



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN

PSICOLÓGICA

Programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la Provincia de Carhuaz 2022.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Intervención Psicológica**

AUTOR:

Carrera Jesus, Jhon Bonier (orcid.org/0000-0001-5344-3356)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción De La Salud, Nutrición Y Salud Alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

En primer lugar, agradezco a Dios por darme sabiduría que me permitió poder llegar hasta esta de mi vida profesional, también dedico a mis padres y me hermano que estuvieron en todo momento apoyándome incondicionalmente y los valores y principio que me inculcaron.

A mis familiares por darme alientos, apoyarme constantemente para continuar mis estudios y han hecho que este trabajo se realice con éxito y poder lograr todos mis sueños y metas.

Autor

Jhon Bonier Carrera Jesus

Agradecimiento

En primer lugar, agradecer a Dios, agradezco a Dios por darme salud y la fortaleza de lograr este nuevo objetivo hecho realidad.

A mis padres Maria y William quienes con su paciencia y esfuerzo me consintieron cumplir hoy un sueño más, por inculcarme en mi persona el ejemplo de honestidad, perseverancia, respeto y Justicia.

Agradezco en especial a las Sub Directoras de la institución donde realice mi investigación, por todo el apoyo que me brindaron, también agradecer a nuestro asesor de tesis al Dr. Juan Luis Rodríguez Vega que me compartió todos sus conocimientos que me ayudaron a elaborar mi Investigación.

Autor:

Jhon Bonier Carrera Jesus

Índice de contenido

Caratula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Indice de tablas.....	v
Índice de anexos	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y Diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos	16
3.5. Procedimiento	16
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES.....	27
VII. RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS	29

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Niveles de autoestima en los estudiantes de secundaria.	10
Tabla 2	Niveles de la dimensión si mismo general en los estudiantes de secundaria.	20
Tabla 3	Niveles de la dimensión social pares en los estudiantes de secundaria.	21
Tabla 4	Autoestima en su dimensión hogar padres en los estudiantes de secundaria.	22
Tabla 5	Niveles de las relaciones de los alumnos en función a la escuela en los estudiantes de secundaria.	23

Resumen

La propuesta del programa, es un estudio de tipo descriptivo – propositivo con el objetivo de proponer un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de carhuaz 2022. La muestra estuvo conformada por 153 estudiantes adolescentes del segundo año del nivel secundario de una institución Educativa Publica, El instrumento aplicado fue el inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith (1967), el cual se utiliza para medir la autoestima de los adolescentes en sus diferentes niveles. Para el análisis de datos se trabajó con el Software SPSS. Como resultado se obtuvo que el 41,8% de los alumnos presentan un nivel bajo de autoestima, un 28,8 presentan nivel promedio y un 29,4 de ellos tiene una autoestima alta, esto nos menciona que existe un grupo grande de los adolescentes que presentan una baja autoestima.

Palabras clave: Programa Preventivo, Autoestima, adolescentes.

Abstract

The proposal of the program is a descriptive - purposeful study with the objective of proposing a preventive program to improve self-esteem in adolescents at the secondary level of an educational institution in the province of Carhuaz 2022. The sample consisted of 153 adolescent students from the Second year of the secondary level of a Public Educational Institution. The instrument applied was the Coopersmith School Form Self-Esteem Inventory (1967), which is used to measure the self-esteem of adolescents at different levels. For data analysis, SPSS Software was used. As a result, it was obtained that 41.8% of the students have a low level of self-esteem, 28.8 have an average level and 29.4 of them have a high self-esteem, this tells us that there is a large group of adolescents who have low self-esteem.

Keywords: Preventive Program, Self-esteem, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La autoestima es un tema muy importante que diversos autores han podido dar su opinión. (Beauregard, Bouffard, Duclos 2005). Precisa la autoestima como un sentimiento optimista que nace desde la opinión que posee uno mismo y hace mención a la confianza principal del ser humano. Seguidamente la autoestima es una representación emocional que nosotros nos hacemos así mismos. Es una reflexión positiva que nosotros nos referimos a nuestros caracteres, habilidades propias. Por último, es la capacidad de archivar en la memoria las escrituras verdaderas, para poderlo utilizar a diversos desafíos, dificultades que se nos presentaran a lo largo de nuestras vidas.

La adolescencia es una época muy complicada en la vida de todos nosotros y que la autoestima tiene un papel primordial. En este período las relaciones interpersonales son fundamentales para emplear una apropiada competencia social y por lo tanto poseer una buena autoestima, así mismo es determinante para el adolescente la necesidad de sentirse aceptado por su entorno social, que le ayudara a fundar su propia identidad social y saber que pertenece a un grupo. Seguidamente los adolescentes perennemente tienen la necesidad de reflejar ser atractivo, es por eso si el adolescente no se valora o no se acepta así mismo tendrá muchas dificultades en las habilidades sociales, porque no podrá emitir su propia personalidad y terminará por modificar la valoración que el medio social le haya mencionado. Por la otra parte si una adolescente tiene una autoestima elevada no presentara dichos problemas ya mencionados. En cierta media los adolescentes no se sienten aceptados por sus amigos, no se sienten cómodos con sus aspectos físicos tanto para sí mismo, como para su entorno, muchos de ellos no saben cómo afrontar esta situación por lo que la autoestima es perjudicada. En gran parte los adolescentes con problemas de exceso de peso, acné, experiencias negativas se evidenciará la disminución de la autoestima. (Dolors, 2016)

(Vargas, 2012) menciona que los gritos, castigos físicos, amenazas, son algunos de las reacciones que tienen los padres de familia al ver el bajo rendimiento

escolar de sus hijos, lo que produciría en los niños sería, Baja autoestima, depresión, rebeldía e incluso llegar al suicidio.

El Perú se localiza entre uno de los países con mayor escasez de personas felices de Sudamérica, según el reportaje Mundial de la salud de las Naciones Unidas, este estudio se realizó por la universidad Columbia. La dificultad de la autoestima en las personas, se debe a un horizonte de infelicidad y complejos de inferioridad que se formula de un modo omnipotente, es por eso donde nace la intimidación y la superioridad, rasgos de una Nación que no es completamente feliz y es el Perú. (Yamamoto, 2012)

Las personas que tiene una autoestima, son individuos que tienen un buen concepto de su imagen y pueden disfrutar mucho más la vida. Si bien es cierto la baja autoestima en los peruanos forja que no seamos personas alegres, se debe luchar por revertir el contexto, nuestra autoestima esta disminuida por los rezagos de la colonización, así mismo la industria cultural nos menciona que el físico que tenemos no es el mejor. (Portacarrero, 2012)

En España (Piñuel & Oñate, 2007) Afirman que después de realizar una encuesta a 25 mil, pudieron saber que uno de cada cuatro estudiantes entre las edades de 7 y 17 años, tienen baja autoestima. El 28% de los estudiantes confiesan que todo el tiempo suelen estar intranquilos, que le sudan las manos y tienen una sensación de miedo, el 29% menciona que le cuesta recordar, el 25% siente ansiedad, nervios y angustia. Con respecto a la autoestima el 38% de los estudiantes dicen que no tiene que presumir, el 32% manifiesta que es muy malo y no tiene reparación, un 28% de los estudiantes no le gusta su forma de ser, el 23% dice que si volviera a nacer le encantaría ser una persona diferente y el 20% cree que es más endeble del resto. Finalmente, el 25% de los estudiantes aseguran que a veces tienen ganas de morir y un 26% se odian así mismo el problema de investigación es: ¿Cómo sería el programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz 2022?

La investigación servirá para el inicio de futuras investigaciones sobre una propuesta de un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario. Así mismo permitirá conocer la importancia de mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario, el cual ayudará a contribuir a mejorar la autoestima de los estudiantes. Todo el resultado obtenido nos servirá para identificar las diferentes áreas, en las que vamos a potencializar y lograr una estabilidad emocional.

Esta investigación tiene como objetivo Diseñar una propuesta de un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Carhuaz. Así mismo se tiene objetivos que demostrar la eficacia del programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa Publica De la Provincia de Carhuaz, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

En la primera parte, se realizó una indagación sobre los diferentes antecedentes Internacionales relacionados al tipo y diseño de investigación.

Tixe (2012). Realizo un estudio que lleva como título. La Autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying. La investigación que realizo fue de tipo descriptiva, correlacional, no experimental transeccional. La muestra que utilizo estuvo conformada por 1266 estudiantes entre 12 y 18 años, a los que se les evaluó el nivel de autoestima con la escala de autoestima Rosenberg. En la que obtuvo que los niveles de autoestima bajo y medio con un porcentaje de 54% con la que se probó la hipótesis con una significancia de 0.1.

Se realizó una búsqueda sobre los diferentes antecedentes Nacionales relacionados al tipo y diseño de investigación.

Gallardo (2018). Realizo una investigación que lleva como título, Autoestima en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa N° 5179 los pinos del distrito de Puente Piedra, 2017. Su objetivo principal fue determinar el nivel de autoestima de los estudiantes del cuarto grado del nivel secundario, la muestra de la investigación estuvo conformada por 88 estudiantes del cuarto de secundaria, el instrumento que se utilizo fue el inventario de autoestima Copersmith escolar, los resultados que se obtuvo fueron que los estudiantes del cuarto grado tienen una autoestima en el nivel promedio bajo con un 47%. Se concluye que los estudiantes tienen una autoestima baja.

(Calderon 2020) la investigación que realizo tuvo como objetivo determinar la relación del bullying con la autoestima en los estudiantes del séptimo grado de la unidad educativa de Guayaquil. Se utilizo el test de Rosemberg que medio la variable autoestima, la muestra que se utilizo fue de 60 estudiantes, los resultados que obtuvo fue que el 67.7% de los estudiantes presenta un nivel bajo, así mismo el 46.8% presentan un nivel alto de autoestima, el 30.6% nivel medio.

