. Planteamiento del problema	1
1.1 Descripción de la situación problemática	1
1.2 Objetivos de la investigación.....	3
1.2.1 Objetivo general	3
1.2.2 Objetivos específicos	3
1.3 Justificación	4
1.4 Marco filosófico	5
CAPITULO II	7
FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	7
1. Antecedentes de la investigación.....	7
2. Marco histórico.....	11
3. Marco teórico	13
3.1 Autoestima	13
3.1.1 Enfoques sobre la autoestima.....	15
3.1.2 Dimensiones de la autoestima	17
3.1.3 Niveles de autoestima.....	18
3.1.4 Componentes de la autoestima	20
3.1.5 Importancia de la autoestima	21
3.1.6 Desarrollo de la autoestima	22
3.1.7 La escuela y la autoestima.....	23
3.1.8 Autoestima y el aprendizaje	24
4. Programa	24

4.1 Definición	24
4.1.1 Modelos teóricos	25
4.1.2 Técnicas de intervención	26
5. Hipotesis	27
5.1 Hipótesis general	27
5.2 Hipótesis específicas	27
CAPITULO III	28
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	28
1. Tipo de investigación	28
2. Diseño de investigación	29
3. Población y muestra.....	29
4. Operacionalización de variables	29
5. Técnica de recolección de datos.....	34
6. Plan de tratamiento de datos	34
7. Procesamiento y análisis de datos.....	35
8. Aspectos éticos.....	37
CAPITULO IV	38
ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
1. Resultados	38
1.1 Análisis descriptivo de las variables de estudio en el pre test y post test	38
1.2 Análisis descriptivo de las dimensiones de estudio en el pre test y post test.....	39
2. Prueba de normalidad.....	40
3. Comparación de medias	40
DISCUSIÓN	42
CONCLUSIONES.....	46
RECOMENDACIONES	47
LISTA DE REFERENCIAS.....	48
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable autoestima, según Coopersmith (2006).....	29
Tabla 2. Operacionalización del programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE.....	31
Tabla 3. Estructura de cada sesión o unidad operacional.....	32
Tabla 4. Niveles de autoestima en el pre test y post test, de los estudiantes de primaria de una IE Pública de San Martín.....	37
Tabla 5. Niveles de autoestima según dimensiones en el pre test y post test, de los estudiantes de primaria de una IE Pública de San Martín.....	38
Tabla 6. Resultados de la prueba de bondad de ajuste Shapiro- Wilw (Sh-W), para los datos recolectados con el Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión escolar.....	39
Tabla 7. Comparación de la autoestima en el pre test y post test utilizando la prueba de Wilcoxon.....	40
Tabla 8. Matriz instrumental	56
Tabla 9. Matriz de consistencia	58
Tabla 10. Análisis de validez del inventario de autoestima de Coopersmith.....	60
Tabla 11. Análisis de contenido del instrumento inventario de Coopersmith.....	60
Tabla 12. Análisis de contenido del instrumento del programa.....	61

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz instrumental.....	56
Anexo 2. Matriz de consistencia.....	57
Anexo 3. Modelo de validación de contenido – V Aiken.....	60
Anexo 4. Instrumentos de investigación.....	62
Anexo 5. Pre test.....	64
Anexo 6. Post test.....	66
Anexo 7. Criterio de jueces.....	67
Anexo 8. Carta de autorización.....	70
Anexo 9. Programa de Intervención.....	72

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí” – VERACE, sobre la autoestima en estudiantes del nivel primario de una Institución Educativa Pública de Tarapoto, San Martín, 2018. El diseño fue experimental, de tipo pre experimental. La muestra estuvo conformada por 18 estudiantes del 6to grado de primaria, de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos (FIR), los cuales fueron seleccionados de forma no probabilística, de manera intencional por conveniencia. El instrumento utilizado fue el Inventario de Autoestima, forma escolar, de Coopersmith; para la evaluación pre y post frente al programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí” - VERACE. Los resultados obtenidos fueron favorables respecto al nivel de autoestima. Se evidenció que en el pre test el 33.3% mostraba un nivel bajo y después de la ejecución del programa se disminuyó a un 27.5%. En cuanto a la efectividad del programa a nivel global, se acepta la hipótesis general, ya que se demostró diferencias significativas entre el pre y post test equivalente a ($p < 0.05$), similares fueron los resultados en la dimensión Personal y familiar.

Sin embargo, en las dimensiones Social y escolar no se hallaron cambios significativos mostrando un ($p > 0.05$). En conclusión, en la presente investigación se evidenciaron diferencias significativas a nivel general y en las dimensiones Personal y familiar; sin embargo, en el área Social y escolar no se evidenciaron resultados favorables después de la aplicación de programa.

Palabras claves: Autoestima, Programa de intervención

ABSTRACT

The objective of this work was to determine the effectiveness of the intervention program "Discovering what is in me" - VERACE, on self-esteem in students of the primary level of a Public Educational Institution of Tarapoto, San Martín, 2018. The design was experimental, Pre experimental type. The sample consisted of 18 students of the 6th grade of primary school, of the Francisco Izquierdo Ríos Educational Institution (FIR), who were selected in a non-probabilistic way, intentionally for convenience. The instrument used was the Coopersmith Self-Esteem Inventory, school form; for the pre and post evaluation against the intervention program: "Discovering what's in me" - VERACE. The results obtained were favorable with respect to the level of self-esteem, where it was evident that in the pre-test 33.3% showed a low level and after the execution of the program it decreased to 27.5%. Regarding the effectiveness of the program at a general level, the general hypothesis is accepted since significant differences were demonstrated between the pre and post test equivalent to ($p < 0.05$), similar were the results in the personal and family dimension. However, in the social and school dimensions no significant changes were found showing a ($p > 0.05$). In conclusion, the present investigation showed significant differences at a general level and in the personal and family dimensions; however, in the social and school area no favorable results were evident after the application of the program.

Keywords: Self-esteem, intervention program.

Capítulo I

El problema de investigación y otros

1. Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la situación problemática

En la actualidad, en el campo de la educación y la psicología se han hallado diversos estudios referentes a la autoestima en relación al desempeño académico del estudiante (Velarde y Cayetano, 2012).

Ramos (2018) refiere que la autoestima es uno de los elementos claves del desarrollo del individuo que le permite tener una vida significativa, pese a las exigencias de la misma. La autoestima mejora nuestras potencialidades y ayuda a enfrentar nuestras limitaciones, por lo cual es importante que el ser humano desarrolle desde la temprana edad; así tendrá la confianza necesaria para enfrentarse a los desafíos permanentes que se presentan en el diario vivir. Asimismo, manifiesta que los estudiantes con una adecuada autoestima se consideran valiosos y competentes, lo cual les permite entender, que el aprendizaje es importante para lograr resultados positivos, solicitar ayuda en el momento oportuno sin cohibición, ser responsable, mostrar habilidad para comunicarse y mantener adecuadas relaciones interpersonales. Como contrapartida, un niño con baja autoestima carece de confianza en sí mismo y en su entorno, es tímido, poco creativo y, en ocasiones, puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes.

Por otro lado, Aldana (2012) refiere que el desarrollo de la autoestima propicia personas con una personalidad estable lo que repercute en su autoimagen. Todo esto le ayudará a tener el valor para enfrentar situaciones adversas de la vida y lograr las metas con éxito en el futuro. Es evidente, entonces, que la autoestima se construye a través de procesos mentales y lleva a satisfacer de manera adecuada las necesidades tanto físicas como mentales.

En América Latina, el 25% de niños con edades entre 7 y 17 años presenta baja autoestima. De este porcentaje, 38% asegura que no tiene mucho de que presumir, al 28% no le gusta su forma de ser, 23% aduce que, si volviera a nacer, le gustaría ser diferente y 20% cree que es más débil que los demás. En el Perú, según el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado", el 21% de los niños peruanos sufre de depresión y baja autoestima, presentando con mayor frecuencia en la edad escolar (Meza, 2018).

Chapa y Ruíz (2012), en un estudio sobre la presencia de violencia familiar y su relación con el nivel de autoestima y rendimiento académico en estudiantes de secundaria, en Morales, Perú, refieren que el 64.5% de los estudiantes no alcanza un adecuado nivel de autoestima, el 50.4% de estos tiene un nivel de autoestima media, y el 14.1% de los estudiantes tiene autoestima baja, lo que significa que del 100% solo el 35.6% tiene autoestima adecuada.

Durante nuestra labor como psicóloga en instituciones educativas públicas y privadas y docente del curso de psicología educativa se ha encontrado que los estudiantes de instituciones del nivel primario no logran valorarse y aceptarse tal como son, llegando al punto de creer lo que ciertas personas e incluso sus padres les dicen: que son "tontos", "eres un bueno para nada", "lerda" entre otras palabras despectivas, que afectan su valía personal. La misma situación refieren los docentes,

los cuales solicitan que la universidad, a través de sus estudiantes, trabajen con los estudiantes con programas y talleres relacionados a la autoestima. Por otro lado, en la Ciudad de Tarapoto, las instituciones educativas públicas que cuentan con un psicólogo son pocas, lo que ahonda más el problema. Es notorio entonces que existe la gran necesidad de elaborar y ejecutar el programa de intervención titulada “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE con el fin de disminuir la incidencia del bajo nivel de autoestima en los estudiantes, como también proponer a los docentes actividades para trabajar con los niños que requieran una oportuna intervención.

Frente a lo descrito, surge la siguiente interrogante: ¿Cuál es la efectividad del programa “Descubriendo lo que hay en mí” - VERACE sobre la autoestima en escolares del nivel primario de una institución pública de Tarapoto, San Martín, 2018?.

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE sobre la autoestima en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE en el área personal de la autoestima de los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.
- Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE en el área social de la autoestima en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.

- Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE en el área familiar de la autoestima de los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.
- Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE en el incremento en el área escolar de la autoestima de los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.

1.3 Justificación

Como resultado de las evaluaciones de aula desarrolladas en las prácticas pre profesionales del curso de psicología educativa, los informes de perfil de aula respecto a la autoestima evidencian que los estudiantes presentan un nivel de autoestima baja. Con el fin de incrementar el nivel de autoestima en los estudiantes a nivel general y en sus dimensiones correspondientes, se ha elaborado el programa “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE, el cual ayudará al estudiante a valorarse por sí mismo, sin estar condicionado por el entorno.

Después de la revisión de conceptos y teorías se generarán otros sobre el tema investigado con resultados específicos del mismo, lo cual ayudará a los educadores a brindar una mejor atención a los estudiantes. Por otro lado, será un referente para investigaciones posteriores relacionadas al tema.

A nivel metodológico, entregará un aporte a la ciencia al entregar un programa de intervención, adjuntando las sesiones con las fichas de trabajo respectivo para ser utilizado en las poblaciones afines.

A nivel social, los resultados obtenidos después del desarrollo del programa en la población beneficiada, permitirán presentar a la comunidad sanmartinense, niños con mejores condiciones de vida a nivel emocional, capaces de valorarse, respetarse,

aceptarse, quererse tal como son; lo cual puede redundar en beneficio de su rendimiento académico.

Este estudio también permitirá a la Institución Educativa contar con una evaluación diagnóstica del nivel de autoestima que tienen los estudiantes, a fin de tomar las medidas correspondientes para realizar las mejoras respectivas.

Asimismo, a partir de los resultados obtenidos, se propondrá que el programa sea integrado como documento oficial para el desarrollo de talleres en las tutorías que se realiza en las instituciones educativas según la población de estudio.

1.4 Marco filosófico

El ser humano a menudo tiene una imagen distorsionada de sí mismo, lo que lo conduce a evaluar sus fortalezas y debilidades en forma inexacta. Esto posteriormente lo hace pasar por la incomodidad psicológica de dudar constantemente de sí mismo generando una autoestima inadecuada y dificultades en sus relaciones interpersonales, sus realizaciones académicas y actividades ocupacionales.

La Biblia ilustra esto con el caso de algunos personajes emblemáticos como Moisés. Este líder estaba bien educado y maduro y, sobre todo, tenía el respaldo de Dios; no obstante, tuvo serias dudas acerca de sí mismo y de sus potencialidades. Por ello, suplicó a Dios que no lo enviara al Faraón, sino que encontrara a otro porque él no era elocuente. En su vacilación, le dijo a Dios: “¿Quién soy yo para que vaya a Faraón y saque de Egipto a los israelitas?” Asimismo, Éxodo 4:10 refiere otra evidencia de la personalidad dubitativa de Moisés: “Señor, yo nunca he sido hombre de fácil palabra, ni antes ni aun desde que hablas a tu siervo, porque soy tardo de habla y torpe de lengua”.

Por otro lado, en el libro sagrado del cristianismo en 1 Samuel 25:3 se refiere que una estima propia artificialmente inflada hiere seriamente las interacciones sociales, produce arrogancia y desprecio. Dice la Biblia "... ese hombre era duro y de malos hechos" y en los versículos 10 y 11 se menciona: "y Nabal respondió a los enviados de David: "¿Quién es David? ¿y quién es el hijo de Isaí? Muchos siervos huyeron hoy de sus señores" "He de tomar mi pan, mi agua y mi victima que prepararé para mis trasquiladores, para darlos a hombres que no sé de dónde son".

Lo interesante es que, también, la Biblia señala en Génesis 1:27 que el ser humano fue creado como un ser altamente inteligente y con la capacidad de seguir desarrollándose y con una estima adecuada. Dice: "y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó", por consiguiente "Dios nos dio el valor cuando nos compró para que fuésemos su propio pueblo" Efesios 1:14.

En la misma dirección, White, señala la importancia de la autoestima como fenómeno evolutivo, empieza reconociendo que la autoestima dispone de dos fuentes: una fuente interna o los propios logros del niño, y una fuente externa que implica la afirmación de los otros (Sebastián, 2012).

Finalmente, la Biblia menciona que Dios amó tanto al ser humano, por lo que el crecimiento personal involucra la capacidad de amarnos a nosotros mismos

Capítulo II

Fundamento teórico de la investigación

1. Antecedentes de la investigación

Cava y Musitu (1999) ejecutaron el programa de intervención para mejorar la potenciación de la autoestima de niños con dificultades socioafectivas. La muestra estaba compuesta por 537 estudiantes cuyas edades fluctuaban entre 10 a 16 años. La técnica de recolección de datos fue el Cuestionario de Autoestima A.F.5 (García y Musitu, 1998). Lograron evidenciar que las medias de los estudiantes donde se aplicó el programa "Galatea" obtuvieron mejores resultados en el post test que en el pre test. Pero, la diferencia entre medias solo es significativa en dos dimensiones: Autoestima familiar ($t=-2.13$; $p=.033$) y autoestima física ($t=-2.72$; $p=.007$).

Molina (2005) también realizó otro estudio con el objetivo de corroborar la eficacia del programa "Niño ilumina tu vida y al mundo". La muestra solo estuvo compuesta por mujeres de 9 a 12 años, del Hogar Juan XXIII, que fueron víctimas de maltrato. Para ello utilizó la prueba Indicadores de la autoestima de Eduardo Aguilar, la cual mide 5 escalas de la autoestima. Para poder realizar la aplicación del programa y evaluar a los niños se pidió el consentimiento de la institución. Al final la investigadora concluyo que el programa aplicado influyó positivamente en la autoestima de las niñas.

Cedillo y Cid (2006), evaluaron la efectividad del programa de intervención con el fin de para incrementar la autoestima en estudiantes del 3er grado de primaria a través del desarrollo de actividades a fines. La muestra de estudio fueron 22 estudiantes de

las edades de 8 y 9 años (10 niñas y 12 niños). Con los resultados del post test el 92% de los sujetos se encontraron en un nivel de autoestima normal, mientras que el 8% no logró los resultados esperados.

Asimismo, Aldana (2012) desarrolló el Programa de Apoyo a la Autoestima en menores víctimas de bullying. La muestra estuvo conformada por 10 niños entre varones y mujeres de 10 y 12 años. El instrumento aplicado fue el Cuestionario para Evaluación de la Autoestima en educación primaria. Se demostró que el programa mostró resultados estadísticamente favorables del 0.05 en el incremento de la autoestima.

González y Gimeno (2013) desarrollaron otra investigación en menores con situación de riesgo social, aplicando un programa de para la mejora de la autoestima. La muestra estuvo formada por 110 menores entre 9 y 12 años, de los que 72 constituyeron el grupo experimental y 38 el grupo control. Se aplicó el Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (A-EP) de Ramos, Giménez, Muñoz-Adell y Lapaz (2016). Los resultados reportan una interacción estadísticamente significativa entre las variables grupo por tiempo $F(1,108) = 38.781$ ($p = .000$) y un valor de etacuadrado de .264, lo que demostró la eficacia del mismo. Con respecto a la variable tiempo existen diferencias estadísticamente significativas $F(1,108) = 52.546$ ($p = .000$) y un valor de eta-cuadrado de .327, al igual que sucedió con respecto al grupo $F(1,108) = 10.235$ ($p = .002$) y un valor de eta-cuadrado de .087. Nuevamente, estos resultados avalan la eficacia del programa. La variable sexo no actuó como variable moduladora de estos resultados. Existieron diferencias en función de la cultura de origen, siendo el grupo de gitanos el que menos mejora con la intervención, comparado con el grupo de inmigrantes y con el grupo de payos.

Miranda (2014) aplicó el programa didáctico para la mejora de la autoestima en educación primaria, con el objetivo de desarrollar y mejorar el autoconcepto y la autoestima en estudiantes del nivel primario. Este reportó resultados positivos, lo que permitió crear conciencia sobre la importancia de la autoestima en la formación de los estudiantes.

Por otro lado, a nivel nacional, Túpac (2018), realizó la investigación con el objetivo general de conocer el efecto del Programa «Quiérete Mucho» en la autoestima de adolescentes mujeres residentes de una Casa Hogar del Callao. El nivel, tipo y diseño del estudio fue aplicado, experimental y pre-experimental, respectivamente. La muestra estuvo conformada por 26 adolescentes de entre los 12 hasta los 16 años de edad. El método de muestreo fue no probabilístico intencional. La evaluación del Programa se realizó a través del Inventario de Autoestima Stanley Coopersmith adaptado (SEI), versión escolar. Los resultados fueron analizados por el coeficiente no paramétrico W. Wilcoxon. Se concluyó que la aplicación del programa «Quiérete Mucho» incrementa las puntuaciones obtenidas en la Autoestima Total de las menores participantes, evidenciándose estadísticamente un cambio significativo ($p=0.02$). Asimismo, se demostró el incremento de puntuaciones en las Dimensiones Personal, Social y Escolar, mientras que, en la Dimensión Núcleo de Convivencia, se mantienen.

Acero y Choque (2018), realizaron la investigación cuyo objetivo principal fue ver la efectividad de la aplicación de los talleres de motivación sobre la autoestima en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Juan Bosco de la ciudad de Puno – 2017. La metodología de investigación corresponde al tipo experimental con diseño cuasi experimental con grupo de control y experimental, con una muestra conformada por 10 estudiantes entre 14 y 15 años. La prueba utilizada fue la “T” de

student en el cual se obtuvo los siguientes resultados en el pre test del 100% de la muestra, el 42% tienen la autoestima alta; el 50% tienen la autoestima intermedia; el 8% tiene la autoestima baja. Sin embargo, posterior a la aplicación de los talleres se pudo observar que del 100% estudiantes el 8% tiene la autoestima muy alta; el 83% tienen la autoestima alta; 1 estudiante que representa el 8% tiene la autoestima intermedia. Concluyendo que la aplicación de talleres de motivación evidenció cambios significativos en el fortalecimiento de la autoestima.

Gonzaga, (2016), con el fin de determinar de qué manera la aplicación del Programa “Aprendiendo a ser” mejora el desarrollo de la autoestima en niños de cinco años de la I.E.P. “Johannes Gutenberg”, Comas, 2016. La investigación de tipo aplicada, con diseño experimental y subdiseño pre experimental, con una población de 71 niños y una muestra de 23 niños y niñas de cinco años, respectivamente; el programa consto de 16 sesiones incluyendo a los con sesiones para los padres de familia. Los resultados mostraron que la aplicación del programa mostro un valor ($p=0,000$) evidenciando que si hubo mejora el desarrollo de la autoestima la muestra de estudio.

