

OFICINA DE POSTGRADOS

Tema:

**PLAN DE MEJORA DEL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EN
ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE GUARANDA.**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en Psicología
Clínica, mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes.**

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

JOSÉ LUIS GUAMÁN LEDESMA

Director:

LCDA. DAYAMY LIMA ROJAS MSC

Ambato – Ecuador

Octubre, 2021

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

PLAN DE MEJORA DEL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE GUARANDA.

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en Psicología
Clínica, mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes**

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autor:

Psic. Cl José Luis Guamán Ledesma

Dayami Lima Rojas, Mgs

CALIFICADOR

f. 

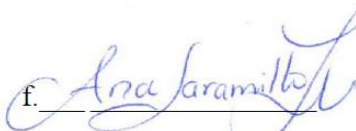
Lucía Almeida Márquez, Dra

CALIFICADOR

f. 

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Mg

CALIFICADOR

f. 

Padre. Juan Carlos Acosta, Msc

COORDINADOR DE POSTGRADOS

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

**Ambato – Ecuador
Octubre, 2021**

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **JOSÉ LUIS GUAMÁN LEDESMA**, con CC. 060573395-5, autor del trabajo de graduación intitulado: “PLAN DE MEJORA DEL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE GUARANDA.”, previa a la obtención del título profesional de Magister en Psicología Clínica, mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes.

1.-Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública se respetan los derechos de autor.

2.-Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, septiembre 2021



JOSÉ LUIS GUAMÁN LEDESMA

CC. 060573395-5

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por darme salud y vida para continuar mi camino en el aprendizaje, a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato por permitirme adquirir conocimientos y conocer a mis compañeros, a mis padres por su apoyo incondicional a mi novia por su compañía y motivación diaria para seguir adelante. A mi querida tutora Dra. Dayami Lima quien con su paciencia y profesionalismo me guio durante este proceso. De igual forma a la Dra. Catherine Shuguli por su apoyo y calidad humana durante este tiempo de estudio.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo fruto de mi esfuerzo, dedicación y sacrificio principalmente a mis padres José Luis Guamán y Armida Ledesma quienes hace muchos años confiaron en mí y estoy seguro que lo harán siempre, a mi prometida Gynna Escudero gracias por ser mi orgullo, mi ejemplo y sin dudar esa persona incondicional, a toda mi familia, mis hermanos, mis tíos, mis primos, mis sobrinos decirles que si se puede lograr lo que uno se propone, pero se necesita dejar muchas cosas e incorporar otras. A mi querido colegio ahora Unidad Educativa “Simón Bolívar” gracias por ser mi segunda casa. Para finalizar simplemente Dios le pague a todos los que en un momento de mi vida supieron apoyarme.

RESUMEN

El objetivo del proyecto de investigación es diseñar un plan de mejora del autoconcepto y autoestima en adolescentes de una Unidad Educativa de Guaranda. Se partió del paradigma positivismo, una metodología cuantitativa no experimental de corte transversal y un alcance descriptivo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron, la escala de autoconcepto AF5 y la de autoestima de Rosenberg. Se tomó la muestra desde el muestreo no probabilístico por conveniencia de 304 adolescentes de octavo educación general básica a tercero de bachillerato técnico, comprendidos en edades de 12 a 18 años. Se encontró en las dimensiones del autoconcepto de los adolescentes los siguientes resultados: el autoconcepto académico- laboral en un 75,7% presenta un nivel bajo; así mismo el autoconcepto social en un 94,4% presenta un nivel bajo; el autoconcepto emocional en un 61,2% nivel bajo; el autoconcepto familiar en un 98,7% presenta un nivel bajo; el autoconcepto físico en un 78,3%. Con respecto a los niveles de autoestima se obtuvo un 67,4% con autoestima baja, un 14,8% autoestima media y un 17,8% autoestima elevada. Se concluyó que sí existe una asociación y correlación entre las variables de estudio, todas las dimensiones se correlacionan entre sí de forma positiva y significativa; a excepción de las dimensiones emocional y familiar que se correlacionan de forma positiva pero no significativa. Mediante los resultados obtenidos se propuso un plan de mejora del autoconcepto y la autoestima organizado en cuatro niveles de beneficiarios. Se diseñaron talleres con sus respectivos temas, actividades con su descripción y objetivos.

Palabras claves: Autoconcepto, autoestima, adolescentes, relación, plan de mejora.

ABSTRACT

The objective of this research is to design a plan to improve the self-concept and esteem in teenagers from a high school in Guaranda. The research is based on the Positivism Theory, and the Non-Experimental Approach which has a Cross-Sectional Quantitative Methodology and a Descriptive and Correlational Scope. The instruments used in this research were the AF5 Self-Concept and the Rosenberg Self-Esteem Scales. The sample was taken from the non-probabilistic convenience sampling of 304 teenagers from the eighth to the third grade, who are 12 to 18 years old. In the results we found that 75.7% of academic-work self-concept presents a low level; likewise the social self-concept in 94.4% presents a low level; emotional self-concept 61.2% low level; 98.7% family self-concept presents a low level; physical self-concept by 78.3%. Regarding the levels of self-esteem, 67.4% were obtained with low self-esteem, 14.8% with medium self-esteem and 17.8% with high self-esteem. In conclusion, there is a correlation between the studied variables and dimensions; except the emotional and family dimensions which are correlated positively but not significantly. Based on the obtained results, a plan to improve self-concept and self-esteem was proposed which is organized in four levels of beneficiaries. Also, workshops were carried which were based on the studied topics, activities, description and objectives.

Keywords: self-concept, self-esteem, teenagers, plan.

ÍNDICE

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	6
1.1 Autoconcepto	6
1.1.1 Definiciones teóricas del autoconcepto	6
1.1.2 Dimensiones del autoconcepto	7
1.1.3 Aspectos necesarios para el desarrollo e intervención del autoconcepto	10
1.1.4 Teorías de la formación del autoconcepto	11
1.2 La autoestima	12
1.2.1 Definiciones teóricas de la autoestima.....	12
1.2.2 Tipos de autoestima.....	13
1.2.3 Aspectos necesarios para el desarrollo e intervención de la autoestima	15
1.3 Posiciones teóricas sobre la relación entre autoconcepto y la autoestima	17
1.4 La adolescencia como etapa del desarrollo.....	19
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	21
2.1 Tipo de investigación	21
2.2 Población y muestra	22
2.3 Técnicas e instrumentos	23
2.4 Procesamiento y análisis de los datos	25
2.5 Caracterización de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”	25
2.6 Procedimiento metodológico.....	25
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.1 Análisis de los resultados por instrumentos.....	27
3.2 Resultado del análisis correlacional entre autoconcepto y autoestima	35
3.3 Plan para mejora del autoconcepto y la autoestima	37
CONCLUSIONES.....	45

RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS.....	52

INTRODUCCIÓN

El estudio del autoconcepto y la autoestima tiene una larga historia en la psicología social, algunos precursores del estudio de estos constructos como William James (1980), Charles, H. Cooley (1902), George H. Mead (1934), citados por Pastor, Balaguer y García (2003) ofrecieron contribuciones teóricas que siguen vigentes en la actualidad y desde entonces han existido diferentes aportes tanto teóricos y de medición que genera polémicas. A pesar de la cuantía de material elaborado en el siglo XX existe limitaciones y dificultades de la historia.

En el trabajo de Villacís (2020) del diseño de un plan de intervención basado en *mindfulness* para mejorar el autoconcepto en un grupo de adolescentes de la Escuela Permanente de Danza de la Ciudad de Ambato, utilizó un diseño exploratorio- descriptivo de corte transversal, orientado a fundamentar los aspectos relacionados con el autoconcepto y las terapias de tercera generación. Se aplicó la escala de autoconcepto AF5 a 14 estudiantes del grupo de danza, donde los resultados evidenciaron dificultades en las dimensiones física, académica y emocional, que sirve como indicadores para el plan de intervención el mismo que contó con: actividades, técnicas, objetivos, procedimientos, recursos, estrategias de control y material de apoyo para alcanzar los beneficios de la técnica y mejorar el autoconcepto de la población de estudio.