(Lesevic, 2018) su investigación tuvo la finalidad de determinar el nivel de autoestima de los adolescentes del tercer grado del nivel secundario en una Institución Nacional del distrito de Surco, el diseño de la investigación fue descriptiva, la muestra que se utilizó fueron 75 estudiantes del tercer grado de educación secundaria, el instrumento que se utilizó para la investigación fue el inventario Copersmith forma escolar. Esta investigación obtuvo los siguientes resultados el 41.33% presentaron una autoestima baja, el 32% de los estudiantes obtuvieron una autoestima promedio alto, el 16% obtuvo una autoestima alta.

A continuación, se desarrollará la presunción necesaria y referente a las dos variables.

Coopersmith (1967) Precisa la autoestima como una reflexión personal, que es mencionado por las actitudes que la persona tiene hacia sí mismo y una práctica personal que se transfiere a los demás.

Coopersmith ha compuesto la autoestima en cuatro factores, cuatro áreas, cuatro características y tipos de nivel que son alto, medio, bajo. El primer factor está dirigido al buen trato que todo infante recibe de su entorno familiar, de tal forma si el menor recibe afecto positivo será influenciado en el desarrollo correcto de su autoestima propia, lo cual fomentará a sentirse a gusto consigo mismo y con las demás personas de su entorno familiar y social. El segundo Factor está encaminado a la victoria, jerarquía que cada individuo posea en su situación emocional. El tercer componente está dirigido al proyecto de vida que cada persona obtiene a lo largo de su vida, de igual forma la motivación será de suma importancia para que pueda cumplir las metas planteadas y poder consumir. Finalmente, el cuarto componente es una oportuna autoevaluación de cada persona sobre uno mismo. (Coopersmith 1981, citado por Espinoza, 2015)

(Coopersmith 1981, citado por Espinoza, 2015) define cuatro áreas:

La autoestima en el área personal, esta se define por estar relacionada a la aceptación de uno mismo, según las características físicas, destrezas,

cualidades, autocrítica propia todo lo ya mencionado está relacionado con el área personal.

La autoestima en el área familiar, se define como es la conducta del individuo en el núcleo familiar, revelando todas las habilidades que pueden ser evidencias por sus conductas.

La autoestima en el área de rendimiento escolar, se define a la persona por el desempeño académico que tenga, esto deberá estar manifestado con la capacidad de tener un juicio propio sobre estar área.

La autoestima en el área social, se define con la autocrítica que cada individuo hace con respecto a las relaciones familiares, sociales y serán mencionadas por su madurez hacia referencia a su persona.

(Amigó, 2008) Define que la autoestima es la apreciación que tengo sobre su autoconcepto, es la aceptación o negación que un individuo tiene sobre si mismo, es la capacidad de estimar y tratarnos con respeto, dignidad, amor, positivismo. Igualmente es sentirnos importantes, tener la firmeza que se presentara obstáculos y que nosotros podemos enfrentar la vida. La autoestima es el procedimiento inmunológico del psiquismo brindándonos fortaleza resistencias para no deprimirnos y hundirnos. La autoestima es una practica intima que se encuentra en nuestro interior, es lo que pienso de mi y no lo que otras personas puedan pensar respecto a mí, de la misma manera la autoestima está adaptada a las operaciones mentales internas y no siempre en el éxito y fracasos externos. Finalmente, la autoestima no presenta vínculos con el nivel cultural, inteligencia, sexo, edad.

(Amigó, 2008) nos menciona que el Autoconcepto tiene cuatro clasificaciones importantes como: El Yo corporal, El Yo social, Yo personal, El Yo material. El Yo corporal lo define como la apreciación que tengo de mi cuerpo, como lo percibo, en los hombres pones en énfasis la valoración de su tono de voz, su peso, rasgos faciales, en cambio las mujeres valoran el atractivo físico en su totalidad, anhelan pesar menos. El Yo social es lo que las demás personas juzgan, hablan sobre mí. Lo que yo entiendo que ellos piensan y dicen sobre mí, en esta clasificación es muy importante los comentarios positivos de

los padres que se edifican en el yo, de ahí nace la importancia de educar a los hijos con una autoestima positiva. El Yo personal es la base y el punto de inicio a las demás clasificaciones, porque son pensamientos más íntimos que tengo, los veo y juzgo sobre mi inteligencia, fisonomías de la personalidad, finalmente la visualización de mi rendimiento académico y trabajos cotidianos. Como ultima clasificación es el Yo material que se refiere a las pertenencias del individuo, las adquisiciones de los bienes materiales, todo lo mencionado elevaran o disminuirán el concepto personal que tengo mi mismo. Cuando el yo personal se debilita intenta de alguna forma enriquecer o agrandar el Yo material.

La importancia de la autoestima

(Herrera y Drexler, 1989) Nos dice, la forma que nos opinamos con nosotros mismos afectara en la forma terminante todos los semblantes de nuestras experiencias vividas, desde la manera que nos desempeñamos en el amor, trabajo y el sexo. Las diferentes refutaciones ante los diferentes sucesos dependen de que pensamos de nosotros. La autoestima es crucial para nuestro victoria o fracaso, así mismo es clave para percibir y comprender a las demás personas. Es importante mencionar que todos los juicios que pasamos, ninguno es significativo como el de nosotros mismos, la autoestima se define por dos componentes uno por sentimiento de aprecio personal y sentimiento de capacidad personal. Tener una alta autoestima es tener una confianza y estar apto para la vida, en cambio una baja autoestima es sentirse inútil, equivocado y estar teniendo incoherencia sobre la conducta. Seria ideal que la mayoría de la población, pero es una realidad que no sucede, porque las personas presentan inseguridad, sensación de vacío, miedo, culpa y una sensación errada de lo que soy no es suficiente. Es muy importante precisar que no siempre estaremos satisfechos así mismo, por la gran implicancia de los comentarios negativos de nuestro entorno social, también por haber ofendido a nuestra honestidad, responsabilidad. Si podemos desarrollar la autoestima será extender nuestra capacidad para ser felices el resto de nuestra vida, nos es necesario odiar para poder querernos muchos más, mientras sea más alta nuestra autoestima habrá más posibilidades de desempeñarnos correctamente

en nuestro centro de labores, lo que significara que tendremos mayores posibilidades para alcanzar el éxito, tener relaciones enriquecedoras, tratar a las demás personas con mucho respeto y buena voluntad. El significado de la autoestima mora en el núcleo de nuestro propio ser, es lo que una piensa y siente sobre si mismo y no lo que otros puedan pensar, en nuestra niñez los adultos son los responsables de nutrir nuestra confianza, obediencia, valores por nosotros mismos. En nuestra primera etapa de vida nuestras decisiones y elecciones desempeñaran un papel fundamental en el nivel de autoestima que al transcurrir los años desarrollaremos. Finalmente, en su gran mayoría, las personas buscan siempre el autorrespeto, autoconfianza en todos los lugares olvidándose de buscar en ellos mismo, es por ello que fracasan en la búsqueda

(Coopersmith 1981, citado por Espinoza, 2015) nos indica cuatro características del constructo de la autoestima, inicialmente se fundamenta en la actividad vivencial durante la estación, propenso a producirse permutaciones durante el proceso de maduración propio, en el cual se creará nuevas experiencias de vida emocional. Seguidamente la segunda característica define que la autoestima se puede modificar en base a las variables que median como son la edad, el género y las relaciones que lo individuos tienen sobre su cometido sexual. La tercera se describe sobre la propia personalidad emparentada sobre las experiencias de cada persona, finalmente la cuarta característica está encaminada al propio conocimiento de uno mismo y está mencionado sobre indicadores como la voz, el lenguaje y el porte.

Finalmente, para (Coopersmith 1981, citado por Espinoza, 2015) nos da a conocer que la autoestima tiene tres calificaciones, Alto, medio, bajo. Esto se da cuando las personas experimentan contextos muy parecidos, seguidamente las reacciones que cada persona tiene serán de forma distinta, debido a que cada uno tiene diferente punto de vista sobre sus conocimientos afectivos y sobre uno mismo.

Las personas con una autoestima alta según Coopersmith (1981, citado en Espinoza, 2015) se caracterizan por ser personas muy comunicativos, empáticos, cariñosos, que logran permanentemente todos sus objetivos trazados, son capaces de dirigir un conjunto de personas, son personas que se

interesan lo que pueda acontecer en su comunidad y pudiendo responsabilizar. Durante su niñez se desarrolló con normalidad sin tener pérdidas afectivas, por ello no existe ninguna perturbación a nivel emocional que haya definido su vida, por otro lado, confían plenamente en sus habilidades, son tolerantes con respecto a sus debilidades, son personas pacientes que siempre se esfuerzan por alcanzar cada logro, poseen esperanzas muy altas sobre el futuro y son estimados por su entorno social y familiar.

Las personas con una autoestima medio según Coopersmith (1981, citado en Espinoza, 2015) tienen una indiscutible afinidad con los individuos que poseen una autoestima elevada, sin embargo, existe diferentes situaciones donde presentan un comportamiento inadecuado que dejan ver dificultades en su autoconcepto, los comportamientos que tienen son en su materia adecuados, se muestran firmes en sus decisiones, son apasionados por lo que hacen, tienen la capacidad de identificar sus defectos, en ocasiones tienden a presentar inseguridad al momento de tomar una decisión en diferentes espacios de su vida, demuestran obediencia y aceptación en el entorno que le rodea, son sensatos en el momento de competir, establecen una comunicación asertiva con las demás personas, proyectan correctamente sus objetivos y se encuentran muy cerca a las personas que tiene autoestima alta.

Las personas con una autoestima baja según Coopersmith (1981, citado en Espinoza, 2015) tienden a ser sujetos antisociales, deprimidos, avergonzados, inseguros tienden a tener poca capacidad de poder enfrentar contextos desagradables, miedo a la críticas de los demás, tiene conflictos a nivel interpersonal como intrapersonal, no puede distinguir las cualidades que tiene y solamente se fijan en las acciones de los demás, incluso desmereciendo sus propios trabajos. Seguidamente es oportuno afirmar que Coopersmith mencionar que los niveles ya mencionados pueden tener algún tipo de variación en función a las bases emocionales, distintos comportamientos y distintos estímulos.