Cruzado y Santa Cruz, (2017), con el objetivo de conocer los efectos de un programa de arte terapia en la autoestima de un grupo de estudiantes víctimas de bullying de una institución educativa privada de Lambayeque. Se utilizó el test de Autoestima de CooperSmith a un grupo de estudiantes víctimas de bullying referidos por el servicio psicológico de la institución. La muestra estuvo conformada por 20 participantes, de los cuales, en el pre test, 14 presentaron nivel Promedio Bajo, y 6 Baja Autoestima. Posteriormente se elaboró, validó y ejecutó un programa de Arte terapia cuyo objetivo fue aumentar la autoestima en un grupo de estudiantes víctimas de bullying. Al terminar la aplicación del programa y se aplicó el post test y obtuvo

como resultado lo siguientes: 14 estudiantes presentaron Nivel Promedio Alto de Autoestima, y 5 Alta Autoestima y 1 promedio Bajo de Autoestima. En cual se afirmó la efectividad del programa, concluyendo así que el programa de arte terapia “El arte de amarnos a nosotros mismos”.

Pequeña y Escurra, (2006) elaboraron un programa donde se evaluó la autoestima en estudiantes de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. De los 30 participantes, el 50% participó como grupo experimental y el otro 50% como grupo control. En el análisis comparativo se evidenciaron diferencias significativas en el área de sí mismo ($t = -4.06, p < .01$) hogar ($t = -2.26, p < .05$) escuela ($t = -3.45, p < .01$) pares ($t = -3.06, p < .01$) y en autoestima global ($t = -6.23, p < .001$), observándose a nivel general que el post test es mayor que el pre test; por tanto, se evidenció la efectividad del programa.

2. Marco histórico

Bonet (1997) refiere que la autoestima como concepto psicológico se remonta a William James XIX quien menciona que la autoestima nace de la desintegración del yo global a un yo-conocedor y un yo-conocido. Asimismo, es la base fundamental para comprender los pensamientos, sentimientos y conductas o comportamientos del ser humano (Gonzales y Guevara, 2015)

Según Voli, (1998), el estado de California, Estados Unidos (EEUU) nombró una comisión de expertos (TaskForce) para realizar un estudio sobre la autoestima. Como primer paso, la comisión destacó que la autoestima es algo que se puede aprender, ya que depende de la situación anímica general del individuo. Esta se puede modificar según la percepción de aceptación por las personas importantes de su vida, y según se haya desarrollado desde la infancia (Sebastián, 2012).

Por su parte Rogers, refiere que cada uno posee un yo positivo, único y bueno; sin embargo, no es visible por falta de su desarrollo, por tal motivo el objetivo deseable para el individuo es llegar a ser él mismo (Ortega, 2006). Por otro lado, James y White lograron que el término de autoestima reapareciera en el campo de la psicología (Ortega, 2006). Asimismo, Coopersmith (1967) adoptó una comprensión de autoestima semejante a la de Rosenberg, consideraba que la autoestima es una actitud y una expresión de dignidad. Branden (1969) da una perspectiva humanista al concepto de autoestima, dándole relevancia y desarrollo a este concepto.

El enfoque cognitivo-conductual, cuyo mayor exponente es Epsein, dio grandes aportes a la definición de autoestima. Este autor, luego de una profunda revisión de una nutrida bibliografía, afirmó que esta se fortalece a través de las relaciones interpersonales significativas con su entorno (Epsein, 1985).

Branden, Cuauhtemoc, Louise, Canfield y Mark iniciaron la publicación de una serie de libros sobre motivación: Pilares de la autoestima, Juventud en éxtasis, El poder está dentro de ti y Caldo de pollo, los cuales han contribuido a brindar apoyo emocional desde diferentes perspectivas y entornos como la casa, oficina, aula, etc.

Prost (2002) señalaba que la autoestima es un tema de gran actualidad, especialmente en América del Norte y en Occidente en general. Hace menos de veinte años, este tema apenas si se mencionaba, ahora se ha difundido tanto que, incluso, se da a niños muy pequeños cursos de autoestima en las escuelas. Por su parte, Williams James, el padre de la psicología norteamericana, en su libro "Principios de la Psicología", refiere que la autoestima es la valoración subjetiva del éxito que se pretende alcanzar en lo que el sujeto desea ser o hacer (Meléndez, 2018).

Carmona (2013) ejecutó el proyecto de mejora de autoestima “Hacia una educación integral del alumno”, cuyo objetivo fue potenciar la autoestima de los estudiantes como parte de su educación integral. La muestra estuvo conformada por un grupo de 23 estudiantes (13 varones y 10 mujeres) del tercer grado de primaria, entre los 8 y 9 años. Llegó a la conclusión de que el proyecto ejecutado en la población mencionada con anterioridad fue efectivo porque el 52% de los estudiantes de la muestra aumentó su nivel de autoestima y el promedio de la puntuación de autoestima aumentó en un 0.51 puntos

3. Marco teórico

3.1 Autoestima

La palabra autoestima proviene del griego auto que significa uno mismo y estima, aprecio a una persona o a sí mismo (Mullisaca, 2018).

Coopersmith (1967) refiere que la autoestima es la valoración que el ser humano realiza constantemente hacia sí mismo. La misma que se manifiesta mediante la aprobación o desaprobación de la propia persona respecto a sí mismo, a través de sentirse competente, fructífero, trascendental y merecedor. Es decir, la autoestima involucra una evaluación propia de su dignidad siendo expresado en las acciones autorrealizadas. McKay y Fanning (1999), por su parte, sostienen que es la percepción del valor, el cual se fundamenta en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias del ser humano en todas las etapas de su vida. Por su parte, Dunn refiere que es la fuerza que clasifica, establece y une cada aprendizaje que posee la persona respecto hacia el mismo. El “sí mismo” es el primer subsistema con facilidades para generar cambios según las circunstancias que suceden diariamente (Barroso, 2000).

La autoestima hace referencia a los aspectos afectivos y refleja el conocimiento que el individuo tiene sobre sí mismo en función de unas cualidades subjetivas y valorativas (Musitu et al., 2001)

Acosta y Hernández (2004) refieren que es un sentimiento valorativo de uno mismo, de las características físicas psicológicas y espirituales que conforman nuestra personalidad.

Como indican Marsh y Craven (2006), el término autoestima se ha empleado principalmente para referirse al componente global del autoconcepto que aparece en la cumbre de la jerarquía, la cual es más transitoria, dependiente del contexto e inestable que los componentes específicos.

Por otro lado, para Carrillo (2009) es el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que uno se tiene a sí mismo.

Villasmil (2010) refiere que la autoestima es el aspecto afectivo o emocional del self, el cual refiere a cómo uno se siente, a la forma de cómo se valora a sí mismo. También se la considera como uno de los indicadores de la salud mental, consiste en que el ser humano se atribuye una valoración afectiva describiendo sus características positivas (Vargas y Oros, 2011).

Montes y Ore (2014) refiere que es una dimensión afectiva en la que el individuo se valora, acepta, quiere. Consiste en emociones relacionadas con sentirse valorado, querido, y aceptado.

Calderón (2014), menciona que es una palabra que está compuesta por el concepto de auto, que manifiesta a la persona en sí (por sí misma); y estima, que es el valor que muestra cada individuo sobre uno mismo. Se agrega que es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí

mismo. Este incluye cuatro dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico-motriz (Montes y Ore, 2014)

Además, es la forma habitual de pensar, sentir, amar y comportarse consigo mismo, lo que es evidencia del desarrollo de cada etapa de la vida que pasó cada individuo con su entorno social (Taco, 2015).

En conclusión, la autoestima es la valoración que cada uno tiene de su propia persona, la cual es desarrollada en el transcurso de la vida y es expresada en su manera de pensar, sentir y actuar en favor de sí mismo.

3.1.1 Enfoques sobre la autoestima

- Enfoque humanista: Según Roca y Rogers, la autoestima es el espacio en el cual se sitúa el hombre, la humanidad y el mundo de manera armónica. Asimismo, mencionan que todo ser humano tiene la capacidad innata hacia la autorrealización permitiendo su superación y el ejercicio de sus habilidades interpersonales y estima facilitando el desarrollo completo en lo intelectual, emocional, físico y espiritual (Gonzales y Guevara, 2015). Roger afirmó que el ser humano vive en constante proceso de convertirse en persona, en constante búsqueda de desarrollarse a sí mismo, de ser cada vez más libre, auténtico y congruente, de deshacerse de sus múltiples máscaras para convertirse en el ser que es. Para ello surgen las constantes preguntas que se relacionan directamente con la identidad de cada persona “¿Quién soy?”, “¿cómo puedo llegar a ser realmente yo mismo?”, “¿Cómo puedo entrar en contacto conmigo mismo más allá de lo que aparento?” las mismas que al ser respondidas afirmarán el concepto de sí mismo (Salazar y Uriegas, 2006).

- Enfoque social: Montes y Ore (2014) refieren que la autoestima es cómo cree uno mismo sobre sus propios valores que son reflejados por la sociedad, asignándoles protección frente a dificultades emocionales que pueden generar ansiedad. Por otro lado, Castro menciona que en la teoría de Bandura se estudia el aprendizaje a través de la imitación; por lo cual es importante que los mayores enseñen a los menores a enfrentar positivamente las vicisitudes que se puedan presentar en su entorno. Asimismo, refiere que la autorregulación significa controlar el propio comportamiento, por el cual propone 3 pasos: La auto-observación, es decir, observar el propio comportamiento; el juicio, cotejar las propias acciones con las que fueron determinadas; y la auto-respuesta, brindar a uno mismo la autorrecompensa o un autocastigo según acciones realizadas (Gonzales y Guevara, 2015).
- Enfoque cognitivo-conductual: Sustentado por Ellis (1913–2007), el creador de la terapia racional emotiva (RE por sus siglas en inglés) y considerado el fundador de la terapia cognitiva que evolucionó después a la terapia cognitivo– conductual. Roca, refiere que el principal determinante de las emociones y conductas de una persona son sus pensamientos y creencias, es decir, la forma cómo percibe y evalúa la realidad, la cual determina la manera de sentirse y su actuar respetándose así mismo.
- Enfoque sistémico: Muñoz (2015) refiere que este ve a cada persona como formando parte de múltiples sistemas que interaccionan entre sí: la familia, la comunidad, los amigos, el ambiente de trabajo. Una de las representantes es Virginia Satir, la cual plantea su primera hipótesis contundente mencionado que las personas tienen la capacidad y los recursos para

autorrealizarse y realizar cambios en su vida diaria. Finalmente, sostiene que la familia es un sistema, cuyos miembros son influenciados en el entorno donde viven, el cual impulsa el desarrollo de una autoestima disminuida. Esta, a su vez, genera una comunicación indirecta, vaga y poco sincera, las reglas son rígidas, inhumanas, fijas e inmutables, y el enlace de la familia con la sociedad es temeroso, aplacador e inculcador, generando sentimientos de baja autoestima llegando a ser vulnerable ante las drogas, el alcohol u otras formas de fuga de la realidad.

- Enfoque psicoanalítico: Alvarenga refiere que la autoestima es una particularidad de la personalidad, la cual es indispensable para su autoafirmación a lo largo de la vida. Sigmund Freud refiere que ésta debe ser buscada y desarrollada en las etapas iniciales del desarrollo infantil. Como contrapartida, esta relaciona con la culpa, y es inversamente proporcional a ella, porque cuanto más culpa se sienta menor será la autoestima, generándose un castigo, el cual proviene del instinto de muerte (Ramos, 2018).

3.1.2 Dimensiones de la autoestima

Coopersmith (1967) refiere que las personas muestran diferentes formas de percepción en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, Roldán (2007) presenta las siguientes dimensiones:

- Personal: Es la valoración que cada persona tiene de sí mismo en cuanto a su imagen física y caracteres personales, teniendo en cuenta sus capacidades, habilidades igualmente sus destrezas y su amor propio.

- Social: Es el valor que la persona hace constantemente respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su aptitud para la productividad, mostrando importancia y decoro hacia sus propias actitudes.
- Familiar: Se refiere a la valoración que la persona se realiza constantemente respecto a cómo su familia percibe su valor en cuanto a su desempeño dentro del grupo familiar.
- Escolar: Es el valor que se realiza la propia persona de acuerdo a su capacidad para desempeñarse a nivel escolar.

3.1.3 Niveles de autoestima

Chahuayo y Diaz (1995) presentan los niveles de la autoestima con sus respectivas características:

- Alta: Es el nivel de autoestima deseable, en el cual la persona expresa su valor propio de forma positiva, cree en sus virtudes y está preparada para afrontar los obstáculos que la vida le ponga por delante. Características:
 - Cree firmemente en ciertos valores y principios y está dispuesto a defenderlos a pesar de la oposición que se le pueda presentar. Si tiene que modificar algo lo hace con seguridad y responsabilidad.
 - Se despreocupa de las circunstancias negativas de su pasado, siempre está dispuesto a vivir en el presente.
 - Muestra adecuada habilidad para solucionar las dificultades que se le presentan constantemente.
 - Se valora y respeta tal cual es, a la vez es capaz de reconocer sus debilidades y fortalezas.

- Acepta el reconocimiento de los demás por los logros obtenidos sin sentirse mal, no accede a la manipulación y tiene la capacidad para apoyar y resolver situaciones que requieren de su ayuda.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Es hábil para realizar actividades al aire libre sola (o) o con sus compañeros.
- Muestra empatía ante los sentimientos de los demás, es capaz de cumplir las reglas de convivencia y cumplirlas con responsabilidad.
- **Media:** En este nivel la persona tiene algunos momentos en los que se siente capaz y valiosa y otros en los que se siente mal, debido a diversos factores como pueden ser la opinión de los demás. Características:
 - Se siente bien consigo mismo cuando no hay dificultades en su entorno.
 - Se valora, respeta y quiere mostrando aprecio hacia lo que hace y las habilidades que posee.
 - Se presenta seguro frente a los demás, aunque internamente no lo sea.
 - Intentan mantenerse fuertes con respecto a las demás personas, aunque en su interior están sufriendo.
 - Su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica).
- **Baja:** Una persona con la autoestima baja se siente incapaz, tiene miedo, no se valora en absoluto y tiene una idea muy negativa de sí misma. Características:
 - Autocrítica severa e inmoderada: la persona no se muestra satisfecho con sus logros personales.

- Vulnerable frente a la crítica: Muestra sentimientos de tristeza, desvalida, cuando alguien le corrige o ha fracasado Indecisión: No es capaz de decidir sabiamente ante una circunstancia determinada, evidenciando miedo a equivocarse.
- Deberes: Muestra la necesidad de agradar en todo lo que hace, así sentirse valorado y elogiado.
- Perfeccionismo: Se autoexige para hacer todo perfecto y se desmotiva cuando no sale lo previsto.
- Culpabilidad: Si le sale mal algo que estuvo realizando se reprocha, se minusvalora y, en ocasiones, no logra perdonarse de sus fracasos.
- Hostilidad: Manifiesta incapacidad para controlar sus emociones, evidenciando enojo hacia ella misma, sin deseo de realizar nada porque piensa que todo le saldrá mal.
- Tendencias depresivas: Lloro, muestra sentimientos de desmotivación, no tiene ganas de aceptar retos, realizar sus tareas, es negativista, sin evidencia de manifestar emociones positivas a pesar de que lo que le suceda sea bueno.

3.1.4 Componentes de la autoestima

Para Paucar y Barboza (2018) existen 4 componentes de la autoestima, estos son:

- Componente cognitivo: Actuar sobre lo que uno piensa para modificar los pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos. Es cómo se ve la persona cuando se mira a sí mismo.

- Componente afectivo: Permite la valoración de lo que en uno mismo hay de positivo y negativo, implica un sentimiento favorable o desfavorable hacia nuestro interior.
- Componente conductual: Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y la consideración y reconocimiento por parte de los demás.
- Componente actitudinal: Habilidad permanente para enfrentarse con uno mismo.

3.1.5 Importancia de la autoestima

La autoestima es útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza, la cual lleva al éxito (Steiner, 2005).

Alcántara (citado por Carmona, 2013) establece las facetas de la persona que favorece la autoestima siendo los siguientes:

- Sirve para superar las dificultades de la vida. Una persona con alta autoestima se siente con fuerza para reaccionar y superar obstáculos.
- Fundamenta la responsabilidad. Las personas que se valoran y respetan a sí mismas y creen en sus capacidades, son capaces de superar las dificultades que generan responsabilidad.
- Apoya la creatividad. Si la autoestima es adecuada, ayudará a confiar en uno mismo en sus propios talentos y creatividad para expresar al mundo sus logros, sintiéndose orgulloso de lo alcanzado.
- Determina la autonomía. Cuando la autoestima es adecuada, la persona logrará tomar sus propias decisiones con seguridad aceptando las responsabilidades de las mismas y resolviéndolas eficientemente.

- Posibilita una relación saludable. Cuando una persona se aprecia y se acepta a sí misma, es capaz de relacionarse con las personas de su alrededor asertivamente, formando lazos de amistad fuertes.
- Garantiza la proyección futura de la persona. Cuando el individuo acepta sus cualidades, es capaz de realizar proyectos para el futuro, colocarse objetivos y metas hasta lograr cumplirlos a pesar de las vicisitudes de la vida.
- Constituye el núcleo de la personalidad. Al tener una adecuada autoestima la persona tendrá su identidad firme, buscará superar las dificultades y llegar a su autorrealización.
- Condiciona el aprendizaje. Si la persona tiene adecuada autoestima, tendrá la capacidad para pensar con lucidez y así adquirir nuevos conocimientos, los cuales serán procesados adecuadamente y como resultado tendrán buenas calificaciones.

3.1.6 Desarrollo de la autoestima

Coopersmith (1967) refiere que en la infancia se fortalecen las habilidades para la socialización, lo cual conlleva a desarrollar una adecuada autoestima; evidenciando capacidades para relacionarse con su entorno satisfactoriamente. Enfatiza que, si el ambiente en el que vive el niño muestra amor, tranquilidad, paz y alegría, ayudará a que el niño sea seguro de sí mismo, se valore, respete con sus fortalezas y debilidades. A partir de los 3 a 5 años, el ser humano es egocéntrico, llega a pensar que todo lo que pasa debe girar a su alrededor. Esto le ayuda a posicionarse respecto a su valía personal. En esta etapa es importante la relación de padres a hijos, ya que esta relación propiciará que sus hijos se sientan valorados y respetados por ellos mismos y por los de su alrededor. Cuando el niño tiene 6 años, comienza a ir a la escuela, compartir momentos con niños de la misma edad llegando a adaptarse a una

nueva realidad y grupo de socialización, este le ayudará a fortalecer sus habilidades y valor personal. Desde los ocho y nueve años, la persona empieza a apreciarse llegando a mantenerlo a lo largo de su vida.

3.1.7 La escuela y la autoestima

Huashuayo (2016) refiere que una institución educativa es un lugar propicio para fomentar adecuada autoestima en los estudiantes, el mismo que permitirá al niño, entre otras cosas, obtener buenas calificaciones. Por lo tanto, los docentes deben ser capaces de transmitir valores claros, presentar un ambiente adecuado y generar confianza entre niños y también entre el docente y el estudiante. Esto es concordante con la postura de Ramírez y Anzaldúa (2005) quienes refieren que el docente interviene en los procesos de comunicación, de interacción y de representación personal entre los estudiantes para así fomentar el desarrollo de su autoestima.

3.1.7.1 Relación Docente-estudiante

Tapullima y Reátegui (2014) refiere que el principal responsable para que exista un nivel de autoestima del estudiante es el docente quien debe poner en práctica los siguientes aspectos:

- Mostrar interés por cada estudiante, transmitiendo su afecto y apoyo.
- Generar un ambiente de aceptación, sin críticas, sin miedo a equivocarse.
- Fomentar el respeto equitativo entre los estudiantes y con él.
- Estimular, motivar y ayudar a los estudiantes a buscar y encontrar soluciones a sus propios problemas y conflictos personales o familiares.
- Ayudar al estudiante a reconocer sus habilidades y destrezas personales y a mejorar las limitaciones y debilidades de ellos, como algo superable dentro de su aprendizaje educativo.

- Colocar retos con metas altas y alcanzables en los estudiantes con la libertad para equivocarse con el fin de fomentar la toma de decisiones por sí mismo, sin miedo a la humillación o rechazo.

3.1.8 Autoestima y el aprendizaje

El estudiante que tiene adecuada autoestima manifestará alegría, gozo, satisfacción, disposición para aprender, creatividad para lograr sus objetivos teniendo como resultado un buen rendimiento académico y una estabilidad emocional y social. Por el contrario, el niño con baja autoestima, tendrá un rendimiento desfavorable, representaciones negativas como sentimientos de inferioridad e incapacidad, pobre capacidad para relacionarse con sus compañeros, dificultad para expresar lo que piensa, siente y desea, limitación en su creatividad, etc. generando frustración, ansiedad, cambios conductuales sin motivos aparentes (citado por Hernández, 2011).