En la investigación de Garrido (2020) sobre autoestima y autoconcepto en el aula de matemáticas: una propuesta de intervención para la mejora del dominio afectivo, se realizó con estudiantes de sexto de primaria orientada a trabajar autoestima y autoconcepto a través de sesiones cortas previas a las clases de matemáticas y observar si permite reducir los niveles específicos de ansiedad matemática. A través de un diseño cuasi experimental con dos grupos (experimental y control) con pre-test y post-test se contrastan con hipótesis relativas al posible impacto del mencionado refuerzo de la autoestima y el autoconcepto personal sobre los elementos del dominio afectivo matemático mencionados previamente.

En el estudio elaborado por Fuentes et al. (2011) sobre autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia, se aplicaron tres cuestionarios: autoconcepto (AF-5), Evaluación de Personalidad (PAQ) y la subescala *Adolescent Self-Perception Profile* a 1.281 adolescentes, los resultados indicaron que el mayor autoconcepto se corresponde con el mejor ajuste psicológico para una buena competencia personal y menos problemas comportamentales, los resultados apoyan la idea de que el autoconcepto es un constructo teórico básico estrechamente relacionado al ajuste psicosocial en la adolescencia.

Otra investigación llevada a cabo por Pastor, et al. (2003) en su estudio sobre “El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género”, enfocado en una población de 1.038 adolescentes con una media de edad de 16.31, el instrumento utilizado fue una adaptación del Perfil de Autopercepciones para Adolescentes de Harter (1988) validado por los mismos en adolescentes valencianos donde se realizaron análisis descriptivos y diferenciales. Los resultados demostraron que los chicos obtienen puntuaciones por encima de la media teórica en todas las dimensiones del autoconcepto, mientras que las chicas obtienen puntuaciones por debajo de la media en apariencia física, competencia deportiva, competencia académica y encima de la media en el resto de las subescalas. No se observaron diferencias por curso, pero sí por género. Los chicos tuvieron puntuaciones más altas que las chicas en las subescalas de apariencia física, competencia académica, competencia deportiva, autovalía global y más bajas que estas en las subescalas de amistad íntima.

Se toma en cuenta los estudios revisados sobre las variables autoconcepto y autoestima que se observan situaciones problemáticas en los adolescentes; de tal modo que, el autoconcepto se ha definido como la percepción de la persona sobre sí mismo, las cuales se establecen en sus experiencias con los demás y en las facultades que él mismo hace de su propia conducta (Fuentes et al., 2011). La autoestima es el sentir propio que permite expresar un sentimiento de autovaloración, que se muestra con una actitud positiva o negativa, baja o alta autoestima respecto a las capacidades (González et al., 2012).

A partir de los 8 años se harán más evidente las características del autoconcepto, aparece el yo como espejo de la información por medio de la interacción con los demás. Se profundiza en los

rasgos internos y se tienen enfoques de uno mismo más completos e integradores; además, de incluir tanto aspectos positivos como negativos. En cuanto a la autoestima, las dimensiones que le son notables y cambian con la edad, en edades tempranas está menos diferenciada y se hace más variada y compleja a medida que el desarrollo avanza (Verdet et al., 2014). El autoconcepto y la autoestima desempeñan una parte esencial en la vida de los individuos en el bienestar psicológico, la satisfacción de uno mismo y la vinculación de relaciones sociales, entre otros aspectos, llevan su impronta (Massenzana, 2017).

La problemática se evidenció a través de las observaciones no sistematizadas en el campo profesional, debido a que producto de los cambios significativos en la etapa de la adolescencia, el contexto sociocultural actual en que se encuentra la Unidad Educativa y como factor principal los estudiantes que provienen de sistemas familiares diversos donde su principal preocupación es cubrir las necesidades de alimentación, protección y vestimenta, se deja de lado la educación y a la vez presentan niveles bajos de autoconcepto y la autoestima, lo que provoca una falsa percepción de sí mismo, que hasta cierto punto se convierte en un sentimiento y pensamiento de minusvalía. Esto afecta a sus expectativas hacia el futuro y por ende esta no permite formar un buen autoconcepto y la autoestima.

En los adolescentes entre 12 a 18 años de octavo de educación general básica a tercero de bachillerato de una Unidad Educativa de la ciudad de Guaranda, se pudo constatar que presentan dificultades con su aspecto físico como su color de piel, su estatura, déficit en la identificación de sus emociones, relaciones familiares disfuncionales, poca o nula socialización con sus pares y problemas académicos como la falta de importancia al estudio; de igual manera, se pudo evidenciar que tienen bajos niveles de autoestima con pensamientos generalizados, falta de motivación, sentimientos de minusvalía o de grandeza, falta de visión del futuro y al no tener estructurado un proyecto de vida a corto o a largo plazo hace que sus objetivos cambien, por ende, va afectar en la formación adecuada del autoconcepto y la autoestima.

A partir de lo anterior se delimita el problema de la forma siguiente: ¿Cómo se podría influir en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes de una Unidad Educativa de Guaranda?

Idea a defender

A través de un plan de mejora se podrá influir en el autoconcepto y la autoestima en adolescentes entre 12 y 18 años de una Unidad Educativa de Guaranda.

Objetivos

Diseñar un plan de mejora para el autoconcepto y la autoestima en adolescentes de una Unidad Educativa de Guaranda.

Los objetivos específicos corresponden a:

1. Revisar los referentes teóricos y metodológicos acerca del autoconcepto y la autoestima.
2. Aplicar reactivos psicológicos sobre el autoconcepto y la autoestima en adolescentes.
3. Realizar un análisis estadístico descriptivo y correlacional del autoconcepto y la autoestima.
4. Elaborar un plan de mejora del autoconcepto y autoestima en adolescentes de una Unidad Educativa de Guaranda.

Para la consecución del objetivo y responder la idea a defender se partió de una investigación no experimental, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y con un alcance descriptivo y correlacional. Se usó la escala de autoconcepto AF5, la cual, fue validada en el 2018 México con resultados que señalaron una correlación media entre las variables de estudio y las diferencias significativas por sexo tanto en la puntuación total de autoconcepto como de las dimensiones del mismo que confirman la importancia que tiene el apoyo familiar en la formación del autoconcepto. También, se validó en 2017 en Perú cuyos resultados fueron confirmatorios en la propuesta del autoconcepto como un constructo multidimensional de cinco factores y similares hallazgos como los autores originales. La escala de autoestima de Rosenberg que fue validada en el 2015 en Colombia donde concluye que los individuos que son víctimas de maltrato por parte de su pareja tienden a manifestar bajos niveles de autoestima y más altos índices de inadaptación. Estos dos instrumentos se aplicaron en adolescentes de una Unidad Educativa del Cantón Guaranda, la población estuvo constituida por estudiantes de octavo

educación general básica a tercero de bachillerato, la muestra fue no probabilística por conveniencia con los criterios de inclusión siguientes: quienes no tengan un trastorno psiquiátrico, que estén en el rango de edad de 12 a 18 años y que sus representantes hayan autorizado el consentimiento informado.

El estudio tiene un aporte práctico importante para el campo de la psicología clínica, a futuro, la implementación del plan de mejora para el autoconcepto y la autoestima beneficiará a los niños y adolescentes para fortalecer y formar adecuadamente estas formaciones psicológicas, que debido al contexto cultural y otros factores se ven afectadas. La realización de la investigación fue conveniente, se contó con el permiso de la institución educativa para el estudio y el consentimiento informado por parte de los padres de familia y/o representantes.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1 Autoconcepto

Hablar del autoconcepto radica en la importancia de una formación adecuada del mismo, tanto en el periodo de la adolescencia y a lo largo de la vida convirtiéndose en un factor indispensable que permitirá conocerse y aceptarse a sí mismo con cada una de sus características positivas y negativas que lo harán distinto y único al resto de individuos.