La autoestima es un componente relevante en el asunto educativo.

(Pereira y Luisa, 2007) afirman que la autoestima es un proceso de gran relevancia, por el cual contribuirá a que su objetividad sea más agradable. La estima que nos tenemos es una necesidad condescendiente y tiene factores internos como externos, así mismo es un asunto multidimensional que se construirá a lo largo del ciclo vital. La autoestima es un mecanismo muy importante que debemos considerar en la existencia de las personas, seguidamente la autoestima es una consideración que tiene así mismo, su desarrollo es a partir de la socialización humana mediante lo cual los individuos se consideran transcendentales uno hacia otros, el yo se desarrollara por medio de diversos logros, distintos reconocimientos y el triunfo

(Rice, 2000) Nos dice que existe una similitud entre el autoconcepto y el rendimiento educativo, porque los estudiantes que poseen un alto aprecio personal, se sienten cómodos consigo mismo, tendrán a tener un mayor rendimiento académico y quienes ejecutan un potencial académico disfrutarán una alta autoestima, tener altas notas, será tener más posibilidades de una autoaceptación correcta. Las personas que tienen una confianza positiva en sí mismas tendrán el valor de conseguir lo que se propongan y estar siempre motivadas para ejecutar lo que ellos piensas sobre si mismas. Así mismo encontramos personas que todo el tiempo tienen ideas, actitudes negativas se impondrán litaciones en actividades académicas y tener bajas calificaciones.

(McKay y Fanning, 2019) Consideran que la Autoestima es una necesidad emocional y necesaria para la preservación psicológica, una persona sin autoestima puede dejar de satisfacer sus necesidades primordiales, los entes humanos somos capaces de instaurar nuestra propia identidad y darle un valor, mejor dicho, podemos precisar quienes somos y luego resolver si nos gusta nuestra identidad o no.

(Roca, 2013) Define la autoestima Sana como aquella que contribuye el bienestar y el buen funcionamiento psicológico y la actitud real hacia uno mismo, de igual forma es importante actuar y pensar en la forma más sana y

agradable, teniendo en cuenta nuestra dimensión social e individual. Según la definición la autoestima sana implicaría:

- Saber de nosotros mismos con nuestras cualidades propias y aspectos verdaderos.

- Aceptarnos y valorarnos, teniendo en cuenta nuestras dificultades o logros obtenidos a lo largo de nuestras vidas.

- Mantener perenemente una actitud respeto hacia uno mismo.

- Tener una mirada del yo como potencial considerando que somos más que nuestras conductas, nosotros siempre estamos en constante cambios y estamos con la capacidad de educarse a dirigirse a eso cambios, orientándonos a adquirir nuevas potencialidades.

- Relacionarnos con nuestro entorno de forma enérgica y satisfactoria.

- Preservar nuestra salud física, mental y nuestro desarrollo personal.

Según Giraldo y Holguín, (2017) mencionan que la autoestima es una apreciación propia que uno se tiene así mismo o sobre las particularidades que lo identifican, todo esto se construye con el afecto y reconocimiento que nos mencionan las personas, principalmente nuestros padres, porque principalmente serán el principal soporte emocional que aportaran a esa construcción, por lo que es el contacto y la comunicación con los hijos es esencial. Finalmente, los seres humanos requerimos siempre el reconocimiento y éxito para sentirnos muy satisfechos con lo que podemos realizar, pensar, decir y requerir una aceptación social, para poder comprender que las cosas que realizamos sean adecuadas o inadecuadas y así iniciar una opinión sobre nosotros mismos y del mundo que nos encierra.

La calidad de la autoestima según Branden (1993) nos menciona que la manera en que nos estimamos con respecto a nosotros mismos, aqueja en una forma definitiva todos los semblantes de nuestras experiencias vividas, a partir la manera que nos desempeñamos en nuestras labores, hogar, amor, hasta la manera de educar como papás y las posibilidades de tener una mejora en la vida. Así mismo la autoestima posee dos componentes muy importantes: una

emoción de capacidad adecuado y un sentimiento de aprecio personal, la autoestima es la sumatoria del respeto y confianza por uno mismo. El autor nos menciona de dos tipos de autoestima.

- Poseer una autoestima alta es sentirse muy confiado, idóneo para la vida, competente, meritorio, responsable y confía en sí mismo.

- Poseer una autoestima baja es sentirse una persona inútil para la existencia, tener un pensamiento errado, tener ciertas incoherencias en la conducta y reforzando la inseguridad

(Naranjo y María 2007) Nos mencionan que la autoestima es un elemento selecto en la vida y un tema esencial en el proceso educativo, la autoestima es un aspecto muy relevante en la vida de los individuos porque ayuda a que su existencia sea más placentera, la estima que se tiene cada uno es una necesidad fundamental para cada persona, conformada por factores internos como externos que se construye y reconstruye a lo largo de nuestras vidas. En el proceso educativo, se considera fundamentalmente facilitar el logro de un afecto positivo, que tiene que ser el propósito más alto del asunto educativo, también se estudia la relación entre el auto concepto y la autoestima, porque uno y otro se vinculan con las variables afines de la población escolar hacia diversas actividades académicas y la superación escolar.

Escoria y Perez, (2015) definen que la etapa de la adolescencia es muy sustancial en la vida de todas las personas. Es donde se despiertan todas las emociones, se descubrirá el carácter y se originan diversos cambios que pueden redirigir el sentido de la Preexistencia. Así mismo la autoestima en los adolescentes es muy importante, primero para uno mismo, segundo para el proceso pedagógico, finalmente la educación con la finalidad de tener personas educadas que contribuirán de una manera positiva a la sociedad. Es importante que los Docentes tengan conocimiento de los manuales de autorreferencia que nutren a la autoestima, para poderlo desarrollar como procesos educativos y enriquezca su trabajo pedagógico holística.

Ministerio de salud (2006) Menciona que la adolescencia es una período muy transcendental en la mejora del ser humano que se experimenta diversos

cambios en el ámbito, psicológico, biológico, social y familiar, los cambios significativos que van a presentar los adolescentes van a terminar de configurar con las características que le acompañaran el resto de su vida, ejemplo: conseguirá su madurez biológica para la reproducción, restructurara su propia identidad, ,incorporara su sexualidad como una dimensión significativa de su ser y concretará su inclinación vocacional.

American Academy of Pediatrics (2019) considera diferentes etapas de la adolescencia que son:

- La Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años) durante esta etapa suelen crecer muy rápido, también emprenden a tener cambios corporales, también tienen ideas más concretas y extremistas, este período es muy normal que enfoquen sus pensamientos en sí mismos, lo que se conoce como egocentrismo. Los adolescentes tienden a sentirse tímidos con su apariencia física y sienten como si los juzgaran frecuentemente.

- La Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años) en esta etapa comienzan con su crecimiento repentino y siguen con los cambios afines con la pubertad, también la discusión con los padres es muy frecuente porque luchan con la independencia personal. Es muy posible que pasen poco tiempo con la familia y más tiempo con los amigos, también le preocupa mucho el aspecto físico y la presión de los compañeros.

- La Adolescencia tardía (18 a 21 años o más) estas etapas por lo general ya completaron en su totalidad en el proceso físico, así mismo suelen tener más control de sus propios impulsos y pueden sobrellevar riesgo con más precisión.

(Coleman y Hendry 2003) define que la adolescencia se conoce también como la edad de la madurez donde las mujeres darán inicio con la menstruación, en los chicos la aparición de los bellos púbicos. Es decir que la adolescencia es una etapa muy compleja que implicara diversas funciones corporales y se relaciona con la maduración sexual. Por lo tanto, la pubertad se debe visualizar como un suceso en la existencia física de gran amplitud. Uno de los tantos cambios implicados en la pubertad es el estirón, se describe como el aumento progresivo de talla y peso que se da en todos los adolescentes. Es

muy importante precisar que la gran mayoría de los jóvenes tengan idealizado las pautas del atractivo físico y se sientan desmotivados si no encajan en los criterios irreales que lo manifiesta la sociedad. Los medios de noticia juegan un papel muy trascendental en los adolescentes porque muestran imágenes de la belleza que dependen de particularidades físicas imposibles para la mayoría de las personas. Existe mucha evidencia que muestra que en la pubertad temprana la apariencia física es un componente fundamental apreciable del autoconcepto para las chicas y chicos, seguidamente los adolescentes confían demasiado en las particularidades físicas para describirse a sí mismos, como también se sabe que es muy importante conocer que los adolescentes tienden a no gustarles sus características físicas, pero si interesarse por sus características sociales e intelectuales, por lo tanto mientras sucede el cambio físico muy rápidamente es cuando la apariencia tiene una significancia crítica para el individuo, como la correlación con la identidad y autoestima con la popularidad entre amigos.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de investigación

El tipo de aplicación será aplicada, porque se va a mostrar un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa. Esta investigación está dirigida a la aplicación de una técnica, a través del conocimiento científico, por los cuales pueda resguardar una necesidad específica. Así lo formula el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC], 2018).

(Hernández, Fernández y Baptista. 2001) El diseño utilizado para esta investigación es la investigación no experimental, aquella que se confecciona sin ninguna manipulación de las variables. Lo que se hace es prestar atención los fenómenos tal y como se dan en su argumento original y realidad. De igual forma no hay estímulos a los cuales se manifiesten los sometidos del estudio ya mencionado.

El carácter de la investigación es descriptiva propositiva, es una solución teórica frente a una problemática, del cual se ha hecho un previo diagnóstico y una evaluación. (Reyes y Sánchez, 2006).

3.2. Variables y operacionalización

Variable dependiente: La Autoestima

- **La Definición conceptual:** La autoestima es un conjunto de conocimientos, tendencias, emociones y propensiones de actuaciones dirigidos hacia uno mismo.
- **Las Dimensiones e indicadores:** En Sí mismo general, Social-Pares, Hogar-Padres y escolar.
- **La Escala de medición:** Inventario de autoestima Coopersmith

Variable independiente: programa preventivo

- **Definición conceptual:**
- **Definición operacional:** Se operacionalizará a partir de las sesiones que se llevarán a cabo en la propuesta de intervención.
- **Dimensiones e indicadores:** 12 sesiones

- **Escala de medición:** Nominal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Esta estará conformada por 153 estudiantes del segundo año del nivel secundario, de 11 a 16 años, que se encuentran matriculados en una institución Educativa Publica Nuestra Señora de las Mercedes, Carhuaz.