4. Programa

4.1 Definición

Según Sánchez (1991), por su parte, alegan que los programas deben tener una orientación básica o predominantemente comunitaria o preventiva, apreciablemente diferente de la clínica tradicional y cuya plasmación concreta dependerá de la realidad de cada tema, así como de la situación social que se plantea.

Carballo (1997) un programa es toda actividad sistemática e intencional diseñada para producir cambios esperados en los sujetos que se exponen a ella. El mismo se realiza a través de programas tutoriales los cuales están compuestos por los siguientes componentes: Metas y objetivos claramente formulados que conducen a unos resultados esperados en autoconocimiento del estudiante, relaciones interpersonales, toma de decisiones, etc., actividades y procedimientos para conseguir esos resultados y recursos personales y materiales para llevarlo a cabo.

Pérez (2000) refiere que un programa es un plan sistemático diseñado por el educador como medio al servicio de las metas educativas.

Mientras que para Boza (2002) un programa es una secuencia de actividades planificadas que, partiendo de un análisis de necesidades en el contexto, sirve a unos objetivos, implica una temporalización, compromete a unos responsables de llevarla a cabo, supone la búsqueda y elaboración de unos materiales y recursos y finaliza con una evaluación de la misma. El análisis de necesidades y demandas debe ser el punto de partida de la planificación de los programas. Un buen programa debe anticiparse a la demanda o, al menos, la evaluación debe servir para que las acciones puntuales se conviertan en nuevos programas.

Molina (2007) sostiene que el programa implica asumir un papel activo en la definición del conjunto de actividades integradas en los ejes de enseñar a pensar, enseñar a ser persona, enseñar a convivir, enseñar a comportarse y enseñar a decidirse, facilitando el proceso de intervención en orientación.

Palacios y Segura (2016) refieren que es un plan sistemático para tratar temas en una rama de la enseñanza, con el fin de realizar alguna investigación.

Finalmente, Álvarez (2017) refiere que un programa es un conjunto de técnicas que son utilizadas con individuos que sufren de problemas de salud mental con el fin de solucionar problemas y establecer un equilibrio emocional a través del desarrollo de sus fortalezas y habilidades.

4.1.1 Modelos teóricos

- Terapia Cognitivo Conductual: Lega, Caballo y Ellis (1998) refieren que las terapias que incorporan dentro de la práctica técnicas conductuales y cognitivas. Ambas se establecen en la aseveración de que un aprendizaje anterior está trascendiendo en la conducta produciendo cambios

desadaptativos. El objetivo es disminuir la incomodidad obtenida a través de nuevas experiencias de aprendizaje, más adaptativas.

- Tipos Terapias Cognitivo Conductuales: Existen 3 tipos
 - Reestructuración Cognitiva: Presume que los problemas emocionales son resultado de pensamientos desadaptativos, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativo.
 - Habilidades de afrontamiento: Tratan de desarrollar una recopilación de habilidades para ayudar al cliente a afrontar las situaciones que le generan estrés en su diario vivir.
 - Solución de problemas: Es una combinación de los dos tipos anteriores y que se centran en el desarrollo de estrategias generales para solucionar un amplio rango de problemas personales, insistiendo en la importancia de una activa colaboración del paciente y el terapeuta.

4.1.2 Técnicas de intervención

Ruiz, Díaz y Villalobos (2013), presentan las siguientes técnicas:

- Conductuales: Estas técnicas le permiten al paciente iniciar acciones que le ayudan a reducir pensamientos irracionales y modificar actitudes inadecuadas, dándole así una sensación de bienestar. Algunas de estas son la programación de actividades, las técnicas de afrontamiento, etc.
- Emotivas: Estas técnicas son usadas cuando el cliente está experimentando una emoción muy fuerte. Se usa el análisis de responsabilidad que busca la evidencia que le permita al cliente obtener información real sobre los motivos por los cuales se encuentran experimentando estos sentimientos.
- Cognitivas: Aquí el facilitador hace uso de interrogantes analíticos, motivando al paciente a identificar los pensamientos negativos; esto se

realiza a través de la guía del terapeuta mediante preguntas abiertas tratando de que el paciente responda, buscando la solución a la situación presentada.

5. Hipotesis

5.1 Hipótesis general

El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo en el incremento de la autoestima, en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018.

5.2 Hipótesis específicas

- El programa “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE es efectivo en el incremento de la autoestima en el área personal, en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018.
- El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo en el incremento de la autoestima en el área social, en los estudiantes de una institución educativa pública de San Martín, 2018.
- El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo en el incremento de la autoestima en el área familiar, en los estudiantes de una institución educativa pública de San Martín, 2018.
- El programa “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE es efectivo en el incremento de la autoestima en el área escolar, en los estudiantes de una institución educativa pública de San Martín, 2018.

Capítulo III

Metodología de investigación

1. Tipo de investigación

El tipo de investigación corresponde al pre experimental, porque tiene grado de control mínimo. En este diseño existe una referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en la variable dependiente antes del estímulo, luego se ejecuta el tratamiento y finalmente se la prueba posteriormente al estímulo (Hernández, Fernández y Batista, 2010). Es decir, hay un nivel donde inicia el grupo antes de iniciar la intervención para luego, a través de un seguimiento, ver los resultados obtenidos. No hay manipulación ni grupo de comparación (Palacio y Segura 2016).

Fórmula:

$$\frac{G \quad O1 \quad X \quad O2}{\hline}$$

- Donde:

G= Grupos seleccionado (Estudiantes del sexto grado de primaria)

O1= Pre test

X= Tratamiento (Programa)

O2= Post test

Fuente: Palacios y Segura (2016)

2. Diseño de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, en el cual se empleará el diseño pre experimental, porque es una estructura de investigación en la que se manipula una variable y las unidades son establecidas aleatoriamente a los distintos niveles o categorías de la variable o variables manipuladas (Hernández, Fernández y Batista, 2010)



3. Población y muestra

La población está conformada por los estudiantes del 6to grado de una Institución Educativa Estatal de San Martín, matriculados en el 2018. La muestra del presente estudio está conformada por 18 estudiantes del 6to grado de primaria de una institución educativa pública de San Martín, de los cuales 9 fueron varones y 9 mujeres, con edades entre 11 y 12 años.

4. Operacionalización de variables

A continuación, se presentan la operacionalización de variables autoestima y del Programa de “Descubriendo lo que hay en mí “– VERACE.

Tabla 1

Operacionalización de la variable autoestima, según Coopersmith (2006)

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Personal	1. Seguridad personal	1. Las cosas mayormente no me preocupan	Inventario de autoestima Original Forma Escolar Coopersmith de Stanley Coopersmith (2006)
	3. Pobre aceptación	3. Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera	
	4. Toma de decisiones	4. Puedo tomar decisiones sin dificultades	
	7. Dificultad para acomodarse a algo nuevo	7. Me toma bastante tiempo acostumbrarme algo nuevo	
	10. Rendirse fácilmente	10. Me rindo fácilmente	
	12. Identidad	12. Es bastante difícil ser yo mismo	
	13. Pobre identidad	13. Mi vida está lleno de problemas	
	15. Vida caótica	15. Tengo una mala opinión acerca de mí mismo	
	18. Pobre autoconcepto	18. Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas	
	19. Baja aceptación física	19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	
	24. Decidido	24. Desearía ser otra persona	
	25. Inadecuada aceptación personal	25. se puede confiar en mí	
	27. Poco confiable	27. Estoy seguro de mí mismo	
	30. Seguridad personal	30. Paso bastante tiempo soñando despierto	
	31. Inmadurez emocional	31. Desearía tener menos edad que la que tengo	
	34. Poca iniciativa	34. Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer	
	35. Insatisfacción personal	35. Generalmente me arrepiento de las cosas que hago	
	38. Buen cuidado de sí mismo	38. Generalmente puedo cuidarme solo	
	39. Soy bastante feliz	39. Soy bastante feliz	
	Social	43. Autocomprensión	
47. No se acepta tal como es		47. Puedo tomar una decisión y mantenerla	
48. Sentimientos de Vergüenza		48. no me gusta ser un niño	
51. Pobre autocuidado		51. Generalmente me avergüenzo de mí mismo	
55. Soy un fracaso		55. No me importa lo que me pase	
56. Pobre control emocional		56. Soy un fracaso	
57. No acepta llamadas de atención.		57. Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención	
5. Autoconcepto		5. Soy una persona muy divertida	
8. Reconocimiento de los pares		8. Soy conocido entre los chicos de mi edad	
14. Adecuada aceptación de los demás		14. Los chicos mayormente aceptan mis ideas	
21. Pobre identidad social	21. La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
28. Sentimiento de aceptación	28. Me aceptan facialmente en mi grupo		
40. Sentimiento de inferioridad	40. Preferiría jugar con niños más pequeños que yo		
49. Inadecuada relación interpersonal	49. No me gusta estar con otras personas		
52. Sentimiento de incomprensión	52. Los chicos generalmente se le agarran conmigo		

Familiar	6.Falta de control emocional en el hogar 9. Aceptación de sus padres 11. Confianza de sus padres 16. Abandono de hogar 20. Comprensión de sus padres 22. Presión de padres 29. Ambiente familiar adecuado 44. Pobre autoconcepto familiar	6. En mi casa me molesto muy facialmente 9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos 11. Mis padres esperan mucho de mi 16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa 20.Mis padres me comprenden 22.Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome 29.Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos 44. Nadie me presta mucha atención en casa
Escolar	2. Dificultades para expresarse ante un publico 17. Sentimiento de aburrimiento en la escuela 23. Desmotivación escolar 33. Buen rendimiento académico 37. Motivación personal 42. Automotivación escolar 46. Sentimiento de fracaso escolar 54. Pobre concepto de los profesores	2. Me es fácil hablar frente a la clase 17. Mayormente me siento fastidiado en la escuela 23.Me siento desanimado en la escuela 33. Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela 37. Estoy haciendo lo mejor que puedo 42.Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra 4 46.No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera 54. Mis profesores me hacen sentir que no estoy suficientemente capaz.

Tabla 2

Operacionalización del programa de “Descubriendo lo que hay en mí” – VERACE

Definición operacional	Dimensiones	Nombre	Unidad operacional	Duración
Carballo (1997) un programa es toda actividad sistemática e intencional diseñada para producir cambios esperados en los sujetos que se exponen a ella.	Personal	Programa de intervención	A.A. 1.1	3 meses
		Así soy Yo” Autoestima	A.A. 1.2.	
		“Autoestima alta y baja”	A.A. 1.3	
		¿Quién soy Yo? -	A.A.1.4	
	Social	Autoconcepto		
		Mi escudo “Autoimagen”	A.A. 2.1	
		“El autoconocimiento”	A.A.2.2	
	Familiar	“Valgo un infinito”	AA.2.3	
		Autovaloración		
		El autorrespeto	A.A. 3.1	
	Escolar	Los recuerdos	A.A. 3.2	
		Mi caja de los deseos	A.A.3.3	
		Motivación		
“Viviere para verte feliz”		A.A. 4.1		
“Aprendiendo de mis errores” - Risoterapia		A.A. 4.2		

Tabla 3

Estructura de cada sesión o unidad operacional

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Tiempo	Metacognición
<p>Informar sobre el desarrollo y Organización del programa de intervención "Descubriendo lo que hay en mí - VERACE"</p>	<p>Dinámica: Se entrega a cada uno de los integrantes globos de diferentes colores 5 por cada color para formar 4 grupos, luego se solicita que formen el grupo según los colores y armen el rompecabezas que se les entregará a continuación: Tema del programa de intervención, autoestima, reglas de convivencia y autoevaluación. Se pregunta a los participantes que presentes las palabras encontradas. Lluvia de Ideas Luego se les consulta que creen que quiere decir ¿Descubriendo lo que hay en mí?, ¿Autoestima? ¿Normas de Convivencia? y ¿Autoevaluación?</p>	<p>Expresa sus ideas y conocimientos previos al tema.</p> <p>Escucha atento y muestra interés por participar en el programa</p> <p>Elabora Reglas de convivencia</p>	<p>10'</p>	<p>¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Para qué nos sirve las reglas de convivencia? ¿Qué es la autoestima?</p>
<p>Exposición informativa El facilitador explica cada uno de las palabras encontradas en los rompecabezas. Les entregará hojas bond y de colores para que cada grupo elabore 3 reglas de convivencia durante el desarrollo del taller. Luego solicita que cada estudiante se dibuje y elabore un acróstico sobre él o ella.</p>			<p>35'</p>	
<p>Conclusiones El facilitador refiere la importancia de las reglas de convivencia para fomentar una adecuada autoestima.</p>			<p>5'</p>	

5. Técnica de recolección de datos

El tipo de muestra a utilizar es la no probabilística de tipo intencional, porque la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

- Criterios de inclusión
 - ✓ Estudiantes de 11 y 12 años de edad.
 - ✓ Estudiantes matriculados en 2018-II, en el 6to grado de la IE pública de San Martín
 - ✓ Estudiantes de ambos sexos
 - ✓ Estudiantes con 1 año de permanencia como mínimo en la institución.
- b. Criterios de exclusión:
 - ✓ Estudiantes mayores de 12 años y menores de 10 años
 - ✓ Estudiantes cuyos padres no autorizaron su participación
 - ✓ Estudiantes retirados en el ciclo académico.
 - ✓ Estudiantes que falten el día de la evaluación

6. Plan de tratamiento de datos

Para la recolección de datos se solicitó el permiso correspondiente a la dirección de la Institución Educativa, luego a los docentes para ingresar a las aulas respectivas de los estudiantes y aplicar el Inventario de Autoestima, forma Escolar, de Coopersmith:

Autor: Stanley Coopersmith (1967)

Adaptación: Chahuayo y Díaz (1995)

Validez: 0.88 y Confiabilidad: 0.99

Edades: 11-20 años

El tiempo de duración de la evaluación fue de aproximadamente 30 minutos cada una.

Número de ítems: 58 ítems

La escala aplicada evaluó las siguientes áreas:

- Personal: 1, 2, 4, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56, 57
- Familiar: 6,9, 11,16, 20, 22, 29, 44
- Social: 5, 8, 14, 21, 28, 40, 49, 52
- Escolar: 2,17, 23, 33, 37, 42, 46, 54

Posteriormente se aplicó el programa de intervención y, por último, el pos test para verificar la eficacia en la intervención. Solo se aplicó a los estudiantes que de forma voluntaria aceptaron formar parte del equipo evaluador, dentro de la jornada académica. A los estudiantes se les explicó en qué consiste el estudio, y como debe ser la manera adecuada de evaluar, para que los datos a obtener sean los más confiables posible.

7. Procesamiento y análisis de datos

Con respecto al Inventario de autoestima, el procesamiento de datos se inició con la codificación y limpieza de la data, el mismo que se llevó a cabo a través del programa para Windows, SPSS Versión 22.

Para el proceso de análisis de datos obtenidos se empleó estadísticos como:

- Distribución de frecuencias. o Media aritmética.
- Desviación estándar.
- Varianza.

Durante el proceso de la investigación, se realizó lo siguiente:

- Primero, se aplicó el pre test del Inventario de Autoestima de Coopersmit Versión Escolar a los 18 estudiantes de primaria de la Institución Educativa Publica Francisco Izquierdo Ríos.
- Segundo, se calificó el Inventario de Autoestima de Coopersmit Versión Escolar, para conocer los resultados según los niveles de autoestima de los evaluados.
- Tercero, se aplicó el programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE a los estudiantes de primaria con el fin de incrementar el nivel de autoestima de la Institución Educativa Publica Francisco Izquierdo Ríos. Las sesiones se desarrollaron durante 4 meses, distribuidas dos veces por semana, durante las horas de tutoría de los estudiantes, bajo la supervisión del psicólogo de la institución.
- Cuarto, terminando el desarrollo de las sesiones, según el cronograma, se volvió a aplicar el post test del Inventario de Autoestima de Coopersmit versión Escolar
- Quinto, los datos fueron procesados en el paquete SPSS 22, guiado de los parámetros estadísticos, con el fin de observar los resultados obtenidos y verificar si hubo cambios en el grupo experimental.
- Sexto, los datos se presentan en la tabla de resultados con sus respectivas interpretaciones.

Por otro lado, el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE” está dividido en 12 sesiones, dentro de las cuales se utilizaron lluvia de ideas, dramatizaciones, fichas de aplicación, autorreflexión, juego de roles, etc.

8. Aspectos éticos

En la presente investigación se asumió que el respeto por el ser humano y los derechos de la institución que se brindó, dio la facilidad para desarrollar esta investigación es indispensable. Por tal motivo, se realizaron las siguientes acciones:

Se solicitó el permiso a la dirección de la institución educativa a través de la presentación de una solicitud emitida por el investigador; luego de la aceptación del permiso, se procedió a la elección y selección de la población a través de una reunión de los tutores de aula, con el fin de identificar el aula con mayor necesidad. Después de haber identificado la población (Nivel primario), y la muestra determinada (estudiantes del 6to grado), se les solicitó de forma voluntaria su participación, luego se les entregó el Inventario de Autoestima forma Escolar Coopersmith (pre test). Posteriormente se desarrollaron las sesiones del programa de intervención y por último se aplicó el (post test) con el fin de verificar los resultados. El mismo que fue entregado a la institución después de ser sustentada y aprobada la tesis.

Capítulo IV

Análisis de resultados y discusión

1. Resultados

En primer lugar, se presentan los resultados descriptivos y la prueba de hipótesis que fueron propuestas en la investigación.

1.1 Análisis descriptivo de las variables de estudio en el pre test y post test

Tabla 4

Niveles de autoestima global en el pre test y post test, de los estudiantes de primaria de una IE Pública de San Martín

Niveles	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Bajo	6	33.3	5	27.8
Medio	8	44.4	9	50
Alto	4	22.2	4	22.2
Total	18	100	18	100

En la tabla 4 se observa que, en el pre test, el 33.3% de la muestra de estudio se encontraba en el nivel bajo de autoestima; sin embargo, finalizado el desarrollo del programa, se observaron mejoras, debido a que en los resultados del post test disminuyó a un 27.5%.

1.2 Análisis descriptivo de las dimensiones de estudio en el pre test y post test

Tabla 5

Niveles de autoestima según dimensiones en el pre test y post test, de los estudiantes del 6to grado de primaria de una IE Pública de San Martín.

Dimensiones	Niveles	Pre test		Post test	
		n	%	n	%
Personal	Bajo	8	44.4	5	27.8
	Medio	7	38.9	7	38.9
	Alto	3	16.7	6	33.3
Social	Bajo	6	33.3	4	22.2
	Medio	8	44.4	8	44.4
	Alto	4	22.2	6	33.3
Familiar	Bajo	8	44.4	1	5.6
	Medio	4	38.9	9	50
Escolar	Alto	8	16.7	8	44.4
	Bajo	7	27.8	2	11.1
	Medio	3	38.9	9	50
	Alto	5	33.3	7	38.9

En la dimensión personal se observa que en la fase del pre test solo el 16.7% de los estudiantes del 6 to grado se encontraba en el nivel alto de autoestima; sin embargo, después del desarrollo del programa “Descubriendo lo que hay en mi”-VERACE, se reporta un incrementó al 33.3%. En la dimensión social se observó que en el pre test solo el 22.2% de los estudiantes del 6to grado de primaria se encontraba en el nivel alto de autoestima; sin embargo, después del desarrollo del programa se observaron mejoras, incrementándose a 33.3%.

En la dimensión familiar se observó que en el pre test el 44.4% del grupo en estudio se encontraban en el nivel bajo de autoestima; sin embargo, al término de la ejecución del programa, se disminuyó a 5.6%. Finalmente, en la dimensión escolar se observó que en la fase del pre test el 38.9% de la muestra se encontraba en el nivel medio de

autoestima; concluida la ejecución del programa se observaron mejoras debido a que el grupo se incrementó a un 50%.

2. Prueba de normalidad

Tabla 6

Resultados de la prueba de bondad de ajuste Shapiro- Wilk (Sh-W), para los datos recolectados con el Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión escolar

	Pre test				Post test			
	Media	DS	Sh-W	p	Media	DS	Sh-W	p
Personal	14.22	2.074	.013	.129	15.83	2.307	.084	.005
Social	5.22	1.555	.281	.200	5.67	1.272	.103	.195
Familiar	4.6	1.259	.073	.006	5.28	1.274	.688	.080
Escolar	3.67	1.680	.028	.086	3.889	1.451	.063	.200
General	27.39	4.539	.045	.200	30.44	4.973	.334	.004

En la tabla 6 se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk, porque la muestra de la población de estudio fue menor a 30 personas. Los resultados obtenidos evidencian que existe distribución no paramétrica, $p \text{ value} < a .05$, por lo que se procede a aceptar los análisis estadísticos no paramétricos.