1.1.1 Definiciones teóricas del autoconcepto

El autoconcepto es un conjunto de percepciones, atributos, limitaciones, capacidades sobre sí mismo que son hasta cierto punto organizadas y vinculadas con diferentes aspectos de la vida, se aseveraría que coexiste con la autoestima y el auto respeto, que llega a influir en relevantes manifestaciones conductuales e inferir que ese resultado de percepción de sí mismo influye en cómo nos ven el resto de las personas. En ciertos momentos los individuos se someten a sí mismo a juicios de valor de forma descriptiva y evaluativa que se construya mediante vivencias personales y del entorno su presentación particular (Massenzana, 2017).

El autoconcepto es quizá unos de los aspectos más importantes de la vida, puesto que se piensa una característica propia de la persona, que trasciende de las múltiples dimensiones de su existencia y tiene que ver con muchos éxitos y fracasos, sobre el bienestar psíquico y en el conjunto de la relaciones sociales, el autoconcepto proporciona pautas para poder interpretar la experiencia (Esquea & Antigua, 2020). El autoconcepto se entenderá como un constructo de jerarquías y multidimensional que el sujeto tiene a partir de su percepción sobre sí mismo, su apariencia física, sus pensamientos y conductas con los demás que se logra por medio de las experiencias (Caldera, Reynoso, Angulo, Cadena & Ortíz, 2018).

El autoconcepto es un constructo de una alta relevancia, en el análisis del comportamiento humano se asocia de forma directa con la percepción que tiene el sujeto de sí mismo, se

concuenda que tiene que ver mucho su contexto, sistema de valores y todo lo que está en correlación con el ser humano (Gonzales, 2019). El autoconcepto definiría como una apreciación de totalidad hacia sí mismo que depende de diferentes factores como: lo físico, lo laboral, lo social, lo emocional y lo personal que completan esa actitud básica que va a condicionar al individuo, es un producto de la reflexión que psicológicamente es determinante en la vida de una persona (Montoya, Pinilla & Dussán, 2017).

1.1.2 Dimensiones del autoconcepto

Massenzana (2017) sobre las dimensiones del autoconcepto menciona que este constructo es una percepción de sí mismo y de lo que consideran los demás se hará hincapié en la influencia del entorno, se parte de la Teoría de la Identidad Social (TIS) y de la teoría de la autocategorización del Yo. La TIS plantea que por más compleja que sea la imagen que tendría de sí mismo con relación a lo que lo rodea, esta parte social tiene y aporta una gran significación.

Por ello, han considerado que el autoconcepto global tiene como estructura la identidad personal y la identidad social. Se habla de una valoración del autoconcepto en todas las esferas del ser humano: afectiva, cognitiva y comportamental, que lo hace diferente de otros constructos por tomar lo que considera adecuado para tener elementos en frente de los demás. La dimensionalidad del autoconcepto a través del tiempo se ha abordado desde dos perspectivas diferentes, la primera menciona que el autoconcepto es una dimensión única hasta cierto punto global del ser humano y la segunda que se trata de una estructura multidimensional, ordenada, estudiada y apoyada en la actualidad.

La jerarquización inicia con una dimensión académica con diferentes materias y no académica de constructos sociales como la relación de los compañeros, lo físico compuesto por las destrezas y aspectos físicos y lo emocional por estados emocionales específicos; la dimensión social se refiere a la apreciación que tiene de sus relaciones con los demás, contiene dos ejes la red social de una persona, su capacidad para conservarla y aumentar y las relaciones interpersonales; la dimensión emocional hace referencia a las situaciones específicas que

reacciona el individuo con relación a su vida cotidiana; la dimensión familiar se enfoca en dos puntos el primero sobre los padres al afecto y la confianza, y el segundo presenta cuatro variables dos positivas sentimiento de felicidad y apoyo y dos negativas a no estar implicado y a no ser aceptado; la dimensión física tiene dos ejes la que hace hincapié en la práctica deportiva y al aspecto físico (Esquea & Antigua, 2020).

Para García y Musitu (1999) y García (2013) las dimensiones del autoconcepto son:

- *Autoconcepto académico-laboral*: es la calidad del rol que desempeña dentro del ámbito académico o laboral y se correlaciona de forma positiva con el ajuste psicosocial, el rendimiento académico, la calidad de ejecución, la aceptación, el liderazgo, la responsabilidad y la estima de los compañeros. A su vez, se relaciona negativamente con los conflictos, la deserción escolar, entre otras. Resulta del conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que un estudiante tiene al pasar los diferentes años escolares.
- *Autoconcepto social*: Es la percepción de la persona de su interacción en las relaciones sociales, primero por sus círculos sociales y la otra las características personales del sujeto correlacionan con el autoconcepto académico laboral, en niños y adolescentes está relacionada muy positivamente con el afecto, comprensión y apoyo parental y negativamente con la coerción negligencia e indiferencia. A consecuencia de las relaciones sociales del estudiante, de su capacidad de resolución de conflictos, de la adaptación y aceptación al contexto.
- *Autoconcepto emocional*: Se refiere a la percepción del sujeto de su estado emocional en las implicaciones de situaciones específicas. Se correlaciona de forma positiva con las habilidades sociales, el autocontrol, la aceptación y los sentimientos de bienestar; y negativamente con síntomas de depresión, ansiedad, consumo de sustancias, pobre socialización en el aula y en el trabajo. Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, una homeostasis emocional, la aceptación, seguridad y confianza en medida de sus posibilidades.
- *Autoconcepto familiar*: Se refiere a la participación e interacción en el medio familiar tanto con los padres como con el resto de los familiares. Se correlaciona positivamente

con el rendimiento escolar y laboral, el ajuste psicosocial, la conducta prosocial y la percepción de la salud física y mental.

- *Autoconcepto físico*: Hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física. Se correlaciona de forma positiva con la percepción de salud, el autocontrol, el rendimiento deportivo, la motivación de logro y la integración social; y negativamente se relaciona con el desajuste escolar, en menor grado ansiedad y conflictos con los iguales. La percepción que tienen tanto de su apariencia y presencia físicas, como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.
- *Autoconcepto personal*: Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.

Para (Gonzales, 2019) las dimensiones del autoconcepto son cinco que comienzan por el autoconcepto en el ámbito educativo o académico se refiere a la importancia del autoconcepto debido a que controla la conducta, la personalidad y el rendimiento académico; por lo tanto, es necesario que en este contexto se afiance el autoconcepto para tener mejores resultados, se evalúa los indicadores de los objetivos alcanzados, en este caso el autoconcepto influye en la motivación que determinara si un fracaso en este ámbito será motivante o frustrante. El autoconcepto emocional está vinculado a la parte interna de los sentimientos de una persona pero que va a influir en lo académico, es lo que se llama el autoconcepto personal que tiene una referencia en el juicio sobre sí mismo de las cosas positivas y negativas que realiza.

El autoconcepto social se refiere a las relaciones con otros, se ve en manifiesto desde niños; por lo tanto, todos lo que se encuentren a su alrededor serán un ente determinante del mismo y el autoconcepto familiar que se asocia por tener características parecidas pero su forma de relacionarse depende de los padres, hermanos otros familiares diariamente. Por último, el autoconcepto físico es concebido como una representación mental de la parte física corporal de una persona que combina cuatro elementos: condición, atractivo, habilidad y fuerza física.

1.1.3 Aspectos necesarios para el desarrollo e intervención del autoconcepto

El autoconcepto está considerado como la definición de cada individuo que los crea a partir de factores internos y externos, este cambia a lo largo de los años depende de las experiencias vividas y se vincula (Pinel, Pérez & Carrión, 2019). En los últimos tiempos el período de educación primaria se ha convertido en un factor indispensable para el autoconcepto en los niños antes de ser promovido a la educación secundaria de forma obligatoria (Sánchez *et al.*, 2019).