Criterios de inclusión: estudiantes de 11 años a más que se encuentren matriculados en la Institución Educativa, que cuenten con el permiso de sus padres (apoderado) para la aplicación del instrumento El inventario de Autoestima de Coopersmith, así mismo que evidencien una participación activa

Criterios de exclusión: Los estudiantes que no estén matriculados en la Institución Educativa, así como también no contar con la autorización del padre (apoderado).

Muestra:

La Muestra está conformado por 153 estudiantes adolescentes del segundo año del nivel secundario de una institución Educativa Publica Nuestra Señora de las Mercedes, Carhuaz.

Muestreo:

NO APLICA

3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos

La instrumento que se utilizó en esta investigación fue el Inventario de autoestima Coopersmith, el autor principal fue Stanley Coopersmith, en el año que fue publicado fue el instrumento fue en 1967, la persona que tradujo al español fue Panizo en el año de 1985, la ampliación se puede dar de manera individual como grupal, el tiempo estimado para la aplicación del instrumento es de 15 a 25 minutos, la edad en la que se puede aplicar el instrumento es de 11 años a 16 años de edad cronológica, este inventario se emplea para evaluar las siguientes áreas de la autoestima: En Sí mismo general, Social-Pares, Hogar-Padres y escolar. El inventario de autoestima Coopersmith Forma A, está conformada por 58 afirmaciones, donde el sujeto tendrá que

marcar si se identifica con la afirmación o no, la autoestima mediante la sub escala en SI MISMO son las preguntas número: 01,02, 03, 08, 09, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 43, 44, 45,50, 51, 52, 57, 58), el área social (04, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53), el hogar (05, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54) la escuela (07, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56). La validez del instrumento fue traducido al español y validado en el Perú, Por Ariana Llerena en 1995, quien realizó un estudio de normalización del inventario Coopersmith, en el que se evaluó a 978 estudiantes varones y mujeres del quinto grado del nivel secundario, entre las edades cronológicas de 16 y 16 años de colegios estatales y particulares de Lima Metropolitana. La confiabilidad del Instrumento de autoestima de 0.84.

3.5. Método de análisis de datos

Se manejó el esquema descriptivo para el estudio de datos. Para ello se hizo uso del programa estadístico SPSS y el aplicativo Excel, así mismo el último fue utilizado con la finalidad de sistematizar la investigación.

3.6. Aspectos éticos

Esta investigación se ejecutará desarrollando lo establecido por el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo, que en su artículo 48^a de la Ley universitaria N^a 30220, que propone en evidencia la correcta práctica con relación al respeto y consideración del trabajo realizado por diferentes investigadores.

El Colegio de Psicólogos del Perú en el año (2017) según el apartado 20° menciona que el profesional en psicología cuando presenta casos específicos con terminaciones académicas, deberá solicitar obligatoriamente el consentimiento informado de la persona que será evaluada. En el artículo 21° nos habla que el profesional que ejerce la docencia deberá tener una posición imparcial, neutral con los alumnos, en el artículo 22° nos dice que el profesional en psicología que realice algún tipo de investigación corresponderá a respetar la normativa internacional, nacional que regula la investigación en las personas, nos habla que todo Psicólogo que haga un proyecto de investigación que se ejecute, compensará tener la conformidad de una junta de ética de investigación examinado por las autoridades. El

artículo número 24° nos dice que toda investigación en personas deberá contar con consentimiento informados de los individuos examinados, en caso de individuos incapaces, deberán contar con el consentimiento informado de sus actores legales, de los padres en relación a sus hijos que son menores de edad. El artículo número 25° nos dice que toda investigación deberá prevenir la primacía sobre los peligros de los participantes, así mismo será importante considerar que la salud emocional de una persona prevalecerá sobre todos los intereses de la sabiduría y la familia.

IV. RESULTADOS

ESTADISTICA DE AUTOESTIMA

Tabla 1

Niveles de autoestima en los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
	a	e	válido	acumulado
Válido BAJO	64	41,8	41,8	41,8
PROMEDIO	44	28,8	28,8	70,6
ALTO	45	29,4	29,4	100,0
Total	153	100,0	100,0	

Fuente: base de datos

En la tabla número 1 y gráfico 1 se presentan los resultados de los niveles de autoestima aplicado a 153 estudiantes de secundaria, se evidencia que, del total de la muestra, el 41,8% de los alumnos presentan un nivel bajo de autoestima personal, un 28,8 presentan niveles regulares y un 29,4 de ellos tiene una autoestima alta. Por lo tanto, de manera general se observa que los mayores porcentajes presenta niveles bajos en esta población estudiada.

Gráfico 1
Niveles de autoestima

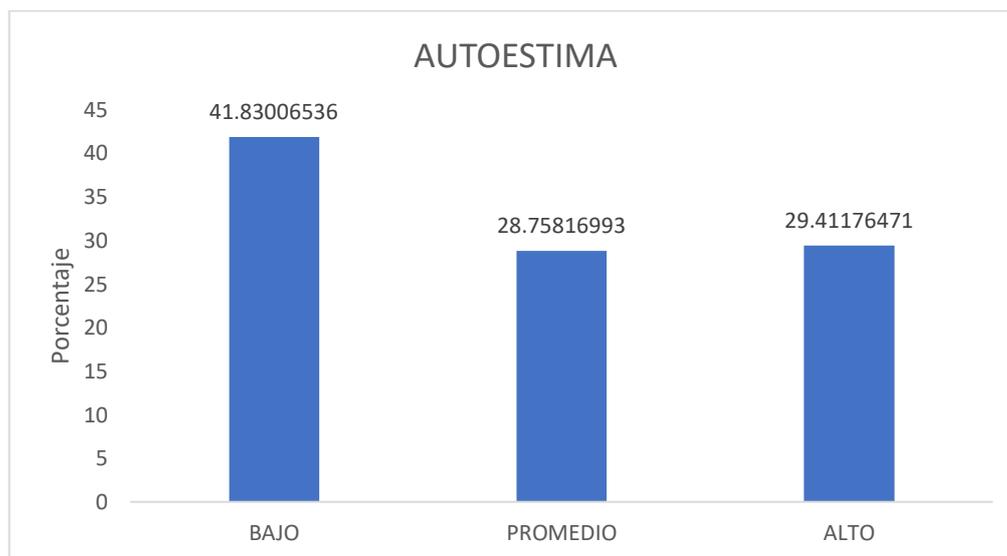


Tabla 2

Niveles de la dimensión sí mismo general en los estudiantes de secundaria.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	64	41,8	41,8	41,8
PROMEDIO	40	26,1	26,1	68,0
ALTO	49	32,0	32,0	100,0
Total	153	100,0	100,0	

Fuente: base de datos

En la tabla 2 y gráfico 2 se muestran los resultados de las características de la autoestima en su dimensión sí misma, se observa que del total de 153 alumnos que han participado, el 41,8% presenta una baja aceptación de sí mismo, un 26,1% se acepta parcialmente y un 32% se acepta a sí mismo, valora sus fortalezas y debilidades. Por lo tanto, a nivel global, se puede observar que la mayoría de alumnos no tiene una buena aceptación de sí mismo.

Gráfico 2
Niveles de la dimensión sí mismo general

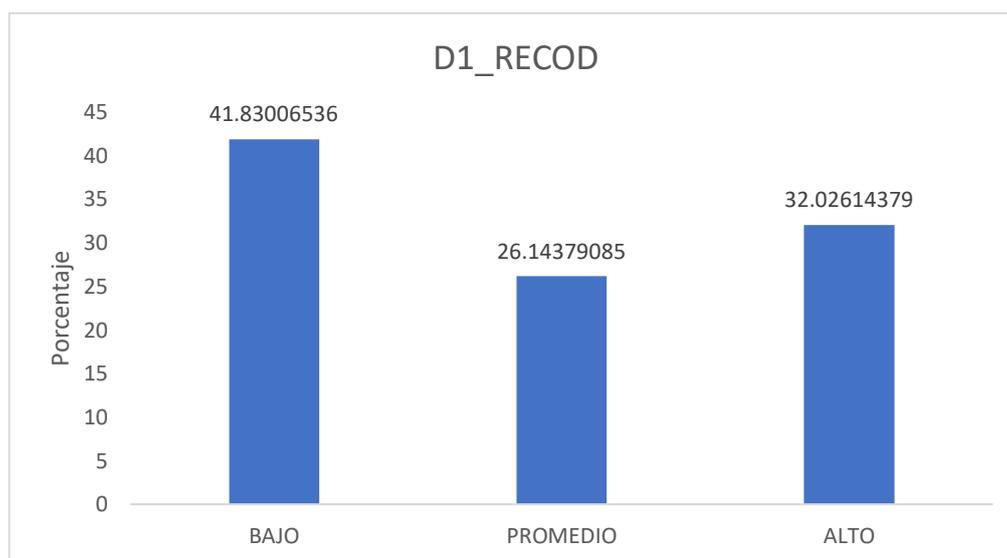


Tabla 3

Niveles de la dimensión social pares

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
	a	e	válido	acumulado
Válido BAJO	67	43,8	43,8	43,8
PROMEDIO	71	46,4	46,4	90,2
ALTO	15	9,8	9,8	100,0
Total	153	100,0	100,0	

Fuente: base de datos

En la tabla 3 y gráfico 3 se presentan las características de la autoestima en su expresión social y pares, se evidencia que, de los 153 alumnos que han participado en el estudio, el 46,4% presenta relaciones sociales entre sus pares parcialmente regular, el 43,8% presenta bajas relaciones sociales entre sus compañeros, y sólo 9,8% presenta un buen desempeño en esta dimensión.