3. Comparación de medias

En la tabla 7 se presentan los resultados de la comparación de medias en las fases pre y post test.

Tabla 7

Comparación de la autoestima en el pre test y post test utilizando la prueba de Wilcoxon

Autoestima		Rango promedio	Suma rangos	Z	Sig.
General	Rangos negativos	9.30	139.50	-3.006	.003
	Rangos positivos	6.75	13.50		
Personal	Rangos negativos	8.62	112.00	-2.992	.003
	Rangos positivos	4.00	8.00		
Social	Rangos negativos	4.86	34.00	-1.392	.164
	Rangos positivos	5.50	11.00		
Familiar	Rangos negativos	8.00	96.00	-2.796	.005
	Rangos positivos	4.50	9.00		
Escolar	Rangos negativos	5.07	35.50	-.279	.780
	Rangos positivos	8.50	42.50		

En la tabla 7 la prueba de Wilcoxon evidenció que, en la autoestima general en el área personal y familiar, existieron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$); sin embargo; en el área social y escolar no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) al comparar los niveles de autoestima en la muestra de estudio en las fases pre y post test.

Discusión

El objetivo de la investigación fue elaborar y aplicar el programa “Descubriendo lo que hay en mi- VERACE” con el fin de incrementar el nivel de la autoestima en los estudiantes del 6to grado de primaria.

El programa constó de 12 sesiones en las cuales la metodología fue teórico - práctica aplicando las estrategias tales como lluvia de ideas, dinámicas, etc. Como resultado de la ejecución de las sesiones, se logró incrementar el nivel de autoestima general, en el área personal y familiar en los participantes ($p < 0.05$). Estos resultados se analizan a la luz de lo señalado por Quezada, Grundmann, Expósito y Valdez (2001) quienes refieren que cuando el individuo observa, escucha, dialoga y actúa, tiene mayor probabilidad de memorizar la información y realizar cambios internos. Asimismo, Candelo, Ortiz y Unger (2003) recomiendan usar dinámicas en el desarrollo de talleres los cuales ayudarán a los participantes a dar prioridad a la parte derecha de su cerebro, siendo que es el responsable de las emociones del ser humano motivándolo a sentirse bien consigo mismo. Resultados similares fueron hallados por García y Cabezas (1998), quienes evaluaron la efectividad de un programa para la mejorar de la autoestima y habilidades sociales, aplicado a un grupo de estudiantes con graves deficiencias visuales. Del mismo modo, Moreno y Prieto (2006) aplicaron el programa de intervención para fortalecer la autoestima en niños de sexto grado de primaria en México. Al terminar el programa y comparar ambos resultados, se evidenció que las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en el post test (58.09) fueron mayores a los del pre test (49.41), concluyendo que el programa cumplió el objetivo de fortalecer la autoestima en la muestra de estudio. Por otro lado, Miranda (2014) presentó una propuesta didáctica para la mejora de la autoestima en educación primaria y, como resultado del mismo, los estudiantes tuvieron

experiencias positivas permitiéndoles verificar la importancia de la autoestima en la educación de los estudiantes; el cual propuso la posibilidad de realizar la investigación aplicada a la educación secundaria. Así como Túpac, (2018) quien elaboró el programa “Quiérete Mucho”, dirigido a adolescentes mujeres de una Casa Hogar del Callao, demostrando que los puntajes del post test se incrementaron en relación al del pre test, demostrando que se observó cambios significativos en la población beneficiada. Del mismo modo Ramírez (2007) y Salazar y Uriegas (2006), obtuvieron resultados similares luego de aplicar programas que fortalecieron la autoestima. Se evidenciaron cambios relativos en la población beneficiada, creyendo que el adecuado uso de la teoría fue beneficioso para los cambios encontrados. Finalmente, Moreno y Prieto (2006) aplicaron el programa de intervención para fortalecer la autoestima en niños de sexto grado de primaria en México. Al terminar el programa y comparar ambos resultados, se evidenció que las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en el post test (58.09) fueron mayores a los del pre test (49.41)

En cuanto a la presente investigación, el análisis permite visualizar los resultados obtenidos para cada área de la autoestima de los participantes. Respecto a la dimensión personal, se evidenció una diferencia significativa entre los resultados del pre test y el post test ($p < 0.05$). Naturalmente, las sesiones desarrolladas sobre la naturaleza de la autoestima, el autoconocimiento, y las características de un niño con autoestima alta o baja, permitieron a los menores identificar sus características personales y desarrollarlas; asimismo, las que sus compañeros resaltan de ellos, permitiéndoles autoevaluarse y reflexionar sobre la apreciación de sus compañeros para, a partir de ello, obtener un incremento sobre su propio valor. Túpac, 2018 aplicó el programa “Quiérete mucho” en Adolescentes mujeres de 11 hasta los 18 años de

edad de una casa hogar, Lima, el cual evidenció que en la dimensión personal existió cambios significativos ($p=0.02$) en el post test.

- En cuanto a la dimensión familiar, se evidencio también diferencia significativa entre los resultados del pre test y el post test ($p<0.05$). Se infiere que las sesiones desarrolladas sobre el autorrespeto, la reflexión sobre los recuerdos positivos o negativos desarrollados en el seno de sus familias, así como la importancia de lo que desean lograr a nivel familiar, permitieron a los menores identificar sus características de autovalor familiar, caracterizado por una disminución de la falta de control emocional en el hogar, mayor aceptación y confianza en sus padres, mejor manejo de las presiones del hogar, comprender la labor de sus padres, y valorar mejor el clima familiar. Al evaluar el área social y escolar no se hallaron cambios significativos ($p<0.05$). Esto permite inferir que las sesiones desarrolladas en esta área no fueron efectivas para la modificación del autoconcepto, reconocimiento de los pares, aceptación de los demás, identidad social, inadecuada relación interpersonal o sobre los sentimientos de incomprensión. Por otro lado, tampoco se habría modificado el área escolar caracterizado por dificultades para expresarse ante un público, sentimiento de aburrimiento en la escuela, desmotivación escolar, rendimiento académico, motivación personal, automotivación escolar y el concepto de los profesores. Evidentemente, los efectos del programa fueron mayores en las áreas de naturaleza más intrapersonal, como lo son los aspectos personales y familiares, mientras que cuando se trató de aspectos más interpersonales o sociales no se alcanzó el efecto esperado. Es probable que se tengan que mejorar las sesiones incluyendo actividades de relacionamiento interpersonal o con los miembros de la comunidad escolar, a fin de que los logros percibidos

en las áreas íntimas se puedan generalizar a las más externas. Túpac, 2018 aplicó el programa “Quiérete mucho” en Adolescentes mujeres de 11 hasta los 18 años de edad de una casa hogar, Lima, el cual evidenció que en la dimensión escolar no hubo cambios significativos ($p=0.27$) en el post test.

Conclusiones

En cuanto al objetivo general, se demostró la efectividad del programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE sobre el incremento del nivel de autoestima global en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos, Tarapoto, San Martín, 2018.

Respecto al primer objetivo específico, se comprobó que el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE fue efectivo en el incremento de la autoestima en el área personal en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos, Tarapoto, San Martín, 2018.

Respecto al segundo objetivo específico, se evidenció que el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE no fue efectivo en el incremento del nivel de autoestima en el área social en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos, Tarapoto, San Martín.

Respecto al tercer objetivo específico, se observó que el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE presentó resultados significativos ($p < 0.05$) en el incremento del nivel de autoestima en el área familiar en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos, Tarapoto, San Martín, 2018.

Respecto al cuarto objetivo específico, se evidenció que el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE no fue efectivo en el incremento del nivel de autoestima en el área escolar en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos, Tarapoto, San Martín, 2018.

Recomendaciones

Como resultado de la presente investigación, se consideran las siguientes recomendaciones:

- Revisar Realizar otras investigaciones con las sesiones ya reforzadas en el área social y escolar.
- Aplicar el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE en diversas aulas de nivel primario en diferentes instituciones educativas, públicas y privadas, reforzando las sesiones de desarrollo social y escolar.
- Incrementar la muestra para aplicar el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE a fin de generalizar los resultados.
- Adaptar el programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE para poblaciones menores y mayores de la muestra de estudio.
- Continuar fortaleciendo la autoestima de los estudiantes a través de consejerías personalizadas, ejecución de talleres e intervención psicoterapéutica.
- Realizar actividades sociales en las cuales se involucre a los compañeros, hijos y padres.
- Desarrollar talleres sobre autoestima con los docentes, tutores, personal de servicio y administrativo.
- Programar y ejecutar escuelas de padres en los que se desarrolle temas sobre técnicas y actividades para incrementar la autoestima en sus hijos.

LISTA DE REFERENCIAS

- Acero Cáceres, P. y Choque Huanca R. M. (2018). *Aplicación de talleres de motivación para fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de la institución educativa secundaria San Juan Bosco de la ciudad de Puno-2017*. (Tesis para obtener el título de licenciado en Educación con mención en la especialidad de ciencias sociales, Universidad Nacional del Altiplano). Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8029/Acero_C%C3%A1ceres_Pamela_Choque_Huanca_Ruth_Martha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguirre Muciño, M. A. y Zarco Hernández, E. (2008). *Programa de intervención para la mejora de la autoestima dirigido a alumnos de primer año de secundaria*. (Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología, Universidad Pedagógica Nacional). Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/25462.pdf>.
- Aldana Lima, K. A. (2012). *Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de bullying*. (Tesis para obtener el título de licenciado en psicología, Universidad Rafael Landívar, Guatemala). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Aldana-Karla.pdf>
- Álvarez, M. C. (2017). *Seguridad y calidad en programa de salud mental en atención primaria: implementación de calidad asistencial en programa de salud mental en Cesfam Pdta. Michelle Bachelet Jeria*. (Tesis de licenciatura, Universidad Andrés Bello). Recuperado de <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/10412>
- Barroso, M. (2000). *Autoestima. Ecología y Catástrofe*. Caracas: Editorial Galac, S.A
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*. Cantabria, España: Editorial Sal Terra

- Boza, Á. (2001). Los Equipos de Orientación Educativa de zona de Andalucía: modelos y programas de intervención, *Agora digital*, 2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=963206>
- Branden, N. (2000). *La psicología de sí mismo*. España: Paidós
- Calderón, N. (2014). La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 1190 Felipe Huamán Poma de Ayala, del distrito de LuriganchoChosica, UGEL N° 06, 2014. (Tesis para obtener el título de licenciado en Educación, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán Valle, Lima). Recuperado de http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/683/T025_45645282_T.pdf?sequence=1.
- Candelo Reina, C., Ortiz Ruiz, G. A. y Unger, B. (2003). *Hacer talleres. Una guía práctica para capacitadores*. Colombia: WWF – InWEnt (DSE) - IFOK
- Carballo, R. (1996). Evaluación de Programas de Intervención Tutorial. *Revista Complutense de Educación*, 7(1), 98-118. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED9696120097A/17602>
- Carmona Marín, A. (2013) Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno. (Maestro en Educación Primaria, Universidad Internacional de la Rioja, España). Recuperado de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1825/2013_05_24_TFM_en_un_estudio_del_trabajo.pdf?sequence=1
- Carrillo Picazo, L. M. (2009). Influencia de las sesiones de aprendizaje en el área de comunicación, basadas en las estrategias de Jean R. Feldman, en la autoestima de los niños y niñas del quinto grado de educación primaria de la institución

- educativa N°18106. (Tesis para obtener el grado de maestría en Psicología Educativa, Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22294/chochabot_yc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cava, M. J., & Musitu, G. (1999). Evaluación de un programa de intervención para potenciación de la autoestima. *Intervención Psicosocial*, 8(3), 369-383. Recuperado de <https://www.uv.es/~lisis/mjesus/1cava.pdf>
- Cedillo Fernández, E. B. y Cid Cerón, D. D. (2006). *Programa de intervención para promover la autoestima en niños y niñas de tercer grado de primaria* (Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional). Recuperado de <http://hdl.handle.net/123456789/5085>
- Chahuayo, A. y Díaz, B., (1995) *Adaptación y estandarización del Inventario de Autoestima original forma escolar de S. Coopersmith 1967, en estudiantes de educación secundaria de menores de Arequipa* (Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa).
- Chapa Sandoval, S. D., y Ruiz Lozano, M. (2011). *Presencia de violencia familiar y su relación con el nivel de autoestima y rendimiento académicos en estudiantes de secundaria de la I.E N° 0031 María Ulises Dávila Pinedo* (Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería, Huancayo). Recuperado de <http://tesis.unsm.edu.pe/jspui/bitstream/11458/251/1/Sandra%20Denisse%20Chapa%20Sandoval.pdf>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. USA: Consulting Psychologists Press *cognitivo conductuales*. (3era. Edición). Bilbao: Desclée De Browser, S.A

- Cruzado Cruzado A., Santa Cruz Albuja A. F. (2017). *Efectos de un programa de arte terapia en la autoestima de un grupo de estudiantes víctimas de bullying de una institución educativa privada de Lambayeque*. (Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Señor de Sipán). Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4454/Cruzado%20Cruzado%20-%20Santa%20Cruz%20Albuja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Epstein, S (1985). The implications of cognitive-experiential self-theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 15(3), 283–310.
- Expósito, M., Grundmann, G., Quezada, L. y Valdez, L. (2001). *Preparación y ejecución de Talleres de Capacitación. Una guía práctica*. República Dominicana: Centro Cultural Poveda
- García G., A y Cabezas M., M.J. (1998). *Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales de un grupo de alumnos con deficiencia visual grave de la provincia de Cáceres*. Investigación inédita. Cáceres: ONCE.
- García, F. y Musitu, G. (1998). *Autoestima Forma-5*. Madrid: TEA Ediciones
- Gonzaga Cruz, V. (2016). *Programa “Aprendiendo a ser” para desarrollar la autoestima en niños de 5 años de la I.E.P “Johannes Gutenberg”, Comas, 2016*. (Tesis de grado Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18644/Gonzaga_CV_DP.pdf?sequence=1
- Gonzales Amarrate, K. M., y Guevara Cordero, C. (2015). Autoestima en los universitarios ingresantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Apuntes Psicológicos*, 13 (1) 8-20 Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/871/839

- González Sala, F., & Gimeno Collado, A. (2013). Menores en situaciones de riesgo social: Valoración de un programa para mejorar la autoestima. *Psychosocial Intervention*, 1(22), 1-5. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1798/179826044006.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Batista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Mc Graw Hil.
- Huashuayo, E. (2016). *Eficacia del programa: "The pleasure of reading with pictures, a través de textos iconográficos para el desarrollo de la comprensión de textos en inglés en los estudiantes del 5to grado de primaria del colegio Portales del Saber", 2014* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/398/Esmeralda_Tesis_bac_hiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lega, L., Caballo, V., Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. (1era. Edición). España: siglo xxi de España editores, S.A.
- Marsh, H.W. y Craven, R. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 133-163.
- McKay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Meléndez, E. (2018). *Nivel de autoestima en los pobladores de 20 a 50 años de edad del centro poblado Palambla, Distrito de Canchaque, provincia de Huancabamba, Piura 2017* (Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote). Recuperado de <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4652/AUTOESTIM>

A_ADULTEZ_MELENDEZ_HERRERA_ELIZABETH_DEL_ROSARIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Miranda Díaz, A. M. (2014). *Propuesta didáctica para la mejora de la Autoestima en Educación Primaria* (Tesis de grado, Universidad de Valladolid). Recuperado de [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5093/TFG-](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5093/TFG-B.423.pdf;jsessionid=B6830E61AB81A225BE15C6AADFE21AAB?sequence=1)

[B.423.pdf;jsessionid=B6830E61AB81A225BE15C6AADFE21AAB?sequence=1](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5093/TFG-B.423.pdf;jsessionid=B6830E61AB81A225BE15C6AADFE21AAB?sequence=1)

Molina, D.L. (2007). Lineamientos para la configuración de un programa de intervención en orientación educativa, *Ciências & Cognição*, 12, 40-50. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v12/v12a05.pdf>

Molina, M. (2005) *Programa de Autoestima “Niño, ilumina tu vida y al mundo”, en niñas de 3-12 años víctimas de maltrato por abandono, del Hogar Juan XXIII*. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar

Montes, I. y Ore, Y. (2014). *Programa de “actividades afectivas” y su influencia en la autoestima en alumnos de tercero de secundaria de la I.E. Túpac Amaru –Chilca* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú). Recuperado de <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/2199/Montes%20Gaspar-Ore%20Segovia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, N. y Prieto, G. (2006). *Programa de intervención para fortalecer la autoestima en niños de sexto grado de primaria* (Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional). Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/23504.pdf>

Mullisaca, E. B. (2018). *Influencia del nivel de autoestima de los padres de familia en sus hijos de cinco años de edad de la Institución Educativa Inicial Bruno Brey N° 55 de la provincia de San Antonio De Putina* (tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano). Recuperado de

- http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8856/Mullisaca_Mullisaca_Esther_Beatriz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M.J. (2001). *Familia y adolescencia: Análisis de un modelo de intervención psicosocial*. Madrid: Síntesis.
- Ortega, L. (2006). *Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca* (Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana). Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014700/014700.pdf>
- Palacios Gómez, L. S. (2016). Nivel de autoestima en adolescentes de 5to y 6to grado educación primaria de la Institución Educativa N° 3059. (Tesis para obtener el grado de licenciado en enfermería en la Universidad de ciencias y Humanidades, Lima).
- http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/50/Palacios_Gomez_Lynne.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Palacios Guerrero, A., y Segura Guerrero, D. (2016). *Efectos de un programa de entrenamiento sobre habilidades sociales-SEPAL en agresores sexuales del Establecimiento Penitenciario Pampas de Sanaguillo*. (Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología, Tarapoto). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/579/Aranza_Tesis_bachelor_hiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paucar Santiago, M. y Barboza Dávila, S. (2018). *Niveles de autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa 9 de Diciembre de Pueblo Nuevo Chincha*. (Tesis para obtener el título de segunda especialidad profesional de Psicología Educativa y tutoría, Huancavelica). Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1900/TESIS%20SEG.ESP>.

2018-

PAUCAR%20SANTIAGO%2C%20MARTINA%20J.%20Y%20BARZOLA%20D
%C3%80VILA%2C%20SANDRA%20M..pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pequeña Constantino, J., y Ecurra Mayaute, L. M. (2006). Efectos de un programa para mejorar la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Investigación en Psicología*, 11(9), 10-22. Recuperado de <http://hdl.handle.net/123456789/011>

Pérez Juste, R. (2000). Evaluación de programas educativos. *Investigación Educativa*, 459(18), 251-611. Recuperado de <file:///C:/Users/curriculo/Downloads/109031-Texto%20del%20artículo-434421-1-10-20100610.PDF>

Prost, M.D. (2002). *Autoestima*. Barcelona: SEDIN

Ramírez, E. (2007). *Efecto de un programa de intervención en el fortalecimiento de la autoestima en escolares* (Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/25094.pdf>

Ramírez, G. y Anzaldúa, A. (2005). *Subjetividad y relación educativa*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.