El desarrollo del autoconcepto, la preadolescencia se presenta como una de las etapas más importantes debido a las profundas transformaciones en funciones y estructuras como son: las corporales, cerebrales, sexuales, emocionales y sociales que determinará la construcción equilibrada de sí mismo, igual depende de los núcleos socioculturales que rodean a la persona y un desarrollo óptimo de las distintas dimensiones que lo conforman (Guillamón, Canto & Carrillo, 2019). Sin embargo, un buen autoconcepto y los logros académicos fortifican mutuamente y cada uno de ellos acarrea a ganancias, en el otro también marcan que la danza es un instrumento en la educación física menos convencional, pero que promoverá la consideración y profundización de factores como el autoconcepto, el aprendizaje lo que desarrollaría los logros académicos (Vergara *et al.*, 2020).

El autoconcepto es un constructo bastante complejo, en la adolescencia es donde más se complican las cosas donde surgen nuevas experiencias, aparecen capacidades cognitivas, se desarrolla el razonamiento abstracto y las circunstancias psicosociales surgen con el propósito de completar de forma sensata el pasado, presente y futuro. Es este sentido, en la adolescencia se da lugar a la cimentación de la identidad de forma principal (Espejo *et al.*, 2018).

En la adolescencia inicial los autoinformes relevan un aumento de abstracciones en la definición del Yo e incrementa la referencia a caracteres personales, en la adolescencia media presenta problemas en la inconsistencia del Yo. La adolescencia en la última fase iniciará el completamiento de los rasgos más discordantes de su personalidad. Los referentes de cualidades interpersonales dan paso a nuevos caracteres basados en criterios más personales, comprometidos con los ideales y valores del propio ser humano (Alonso, 2020). Existen factores

que influyen en el autoconcepto y son de gran medida como resultado de sus prácticas previas en la etapa de la infancia tanto quienes rodean a los niños, niñas y adolescentes ya sean sus familiares u otras personas en un ambiente generalizado (Vergara et al., 2020).

1.1.4 Teorías de la formación del autoconcepto

Para Gonzales (2019) respecto de las teorías del autoconcepto refiere que:

1ro: Al ser el autoconcepto un constructo muy importante a nivel psicológico se enfatizan varios modelos teóricos, que empieza por las teorías humanísticas donde se refiere a la experiencia del hombre como tal, que destaca como parte esencial la conciencia y el inconsciente del hombre, su fundamento principal es que el hombre encuentre la dirección y sentido respecto a su propio ser que busca la autorrealización de manera continua. Muchos pensadores destacados de la humanista como: Goldstein, Fromm, Rogers, Maslow, Pers, May, Horney, Huxley, Marcuse, todos concuerdan que el ser humano reconoce y se encuentra en una motivación constante para obtener sus mejores potenciales una necesidad innata.

2do: Las teorías psicoanalíticas son el centro de esto el autoconcepto y su eje principal el Yo que se describe como la psique total de la persona, para Freud la percepción y el pensamiento forma el ego; por ejemplo: la parte racional y coherente de la vida mental, en cambio para Jung el ego es el centro del campo de conciencia del sujeto y el yo representaría como el equilibrio del aspecto consciente e inconsciente. Dentro de las principales aportaciones es la estructura de la personalidad que van a determinar las experiencias vividas por un individuo.

3ro. Las teorías cognoscitivas conforman una corriente del pensamiento del siglo XX , que sobre todo hacen hincapié en la mente en vez de la conducta en base a los contextos reales en términos de información para darle significado a su propia existencia, el cognitivismo nace para una explicación del cerebro en cuanto al procesamiento de información, en cuanto al autoconcepto consideran como un esquema propio según el conocimiento, que orienta el proceso de

información sobre sí mismo y que se utiliza la cognición del *self* que cambian las funciones propias del sujeto.

4to. La teoría interaccionista simbólica destaca dentro de prototipos de tipo interpretativo, basado en el progreso del sujeto desde su actuar con relación a los objetos y las demás personas. También, mencionan que los seres humanos interactúan, por medio de significados que los objetos o personas tengan por medio de símbolos, de igual la comunicación consciente y una organización interna de los significados, por tal razón respecto al autoconcepto que se basa a la percepción de la persona en cuanto a las respuestas que recibe de otros.

1.2 La autoestima

La autoestima son características que le permiten al niño, adolescente y adultos autovalorarse para realizar una evaluación de forma adecuada o inadecuada y que se va a desarrollar en medida que su edad y madurez avance.

1.2.1 Definiciones teóricas de la autoestima

La autoestima hace hincapié a la medida en que nos gustamos o aceptamos a nosotros mismos, es una valoración que se hace de uno mismo, que podrá ser positiva para generar autoconfianza, optimismo y no preocuparse por lo que dicen el resto de personas; o negativa como tener una falta de confianza, querer parecerse a otra persona, pesimista entre otras (López, 2017). La autoestima es un fenómeno actitudinal complicado y dependiente de contextos sociales y culturales donde la evaluación subjetiva se conjugan entre habilidades personales, sociales contextuales en la investigación de definir la identidad propia (Rodríguez, Gallegos & Padilla, 2020).

La autoestima es una cimentación que parte de las iniciales nociones que un sujeto tiene sobre sí mismo, estas nociones son asimiladas en el núcleo familiar y se desarrollan a lo largo de la vida, lo que indica que no es firme en el tiempo; por tanto, podría ser modificada. Una

autoestima saludable se relaciona con el desarrollo integral de la personalidad (Iraheta & Bogantes, 2020).

La autoestima es una variable de la personalidad dado que se vincula con la salud mental y el bienestar psicológico; por consiguiente, influye en las situaciones de la vida. También, es una valoración buena o mala sobre sí mismo, depende de su capacidad y seguridad que le permita no ser susceptible ante las situaciones (González et al., 2020). La autoestima es un constructo que involucra sentimientos de estimación propia, con una autoevaluación de características negativas y positivas de uno mismo (Bueno, Lima, Arias & Peña, 2020).

1.2.2 Tipos de autoestima

La autoestima varía en función de los escenarios específicos que siente el sujeto, y afecta de forma transcendental a su motivación. Al depender su autoestima especialmente de los efectos que se producen en ciertas áreas específicas, los jóvenes están motivados por obtener éxito y no fallar en su consecución, las emociones positivas intensas y elevada autoestima en consecuencia se obtiene el éxito, se evade las emociones negativas y baja autoestima que resulta del fracaso (Crocker, Brook, Niiya, & Villacorta, 2006).

El estudio de la autoestima se ha centrado en dos niveles: alta y baja autoestima. Se considera que una alta autoestima tiene una función, placer o de bienestar general el sujeto se siente bien con relación a sí mismo, a su vida y a su futuro. La alta autoestima se asocia con extraversión, autonomía, autenticidad, conducta prosocial, satisfacción en las relaciones interpersonales, buen trabajo laboral, adecuada resolución de dificultades y buen manejo del estrés. Por otro lado, la baja autoestima se enlaza con la falta de confianza en sí mismo, depresión, soledad, introversión social, inestabilidad, pesimismo, evitación de riesgos e hipersensibilidad así como más de 20 trastornos mentales del DSM-IV en forma de criterio diagnóstico o como rasgos asociado (Góngora, Fernández, & Castro, 2010).

Una alta autoestima tiene un efecto positivo en las relaciones de tipo romántico al influir en la felicidad de la pareja, además, es considerada como un factor protector frente a trastornos

mentales como la ansiedad, depresión, y una amplia gama de síntomas como falta de motivación e intentos de suicidio. Por otro lado, la baja autoestima es un predictor de depresión, ansiedad y en la adolescencia es predictor de comportamiento delictivo, mala salud física y mental, y malas perspectivas económicas en la vida adulta (Bueno *et al.*, 2020).