Gráfico 3

Niveles de la dimensión social- pares

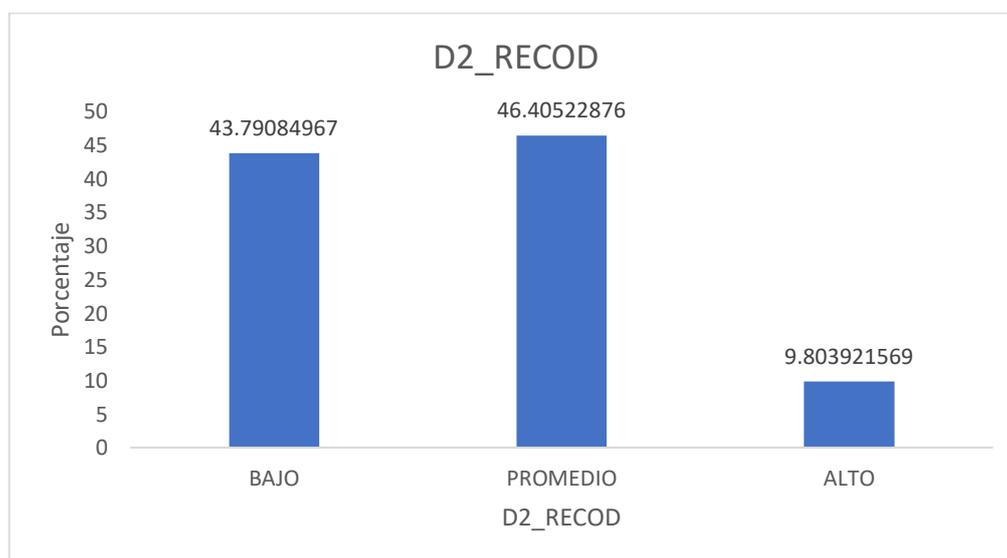


Tabla 4

Autoestima en su dimensión hogar padres

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	144	94,1	94,1	94,1
PROMEDIO	7	4,6	4,6	98,7
ALTO	2	1,3	1,3	100,0
Total	153	100,0	100,0	

Fuente: base de datos

En la tabla 4 y gráfico 4 se presentan los resultados de los niveles de las relaciones entre hogar padres, se observa que de los 153 alumnos el 94,1% tiene dificultades para expresar actitudes o vivir experiencias satisfactorias en el contexto familiar y en la convivencia con sus padres, un 4,6% presenta regular desempeño en sus experiencias y convivencia con sus padres y sólo un 1.3% si presenta niveles alto en esta dimensión entre hogar y los padres.

Gráfico 4

Autoestima en su dimensión hogar padres



Tabla 5

Niveles de las relaciones de los alumnos en función a la escuela.

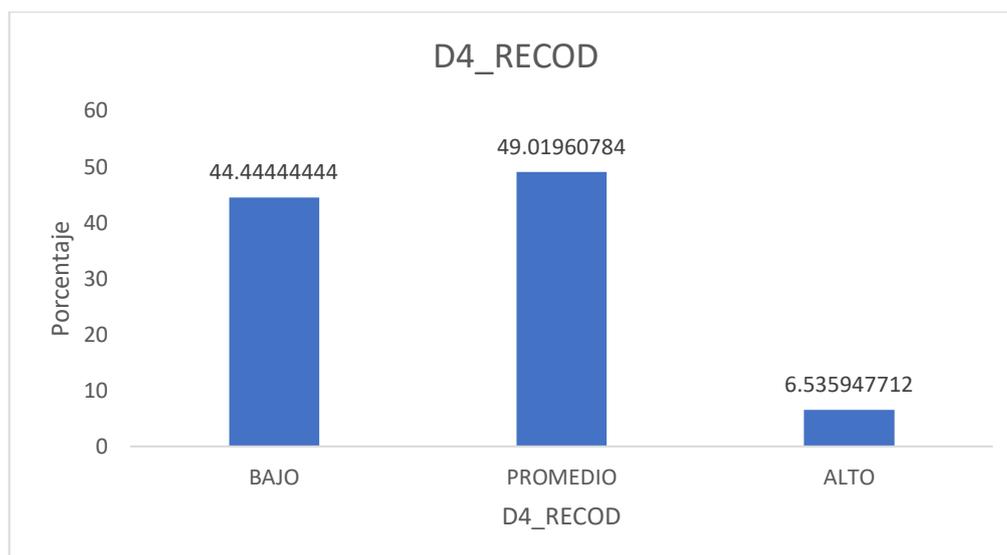
	Frecuenci a	Porcentaj e	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO	68	44,4	44,4	44,4
PROMEDIO	75	49,0	49,0	93,5
ALTO	10	6,5	6,5	100,0
Total	153	100,0	100,0	

Fuente: base de datos

La tabla 5 y grafico 5 presenta los resultados de las relaciones y desenvolvimiento de los alumnos en función a la escuela, en tal sentido, se evidencia que, de los 153 estudiantes, el 44,4% presenta un bajo desenvolvimiento en la escuela, un 49% tiene un parcialmente desempeño y sólo 6,5% tiene niveles altos en relación a sus relaciones interpersonales y socialización en la escuela.

Gráfico 5

Niveles de las relaciones de los alumnos en función a la escuela



V.DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación es proponer un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, 2022. Se procedió a recolectar la información con el instrumento (Escala autoestima Copersmith,1967) se obtuvo como resultado En la tabla 1 y grafico 1 se presentan los resultados de los niveles de autoestima aplicado a 153 estudiantes del secundario, se evidencia que, del total de la muestra, el 41,8% de los alumnos presentan un nivel bajo de autoestima, un 28,8 presentan nivel promedio y un 29,4 de ellos tiene una autoestima alta, esto nos menciona que existe un grupo grande de los adolescentes tienen una baja autoestima.

Los resultados obtenidos en esta investigación son similares a los resultados encontrados a otras investigaciones como la de (Lesevic,2018) su investigación tuvo la finalidad de determinar el nivel de autoestima de los adolescentes del tercer grado del nivel secundario en una Institución Nacional del distrito de Surco, el diseño de la investigación fue de tipo descriptiva, la muestra que se utilizo fue de 75 estudiantes del tercer grado de educación secundaria, el instrumento que se utilizó para esta investigación fue el inventario Copersmith forma escolar. Esta investigación obtuvo los siguientes resultados el 41.33% presentaron una autoestima baja, el 32% de los estudiantes obtuvieron una autoestima promedio alto, el 16% obtuvo una autoestima alta.

Así mismo, también son similares los resultados encontrados a otras investigaciones como la de Tixe en el año 2012. Realizo un estudio que lleva como título. La Autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying. La investigación que realizo fue de tipo descriptiva, correlacional, no experimental transeccional. La muestra que utilizo estuvo conformada por 1266 estudiantes entre 12 y 18 años de edad, a los que se les evaluó el nivel de autoestima con la escala de autoestima Rosenberg. En la que obtuvo que los niveles de autoestima bajo y medio con un porcentaje de 54% con la que se probó la hipótesis con una significancia de 0.1.

Coopersmith (1967) Precisa la autoestima como una reflexión personal, que es mencionado por las actitudes que la persona tiene hacia sí mismo y una práctica personal que se transfiere a los demás. Así mismo Según Giraldo y Holguín, (2017) mencionan que la autoestima es una apreciación propia que uno se tiene así mismo o sobre las particularidades que lo identifican, todo esto se construye con el afecto y reconocimiento que nos mencionan las personas, principalmente nuestros padres, porque principalmente serán el principal soporte emocional que aportaran a esa construcción, por lo que es el contacto y la comunicación con los hijos es esencial. Finalmente, los seres humanos requerimos siempre el reconocimiento y éxito para sentirnos muy satisfechos con lo que podemos realizar, pensar, decir y requerir una aceptación social, para poder comprender que las cosas que realizamos sean adecuadas o inadecuadas y así iniciar una opinión sobre nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

En la tabla 2 y grafico 2 se muestran los resultados de las características de la autoestima en su dimensión sí misma, se observa que del total de 153 alumnos que han participado, el 41,8% presenta una baja aceptación de sí mismo, un 26,1% se acepta parcialmente y un 32% se acepta a así mismo, valora sus fortalezas y debilidades. Por lo tanto, a nivel global, se puede observar que la mayoría de alumnos no tiene una buena aceptación de sí mismo. (Coopersmith 1976) define que La autoestima en el área personal, esta se define por estar relacionada a la aceptación de uno mismo, según las características físicas, destrezas, cualidades, autocrítica propia todo lo ya mencionado está relacionado con el área personal.

En la tabla 3 y grafico 3 se presentan las características de la autoestima en su expresión social y pares, se evidencia que, de los 153 alumnos que han participado en el estudio, el 46,4% presenta relacione sociales entre sus pares parcialmente regular, el 43,8% presenta bajos relaciones sociales entres sus compañeros, y sólo 9,8% presenta un buen desempeño en esta dimensión. (Coopersmith 1976) nos habla La autoestima en el área social, se define con la autocrítica que cada individuo hace con respecto a las relaciones familiares, sociales y serán mencionadas por su madurez hacía referencia a su persona.

En la tabla 4 y grafico 4 se presentan los resultados de los niveles de las relaciones entre hogar padres, se observa que de los 153 alumnos el 94,1% tiene dificultades para expresar actitudes o vivir experiencias satisfactorias en el contexto familiar y en la convivencia con sus padres, un 4,6% presenta regular desempeño en sus experiencias y convivencia con sus padres y sólo un 1.3% si presenta niveles alto en esta dimensión entre hogar y los padres. (Coopersmith 1976) nos menciona que La autoestima en el área familiar, se define como es la conducta del individuo en el núcleo familiar, revelando todas las habilidades que pueden ser evidencias por sus conductas.

La tabla 5 y grafico 5 presenta los resultados de las relaciones y desenvolvimiento de los alumnos en función a la escuela, en tal sentido, se evidencia que, de los 153 estudiantes, el 44,4% presenta un bajo desenvolvimiento en la escuela, un 49% tiene un parcialmente desempeño y sólo 6,5% tiene niveles altos en relación a sus relaciones interpersonales y socialización en la escuela. (Coopersmith 1976) afirma que La autoestima en el área de rendimiento escolar, se define a la persona por el desempeño académico que tenga, esto deberá estar manifestado con la capacidad de tener un juicio propio sobre estar área.