Ramos Villanueva, B. E. (2018). *Relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (Sección única) de educación primaria de la Asociación "San Lucas"* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Martín). Recuperado de <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/2596/EDUC.%20PRIM.%20%20Blanca%20Elizabeth%20Ramos%20Villanueva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ramos, R., Giménez, A. I., Muñoz-Adell, M.A. y Lapaz, E. (2016). *Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria*. España: TEA Ediciones
- Roldán Santiago, A. A. (2007). *Efectos de la aplicación del taller creciendo en el nivel de autoestima de los alumnos del 2do año de educación Secundaria de la institución educativa N° 80824*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional de Trujillo). Recuperado de <https://es.scribd.com/document/352508084/EFECTOS-DE-LAAPLICACION-DEL-TALLER-CRECIENDO-EN-EL-NIVEL-DE-pdf>
- Ruíz, M., Díaz, M., Villalobos, A. (2013). *Manual de técnicas de intervención*
- Salazar, D. J. y Uriegas, M. (2006). *Autoestima desde un enfoque humanista: diseño y aplicación de un programa de intervención* (Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional). Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v12n2/v12n2a01.pdf>
- Sánchez Vidal, A. (1991): *Psicología comunitaria. Bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención*. Barcelona: PPU
- Sebastian, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 11(1), 23-34. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/filosofia/Phainomenon/2012/articulo%202.pdf>
- Steiner, D. (2005). *La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano* (Trabajo de grado, Tecana American University). Recuperado de https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis_daniela_steiner.pdf
- Taco Prado, M. (2015). *Programa de técnicas vivenciales desde una visión cristocéntrica y efecto en el desarrollo de la autoestima en el V ciclo de primaria en la institución educativa particular benéfico "San Pedro Nolasco" Huanca distrito San*

- Salvador provincia de Calca Región Cusco 2015 (Tesis de doctorado, Universidad Cesar Vallejo, Cusco). Recuperado de <https://es.slideshare.net/magalykareenc/tesis-autoestima>.
- Tapullima, J.C. y Reátegui, Y. A. (2014). *Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel. Facultad de Enfermería Universidad Nacional de la Amazonia Peruana-2017* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana). Recuperado de http://repositorio.unapikitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5015/Juan_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Túpac Yupanqui, M. P. G. (2018). *Efectos del Programa “Quiérete Mucho” en la Autoestima de adolescentes mujeres residentes de una casa hogar del callao.* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3922/Efecto_%20TupacYupanqui_Mirian.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, J., & Oros, L. (2011). Parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Apuntes Universitarios*, (1), 155-171. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4046016>
- Velarde, E. y Cayetano, P. (2012). *Autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria de instituciones educativas estatales y particulares de Carmen de La Legua – Callao* (Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola). Recuperado de <repositorio.usil.edu.pe/handle/123456789/1131>
- Voli, F. (1998). *La autoestima del profesor, manual de reflexión y acción educativa.* Madrid: PPC editorial.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz instrumental

Tabla 8

Matriz instrumental

Título	Variable	Dimensiones	Indicadores	Fuente de verificación	Instrumento
Efectividad del programa "Descubriendo lo que hay en mí"- VERACE, sobre la autoestima en escolares del nivel primario de una institución educativa pública de Tarapoto, San Martín 201	Autoestima	Personal	1. Seguridad personal 3. Pobre aceptación 4. Toma de decisiones 7. Dificultad para acomodarse a algo nuevo 10. Rendirse fácilmente 12. Identidad 13. Pobre identidad 15. Vida caótica 18. Pobre autoconcepto 19. Baja aceptación física 24. Decidido 25. Inadecuada aceptación personal 27. Poco confiable 30. Seguridad personal 31. Inmadurez emocional 34. Poca iniciativa 35. Insatisfacción personal 38. Buen cuidado de sí mismo 39. Se entiende tal como es 43. Autocomprensión 47. No se acepta tal como es 48. Sentimientos de Vergüenza 51. Pobre autocuidado 55. Soy un fracaso 56. Pobre control emocional	Estudiantes del sexto grado de primaria de una IE pública de Tarapoto, 2018	Inventario de autoestima Original Forma Escolar Coopersmith de Stanley Coopersmith (2006)

		57. No acepta llamadas de atención.	
	Social	5. Autoconcepto 8. Reconocimiento de los pares 14. Adecuada aceptación de los demás 21. Pobre identidad social 28. Sentimiento de aceptación 40. Sentimiento de inferioridad 49. Inadecuada relación interpersonal 52. Sentimiento de incomprensión	
	Familiar	6. Falta de control emocional en el hogar 9. Aceptación de sus padres 11. Confianza de sus padres 16. Abandono de hogar 20. Comprensión de sus padres 22. Presión de padres 20. Comprensión de sus padres 29. Ambiente familiar adecuado 44. Pobre autoconcepto familiar	
	Escolar	2. Dificultades para expresarse ante un público 17. Sentimiento de aburrimiento en la escuela 23. Desmotivación escolar 33. Buen rendimiento académico 37. Motivación personal 42. Automotivación escolar 46. Sentimiento de fracaso escolar 54. Pobre concepto de los profesores	
Programa	Descubriendo lo que hay en mí - VERACE	1. Autoconcepto 2. Autoimagen 3. Autoconocimiento 4. Autorespeto 5. Autoestima 6. Palabras mágicas 7. Anuncio publicitario 8. Asertividad 9. Motivación 10. Escucha Activa 11. Empatía 12. Reforzadores	Fichas de Aplicación

Anexo 2. Matriz de consistencia

Tabla 9

Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la efectividad del programa “Descubriendo lo que hay en mí” - VERACE sobre la autoestima en los escolares del nivel primario de la institución educativa pública San Martín, 2018?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE sobre la autoestima en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.</p>	<p>Hipótesis principal</p> <p>El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo en el incremento del nivel de autoestima en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018.</p>	<p>Tipo: Pre experimental</p> <p>Diseño: Cuantitativo</p>	<p>Variable Independiente: Programa" Descubriendo lo que hay en mí"- VERACE Variable Dependiente: Autoestima</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa “Descubriendo lo que hay en mi - VERACE” en el incremento de la autoestima en el área de personal en los escolares del nivel primario de una Institución Educativa Pública de Tarapoto San Martín, 2018?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE sobre la autoestima en el área de personal en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.</p>	<p>Hipótesis derivadas</p> <p>El programa “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE es efectivo sobre el incremento del nivel de autoestima en el área personal en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018.</p>		
<p>¿Cuál es el efecto del programa “Descubriendo lo que hay en mi - VERACE” en el incremento de la autoestima en el área social en los escolares del nivel primario de una Institución Educativa Pública de Tarapoto San Martín, 2018?</p>	<p>Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE sobre la autoestima en el área social en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.</p>	<p>El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo sobre el incremento del nivel de autoestima en el área social en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018.</p>		

<p>¿Cuál es la efectividad del programa “Descubriendo lo que hay en mí” - VERACE sobre la autoestima en el área familiar en los escolares del nivel primario de la institución educativa pública San Martín, 2018?</p>	<p>Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE sobre la autoestima en el área familiar en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.</p>	<p>El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo sobre el incremento del nivel de autoestima en el área familiar en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018</p>
<p>¿Cuál es la efectividad del programa “Descubriendo lo que hay en mí” - VERACE sobre la autoestima en el área escolar en los escolares del nivel primario de la institución educativa pública San Martín, 2018?</p>	<p>Determinar la efectividad del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”- VERACE sobre la autoestima en el área escolar en los escolares del nivel primario de una institución pública de San Martín, 2018.</p>	<p>El programa “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE es efectivo sobre el incremento del nivel de autoestima en el área familiar en los escolares del nivel primario de una institución educativa pública de San Martín, 2018</p>

Anexo 3. Modelo de validación de contenido – V Aiken

Tabla 10

Análisis de validez del inventario de autoestima de Coopersmith

Inventario	Ítems	Claridad	Congruencia	Contenido	Dominio de Constructo
Autoestima	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1
	3	1	1	1	1
	4	1	1	1	1
	5	1	1	1	1

La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de expertos. El grupo de jueces estuvo conformado por: una psicóloga terapeuta, un psicólogo clínico, una psicóloga educativa. Ecurra (1998) afirma que los reactivos cuyos valores sean mayores o iguales a 0.80 se consideran válidos para el instrumento. Tomando en cuenta su estudio se procedió a calcular los coeficientes mediante el método de validez V de Aiken para la escala, siendo esta unidimensional. En la tabla 10 los ítems no muestran coeficientes por debajo de 0.80, lo cual indica claridad en el enunciado de los ítems, guardando relación con el constructo, no presentan palabras inusuales para nuestro contexto y evaluación específicamente la escala.

Tabla 11

Análisis de contenido del instrumento inventario de Coopersmith

Inventario	V
Forma correcta de aplicación y estructura	1
Orden de las preguntas establecido adecuadamente	1
Contiene el inventario preguntas difíciles de entender	1
Contiene el inventario palabras difíciles de entender	1
Las opciones de respuesta son pertinentes y suficientes graduadas	1

En la tabla 11 el contenido de validez V para el análisis de contenido respecto al inventario de autoestima de Coopersmith presenta valores mayores de 0.80, indicando el consenso que los ítems tienen relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa específicamente el test, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

Tabla 12

Análisis de contenido del instrumento del programa

Programa	V
Número de sesiones propuestos	1
Orden de las sesiones propuestas	1
Actividades propuestas por cada sesión	1
Cumplimiento de los objetivos	1
Relación de las sesiones con cada dimensión	1

Jueces: 3

En la tabla 12 el contenido de validez V para el análisis de contenido respecto al programa “Descubriendo lo que hay en Mí”. VERACE, presenta valores mayores de 0.80, indicando el consenso que las sesiones propuestas tienen relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa específicamente el programa obteniendo la validez del contenido.

Anexo 4. Instrumentos de investigación

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

Nº	FRASE DESCRIPTIVA	V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mi mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar deisiones sin dificultades		
5	Soy una persona muy divertida		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo costumbrarme algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mi padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi padres esperan mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Los chicos mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionandome		
23	Me siento desanimado en la escuela		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto		

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

Anexo 5. Pre test

INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSION ESCOLAR

NOMBRE: EDAD: SEXO:
 AÑO DE ESTUDIOS: FECHA: (M)(F)

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

Pre-Test
1

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

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

Anexo 6. Post test

INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSION ESCOLAR
 NOMBRE: EDAD: SEXO:
 AÑO DE ESTUDIOS: FECHA: (M)(F)

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

Post
Test
1

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

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

Anexo 7. Criterio de jueces

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)
Instrucciones

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes del nivel primario.

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N° _____ Fecha actual: 06-11-2019

Nombres y Apellidos del Juez: Susana Mirela Rios Campos

Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas - Tarma

Años de experiencia profesional o científica: 7 años

CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ

Nombre del instrumento: Programa "descubriendo lo que hay en mí"-VERACE

Autor(es): Celina Ramírez Vega

1) Está de acuerdo con el número de sesiones propuestos en el programa?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

2) A su parecer, ¿el orden de las sesiones propuestas es el adecuado?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

3) Las actividades propuestas para cada sesión guardan relación con el objetivo planteado

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

4) ¿El contenido de las sesiones cumple con el objetivo propuesto para cada una de ellas?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

5) ¿El contenido de las sesiones propuestas tienen correspondencia con la dimensión que se pretende desarrollar?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

Fecha: 06/11/2019

Nombre y firma del juez:

Suzann Hilda Páez Campos



Anexo 8. Carta de autorización

Año del Dialogo y de la Reconciliación Nacional"

Señor:

Jirban Lachuma Sangama
DIRECTOR DE LA I. E. FRANCISCO IZQUIERDO RIOS

Presente. —

Apreciado Prof. Lachuma:

Es grato dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial, y a la vez desearle bendiciones en la labor que realizan para bien de la comunidad educativa que usted preside.

El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que con el fin de incrementar el nivel de autoestima de los estudiantes del sexto grado sección, yo **Ps. Celina Ramírez Vega**, estudiante de la Maestría en Educación con mención en Psicología Educativa en la Universidad Peruana Unión, solicito su autorización la Ejecución del Proyecto de investigación: Efectividad del programa "Descubriendo lo que hay en mi- VERACE " sobre la autoestima en escolares del nivel primario de una institución educativa Pública de Tarapoto, San Martín, 2018, el cual es requisito para obtener el grado de Maestro en la mención ya mencionada anteriormente. Cabe mencionar que los resultados obtenidos serán informados a su despacho, como también todos los datos serán confidenciales bajo la responsabilidad de la investigadora.

Desde ya le agradezco su apoyo en esta noble labor.

Morales, 28 de diciembre de 2018



Lic. Celina Ramirez Vega
PSICOLOGA
C.Ps. P 18232

AUTORIZACIÓN

Yo **Jirban Lachuma Sangama** director de la I.E. Francisco Izquierdo Ríos autorizo desarrollar el Proyecto de investigación: Efectividad del programa "Descubriendo lo que hay en mí"- VERACE sobre la autoestima en escolares del nivel primario de una institución educativa Pública de Tarapoto, San Martín, 2018, en los estudiantes del sexto grado sección D, conducida por la Ps. Celina Ramírez Vega de la Universidad Peruana Unión. Entiendo que una copia de la autorización me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido la presente investigación a la investigadora contactándome al 952234779.

Morales, 28 de diciembre de 2018

1



Anexo 9. Programa de Intervención

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

UPG DE EDUCACIÓN



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Descubriendo lo que hay en mi VERACE”

Por:

Celina Ramírez Vega

Asesor:

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Tarapoto- agosto

INDICE

Programa de intervención	76
i) Datos generales	76
ii) Justificación.....	76
iii) Objetivos	77
iv) Parámetro..... ¡Error! Marcador no definido.	
v) Pre test.....	78
vi) Sesiones de intervención	79
vii) Seguimiento..... ¡Error! Marcador no definido.	
viii) Post – test	98
Referencias bibliográficas.....	99
Anexos	100

ROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Descubriendo lo que hay en mi VERACE”

I) DATOS GENERALES

Institución : Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos

Beneficiado : Estudiantes del sexto grado de primaria

N° de sesiones : 12

Tiempo por cada sesión : 45 minutos

Duración del programa : 3 meses

Responsable : Psicóloga Celina Ramírez Vega

Fecha de inicio : 15/09/18

Fecha de término : 15/12/18

Asesor : Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga

II) JUSTIFICACIÓN

En América Latina, 25% de niños con edades entre 7 y 17 años presentan baja autoestima; de los cuales 38% asegura que no tiene mucho de que presumir, 28% no le gusta su forma de ser, 23% si volviera a nacer le gustaría ser diferente y 20% cree que es más débil que los demás. En el Perú según el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado”, el 21% de los niños peruanos sufre de depresión y baja autoestima, presentando con mayor frecuencia en la edad escolar (citado por Meza, 2018).

Teniendo en cuenta que en la Ciudad de Tarapoto, las instituciones educativas públicas hasta la actualidad no cuentan con un profesional de la Salud mental para abordar estas problemáticas y viendo la gran necesidad de la misma es preciso aplicar el programa **de intervención titulada** “descubriendo lo que hay en Mí-VERACE” con el fin de disminuir el bajo nivel de autoestima en los estudiantes,

como también proponer a los docentes actividades para trabajar con los niños que requieran una oportuna intervención.

III) OBJETIVOS

GENERAL

- ✓ Incrementar el nivel de autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Francisco Izquierdo Ríos

ESPCÍFICOS

- Informar sobre el desarrollo y organización del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mí”-VERACE
- Logar que los participantes tengas la capacidad de evaluar su nivel de autoestima e identificar los aspectos que pueden cambiar para mejorar la misma.
- Conocer y diferenciar las características (alta y baja autoestima) y sus consecuencias.
- Lograr que los estudiantes se reconozcan como personas únicas. Individuales e irrepetibles.
- Fortalecer una autoimagen positiva de los estudiantes.
- Fomentar la capacidad de identificar sus fortalezas y enriquecer su propia identidad.
- Enseñarles a los niños que el autorrespeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos, expresar, fomentar los sentimientos y emociones, sin hacerse daño.
- Logar que los participantes reconozcan si la mayoría de sus pensamientos son positivos o negativos.
- Mejorar la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones positivas con otras personas.
- Conocer la influencia del éxito en la autoestima.
- Identificar las formas adecuadas de fomentar la autoestima en nuestros hijos.

- Reconocer que los errores son una parte normal de la vida y que se puede superar.

IV) PRE TEST

El Psicólogo aplicará la Escala de autoestima de Coopersmith escolar SEI, realizará el procesamiento de datos e identificará a los niños que presentan un nivel bajo de autoestima.

FICHA TÉCNICA:

Nombre : Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión escolar.

Autor : Stanley Coopersmith

Administración : Individual y colectiva.

Duración : Aproximadamente 30 minutos.

Niveles de aplicación: De 11 a 15 años de edad.

Finalidad : Medir las actitudes valorativas hacia el SI MISMO, en las áreas: académica, familiar y personal de la experiencia de un sujeto.

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

Nº	FRASE DESCRIPTIVA	V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mi mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar deisiones sin dificultades		

V) SESIONES DE INTERVENCIÓN

El presente trabajo consta de siete sesiones, las cuales serán desarrolladas en 3 meses, con un tiempo de 45 minutos por cada sesión.

SESIONES	TEMAS	MESES
I	Programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mi VERACE”	Octubre
II	“Así soy Yo” Autoestima	Octubre
III	“Autoestima alta y baja”	Octubre
IV	¿Quién soy Yo?- Autoconcepto	Octubre
V	Mi escudo “Autoimagen”	Noviembre
VI	“El autoconocimiento”	Noviembre
VII	“El autorrespeto”	Noviembre
VIII	“Valgo un infinito” - Autovaloración	Noviembre
IX	“Los recuerdos”	Diciembre
X	“Mi caja de los deseos” - Motivación	Diciembre

XI	“Viviere para verte feliz”	Diciembre
XII	“Aprendiendo de mis errores” - Risoterapia	Diciembre

SESIONES GENERALES

N° de sesión	Objetivo de la sesión	Contenido	Estrategias Psicopedagógicas	Recursos	Tiempo	Indicadores de evaluación
1	Informar sobre el desarrollo y organización del programa de intervención "Descubriendo lo que hay en mi VERACE"	Programa de intervención "Descubriendo lo que hay en mi VERACE"	Exposición informativa Elaboración de normas Armado de rompecabezas Conclusiones Metacognición	Laptop Parlantes Limpiatipo Globos Rompecabezas Cinta de embalaje Hoja bond Lapiceros	45 segundos	Expresa sus expectativas en relación al desarrollo del programa. Escucha atento y muestra interés por el programa Participa en el programa Elabora Reglas de convivencia
2	Logar que los participantes tengan la capacidad de evaluar su nivel de autoestima e identificar los aspectos que pueden cambiar para mejorar la misma.	"Así soy Yo" Autoestima	Canción Dinámica Lluvia de ideas Exposición temática Ficha de aplicación Comprensión de lectura Metacognición	Equipo de sonido Espejo Copia de Test Cooper Smit Copia de lectura Fichas de trabajo Lápices	45 segundos	Identifica quien es el tesoro máspreciado. Expresa lo máspreciado de él/ella Emite el mensaje de la lectura.

3	Conocer y diferenciar las características (alta y baja autoestima) y sus consecuencias.	“Autoestima alta y baja”	Dramatización Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Disfraces Copias Fichas de aplicación Video Equipo multimedia Equipo de sonido	45 segundos	Identifican la diferencia de las autoestima adecuada y baja Identifica las consecuencias de una adecuada y baja autoestima Propone alternativas para incrementar el nivel de autoestima
4	Lograr que los estudiantes se reconozcan como personas únicas. Individuales e irrepetibles.	¿Quién soy Yo?- Autoconcepto	Canción Lluvia de ideas Desarrollo del tema Conclusión	Equipo multimedia Equipo de sonido Pizarra Plumón Ficha de trabajo Ficha de aplicación Lapiceros	45 segundos	Identifica sus propias características Describe quien es él/ella Dibuja el árbol según lo solicitado
5	Fortalecer una autoimagen positiva de los estudiantes.	Mi escudo “Autoimagen”	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Papeles de colores en trozos Bolsa Impresión de historia Stikers Ficha de aplicación Frasas recortadas	45 segundos	Expresa sus ideas y conocimientos previos al tema. Es capaz de reconocer habilidades en sus compañeros.

6	Fomentar la capacidad de identificar sus fortalezas y enriquecer su propia identidad	“El autoconocimiento”	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Tarjeta de presentación Ficha de aplicación Copia de lectura Lápices	45 segundos	Elabora su tarjeta de presentación Expresa emociones después de haber elaborado la tarjeta de presentación.
7	Enseñarles a los niños que el autorrespeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos, expresar, fomentar los sentimientos y emociones, sin hacerse daño	“El autorrespeto”	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Hoja de colores Ficha de aplicación Hoja de trabajo	45 segundos	Escribe las formas de autorrespetarse.
8	Logar que los participantes reconozcan si la mayoría de sus pensamientos son positivos o negativos.	“Valgo un infinito” - Autovaloración	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Limón Cuchillo Ficha de trabajo Ficha de autoevaluación Copia de historia	45 segundos	Expresa sus pensamientos Expresa adecuada valoración sobre sí mismo.