Según (García, 2013) sobre los tipos de autoestima refiere que:

Características de las personas con alta autoestima:

- Toma iniciativas
- Afronta retos nuevos
- Celebra sus éxitos
- Supera los fracasos y no se frustra
- Muestra comprensión de sus emociones y sentimientos
- Mantiene buenas relaciones con otros
- Asume sus responsabilidades
- Es independiente y con absoluta decisión

Características de las personas con baja autoestima:

- No muestra iniciativas y necesita el acompañamiento de terceros
- No acepta retos nuevos
- No celebra sus éxitos
- No es tolerante y se frustra con facilidad
- Se pone a la defensiva fácilmente
- No se relacionarse de forma adecuada y no es aceptado

También, para Celada (2016) los tipos de autoestima son:

Autoestima Sana:

- Sentir orgullo de los logros
- Ser independiente
- Ser responsable
- Ser consciente de las frustraciones

- Estar preparado para actuar
- Tener nuevos objetivos
- Influir de una forma positiva en otros
- Saber identificar sus emociones y sentimientos

Baja Autoestima

- Evitar momentos que le cause ansiedad
- Desatenderá sus capacidades naturales
- Culpar a otros de los fracasos
- Permitir que las personas influyan en sus decisiones
- No podrá reconocer sus emociones y sentimientos
- Llamar la atención de forma repetitiva
- Inseguridad
- Problemas en la socialización
- Perfeccionista y querer ganar siempre
- Desafiante y agresivo
- Se siente derrotado
- Busca siempre la aprobación de los demás

1.2.3 Aspectos necesarios para el desarrollo e intervención de la autoestima

Para Verdet, Valero, Caruana, Nieves & Selva (2014) los aspectos necesarios para el desarrollo de la autoestima son:

- Valoración: Sentimiento de pertenencia con lazos afectivos a personas ya sean estas de la familia, la escuela o el trabajo. Las relaciones que establecen con grupos son importantes para el niño como para cualquier otra persona.
- Singularidad: Aprobación de la identificación personal de los caracteres que nos definen, su singularidad que hace de cada uno sea un ser individual. Las personas tratarán las debilidades de forma adecuada para contribuir al desarrollo.

- Poder: Sentimiento de autoeficacia. Es esa capacidad de por medio de las procedencias para transformar las situaciones de nuestra vida de manera significativa a nuestro favor
- Modelos o pautas: Puntos de narración que actúan como modelos apropiados con los que discrepan valores, reglas, formas de pensamiento, conductas, para que con esa comparación accedan a esquemas propios de pensamiento y dar sentido a la adecuada actuación y así desarrollar un buen nivel de autoestima.

Para la intervención del autoestima, sería recomendable hacer énfasis desde la tutoría y en los círculos con las familias para desarrollar estrategias apropiadas en el contexto familiar para saber a la línea de la autoestima y la aceptación de sus partes, la intervención de los docentes es significativa para que se desenvuelva el autoestima de forma saludable, con sus conductas, cualidades, perspectivas y técnicas de trabajo, inciden directamente en la formación de la imagen que cada niño tal como son, con sus limitaciones, por parte de los adultos, facilita la aceptación de uno mismo y la evaluación personal, al hacer menos necesarios los mecanismos de defensa (Verdet *et al.*, 2014).

Durante la adolescencia temprana existen diferentes factores que influenciarán la autoestima. A medida que los niños y niñas maduran cognitivamente y socialmente se hacen capaces de autoevaluar de manera más realista sus fortalezas y debilidades y tomar conciencia de cómo establecen comparación con sus iguales (Bueno *et al.*, 2020). Existen algunos componentes cognitivos de la autoestima que se refieren a la idea, opinión, creencias y procesamiento de información.

También, existen algunos determinantes como el nivel socioeconómico debido a que suelen pensar que los problemas se originan más en las personas que no disponen de recursos. El ambiente escolar depende mucho el contexto las calidades y la confianza que le generan sus compañeros para que su autoestima se alta o baja. La influencia directa y muy importante es la del maestro en la organización, en la autonomía de cada una de sus actividades con sus estudiantes, donde el docente dentro del aula de clase hará sentir ese sentimiento de valía o a su vez recordarle que no es competente (Iraheta & Bogantes, 2020).

Por otra parte, se piensa que la actividad física se relaciona con los niveles de autoestima, lo cierto es que no toda actividad física es oportuna para estimular la autoestima, por lo que es indispensable proponer en el ámbito escolar espacios y experiencias, a continuación, el alumno se desarrolle integralmente. Por lo tanto, la danza se presenta como una herramienta que permitirá el desarrollo integral y desde lo personal, por la riqueza de interacción con sus pares (Vergara *et al.*, 2020). La autoestima resaltaré dos elementos: un subjetivo que señala la valoración, calificación y aprecio propios para sí mismo y el otro objetivo que abarca la apreciación de los demás respecto a uno mismo, no es algo estable es cambiante y dinámica según situaciones y experiencias de vida. La autoestima es una necesidad humana importante y se desarrolla de una forma inconsciente en lo que piensa y actúa cada sujeto y fundamental en la personalidad pero muy escasos prestan atención (Alonso, 2020).

1.3 Posiciones teóricas sobre la relación entre autoconcepto y la autoestima

Al referirse al autoconcepto es importante entender que no es lo mismo que la autoestima. El autoconcepto se encuentra vinculado a las hipótesis, ideas y hasta creencias; y la autoestima es la valoración de nuestros autoconceptos, unidos a un juicio de valor de sí mismo. Es decir, la autoestima se construye en base al autoconcepto con criterios de personalidad, competencia a nivel social, y aprendizaje en cuenta las experiencias relacionadas con la vida misma (Gonzales, 2019).

Desde la perspectiva de Jodra, Maté-Muñoz & Domínguez (2019) estas dos concepciones son índices cognitivos, evaluativos y emocionales que la persona hace de sí mismo. También, consideran importante el autoconcepto físico debido que para las personas se considera algo muy relevante. Por otra parte, la autoestima es un proceso de análisis e introspección sobre los sentimientos que define a una persona y el autoconcepto hace referencia a los aspectos descriptivos de la persona y es un conjunto de creencias, por lo tanto, los consideran iguales. A decir de estos dos autores coinciden en que la adolescencia es una fase clave en la formación de estos dos constructos, que lleva a cautivar a las investigaciones.

Al igual que el autoconcepto, la autoestima se ve influenciada por el ambiente social que generalmente atenta y reconduce a la persona con sus procesos de valía, hasta tal punto que el individuo se ve determinado, no por sus valores organísmicos, sino por una sociedad que no toma en cuenta los intereses reales e individuales. Por otra parte también, desarrollan la concepción de la autoestima desde las hazañas que son circunstancias, méritos que le dan la oportunidad al sujeto de sentirse orgullosos de sí mismo y anti hazañas que son lo contrario, y hacen que la persona se avergüence y se sienta menos ante la sociedad (Massenzana, 2017).

El autoconcepto y la autoestima son necesariamente contenidos de interés prioritario en cualquier programa de desarrollo psicoemocional, por su gran aportación tanto al propio bienestar personal como a la relación positiva con los demás. El autoconcepto es la visión que uno tiene de uno mismo, sus propias habilidades, rasgos y cualidades; la autoestima también desarrolla un sentimiento de valor sobre nosotros mismos, una autoevaluación de nuestras características y competencias. Son dos términos relacionados pero no equivalentes (Verdet *et al.*, 2014). Aunque han utilizado los términos autoconcepto y la autoestima como sinónimos, el autoconcepto indica que es la idea que cada uno tiene de sí mismo y la autoestima lo que cada uno siente de sí mismo (Bueno *et al.*, 2020).