VI. CONCLUSIONES

1. El nivel de autoestima de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, es bajo.
2. El nivel de sí mismo de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, es bajo.
3. El nivel de social, pares de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, es promedio.
4. El nivel de hogar, padres de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, es Bajo.
5. El nivel de escolar de los estudiantes del segundo grado del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, es promedio.
6. Sobre los resultados obtenidos nace la necesidad de elaborar un programa preventivo para mejorar la autoestima.
7. Se elaboró el programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz en base a la terapia cognitiva conductual, compuesto por 12 sesiones con un tiempo de 45 a 60 minutos por sesión.

VII. RECOMENDACIONES

A la institución educativa que pueda contratar más profesionales de la salud mental, porque solo existe un profesional, el cual no podría realizar los abordajes oportunos, por la gran cantidad de alumnos.

Al director de la institución educativa que realice la invitación a las diferentes entidades públicas para que puedan desarrollar talleres, charlas de prevención y orientación a los estudiantes.

Al psicólogo de la institución educativa que impulse las escuelas de padres continuamente, con la finalidad de fomentar el desarrollo propio de cada integrante de la familia, así mismo hablar de la autoestima, las consecuencias y la importancia.

Se exhorta poder aplicar el programa preventivo en horas de tutoría con el propósito de mejorar la autoestima de los adolescentes.

REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics. (21 de mayo del 2019). Etapas de la adolescencia. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Amigó, F. (2008). Autoconcepto y autoestima. Valencia. España.
- Beauregard, L. A., Bouffard, R., & Duclos, G. (2005). Autoestima: Para quererse más y relacionarse mejor (Vol. 6). Narcea Ediciones.
- Branden, N. (1993). El poder de la autoestima. Argentina: Paidós. Recuperado de <https://www.ttmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>
- Calderón España, M. A. (2020). Bullying y su relación con la autoestima en los estudiantes de séptimo E.G.B. de la unidad educativa "Alejo Lascano Bahamonde", Guayaquil – 2020.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano. Recuperado de: https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru_-_Codigo_de_Etica.pdf
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (2003). Psicología de la adolescencia. Ediciones Morata.
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica reglamento RENACYT. Lima: CONCYTEC. https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem San Francisco. H Freeman and Company.
- del Perú, C. D. P. (2017). Código de ética del psicólogo peruano. Lima: Consejo Directivo Nacional.
- Dolors, M. (2016). Baja autoestima en la adolescencia. Causas y consecuencias. Obtenido de Siquia: <https://www.siquia.com/blog/baja-autoestima-en-la-adolescencia-causas-y-consecuencias/>
- Escorcía, I. S., & Pérez, O. M. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. Revista electrónica educare, 19(1), 241-256. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v19n1/a13v19n1.pdf>.
- Espinoza, M. (2015). Propiedades Psicométricas del Inventario de Autoestima de Coopersmith Forma A en alumnos de secundaria (Doctoral dissertation, Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú).

- Fernández, M. Á. R., GARCÍA, M. I. D., & Crespo, A. V. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Gallardo Delgado, L. I. (2018). Autoestima en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa N° 5179 los pinos del distrito de Puente Piedra, 2017.
- Giraldo, K. P., & Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. Revista Electrónica Psyconex, 9(14), 1-9. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Hernandez, Fernandez y Baptista (2001). Metodología de la Investigación. Editorial Mc Graw Hill. Mexico.
- Herrera, M., & Drexler, A. A. (1989). Cómo mejorar su autoestima.
- Lesevic Rodríguez, M. M. (2018). Autoestima en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de una institución educativa nacional, del distrito de Santiago de Surco-2018.
- McKay, M., & Fanning, P. (2019). Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima. EDITORIAL SIRIO SA. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4WGnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=c%C3%B3mo+mejorar+la+autoestima&ots=KtMP4Y_6kE&sig=rKXecbMBTdoSEW0LkDzcEz6T9Z4#v=onepage&q=c%C3%B3mo%20mejorar%20la%20autoestima&f=false
- Ministerio de Salud República del Perú. (2006) La adolescencia. Promover comportamientos saludables en la salud sexual de las y los adolescentes. DGPS del MINSA Perú. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2079.pdf>.
- Naranjo Pereira, María Luisa (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación" recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>.
- Naranjo, P., María, L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica: recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>.
- Piñuel, I., & Oñate, A. (2007). Mobbing Escolar: Acoso y Violencia Escolar contra los niños. España: CEAC.
- Portacarrero, G. (ABRIL de 2012). Sepa por qué los peruanos no somos tan felices. Obtenido de RPP NOTICIAS: <https://rpp.pe/vital/expertos/sepa-por-que-los-peruanos-no-somos-tan-felices-noticia-470301>.

- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Reyes Meza, C. y Sánchez Carlessi, H. (2006). Metodología y diseños en la investigación científica. Lima, Peru: Visión Universitaria
- RICE, E. P. (2000). Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura. In *Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura* (pp. 519-p).
- Roca, E. L. I. A. (2013). Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación. Recuperado de <http://www.psicologia-positiva.es/wp-content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>.
- Tixe Cajas, D. A. (2012). La Autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Vargas, H. (2012). ESPECIALISTA RECOMIENDA NO MALTRATAR FISICAMENTE A SUS HIJOS QUE TIENEN BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR. Obtenido de Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi": <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2012/013.html>
- Yamamoto, J. (Abril de 2012). Sepa por qué los peruanos no somos tan felices. Obtenido de RPP Noticias: <https://rpp.pe/vital/expertos/sepa-por-que-los-peruanos-no-somos-tan-felices-noticia-470301>.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	DIMENSIONES	INSTRUMENTO	TIPO DE INVESTIGACIÓN
¿Cómo sería el programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz 2022?	Esta investigación tiene como objetivo Proponer un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Carhuaz 2022.	Existen efectos en la propuesta de programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Carhuaz 2022.	Variable independiente	PLANIFICACIÓN	N° de sesiones: 12 Dirigido a adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Carhuaz	Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith (1967)	DESCRIPTIVO PROPOSITIVO
			Programa preventivo	DISEÑAR			DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
				EVALUAR			Aplicativo Propositiva
				POBLACION Y MUESTRA			
				EJECUTAR			Población: La muestra está conformada por 153 estudiantes adolescentes del segundo año del nivel secundario de una institución Educativa Publica Nuestra Señora de las Mercedes, Carhuaz.
	OBJETIVOS ESPECIFICOS		VARIABLE DEPENDIENTE			ANALISIS ESTADISTICO	
	Identificar el nivel de Autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución			En Sí mismo		<i>EXCEL y SPSS</i>	

	<p>Educativa de la provincia de Carhuaz 2022. Diseñar el programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Carhuaz 2022. Validar teóricamente el programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Carhuaz 2022.</p>		<p>AUTOESTIMA</p>	<p>Social-Pares</p> <hr/> <p>Hogar-Padres</p> <hr/> <p>escolar</p>			
--	--	--	--------------------------	---	--	--	--

Anexo 2:
COOPERSMITH SEI: INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE
COOPERSMITH

Fecha: _____ **Edad:** _____ **Sexo: (M) (F)**

Grado: _____

Instrucciones:

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responde a cada declaración del modo siguiente:

Si la declaración describe cómo te sientes usualmente, pon una “X” en la columna debajo de la frase “al igual que yo” (Columna A). Si la declaración no describe cómo te sientes usualmente, pon una “X” en la columna debajo de la frase “distinto a mí” (columna B).

No hay respuestas buenas ni malas, correctas o incorrectas. Lo que interesa es solamente conocer que es lo que habitualmente sientes o piensas.

Ejemplo: *me gustaría comer helados todos los días.*

Si te gusta comer helados todos los días, pon una “X” debajo de la frase “igual que yo”, frente a la palabra “ejemplo”.

Si no te gusta comer helados los días, pon una “X” debajo de la frase “distinto a mí”, frente a la palabra “ejemplo”.

EJEMPLO		Igual que yo	Distinto a mi
		(A)	(B)
1.	Paso mucho tiempo soñando despierto.		
2.	Estoy seguro de mí mismo.		
3.	Deseo frecuentemente ser otra persona.		
4.	Soy simpático.		
5.	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.		
6.	Nunca me preocupo por nada.		
7.	Me abochorno (me da plancha) pararme frente al curso para hablar.		
8.	Desearía ser más joven.		
9.	Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.		
10.	Puedo tomar decisiones fácilmente.		
11.	Mis amigos gozan cuando están conmigo.		
12.	Me incomodo en casa fácilmente.		
13.	Siempre hago lo correcto.		
14.	Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)		
15.	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.		

16.	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.		
17.	Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.		
18.	Soy popular entre compañeros de mi edad.		
19.	Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.		
20.	Nunca estoy triste.		
21.	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.		
22.	Me doy por vencido fácilmente.		
23.	Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.		
24.	Me siento suficientemente feliz.		
25.	Preferiría jugar con niños menores que yo.		
26.	Mis padres esperan demasiado de mí.		
27.	Me gustan todas las personas que conozco.		
28.	Me gusta que el profesor me interroge en clase.		
29.	Me entiendo a mí mismo		
30.	Me cuesta comportarme como en realidad soy.		
31.	Las cosas en mi vida están muy complicadas.		
32.	Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas.		
33.	Nadie me presta mucha atención en casa.		
34.	Nunca me regañan.		
35.	No estoy progresando en la escuela como me gustaría.		
36.	Puedo tomar decisiones y cumplirlas.		
37.	Realmente no me gusta ser muchacho (muchacha)		
38.	Tengo una mala opinión de mí mismo.		
39.	No me gusta estar con otra gente.		
40.	Muchas veces me gustaría irme de casa.		
41.	Nunca soy tímido.		
42.	Frecuentemente me incomoda la escuela.		
43.	Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.		
44.	No soy tan bien parecido como otra gente.		
45.	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.		
46.	A los demás "les da" conmigo.		
47.	Mis padres me entienden.		
48.	Siempre digo la verdad.		
49.	Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.		
50.	A mi no me importa lo que pasa.		
51.	Soy un fracaso.		
52.	Me incomodo fácilmente cuando me regañan.		
53.	Las otras personas son más agradables que yo.		
54.	Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.		
55.	Siempre sé que decir a otras personas.		
56.	Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.		
57.	Generalmente las cosas no me importan.		
58.	No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.		