9	Mejorar la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones positivas con otras personas	“Los recuerdos”	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Tela Ficha de aplicación Hoja de trabajo Lapicero Árbol de papel	45 segundos	Anota su compromiso, expresa y lo pega en el árbol de compromiso.
10	Conocer la influencia del éxito en la autoestima.	“Mi caja de los deseos” - Motivación	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Globos de colores Caja Imágenes recortadas Ficha de aplicación Hoja de trabajo Lapiceros	45 segundos	Escribe sus metas a corto, mediano y largo plazo
11	Identificar las formas adecuadas de fomentar la autoestima en nuestros hijos	“Viviré para verte feliz”	Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Equipo multimedia Papel bond Sobre Lapiceros Stikers Vela Fosforo	45 segundos	Demuestra acciones para incrementar el autoestima

12	Reconocer que los errores son una parte normal de la vida y que se puede superar	"Aprendiendo mis errores" - Risoterapia	de - Dinámica Lluvia de ideas Exposición informativa Conclusión	Copia de casos Lente negro Cartulina Plumón Cinta adhesiva	45 segundos	Usa la risoterapia
----	--	---	--	--	-------------	--------------------

DESARROLLO DE SESIONES ESPÉCIFICAS

SESIÓN N° 1

Tema: Descubriendo lo que hay en mí VERACE

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
Informar sobre el desarrollo y organización del programa de intervención “Descubriendo lo que hay en mi VERACE”	Dinámica Se entrega a cada uno de los integrantes globos de diferentes colores 5 por cada color para formar 4 grupos, luego se solicita que formen el grupo según los colores y armen el rompecabezas que se les entregará a continuación: Tema del programa de intervención, autoestima, reglas de convivencia y autoevaluación. Se pregunta a los participantes que presentes las palabras encontradas	Expresa sus ideas y conocimientos previos al tema.	¿Qué realizamos el día de hoy?
	Lluvia de Ideas Luego se les consulta que creen que quiere decir ¿Descubriendo lo que hay en mí?, ¿Autoestima? ¿Normas de Convivencia? y ¿Autoevaluación?	Escucha atento y muestra interés por participar en el programa	¿Para qué nos sirve las reglas de convivencia? ¿Qué es la autoestima?
	Exposición informativa El facilitador explica cada uno de las palabras encontradas en los rompecabezas. Les entregará hojas bond y de colores para que cada grupo elabore 3 reglas de convivencia durante el desarrollo del taller. Luego solicita que cada estudiante se dibuje y elabore un acróstico sobre él o ella.	Elabora Reglas de convivencia	
	Conclusiones El facilitador refiere la importancia de las reglas de convivencia para fomentar una adecuada autoestima.		

SESIÓN N° 2

TEMA: “Así soy Yo” Autoestima

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Logar que los participantes tengan la capacidad de evaluar su nivel de autoestima e identificar los aspectos que pueden cambiar para mejorar la misma.</i>	<p>Canción: “Yo no quiero ser un yoyo.</p> <p>Dinámica: El tesoro máspreciado, a cada participante se entrega un espejo para que observe el tesoro máspreciado.</p> <p>Lluvia de Ideas Luego se pregunta ¿Qué te hubiera gustado ver? ¿Que sintieron al verse a ellos mismo?, Luego pregunta ¿Cuál creen es el tema a tratar?</p> <p>Exposición informativa El facilitador solicitará que llenen el test de autoestima de Cooper Smith, Forma escolar. Luego el facilitador explica que es la autoestima, y como se manifiestas. Posteriormente lee la historia del árbol desorientado y se pide que desarrolle la ficha N° 2.</p> <p>Conclusiones Se solicita que emitan los mensajes obtenidos de la lectura. Luego se presentará un mensaje sobre la importancia de valorarnos a nosotros mismos.</p>	<p>Identifica quien es el tesoro máspreciado. Expresa lo máspreciado de él/ella Emite el mensaje de la lectura. autoestima</p>	<p>¿Qué realizamos el día de hoy?</p> <p>¿Es importante la autoestima? ¿Por qué?</p>

SESIÓN N° 3

TEMA: "Autoestima adecuada y baja"

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Conocer y diferenciar las características (adecuada y baja autoestima) y sus consecuencias.</i>	Dramatización Se solicitará a dos personas que actúen según las características que se presentan en el documento entregado a ellos. Lluvia de Ideas Se pregunta a los participantes ¿Qué tipo de autoestima tiene los actores? Fomentando así la participación. Exposición informativa El facilitador formará grupos para dramatizar las características de la autoestima adecuada y baja. Entrega la ficha N° 3, en la cual solicita que los estudiantes lean y desarrollen lo solicitados. Luego se les pregunta ¿Qué harían para ayudar a un compañero que presenta autoestima baja? Conclusiones Se presenta el video del corderito. Luego el facilitador solicita que los participantes emitan los mensajes obtenidos. Luego emite el mensaje final.	Identifica la diferencia de la autoestima adecuada y baja. Identifica las consecuencias de una autoestima adecuada y baja autoestima Propone alternativas para incrementar el nivel de autoestima	¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Por qué es importante tener alta autoestima? ¿Qué harías si tu compañero tiene baja autoestima?

SESIÓN N° 4

Tema: ¿Quién soy Yo? Autoconcepto

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Lograr que los estudiantes se reconozcan como personas únicas. Individuales e irrepetibles.</i>	<p>Canción: El facilitador pide al niño que se coloque en pie y canten la canción “Da una sonrisa”, juntamente con las mímicas que el niño debe realizarlas, luego se prosigue a una oración.</p> <p>Lluvia de Ideas Se solicita a los estudiantes que escriban en la pizarra características que le describe a cada uno. Luego pregunta ¿Cómo te sentiste al escribir una característica que te identifica?, para ello se escoge al azar a estudiante que participará.</p> <p>Desarrollo del tema</p> <p>El facilitador pide que cada estudiante complete la ficha ¿Quién soy yo?</p> <p>Luego explicara que son las cualidades, capacitados, acciones positivas y triunfos.</p> <p>Posteriormente se entrega a cada participante la ficha N° 4 y se le solicita que escribirá sus cualidades, capacidades que cree tener; en el tronco debe escribir las cosas positivas que hace y en los frutos los triunfos que ha logrado obtener y finalmente pide que cada participantes exponga el trabajo realizado solicitando si algún compañero conoce más de él lo escriba en el árbol</p> <p>Conclusiones El facilitador mencionará lo importante que somos cada uno de nosotros, porque somos únicas, individuales e irrepetibles.</p>	<p>Identifica sus propias características.</p> <p>Describe quien es él/ella</p> <p>Dibuja el árbol según lo solicitado.</p>	<p>¿Qué aprendiste hoy?</p> <p>¿Qué harías cada día para que reconozcas tu individualidad?</p> <p>¿Has encontrado en los demás muchas cosas que tu no lo habías valorado?</p>

SESIÓN N° 5

TEMA: Mi escudo “Autoimagen”

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Fortalecer una autoimagen positiva de los estudiantes.</i>	Dinámica Los niños deberán sentarse en círculo, se le pedirá a cada uno que escriba en un papel 3 características no físicas de sí mismos. Luego dejaran los papeles doblados en una bolsa. Cada estudiante deberá coger un papel e intentar adivinar de quien de sus compañeros se trata. Lluvia de Ideas Se pregunta al examinado ¿Qué es la autoimagen? ¿La autoimagen que tengo es positiva o negativa? Luego el facilitador explica cómo identificar la autoimagen. Permitiendo que el niño exprese sus ideas de lo que piensa acerca de sí mismo. Exposición informativa El facilitador explicará que un día Juanito preparó un keke, y todos sus amigos le felicitaban por lo rico que estaba. Les pregunta a los niños si ellos felicitan a sus compañeros cuando hacen algo bien. Luego irá sacando de dos a los niños para que se digan el uno cosas que hacen bien. Cada vez que digan cosas buenas se le premiará con una carita sonriente. El facilitador explicará cómo las personas que nos rodean intervienen en la construcción de nuestra autoimagen. Trabajo de la ficha N° 5 Conclusiones El facilitador resumirá el tema en frases cortas, preguntará a los estudiantes qué aprendieron el día de hoy.	Expresa sus ideas y conocimientos previos al tema. Es capaz de reconocer habilidades en sus compañeros.	¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Para qué nos sirve la auto imagen? ¿Qué imagen tengo de mí mismo?

SESIÓN N° 6

TEMA: "El autoconocimiento"

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Fomentar la capacidad de identificar sus fortalezas y enriquecer su propia identidad.</i>	Dinámica Mi tarjeta de presentación; el facilitador leerá "Imagínese que está frente a personas que no lo conocen y quieren conocerlo, por lo que usted quiere mostrarse tal como es y presentarse". Ahora llena tu tarjeta de presentación.	Elabora su tarjeta de presentación	¿Qué realizamos el día de hoy?
	Lluvia de Ideas Ahora el facilitador pregunta ¿Ha sido fácil escribir sobre usted? ¿Cómo se sintió al hacer su tarjeta de presentación? ¿Por qué?	Expresa emociones después de haber elaborado la tarjeta de presentación.	¿Es importante el autoconocimiento?
	Exposición informativa El facilitador explicará que es el autoconocimiento y luego pedirá que desarrollen la ficha N° 6, luego se solicita que comparta con sus compañeros lo trabajado.		
	Conclusiones El facilitador reafirma la importancia de tener una identidad personal para ser felices y lograr nuestros sueños.		

SESIÓN N° 7

TEMA: "El autorrespeto"

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Enseñarles a los niños que el autorrespeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos, expresar, fomentar los sentimientos y emociones, sin hacerse daño</i>	<p>Dinámica Se entrega hojas de 5 colores diferentes para formar grupos y armar el rompecabezas, donde al ser armada se leerá AUTORRESPETO.</p> <p>Lluvia de Ideas Luego se pide que cada grupo dialogue sobre esa palabra y busque 2 ejemplos, para ser expuestos, al pleno.</p> <p>Exposición informativa El facilitador realizará la explicación del autorrespeto y como se podría practicar. Para ello entregará la ficha N° 7, y cada estudiante podrá completar ¿Cuándo sientes que te respetas? Y ¿Cuándo no? ¿Qué harías para respetarte siempre? Historia de José.</p> <p>Conclusiones Cada estudiante escribirá el mensaje de la historia leída y luego expresará al público. El facilitador mencionará que es importante el autorrespeto para lograr nuestros sueños y metas y ser felices y hacer felices a las personas que no aman.</p>	<p>Escribe las formas de autorrespetarse.</p>	<p>¿Qué realizamos el día de hoy?</p> <p>¿Por qué es importante el autorrespeto?</p>

SESIÓN N° 8

TEMA: “Valgo un infinito” - Autovaloración

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Logar que los participantes reconozcan si la mayoría de sus pensamientos son positivos o negativos.</i>	<p>Dinámica: El facilitador, pide que todos observen la actividad, corta un limón, lo exprime y les pide a todos que se imaginen que están chupando el limón.</p> <p>Lluvia de Ideas Luego pregunta ¿Qué sintieron?, fomentando la participación de cada uno.</p> <p>Exposición informativa El facilitador solicitará que llenen la ficha N° 8, explicando que son respuestas personales, una vez que hayan completado, se les pide que coloreen con un solo color los pensamientos positivos y con otro color los pensamientos negativos. Luego pregunta al grupo ¿Cómo se sintieron realizando esta actividad? Ahora el facilitador pide que llenen la ficha de autoevaluación, luego motiva que comparta con su compañero.</p> <p>Conclusiones Se lee la historia de Moisés y se pide que describan la importancia de la valoración personal. Luego menciona que a Dios le importas tal como eres; por lo tanto tienes que valorarte tal como eres.</p>	<p>Expresa sus pensamientos</p> <p>Expresa adecuada valoración sobre sí mismo.</p>	<p>¿Qué realizamos el día de hoy?</p> <p>¿Es importante valorarnos? ¿Por qué?</p>

SESIÓN N° 9

TEMA: "Los recuerdos"

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Mejorar la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones positivas con otras personas</i>	<p>Dinámica: "Gallinita ciega"; se pide a los participantes que se sienten en sus bancos y se pide un voluntario para ser la gallinita ciega, al él se venda los ojos y se pide a un compañero que se ponga delante de él y le pide que expresa palabras hermosas sobre sus compañero el que esta vendado, luego sigue el compañero 2, 3; luego se invita a otro compañero y se realiza la misma actividad.</p> <p>Lluvia de Ideas Luego pregunta a la personas que participaron que identifiquen ¿Quién de sus compañeros les expresados palabras hermosas?, luego se pregunta ¿Cómo se sintieron al escuchar esas palabras? Finalmente se pide que agradezcan a sus compañeros por las palabras expresadas.</p> <p>Exposición informativa El facilitador solicitará que todos cierren los ojos y que recuerden un: momento inolvidable positivo, con quién estaban y expresen la emoción obtenida ante ese recuerdo. Luego se le entrega la ficha N° 9 y se les pide que dibujen el recuerdo y lo cuenten a su compañero de al lado. Finalmente, al azar se elegirá la pareja para exponer el dialogo por pareja y el facilitador hace la siguiente pregunta ¿Por qué estos recuerdos son buenos?, ¿Qué podemos hacer nosotros para tener bueno recuerdos juntos?</p> <p>Conclusiones El facilitador solicitará que cada integrante escriba que puede hacer para que sus compañeros tengan de él o ella un buen recuerdo. Luego lo expresa en público y se pega en el árbol de compromiso. Terminamos pidiendo a Dios que nos ayude a cumplir lo escrito en el papel.</p>	<p>Anota su compromiso, expresa y lo pega en el árbol de compromiso.</p>	<p>¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Es importante tener recuerdos positivos de nuestros compañeros? ¿Por qué?</p>

SESIÓN N° 10

TEMA: “Mi caja de los deseos” – Motivación

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Conocer la influencia del éxito en la autoestima.</i>	<p>Dinámica: Se formarán grupos y se les pide que representen a través de un dibujo sus metas a corto, mediano y largo plazo. Luego se coloca en una caja cada dibujo y al azar se coge uno y se les pide que los estudiantes observen la imagen y mencionen que es lo que estas observando.</p> <p>Lluvia de Ideas Luego pregunta ¿Qué creen que necesitan para lograr sus metas? ¿Por qué? ¿Cómo les hará sentir cuando lo hayan cumplido? ¿Qué reforzarán a través de su felicidad?</p> <p>Exposición informativa El facilitador explica que es motivación, los tipos y ¿Cuál de ellas nos ayuda a lograr nuestras metas. Luego a cada grupo entrega un papelote y les pide que escriban que acciones les ayudará a lograr las metas expresadas en el dibujo. Luego pide que expongan cada grupo. Luego se entrega la ficha N° 10, donde cada niño debe escribir sus metas personales a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>Conclusiones Luego el facilitador entrega un cada participante una hoja y se les pide que escriban una frase que les ayudará lograr la meta trazada. Cuenta la historia de Ana. Terminará con una oración.</p>	<p>Escribe sus metas a corto, mediano y largo plazo</p>	<p>¿Qué realizamos el día de hoy?</p> <p>¿Es importante metas? ¿Por qué?</p>

SESIÓN N° 11

TEMA: "Viviere para verte feliz"

Objetivo	Procedimiento	Evaluación	Metacognición
<i>Identificar las formas adecuadas de fomentar la autoestima en nuestros hijos</i>	<p>Dinámica: Recordar es volver vivir: El facilitador solicita que cada padre, piense en el mejor recuerdo de sus padres. Luego se pide que exprese ese recuerdo, que diga cómo se siente al recordarlo. El facilitador refiere cuán importante es que los padres dejen buenos de recuerdos a sus hijos.</p> <p>Lluvia de Ideas Luego pregunta ¿Qué desarrollamos en los hijos cuando emitimos acciones positivas hacia ellos?, ¿Por qué?, ahora ¿Cómo cada uno de ustedes está desarrollando en sus hijos su autoestima? Se pide a los padres que participen expresando sus ideas.</p> <p>Exposición informativa El facilitador presentará los resultados de sus hijos del test de autoestima. Y les explicará que se desarrolló un programa para trabajar con sus hijos para incrementar el nivel de autoestima. Luego formará grupos para desarrollar el concepto de autoestima y las formas de fomentar la autoestima. Luego entregará casos donde los padres deben fomentar su autoestima del niño.</p> <p>Conclusiones Luego el facilitador entrega a cada padre que emita una carta a sus hijos elogiándole por cada uno de sus logros. Para ello entregará un papel y lapicero. Luego se les pide que entreguen a sus hijos la carta al momento de llegar a casa o al día siguiente al momento de que su niño se levante. Compromiso con velas.</p>	Demuestra acciones para incrementar el autoestima	¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Es importante incrementar la autoestima? ¿Por qué?

SESIÓN N° 12

TEMA: “Aprendiendo de mis errores” – Risoterapia

Objetivo

Reconocer que los errores son una parte normal de la vida y que se puede superar

Procedimiento

Dinámica: Se presenta casos donde en grupos deben de dramatizar y ver los errores cometidos. Luego pregunta ¿Cuál fue los errores cometidos? ¿Qué emoción expresamos ante un error? ¿Cómo cree que podemos superar? ¿Qué emoción se expresa cuando los superamos?

Lluvia de Ideas

Luego presenta el video de risoterapia, luego se pregunta ¿Qué es la risoterapia? ¿Cuáles son sus beneficios?.

Exposición informativa

El facilitador explica que es la risoterapia, los beneficios. Luego pide a cada uno que exprese que debe hacer cuando cometemos errores. Luego le entrega la hoja de trabajo para dibujarse sonriendo.

Conclusiones

El facilitador entrega la imagen del celular y solicita que cada participante escriba un mensaje para su compañero, por qué debe practicar la risoterapia. Luego se les pide que tomen las fotos de recuerdo.

Evaluación

Usa la risoterapia

Metacognición

¿Qué realizamos el día de hoy?

¿Es importante la risoterapia?
¿Por qué?

VI) POST – TEST

Se evaluará después de cada sesión terminada de acuerdo a las actividades realizadas durante el día. Asimismo, se aplicará el test de autoestima de Cooper Smith, con el fin de verificar si el programa de intervención tuvo efectos positivos en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldana K. (2012) Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de bullying (Tesis). Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Aldana-Karla.pdf>
- Briceño B. y Torrejón D. (2010) Manual de juegos para la autoestima. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1913/tpeb740.pdf>
- Cázares A. (2008) Programa de intervención para la mejora de la autoestima dirigido a alumnos de primer año de secundaria (Tesis para obtener la licenciatura). Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/25462.pdf>
- García A. (2015) Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales. Recuperado de http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_autoestima/f_7.3.Programas/1.2.Programa_mejora_autoestima.pdf
- Miranda A. (2014) Propuesta didáctica para la mejora de la autoestima en Educación Primaria. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5093>

ANEXOS

SESIÓN 1

Anexo 1

 <p>9</p> <p>CUMPLO CON MIS TAREAS</p>	 <p>10</p> <p>COLABORO CON EL BUEN CLIMA DEL AULA</p>	 <p>11</p> <p>DIGO RESPETUOSAMENTE MIS OPINIONES</p>
 <p>12</p> <p>NO PONGO SOBRENOMBRES OFENSIVOS A MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS</p>	 <p>13</p> <p>YO COLABORO PARA QUE LA BUENA CONVIVENCIA REINE EN EL AULA ★★★★ COMODÍN ★★★★★</p>	 <p>1</p> <p>HABLO CUANDO TENGO GANAS</p>
 <p>2</p> <p>NO PRESTO MIS ÚTILES A MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS</p>	 <p>3</p> <p>TIRO PAPELES AL SUELO</p>	 <p>4</p> <p>NO PIDO DISCULPAS SI ME EQUIVOCO</p>



MI ACRÓSTICO

M	
A	
R	
I	
A	

Autoestima es...



SESIÓN 2

Anexo 4

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

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

Anexo 5

Había una vez...

En algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era! Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano: "Si realmente lo intentas, podrás



tener sabrosísimas manzanas, ¡ve que fácil es!" "No lo escuches", exigía el rosál. "Es más sencillo tener rosas y ¡ve que bellas son!" Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución... No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concóctete... y para lograrlo, escucha tu voz interior." Y dicho esto, el búho desapareció. "¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?..." Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni floreceras cada primavera

porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje...

Tienes una misión: ¡Cúmplela!"

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz. Yo me pregunto al ver a mi alrededor, ¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?... ¿Cuántos serán rosales que por miedo al reto, sólo dan espinas?... ¿Cuántos, naranjos que no saben florecer? En la vida, todos tenemos un destino que cumplir y un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro ser. ¡Nunca lo olvides!