Autoestima y autoconcepto son dos conceptos considerablemente manejados en la literatura científica, que tal y como refleja Díaz (2019), los autores asimilan como sinónimos; mientras otros tratan de instaurar diferencias entre ellos, el autoconcepto se relaciona con lo cognitivo y la autoestima a lo afectivo. Una vez que ya se ha formado el autoconcepto coherente de nosotros mismos, entonces se construye la autoestima. Con nuestro autoconcepto nos podemos sentir con sentimientos de minusvalía o, por el contrario, muy sobrevalorados. En cambio, la autoestima es como nos sentimos nosotros mismos; por lo tanto, la suma de estos dos nos lleva al concepto de nosotros mismos. Por supuesto que esta visión va a variar con el pasar de la edad, experiencias, circunstancias y el ambiente aun así que nos rodea (Celada, 2016).

La autoestima corresponde a una valoración individual y se ve influenciada por los estadios emocionales en un tiempo determinado y el autoconcepto comparte tres importantes áreas la

cognitiva que se refiere a las ideas o pensamientos que lo forman, la afectiva que va a construir el autoestima, la conductual que es una autoafirmación o búsqueda de reconocimiento propio o de los demás (Vergara *et al.*, 2020). Estos dos conceptos además de incidir con el rendimiento académico también lo hacen en el aprendizaje, en el campo cognitivo y socioafectivo; estos dos constructos son sociales que orientan al pensar, sentir y actuar de las personas ante distintas situaciones. El autoconcepto es la concepción de sí mismo construidas de las experiencias y la información que percibe de otros que son significativos para la persona y el autoestima pasa a ser el valor que se le otorga al autoconcepto, ambos se complementan y son componentes de la personalidad y partes del *self* (Ludim, 2020).

1.4 La adolescencia como etapa del desarrollo

El comienzo de la etapa de la adolescencia es un período especialmente vulnerable, en el que es frecuente que se experimenten problemas relacionados con la percepción de la imagen corporal, esta es una etapa que se caracteriza por cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales. La adolescencia es un periodo crítico dentro del desarrollo de los niños y que tendrá que ver mucho en el futuro, tendrá su final en la vida adulta. Son muchos aspectos implicados en el bienestar emocional de los adolescentes y en su gran mayoría de carácter psicosocial, lo que impulsa a analizar el autoconcepto en los niños al llegar a la adolescencia (Sánchez *et al.*, 2019).

La palabra adolescencia procede del latín *adolescere*, que significa crecer o desarrollarse; por tanto, es una fase de transición entre la infancia y la edad adulta. El rango de edad va a diferir por la cultura, la región y el país, pero existe un acuerdo general en que la adolescencia es el período de 10 a 22 años. Desde de la edad de 5 años hasta aproximadamente los 18 años los niños comienzan una interacción que se evidenciará en la identidad como una aceptación o rechazo de un grupo, posiblemente no haya otro periodo en el tiempo en que los niños y adolescentes pasen tanto tiempo con personas de su edad he ahí la importancia de la composición del aula y las relaciones entre compañeros desempeñan un papel crucial en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima (Crone, 2019).

Las autoevaluaciones se producen en la adolescencia temprana, estos atributos beneficiarán en las relaciones interpersonales, habilidades sociales, académicas y sus posibles efectos, las cuales, trascienden en las interacciones, en esta etapa se constituyen varios autoconceptos que varían en función del contexto que se desenvuelve el individuo permitiéndose crear un *self* con el padre, la madre, los amigos y combinados por roles como podrían ser de un estudiante y deportista. La adolescencia al ser una etapa donde existe cambios significativos es donde se conciben diferentes problemas referentes al autoconcepto y autoestima lo que provoca una serie de reacciones emociones y pensamientos distorsionados que dependerá del contexto donde el sujeto se desenvuelve, por lo mismo en esta etapa procurará detectar cualquier manifestaciones que no esté enmarcada en los parámetros de la normalidad (López, 2017)

La adolescencia es una de las etapas con más cambios que tiene el ser humano desde la perspectiva biopsicosocial, existen cambios hormonales y morfo estructurales que determinan nuevas relaciones sociales que ponen en rigidez su identidad, aceptar a sí mismo y del resto de personas. Por consiguiente, la adolescencia es el período donde busca su propia identidad y condicionará el autoconcepto y la autoestima, pues el adolescente trata de adaptarse y entenderse a sí mismo, tanto la familia, el ambiente y también, la escuela son fundamentales en la consolidación de una identidad positiva (Vergara *et al.*, 2020).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Tipo de investigación

Paradigma

El proyecto de desarrollo denominado plan de mejora del autoconcepto y autoestima en adolescentes de una Unidad Educativa de Guaranda, partió del paradigma positivista donde el objetivo era sustentar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una variable para formar conocimientos en base a análisis de datos (Ramos, 2019).

Enfoque

El enfoque del presente estudio es cuantitativo porque se utilizó la recolección de datos numéricos para comprobar una hipótesis con base en el análisis estadístico, con el fin de instaurar pautas de actuación y probar teorías que permitan determinar con exactitud los valores y realizar la propuesta final (Hernández et al., 2014).

Diseño

El diseño del estudio fue no experimental debido a que no hubo manipulación de las variables y analizados los fenómenos en el contexto natural, fue de corte transversal donde se aplicó las herramientas a una muestra en un único periodo de tiempo (Hernández et al., 2014). La recolección de datos se realizó en dos meses de forma virtual y con un formulario.

Alcance

Los alcances del proyecto fueron descriptivo y correlacional de las características del autoconcepto y la autoestima en adolescentes. El alcance descriptivo busca especificar propiedades, caracterizar, exponer, describir, presentar o aspectos de una determinada variable

y el alcance correlacional permite estudiar la relación o asociación que se presentará entre variables (Ramos, 2019).

2.2 Población y muestra

La presente investigación se efectuó en una Unidad Educativa de Guaranda. La población estuvo constituida por 340 estudiantes de Octavo Educación General Básica a Tercero de Bachillerato Técnico con un rango de edad de 12 a 18 años. La muestra fue de 150 hombres y 154 mujeres con un total de 304 estudiantes.

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia con los criterios de inclusión siguientes:

- Rango de edad de 12 a 18 años
- Quienes no tengan un trastorno psiquiátrico
- Que sus representantes hayan autorizado el consentimiento informado.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos

N°= 304		N	%
Sexo	Mujer	154	50.7
	Hombre	150	49.3
Edad	15-17	157	51.6
	12 -14	126	41.4
	18	21	6.9
Estado Civil	Soltero/a	302	99.3
	Unión Libre	2	.7
Año Académico	Décimo EGB	138	45.4
	Primero BT	67	22.0
	Noveno EGB	44	14.5
	Tercero BT	39	12.8
	Segundo BT	14	4.6
	Octavo EGB	2	.7

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Existe una mayor prevalencia en mujeres que en hombres; las edades de los alumnos que participaron en el estudio investigativo oscila entre los 12 y 18 años, se obtuvo una intervención alta en los adolescentes de 15 a 17 años; respecto al estado civil existe un porcentaje elevado de estudiantes solteros y un mínimo que convive en unión libre; en cuanto al año académico con los alumnos de básica superior se alcanzó un total de 184 y en el bachillerato técnico 120 colaboradores.

2.3 Técnicas e instrumentos

La recolección de datos se refiere al uso de una diversidad de técnicas y herramientas utilizadas por un investigador para obtener un sistema de información. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos las escalas AF5 para autoconcepto y Rosenberg para la autoestima.

Descripción de los instrumentos

- Escala de autoconcepto AF-5 de García & Musitu (1999)

Esta escala permite tener una puntuación en cinco dimensiones y consta de 30 preguntas, cada dimensión tiene un sumatoria específica, su estructura y dimensionalidad se ha comprobado empíricamente mediante análisis factoriales exploratorios (García, Musitu & Veiga, 2006; Tomás y Oliver, 2004) y no se han detectado problemas en los ítems negativos (Tomás y Oliver, 2004).