Anexo 3: Carta de presentación.

CARGO



MINISTERIO DE EDUCACIÓN - UGEL CARHUAZ
I.E. "Nuestra Señora de las Mercedes"

FOLIOS	04	cuatro
FECHA	13 MAY	2022
Nº EXP.	573	HORA: 11:25 am.

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Trujillo, 12 de mayo de 2022

CARTA N° 059-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Prof. Carlos Vladimiro Ramírez

Director

INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES" - CARHUAZ

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar al estudiante **JHON BONIER CARRERA JESÚS**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA PREVENTIVO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE CARHUAZ, 2022"**, en la institución que Ud. Dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Carhuaz, 2022.

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

Atentamente. -



R Benites Aliaga

Mg. Ricardo Benites Aliaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:
Instrumentos de recolección de datos.

Anexo 4

PROGRAMA PREVENTIVO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

I- DATOS INFORMATIVOS:

1. Dirigido a: Los alumnos del segundo año de secundaria
2. N° de participantes máximo: 25
3. N° de participantes mínimo: 15
4. Número de sesiones: 12 sesiones
5. Lugar: IE Nuestra Señora de las Mercedes - Carhuaz.
6. Dirección: Av Santa Rosa 3ra cuadra, Carhuaz 0212
7. Responsable: Lic. Jhon Bonier Carrera Jesus

II. FUNDAMENTACIÓN

(Fernández, García, Crespo, 2012). Menciona que la terapia cognitiva durante los últimos treinta años recibió mucha evidencia experimental, empírica que demuestra su efectividad en la gran diversidad de trastornos psicológicos. Estos antecedentes creó una importancia en los diversos ámbitos de aplicación por su eficacia en la resolución de diversos problemas. La TCC entiende de la mejor manera las necesidades generales de intervención en los ámbitos de la salud, comunitaria, educativa e industrial. La terapia cognitivo conductual tiene una variedad de terapias, técnicas y procedimientos de intervención para los numerosos problemas psicológicos en muchos contextos, mejorando la adaptación en su entorno y el acrecentamiento de la calidad de vida, existe diversos conjuntos de estrategias terapéuticas que permiten elaborar programas de intervención para los problemas psicológicos de cada persona. Se entiende que el terapeuta tendrá que tener un conocimiento extenso de la TCC y una gran experiencia en la aplicación, para saber con qué procedimientos terapéuticos logra conseguir resultados positivos. Seguidamente la terapia cognitivo conductual en el área de intervención de la salud ejecuta con respuestas, emocionales, físicas, conductuales, cognitivas y carácter aprendido, además las TCC piensa que la persona tiene responsabilidades en las técnicas que puedan afectar y puedan desplegar control sobre ellos mismos.

Finalmente, la TCC cuenta con una colección de técnicas cuya aplicación tiene un tiempo corto en comparación con otras diferentes psicoterapias que tiene un largo tiempo de duración.

Poseck, (2006). La psicología positiva inicia atreves de un intento de destacar el resistente muro del 65% de triunfo que todas las psicoterapias han sido inhábiles de sobrepasar asta la actualidad. Las técnicas que surgen de la exploración de la psicología tienen como finalidad apoyar a las que ya existen, es así que las variables como el humor, optimismo, estado físico, son puntos clave en la investigación de la psicología positiva. La psicología positiva no es una corriente filosófica ni mucho menos espiritual, no intenta promover el crecimiento espiritual a través de técnicas inciertamente establecidas, tampoco se le considera un entrenamiento de auto autoayuda ni procedimiento mágico para adquirir la tranquilidad. Finalmente, la psicología positiva es una rama de la psicología que tiene como finalidad comprender a través de indagaciones científicas, también es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no solamente para ayudar a resolver problemas de salud mental que padecen los seres humanos, sino también para lograr la calidad de vida. La psicología positiva personifica un nuevo panorama desde el que entender la psicología y la salud mental que comienza a perfeccionar y apoyar al ya existente.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

- Mejorar la Autoestima de los estudiantes del segundo año de secundaria.

IV. METODOLOGÍA

- Técnicas gestálticas
- Técnicas cognitivas conductuales
- Técnicas de psicología positiva

V. MATERIALES Y SERVICIOS

- Papel bond
- Plumones
- Cartulinas de colores
- Papelote
- Impresiones
- Tijeras
- cinta masking tape

- hojas de colores

VI. EVALUACIÓN

- El cumplimiento de objetivos se medirá con el INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH.

VII CRONOGRAMA DE LAS SESIONES

NUMERO DE SESIÓN	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN
1.	DINÁMICA DE PRESENTACIÓN
2.	PSICOEDUCACIÓN
3.	INSTRUCCIONES DE MIS EMOCIONES POSITIVAS
4.	Identificación de pensamientos negativos y poder sustituirlos por pensamientos positivos.
5.	TECNICA ABC
6.	TECNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON
7.	Entrenamiento en resolución de problemas
8.	Carta de agradecimiento
9.	El autoconocimiento
10.	Ejercicio de nuestra autoestima
11.	Ejercicio de aceptación
12.	Me hago Responsable

SESIÓN N° 01: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
El objetivo es poder conocer a cada uno de los estudiantes y generar empatía con los participantes.	Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes y se presenta el Facilitador que desarrollara todas las sesiones programadas. El facilitador pedirá que todos formen un círculo, pondrá una canción instrumental de fondo y entregara la pelota a un participante. A medida que suena la música se pasaran de mano en mano hasta que el orientador detenga la música, el que se haya quedado con la pelota deberá hacer una presentación de sí mismo. Se pasará la pelota hasta que todas las personas se hayan presentado, se finalizará con fuerte aplauso	Parlante Pelota	45 minutos

SESIÓN N° 02: PSICOEDUCACIÓN

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
El objetivo es explicar a los alumnos que es la autoestima, causas y consecuencias.	<ul style="list-style-type: none">- Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes, se le brinda toda la información necesaria para poder trabajar la sesión del día de hoy.- Se les brindara las siguientes instrucciones.- ¿Se les pedirá a tres voluntarios que nos puedan mencionar que entienden por autoestima?- Una vez escuchado todos los comentarios de los participantes se les brinda un fuerte voto de aplauso por su gentil participación- Se les explicara a los estudiantes que es la autoestima, cuáles son las causas de la baja autoestima, cuáles son las consecuencias de tener una baja autoestima, como mejorar nuestra autoestima.- Finalmente, se les pedirá la participación de los estudiantes para que nos puedan decir que pudieron entender del tema que desarrollemos, así mismo se les pedirá que lo puedan anotar en su cuaderno.		

Sesión N° 03: INSTRUCCIONES DE MIS EMOCIONES POSITIVAS

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
El objetivo es el entrenamiento en auto instrucciones de cualidades positiva de los estudiantes	<p>Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes, se le brinda toda la información necesaria para poder trabajar la sesión programada.</p> <p>Se realiza una retroalimentación de la sesión pasada, se pide la participación de cinco estudiantes que nos hablen del tema para poder socializarlo con sus demás compañeros.</p> <p>Se les solicita a los estudiantes a formar grupo de cinco personas para poder brindarles el material. Se les menciona a los estudiantes que es muy importante darse cuenta que existe una distorsión de la información hacia nosotros mismos (perjuicios). En esta sesión se le enseñara a percibir sus cualidades y aspectos positivos que normalmente no lo tomamos en cuenta. Se les entregara una hoja bond a cada estudiante para que puedan anotar 10 cualidades positivas con la finalidad de ser más consciente consigo mismo, así mismo se le plantea una pregunta. Si esta lista se las hace demasiado complicado, que pasaría si les solicitamos una lista de las cualidades negativas. Se realiza una reflexión después de la interrogante planteada. Así mismo pueden utilizar un cuaderno de anotaciones con la finalidad de percibir que sus aspectos positivos estén debidamente anotados, esto hará que el</p>	Hoja de papel Lápices de colores	45 minutos

	<p>estudiante le dé la importancia debida, después de un tiempo el estudiante podrá dejar de hacer anotaciones.</p> <p>El facilitador les realiza una pregunta: ¿Que tan importante es reconocer nuestras cualidades positivas?</p> <p>Se les deja una tarea para la cosa donde deberán anotar aspectos positivos de su día por ejemplo: (Honesto, responsable, empático, respetuoso, honrado etc.) la siguiente sesión se les pedirá su hoja de anotación para poder revisarlo.</p>		
--	--	--	--

Sesión N° 04: Identificación de pensamientos negativos y poder sustituirlos por pensamientos positivos.