SESIÓN 3

Anexo 1



CONSEJOS

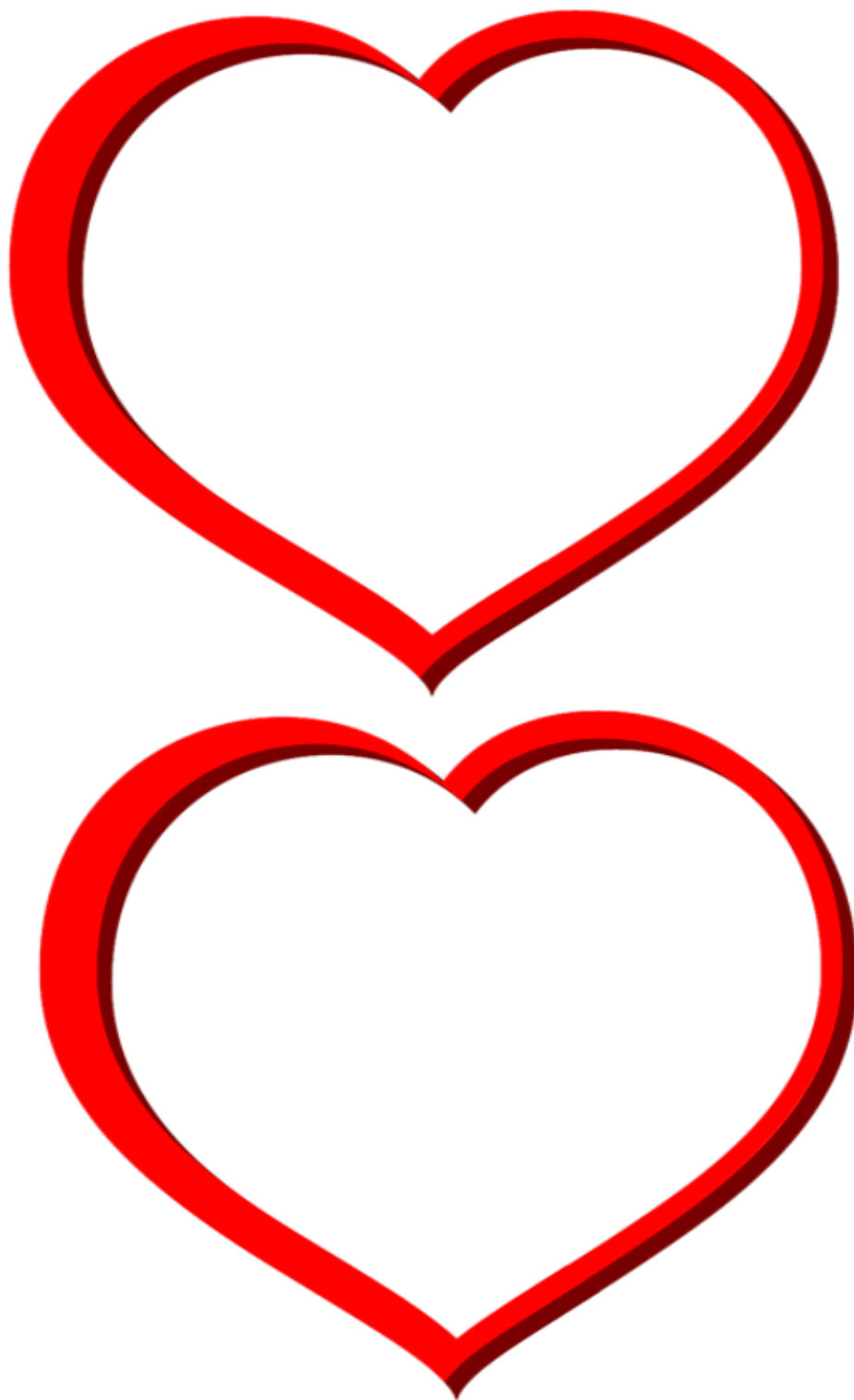
N°

Instrucción: Escribe tres consejos para ayudar a una personas con
baja autoestima

1

2

3



SESIÓN 4

Anexo1

Canción da una sonrisa: <https://www.youtube.com/watch?v=1gAVajxpFUk>

¿Quién soy yo?



Hola, me llamo _____



autorretrato

Los básicos:



edad: _____

cumpleaños: _____

color del pelo: _____

color de los ojos: _____

estatura: _____

Los favoritos:



Comida: _____

Bebida: _____

Programa de TV: _____

Película: _____

Restaurante: _____

Clase: _____

Color: _____

Deporte: _____

Libro: _____

Canción: _____

Artista musical: _____

Tienda: _____

Sitio web: _____

Videojuego: _____

Lugar de vacaciones: _____

¿PC o Mac?: _____

¿iPhone o android?: _____

Pasatiempo: _____

No me gusta...



1. _____

2. _____

3. _____

Vivo con...

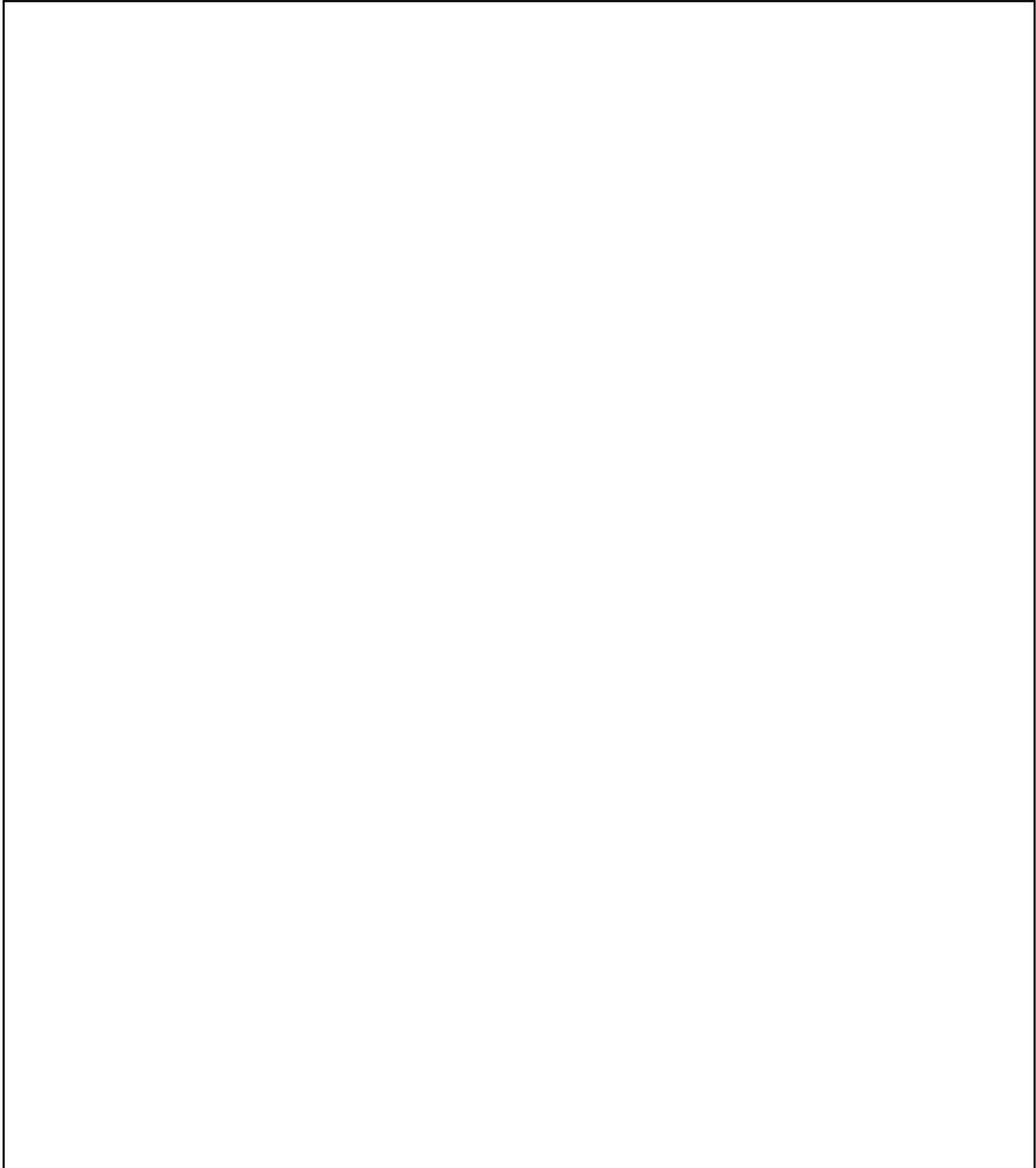
padre	tíos
madrastra	madre
hermanastros	padrastra
abuelos	hermanos
primos	amigos



Anexo 3:

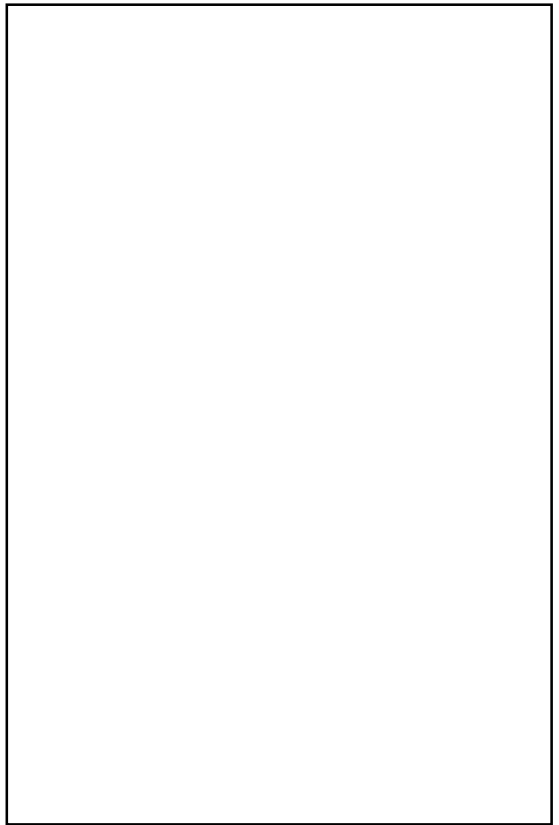
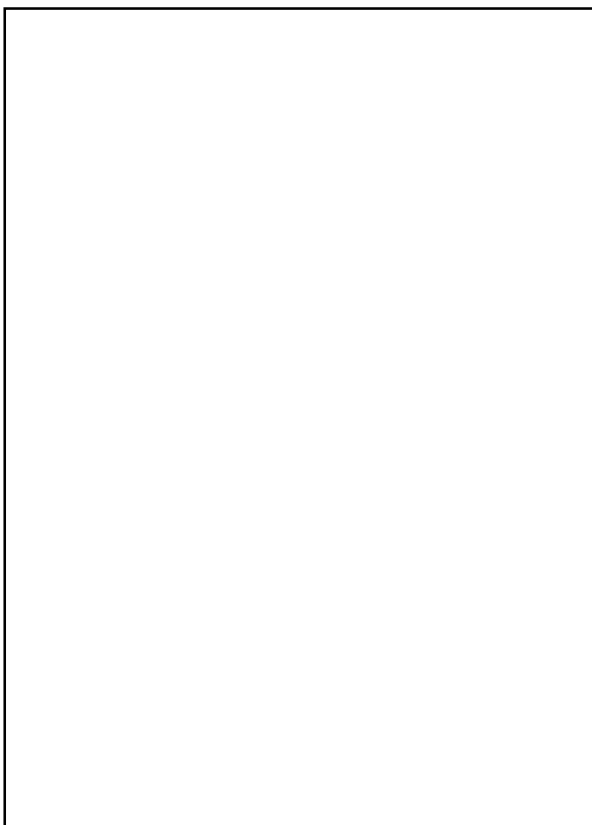
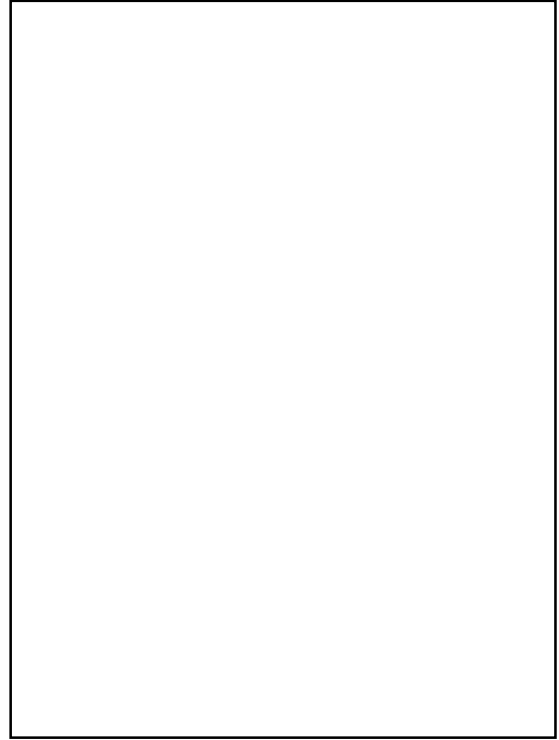
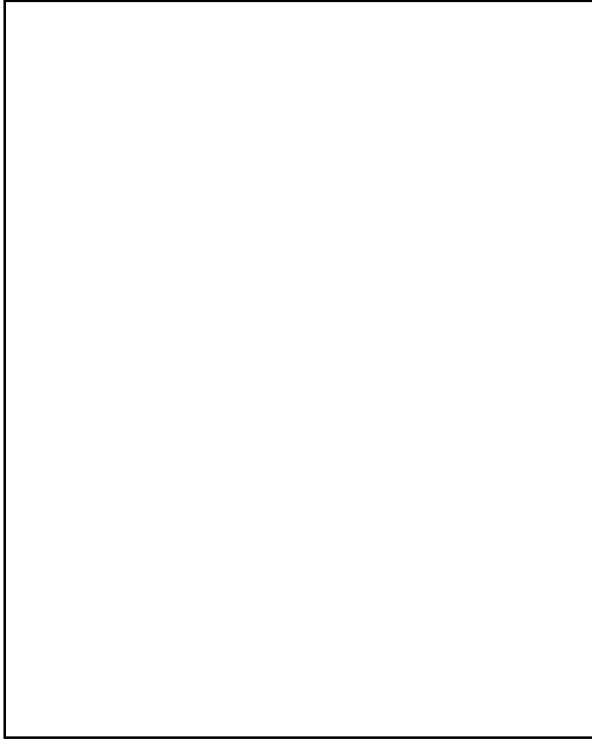
Mi árbol de cualidades

Instrucción: Dibuja un árbol y en la raíz, escribe tus cualidades, en el tronco las cosas positivas que haces en los frutos, los triunfos que lograste y en la flor, tus

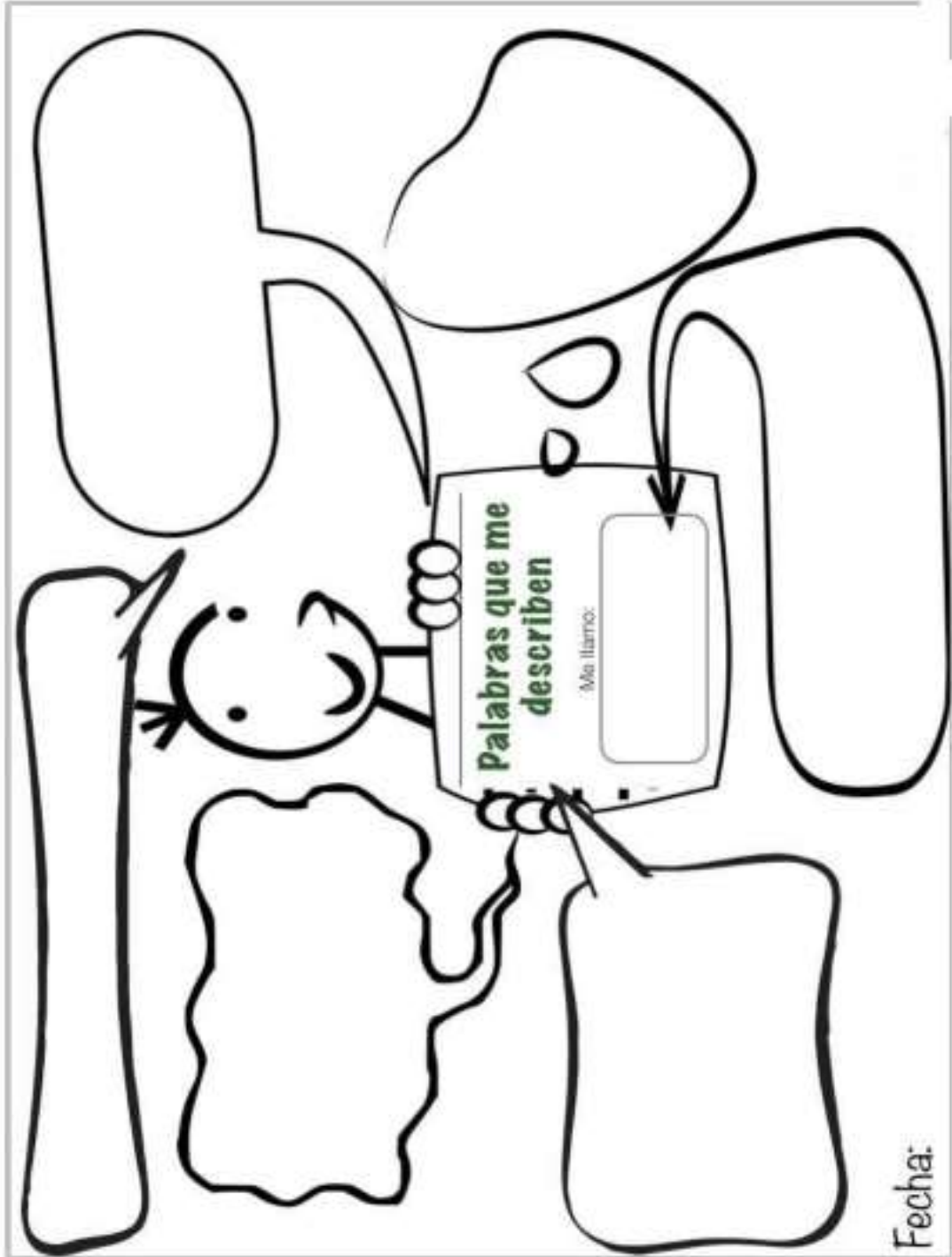
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing activity. The box is positioned centrally on the page and occupies most of the lower half of the document. It is currently blank, providing space for a student to draw a tree and write their personal qualities as instructed in the text above.

SESIÓN 5

ANEXO 1



Todo lo que yo soy



SESIÓN 6

Anexo 1

MI TARJETA DE PRESENTACIÓN

Nombres y apellidos:

Descripción personal:



Anexo 2

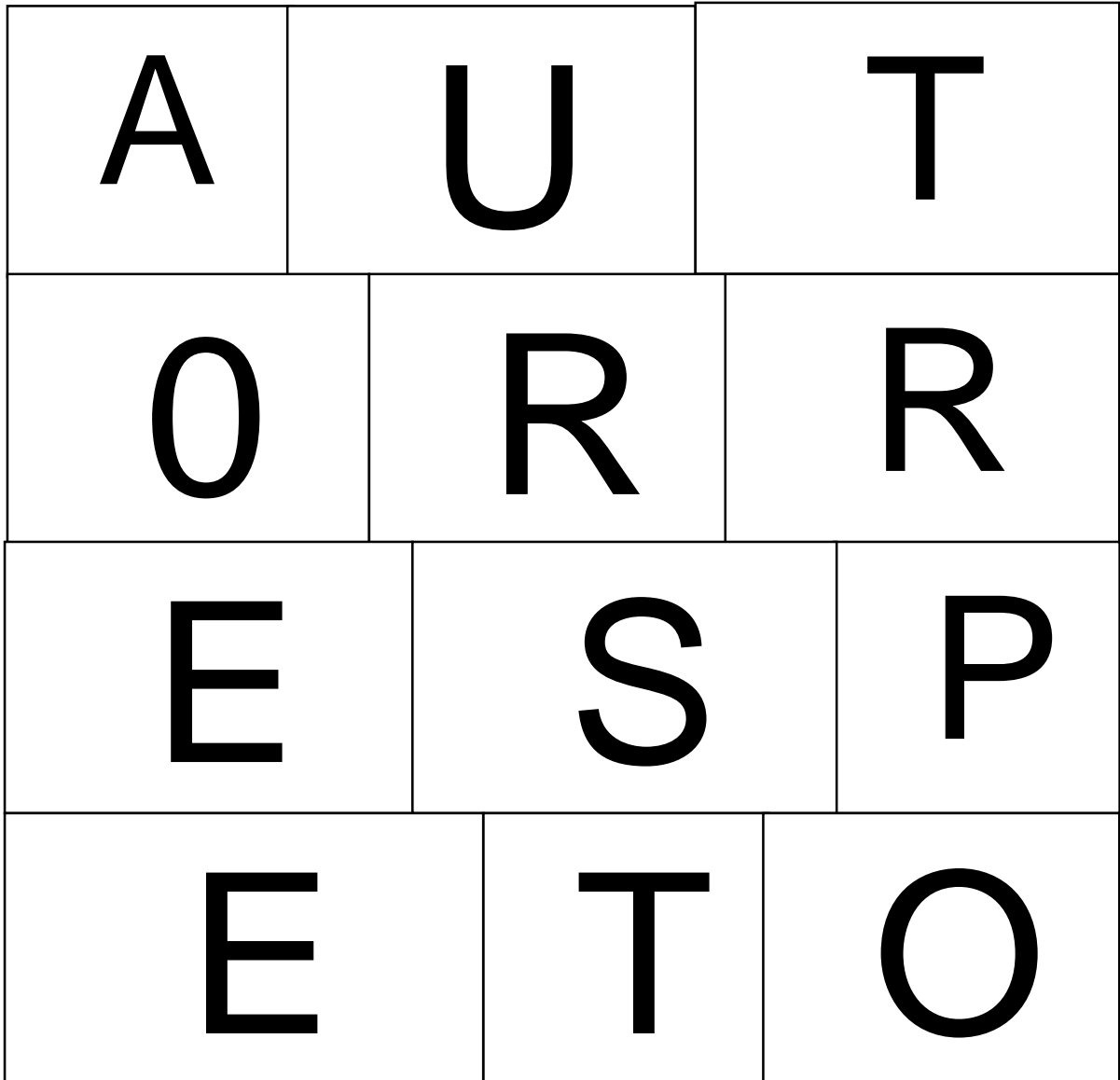
EL MURO DE MI MISMO

3.1 Instrucción: En las dos filas inferiores de ladrillos, hay que poner las siete cosas o los siete logros que más valoras de tu vida. Ahí se incluye personal y profesional, a tu elección. En las dos filas superiores de ladrillos debes poner las siete características que, en tu opinión, son lo mejor de ti.