- ❖ **Autoconcepto Académico-laboral:** ítems 1,6,11,16,21,26.
- ❖ **Autoconcepto Social:** ítems 2,7,12,17,22,27.
- ❖ **Autoconcepto Emocional:** ítems 3,8,13,18,23,28.
- ❖ **Autoconcepto Familiar:** ítems 4,9,14,19,24,29.
- ❖ **Autoconcepto Físico:** ítems 5,10,15,20,25,30.

En el estudio de García y Musitu (1999) se determinó una fiabilidad Alfa de Cronbach de $\alpha = .810$ valor en las pruebas aplicadas y de tal forma que en el estudio de fiabilidad realizadas por

dimensiones se obtuvo en AAL $\alpha=.908$, AS $\alpha=.821$, AE $\alpha=.893$, AF $\alpha=.827$, AF $\alpha=.770$, no obstante, todos los valores son satisfactorios.

Tabla 2

Alfa de Cronbach por dimensiones del autoconcepto a partir de los datos recolectados

Dimensiones	Alfa de Cronbach
Autoconcepto académico-laboral	.908
Autoconcepto social	.821
Autoconcepto emocional	.893
Autoconcepto familiar	.827
Autoconcepto físico	.770

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021).

Se apreciará resultados de Alfa de Cronbach favorables en todas las dimensiones del autoconcepto.

- Escala de autoestima de Rosenberg (1973)

Se usó la traducción en castellano de Rosenberg en 1973 y validada por Atienza et al. (2000). Es autoaplicada, permite tener una puntuación de tres niveles: autoestima elevada, media y baja; consta de 10 preguntas, 5 son de forma positiva directa y 5 de forma negativa inversa, con un formato tipo Likert que va desde 1 muy de acuerdo a 4 muy en desacuerdo. Castro (2013) realizó el estudio de fiabilidad de Alfa de Cronbach con un resultado de 0.795, mientras que el índice alcanzado con los datos de la presente investigación fue de Cronbach $\alpha=.813$.

Tabla 3

Alfa de Cronbach de autoestima total a partir de los datos recolectados

	Alfa de Cronbach
Autoestima Total	.813

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021).

2.4 Procesamiento y análisis de los datos

Los resultados fueron procesados en el paquete estadístico SPSS 25.0 mismo que permitió obtener los datos descriptivos y diferenciales de la investigación para interpretarlos y analizarlos.

Se procedió a realizar las pruebas de normalidad de Kolmogorov – Smirnov donde las variables de estudio son, no paramétricas con un nivel de significancia menor a 0,05, de la misma forma, se procedió al análisis de estadísticos descriptivos, posteriormente, se realizó el análisis inferencial donde se consideró la prueba de correlación de Rho Sperman.

2.5 Caracterización de la Unidad Educativa “Simón Bolívar”

La Unidad Educativa “Simón Bolívar” perteneciente al cantón Guaranda, parroquia San Luis de Pambil, reciento San Fernando, tiene 31 años al servicio de los niños, niñas y adolescentes. Es una institución pública del régimen costa que ofrece los niveles de inicial, educación básica y bachillerato técnico en contabilidad. Cuenta con 20 docentes y 419 estudiantes de tres diferentes provincias Bolívar, Los Ríos y Cotopaxi, con una infraestructura conformada por dos bloques la escuela y la del colegio. El lugar donde está ubicada la institución es de un nivel económico bajo y medio.

2.6 Procedimiento metodológico

El presente proyecto de investigación inició con la elección del tema a partir de la problemática evidenciada en los adolescentes del nivel de bachillerato con su autoestima y autoconcepto. Posteriormente se realizó una minuciosa revisión bibliográfica para determinar la viabilidad de la ejecución y la fundamentación teórica de las variables propuestas.

Se diseñó la investigación desde el paradigma positivista, con enfoque cuantitativo y con los alcances descriptivo y correlacional de ambas variables, para analizar la relación entre ambas como punto de partida de elaboración de la propuesta. Se eligieron los instrumentos de

recolección de los datos a partir de sus datos referenciales de fiabilidad y validez. Se determinó como población a los estudiantes de octavo a tercero de bachillerato por ser las edades donde incide el problema identificado.

Posteriormente se procedió a aplicar los instrumentos a los estudiantes de Octavo de Educación General Básica a Tercero de Bachillerato que cumplieron los criterios de inclusión, se les informó sobre los objetivos, el tipo de recolección de información y sus beneficios, seguidamente se explicó sobre la autorización que debían dar los representantes y consentimiento informado que debían confirmar para participar y ser incluidos en la investigación. Posteriormente se aplicaron las escalas mediante un formulario de Google Forms a los 304 estudiantes de forma individual en los meses de agosto a octubre.

Los resultados de la recolección de datos fueron procesados en el SPSS 25.0, con los estadísticos descriptivos y de correlación no paramétrico de Rho Spearman. A partir de los resultados se pudo diseñar el plan de mejora del autoconcepto y la autoestima en adolescentes.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo, se presentan los resultados y análisis obtenidos de la aplicación de los instrumentos Autoconcepto Forma 5 y la Escala de Rosenberg, a los estudiantes de una Institución Educativa en el Cantón Guaranda.

3.1 Análisis de los resultados por instrumentos

Instrumento AF5

Los resultados del autoconcepto, recolectados con el instrumento AF5, fueron los siguientes:

Tabla 4

Dimensiones del autoconcepto

Dimensiones	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Académico - Laboral	Bajo	230	75,7
	Muy alto	29	9,5
	Tendencia Promedio	19	6,3
	Promedio	16	5,3
	Tendencia Alto	6	1,9
	Alto	4	1,3
	Total	304	100,0
Social	Bajo	287	94,4
	Tendencia Promedio	8	2,6
	Tendencia Alto	4	1,3
	Muy alto	2	0,7
	Promedio	2	0,7
	Alto	1	0,3
	Total	304	100,0
Emocional	Bajo	186	61,1
	Muy alto	38	12,5
	Promedio	32	10,5
	Tendencia Promedio	20	6,6
	Tendencia Alto	15	4,9
	Alto	13	4,3
	Total	304	100,0
Familiar	Bajo	300	98,7
	Tendencia Promedio	2	0,7
	Muy alto	1	0,3
	Promedio	1	0,3
	Tendencia Alto	0	0
	Alto	0	0

	Total	304	100,0
	Bajo	238	78,3
	Muy alto	29	9,5
	Alto	15	4,9
Físico	Tendencia Promedio	10	3,4
	Promedio	8	2,6
	Tendencia Alto	4	1,3
	Total	304	100,0

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

De un total de 304 adolescentes, que corresponden a la muestra de la investigación, se comprobó que, la mayoría de estudiantes, es decir más del 75% presentan puntajes elevados en la categoría bajo en todas las dimensiones del autoconcepto; pues bien, se señalarían características como la percepción de la persona en cuanto a la calidad de desempeño como estudiante, en sus relaciones sociales, en su estado emocional, en su implicación, participación e integración con el sistema familiar y su aspecto físico y condición física.