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
<p>El objetivo de esta sesión es lograr que el adolescente tenga una valoración positiva, identificar sus pensamientos relacionado con el entorno familiar y escolar.</p>	<p>Se les dará la más cordial bienvenida a los estudiantes y se les pedirá que presten atención de la sesión que desarrollaremos hoy.</p> <p>Se les dará las siguientes instrucciones:</p> <p>En esta sesión aprenderemos a identificar los pensamientos positivos relacionado con el ambiente familiar y escolar, así mismo aprenderemos a identificar nuestros pensamientos negativos y sustituirlos por un pensamiento positivo.</p> <p>Se le entregara una hoja bond y un lápiz, Para la identificación de los pensamientos y se les plantearán las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Cuánto me quiero a mí mismo?</p> <p>¿Qué pensamiento se me vino a la cabeza en este momento?</p> <p>¿Me siento cómodo en la escuela?</p> <p>¿Mis padres me comprenden?</p> <p>¿Qué piensa cuando tiene algún problema?</p> <p>¿Qué cree que piensen sus compañeros de usted?</p> <p>¿Qué cree que piense su maestro de usted?</p> <p>¿Qué cree que piense sus padres de usted?</p> <p>Una vez planteado las preguntas se les pedirá que anoten todos los pensamientos negativos que tiene el adolescente y deberán sustituir el pensamiento negativo por positivos.</p>	<p>Hoja de papel</p>	<p>45 minutos</p>

Sesión N° 05: TECNICA ABC

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
<p>Buscar que el adolescente tome conciencia del problema emocional y vea su parte de responsabilidad en la creación y mantenimiento del mismo como resultado de su propio sistema de creencias (o de pensamientos).</p>	<p>Se les brinda el saludo correspondiente, se les explica de la sesión que desarrollara el día de hoy.</p> <p>Seguidamente se les explica como las creencias irracionales y las distorsiones pueden hacer ver una realidad que no existe.</p> <p>Se les explica a los estudiantes que significa las siglas “ABC” significan:</p> <p>(A) a una situación, suceso o una experiencia activadora.</p> <p>Ejemplo: “Mis padres no me comprenden”</p> <p>(B): se Refiere a los pensamientos que tenemos de A.</p> <p>Ejemplo: “No puedo soportarlo. Soy un fracasado por haber sacado malas calificaciones. Nunca podre recuperar mi baja calificación”.</p> <p>(C): Se refiere a las consecuencias emocionales, físicas, conductuales de nuestros pensamientos (A)</p> <p>Ejemplo: “Me siento culpable, ansioso y triste. No puedo dormir.</p> <p>Finalmente, se les explica que nuestras emociones, conductas y reacciones físicas se influyen mutuamente.</p>	<p>Hoja de papel</p>	<p>45 minutos</p>

Sesión N° 06: TECNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiem
<p>El objetivo principal siempre es aumentar el control de las situaciones estresantes y mantener un estado general relajado y de bienestar.</p>	<p>Se les dará la más cordial bienvenida a los estudiantes, se les explicará sobre la sesión.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se sienten en sus sillas, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada, los dos pies apoyados en el suelo.</p> <p>A continuación, se les explicara los pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse. 2. Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan. 3. Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona. 4. Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce. 5. Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja. 6. Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar. 7. Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja. 8. Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación. <p>Se les pedirá a los estudiantes que lo puedan practicar en casa.</p>		<p>45 min.</p>

Sesión N° 07: Entrenamiento en resolución de problemas

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
Nos ayudará a hacerles frente a los problemas que se nos presente.	<p>Se les saluda cordialmente a todos los estudiantes, se les explica lo que desarrollara en esta sesión.</p> <p>A continuación, se les brindara información para que puedan aprender con respecto a la resolución de los problemas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificar y registrar los problemas de la vida.- Asumir que los problemas forman parte de la vida cotidiana.- Poder Aceptar que todo lo que realizamos tiene determinadas consecuencias.- Eliminar distorsiones y no responder de forma inconsciente y poder analizar la situación. <p>Finalmente, se le brinda información con respecto a la resolución de los problemas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Primero tomarse un respiro, poderse tranquilizar, pensar en el problema.- Cuestionar el problema, (cual es el problema que me aqueja)- Buscar una solución y poder pensar en diversas soluciones- Evaluar con rapidez la mejor alternativa al problema.- Realízalo.		45 minutos

Sesión N° 08: Carta de agradecimiento

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
El objetivo de aprender a ser agradecidos por las personas y cosas que tenemos en nuestra vida, es un paso para ser feliz.	<p>El facilitador dará la bienvenida a todos los alumnos presentes, continuación se les indicará sobre la sesión que se desarrollará.</p> <p>Se les explicara que este ejercicio consiste en redactar una carta mencionándole a esa persona lo especial que es para nosotros, porque es especial en nuestra vida. Este ejercicio te hará sentir muy feliz al igual de la persona quien reciba la carta. Las relaciones familiares son vínculos importantes que tienen las potencias de brindar significado en nuestras vidas.</p> <p>Se les brindara una hoja bond para que puedan redactar la carta a esa persona especial.</p>		45 minutos

Sesión N° 09: El autoconocimiento

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
<p>Se centra en el descubrimiento de nuestras fortalezas, trata de que nos aceptemos a nosotros mismos, reconociendo las herramientas que tenemos para lograr nuestros objetivos</p>	<p>Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes, se le brinda toda la información necesaria para poder trabajar la sesión programada.</p> <p>Se explicará la importancia de conocernos a nosotros mismo y poder aceptarnos.</p> <p>Para entender acerca del autoconocimiento se les pedirá que respondan las siguientes preguntas:</p> <p>1“¿Quién soy?”</p> <p>Hace referencia a nuestras capacidades, nuestra personalidad, nuestras emociones y sentimiento así mismo se les pedirá escribir una lista de debilidades y fortalezas, etc.</p> <p>2“¿Qué quiero?”</p> <p>Hace referencia a los objetivos realistas con los cuales nos sintamos satisfechos y poder comprometernos con ellos.</p> <p>3“¿Por qué lo quiero?”</p> <p>Esta interrogante hace referencia a los valores.</p> <p>Los valores que nos inculcan nos ayudan a elegir nuestros objetivos en función de nuestro carácter moral. Proporcionan sentido a nuestras metas y nos consienten prevalecer unas sobre otras.</p> <p>Finalmente se realiza una reflexión con lo respecto a lo aprendido.</p>	<p>Hoja de papel</p>	<p>45 minutos</p>

Sesión N° 10: Piensa lo mejor de ti mismo

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
<p>Aprender a Reconocer todos los logros, metas que consiguieron a lo largo de sus vidas.</p>	<p>Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes, se le brinda toda la información necesaria para poder trabajar la sesión programada.</p> <p>Se les pedira a los adolescentes que por un momento cierren los ojos, piensen todo lo mejor de uno mismo y de que se sienten mas orgullosos, luego se les pedira que abran los ojos, se les entregara un hoja bond y lápices para que puedan escribir detalladamente todos los recuerdos, esto ayudara a los estudiantes a reforzar la autoestima y destacar todos los logros y metas.</p> <p>Si logramos percibirnos de manera auténtica, si nos sentimos, animosos y con recursos suficientes para enfrentar retos y alcanzar sueños, nuestra realidad psicológica cambia de manera positiva.</p> <p>Finalmente, se pedira a tres integrantes que puedan compartir lo que mejor que pudieron pensar de uno mismo.</p>	<p>Hoja de papel</p>	<p>45 minutos</p>

Sesión N° 10: Ejercicio de nuestra autoestima

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
<p>Aprender a reconocer nuestros logros y cualidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes, se le brinda toda la información necesaria para poder trabajar la sesión del día de hoy. - Se le entregara una hoja a cada estudiante y se les pedirá que dibujen un árbol grande y deberán escribir lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Nombre: en el tronco ira el nombre del estudiante. - Logros: en la copa del árbol aquellas cosas que se cree haber logrado a lo largo de su vida. - Cualidades: en las raíces deberán ir las cualidades, fortalezas. - Esta sesión nos permite la visualización rápida de los éxitos logrados y nos permite también ir adicionando a lo largo de los días mas objetivos conseguidos. 	<p>Papel Lápices de colores.</p>	<p>45 minutos</p>

Sesión N° 11: Ejercicio de aceptación

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
Reconocer sucesos o situaciones que logramos aceptar	<ul style="list-style-type: none">- Se da inicio a la sesión con un saludo cordial a los estudiantes, se le brinda toda la información necesaria para poder trabajar la sesión del día de hoy.- se le entrega a cada estudiante dos hojas de color, una hoja verde y una amarilla, se les pide que anoten en la hoja verde todas las situaciones que hayas podido aceptar, en la hoja amarilla anotaran aquellas situaciones en las que tiene dificultades para aceptar y te generen cierto malestar emocional. Así mismo se les pide a los estudiantes que pueden pensar de qué forma se podría aplicar estrategias de las situaciones superadas a las que todavía no se superan.	Papel de colores	45 minutos

Sesión N° 12: Me hago Responsable

Objetivo	Actividades	Recurso	Tiempo
<p>El objetivo de esta sesión es permitir que seamos más conscientes de lo que ocurre en nuestro interior, que lo percibamos, lo aceptemos y que a su vez propiciemos una conducta más activa en torno al cambio.</p>	<p>Se les dará la más cordial bienvenida a los estudiantes y se les pedirá que formen un círculo y que se tomen de las manos.</p> <p>Se les dará las siguientes instrucciones:</p> <p>El Facilitador les mencionara lo que se va a trabajar en esta sesión, también se les pedirá que su participación se activa, también indicarles si existen alguna instrucción que no hayan comprendido, pueden levantar la mano y preguntar.</p> <p>Se les solicitara a los estudiantes que se tomen de las manos y que cierre los ojos y que puedan realizar cinco respiraciones profundas como se les enseñó anteriormente, luego puedan percibir, sentir lo que está en nuestro interior y en nuestro entorno. se les planteara un ejemplo:</p> <p>“Me doy cuenta de que me siento nerviosa y me hago responsable de ello”. Y asumo que debo cambiar cosas”.</p> <p>Cada estudiante tendrá que seguir las instrucciones y ayudarse con el ejemplo que se les brindo.</p> <p>El facilitador realizara la pregunta ¿Qué tan importante es que</p> <p>¿Nos hagamos responsables de lo que ocurre en nuestro interior, lo aceptemos y propiciemos una conducta de cambio?</p> <p>También se le brindara a cada estudiante esta frase” Ser responsable me empodera, me hace valiente, mejora mi autoestima y me permite sentir y expresarme sin esperar aprobación exterior”.</p> <p>finalmente, se les pedirá que cada alumno pueda responder que les pareció la experiencia y como se sintieron y lo puedan anotar en una hoja.</p>		



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa preventivo para mejorar la autoestima en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de la Provincia de Carhuaz 2022", cuyo autor es CARRERA JESUS JHON BONIER, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID: 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 31-07- 2022 08:57:36

Código documento Trilce: TRI - 0356627