SESIÓN 7

Anexo 1

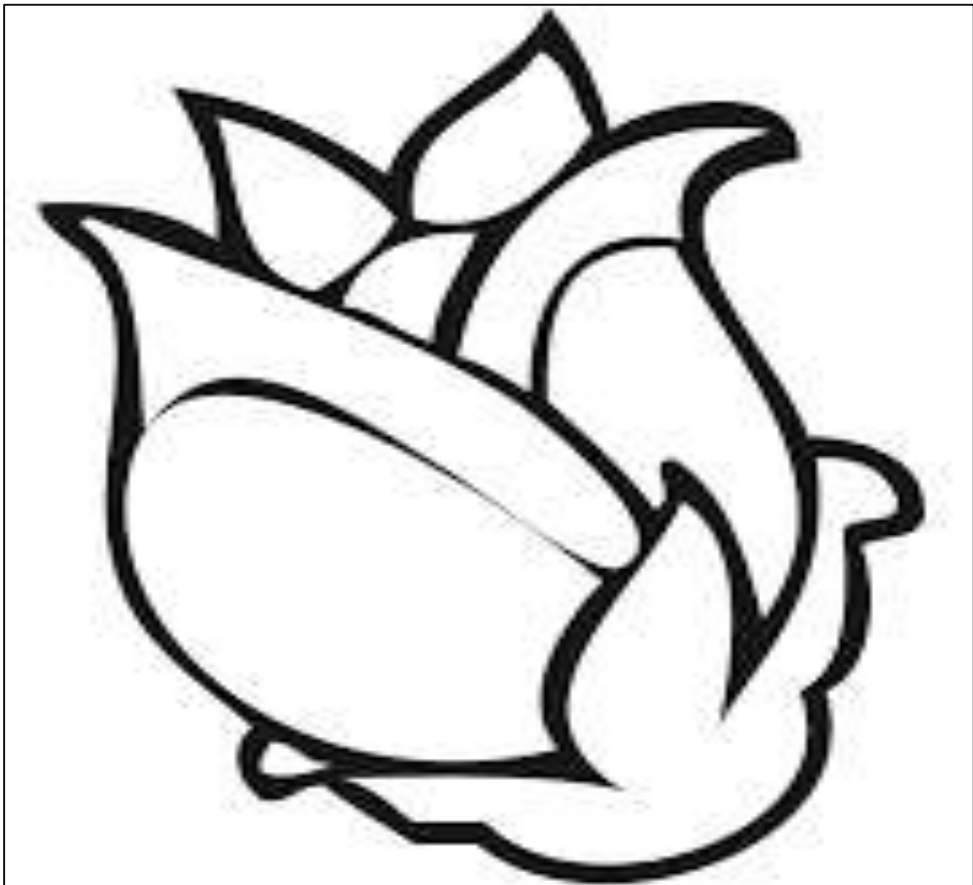
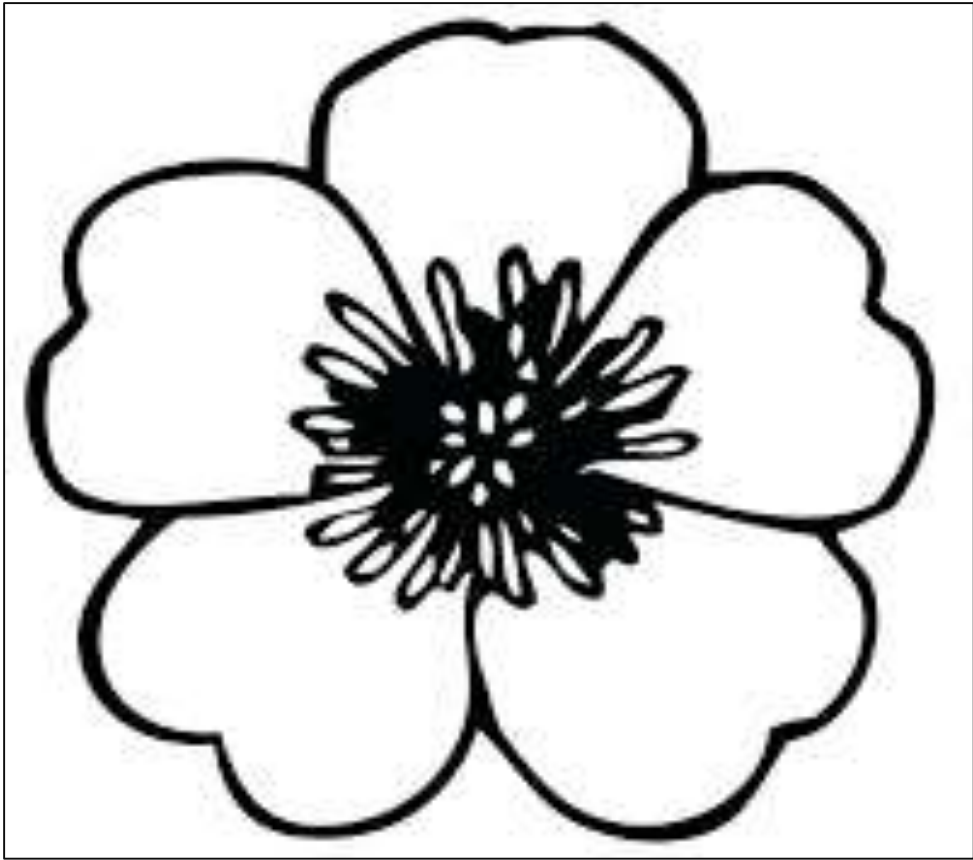
Rompecabeza



SIENTO QUE ME..

Nº	FRASES
1	Siento que me respeto cuando
2	Siento que me respeto cuando
3	Siento que me respeto cuando
4	Siento que me respeto cuando
5	Siento que me respeto cuando
6	Siento que me respeto cuando
7	Siento que me respeto cuando
8	Siento que me respeto cuando
9	Siento que me respeto cuando
10	Siento que me respeto cuando





SESIÓN 8

Anexo 1



¿Qué nota te pones?



NOMBRE: _____

Jugando a los deportes	1	2	3	4				
En las notas del cole	1	2	3	4				
Jugando con mis amigos	1	2	3	4				
Con mis padres	1	2	3	4				
Colaborando en casa	1	2	3	4				
Cuando me enfado	1	2	3	4				
Hablando con mis compañeros	1	2	3	4				
Jugando con mis hermanos/primos	1	2	3	4				
Compartiendo mis cosas	1	2	3	4				
Mi carácter/personalidad	1	2	3	4				
Haciendo amigos	1	2	3	4				
Cuidando mi cuerpo	1	2	3	4				
Mi sinceridad	1	2	3	4				
Comiendo	1	2	3	4				
Siendo educado	1	2	3	4				
Mi aspecto físico	1	2	3	4				

Anexo 2

Mi decisión





ÁRBOL DE COMPROMISO



SESIÓN 10

Anexo 1

MIS METAS

1

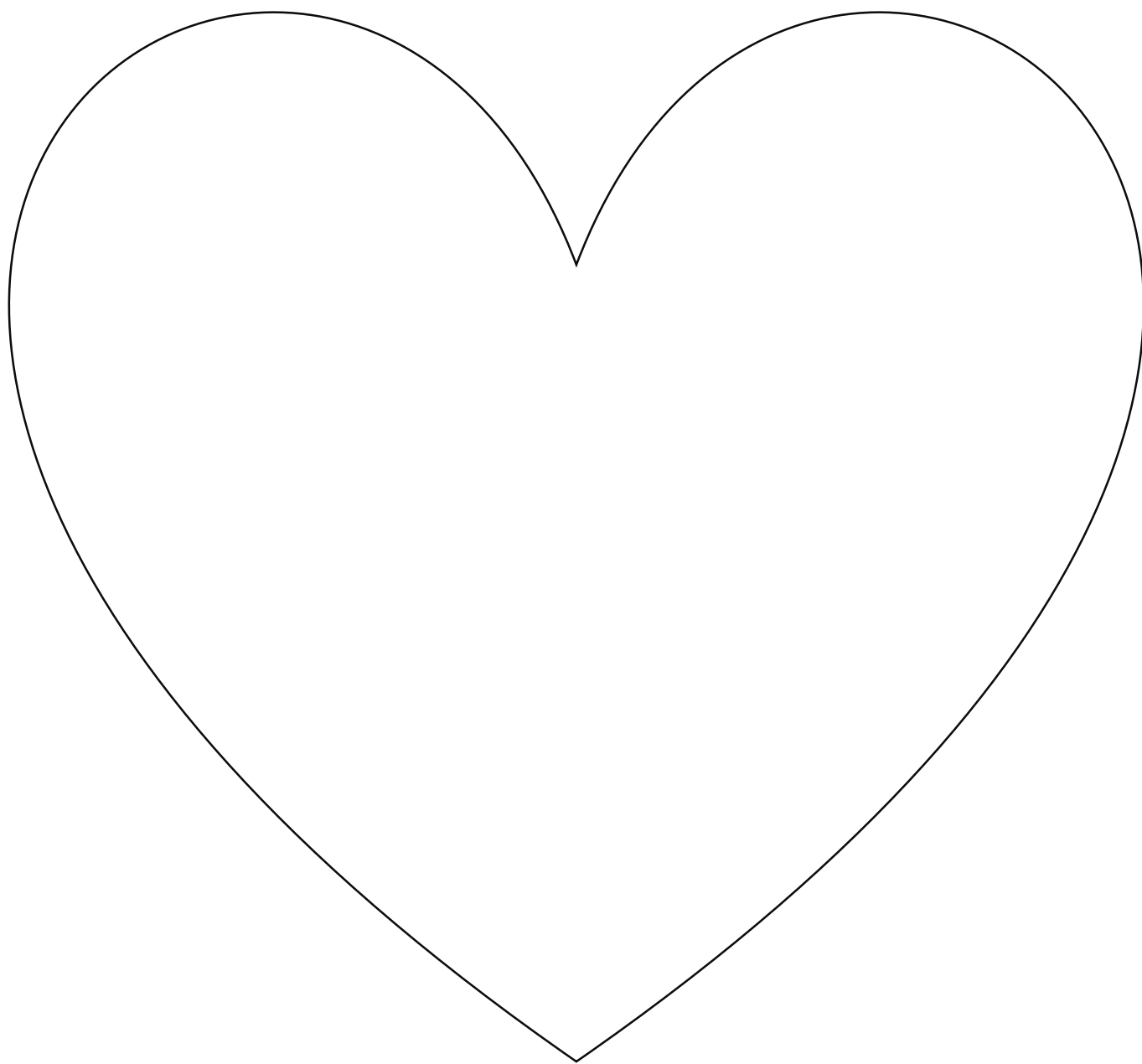
2

3

DIBUJO

Anexo 3

Frases



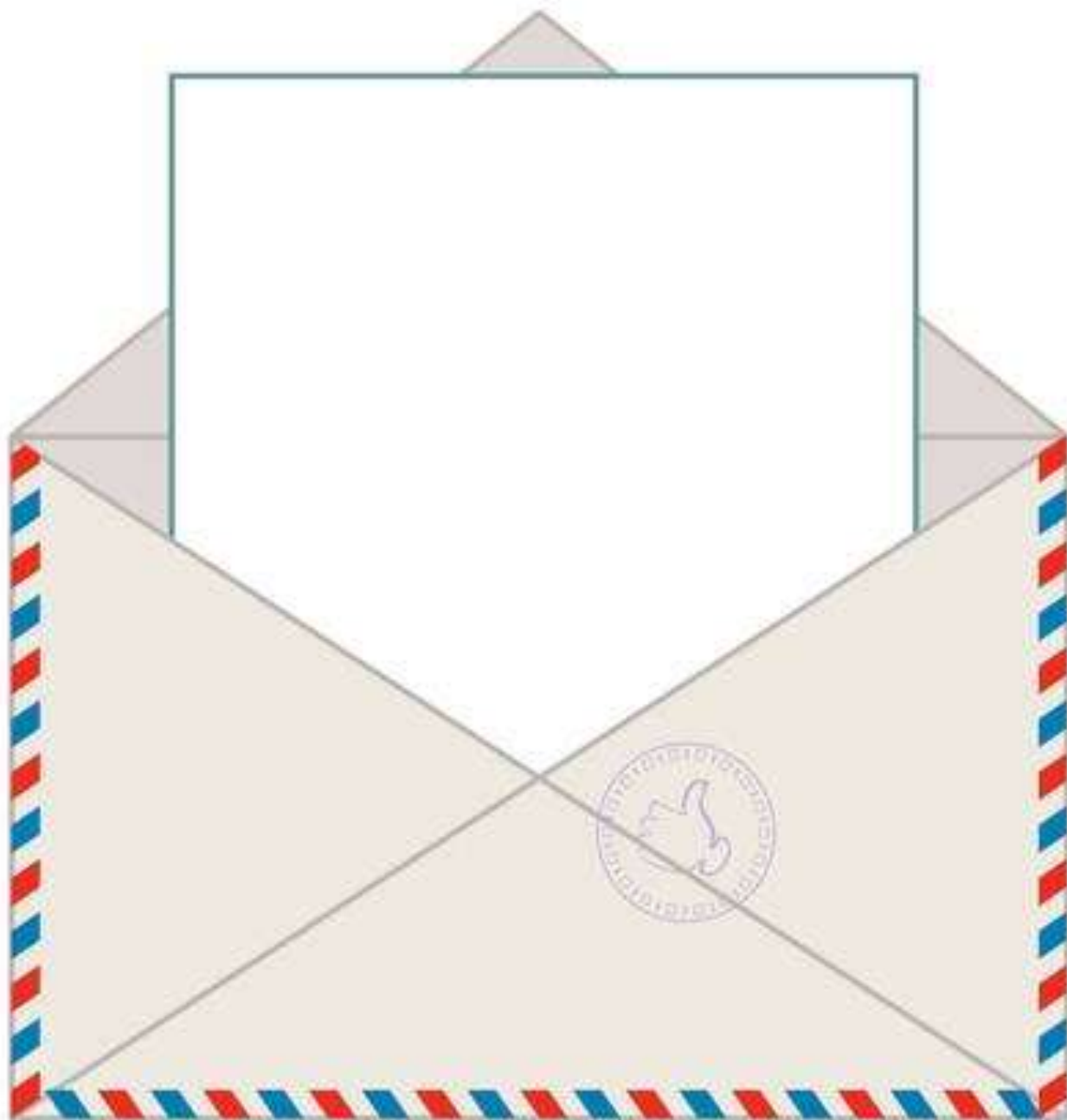
SESIÓN 11

Anexo 1



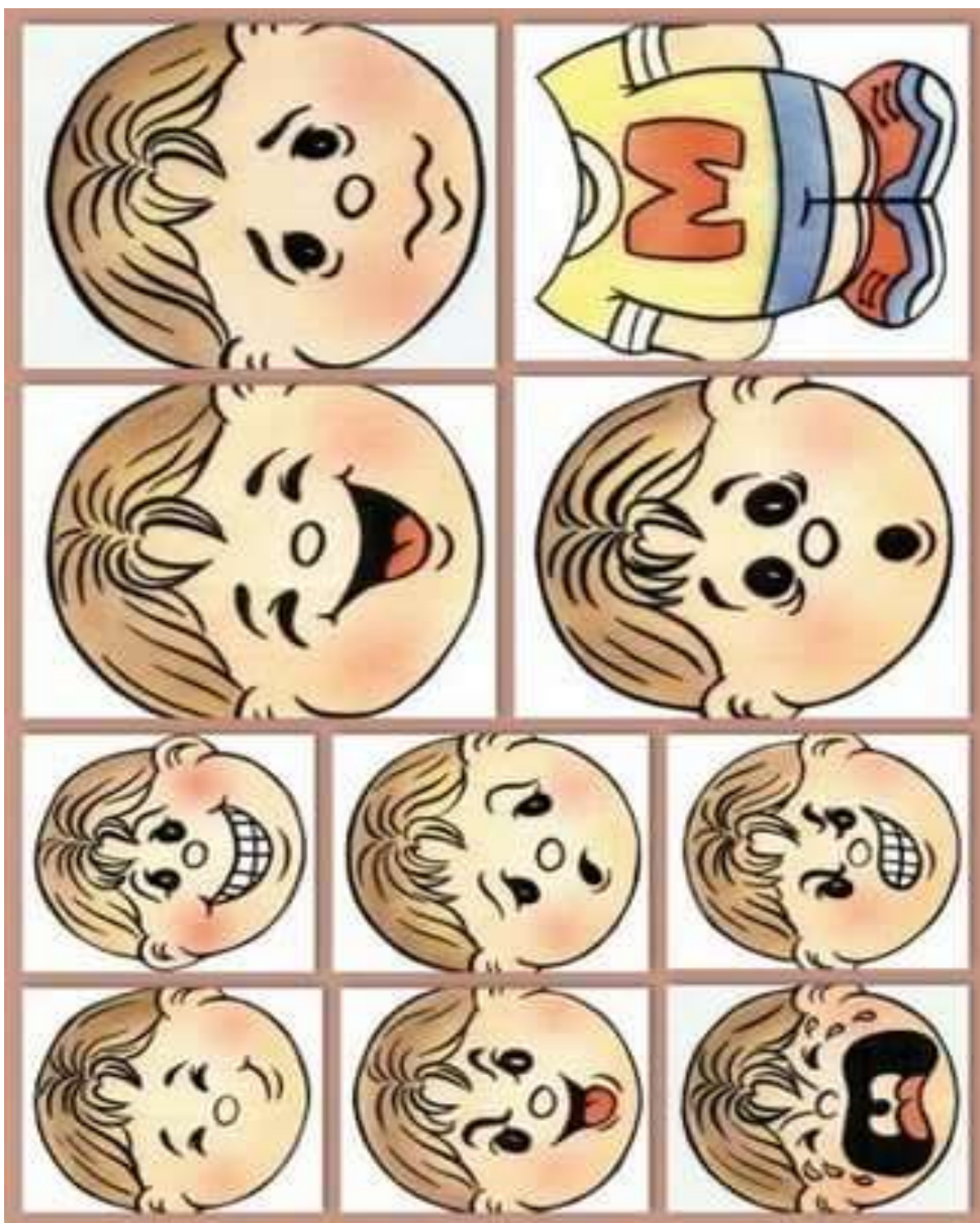
ANEXO 2

RECUERDO

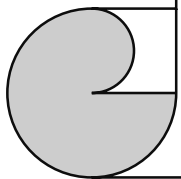


SESIÓN 12

Anexo 1



Yo sonriendo



Anexo 3