Tabla 5

Dimensiones del autoconcepto por Género

Dimensiones	Género	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Académico-Laboral	Hombre	Bajo	115	76,7
		Tendencia Promedio	13	8,7
		Muy alto	11	7,3
		Promedio	6	4,0
		Tendencia Alto	4	2,7
		Alto	1	0,7
		Total	150	100,0
	Mujer	Bajo	115	74,7
		Muy alto	18	11,7
		Promedio	10	6,5
Tendencia Promedio		6	3,9	
Alto		3	1,9	
	Tendencia Alto	2	1,3	
	Total	154	100,0	
Social	Hombre	Bajo	143	95,3
		Tendencia Promedio	2	1,3
		Tendencia Alto	2	1,3
		Muy alto	2	1,3

		Alto	1	0,7
		Promedio	0	0
		Total	150	100,0
		Bajo	144	93,5
		Tendencia Promedio	6	3,9
		Promedio	2	1,3
	Mujer	Tendencia Alto	2	1,3
		Alto	0	0
		Muy alto	0	0
		Total	154	100,0
		Bajo	107	71,3
		Promedio	12	8,0
		Tendencia Promedio	10	6,7
		Muy alto	10	6,7
	Hombre	Alto	7	4,7
		Tendencia Alto	4	2,7
		Total	150	100,0
Emocional		Bajo	79	51,3
		Muy alto	28	18,2
		Promedio	20	13,0
		Tendencia Alto	11	7,1
	Mujer	Tendencia Promedio	10	6,5
		Alto	6	3,9
		Total	154	100,0
		Bajo	148	98,7
		Tendencia Promedio	2	1,3
		Promedio	0	0
		Tendencia Alto	0	0
		Alto	0	0
		Muy alto	0	0
	Hombre	Total	150	100,0
Familiar		Bajo	152	98,7
		Promedio	1	0,6
		Muy alto	1	0,6
		Tendencia Promedio	0	0
	Mujer	Alto	0	0
		Tendencia Alto	0	0
		Total	154	100,0
		Bajo	130	86,7
Físico	Hombre	Muy alto	10	6,7
		Alto	5	3,3

	Tendencia Promedio	3	2,0
	Promedio	1	0,7
	Tendencia Alto	1	0,7
	Total	150	100,0
	Bajo	108	70,1
	Muy alto	19	12,3
	Alto	10	6,5
Mujer	Tendencia Promedio	7	4,5
	Promedio	7	4,5
	Tendencia Alto	3	1,9
	Total	154	100,0

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

Una vez analizadas las dimensiones del autoconcepto se obtienen los siguientes resultados:

- *Dimensión académico-laboral:* 230 hombres y mujeres que representan el 75,7% de la población, presentan un puntaje elevado en la categoría BAJO que se relaciona de forma negativa en torno a conflictos, bajo rendimiento académico y deserción escolar.
- *Dimensión social:* 287 adolescentes que constituyen el 94,4%, hacen referencia a la baja capacidad de socialización en el ámbito de afecto, comprensión, adaptación, aceptación y apoyo del medio, obtienen un puntaje elevado en la categoría BAJO.
- *Dimensión emocional:* En ambos sexos se alcanzó 186 adolescentes, es decir el 61,1%, alcanzaron un resultado mayor en la categoría BAJO, donde manifiestan síntomas de depresión, ansiedad, consumo de sustancias, dificultad en la socialización en el aula y trabajo.
- *Dimensión familiar:* 300 adolescentes los cuales equivalen al 98,7%, indican que el puntaje que más se destaca es en la categoría BAJO, tanto en hombres como en mujeres, por lo que, se relaciona con las dificultades de interacción con todos los miembros familiares.
- *Dimensión física:* 238 adolescentes es decir el 78,3%, presentan dificultades en la percepción de sí mismo y se ve ligado al desajuste escolar, emocional, social y familiar, el puntaje que más se acentúan pertenece a la categoría BAJO.

Tabla 6*Dimensiones del autoconcepto por Año Académico.*

ACADÉMICO-LABORAL														
Año Académico	B	%	TP	%	P	%	TA	%	A	%	MA	%	Frecuencia	Porcentaje
8vo EGB	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	50%	2	0,7
9no EGB	41	93%	3	7%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	44	14,5
10mo EGB	116	84%	10	7%	5	4%	1	0,7%	0	0%	6	4,3%	138	45,4
1ero BT	54	81%	0	0%	5	7,5%	3	4,5%	1	1%	4	6%	67	22
2do BT	0	0%	1	7%	4	29%	2	14%	1	7%	6	43%	14	4,6
3ero BT	18	46%	5	13%	2	5%	0	0%	2	5%	12	31%	39	12,8
Total	230	75,7%	19	6,25	16	5,26%	6	1,9%	4	1,31%	29	96,7	304	100,0
SOCIAL														
Año Académico	B	%	TP	%	P	%	TA	%	A	%	MA	%	Frecuencia	Porcentaje
8vo EGB	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	0,7
9no EGB	44	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	44	14,5
10mo EGB	134	97,1%	1	0,7%	0	0%	1	0,7%	0	0%	2	1,5%	138	45,4
1ero BT	65	97%	0	0%	1	1,5%	0	0	1	1,5%	0	0%	67	22
2do BT	11	79%	1	7%	1	7%	1	7%	0	0%	0	0%	14	4,6
3ero BT	31	79,5%	6	15,4%	0	0%	2	5,1%	0	0%	0	0%	39	12,8
Total	287	94,4%	8	2,6%	2	0,7	4	1,3	1	0,3	2	0,7	304	100,0
EMOCIONAL														
Año Académico	B	%	TP	%	P	%	TA	%	A	%	MA	%	Frecuencia	Porcentaje
8vo EGB	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	50%	1	50%	2	0,7
9no EGB	15	34%	8	18,2%	16	36,4%	5	11,4%	0	0%	0	0%	44	14,5
10mo EGB	121	87,7%	3	2,2	2	1,4%	2	1,4%	0	0%	10	7,2%	138	45,4
1ero BT	36	54%	4	6%	11	16%	4	6%	7	10%	5	8%	67	22
2do BT	0	0%	2	14,3%	1	7,1%	0	0%	2	14,3	9	64,3%	14	4,6
3ero BT	14	36%	3	8%	2	5%	4	10%	3	8%	13	33%	39	12,8
Total	186	61%	20	7%	32	11%	15	5%	13	4%	38	13%	304	100,0
FAMILIAR														
Año Académico	B	%	TP	%	P	%	TA	%	A	%	MA	%	Frecuencia	Porcentaje
8vo EGB	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	0,7
9no EGB	44	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	44	14,5
10mo EGB	137	99,3%	1	0,7%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	138	45,4
1ero BT	66	98,5%	1	1,5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	67	22
2do BT	13	93%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	14	4,6
3ero BT	38	97%	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	0	0%	39	12,8
Total	300	98,4%	2	0,7	1	0,3	0	0%	0	0%	1	0,3	304	100,0
FÍSICA														
Año Académico	B	%	TP	%	P	%	TA	%	A	%	MA	%	Frecuencia	Porcentaje

8vo EGB	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	1	50%	0	0%	2	0,7
9no EGB	42	95,5%	0	0%	2	4,5%	0	0%	0	0%	0	0%	44	14,5
10mo EGB	121	88%	2	1 %	3	2%	3	2%	4	3%	5	4%	138	45,4
1ero BT	57	85%	3	4,5%	0	0%	0	0%	5	7,5%	2	3%	67	22
2do BT	0	0%	2	14,3%	0	0%	0	0%	2	14,3	10	71,4	14	4,6
3ero BT	17	44%	3	8%	3	8%	1	3%	3	8%	12	31%	39	12,8
Total	238	78,3%	10	3,3%	8	3,3%	4	1,3	15	5%	29	9,5	304	100,0

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

- **Octavo EGB:** En la dimensión académica-laboral se alcanzó un 50% en la categoría bajo y 50% muy alto, en lo social y familiar el 100% predomina la categoría bajo, en lo emocional prevalece la categoría alto y muy alto con un 50%, en lo físico con el 50% está en la categoría bajo y alto.
- **Noveno EGB:** En las dimensiones del autoconcepto predomina un porcentaje mayor al 90% en la categoría bajo, a excepción de la dimensión emocional que tiene un 34% en la misma categoría.
- **Décimo EGB:** En todas las dimensiones del autoconcepto se obtuvo un puntaje que sobrepasa el 80% en la categoría bajo.
- **Primero BT:** En las dimensiones del autoconcepto presenta un puntaje mayor al 85% en la categoría bajo, a excepción de la dimensión emocional que se obtuvo un 54% en la misma categoría.
- **Segundo BT:** En la dimensión académico- laboral presenta un 43% en la categoría muy alto, 29% promedio, 14% tendencia alto, 7% promedio y alto; en lo social 79% y en lo familiar el 93% en la categoría bajo, en lo emocional tiene 64,3% y en lo físico el 71,4% en la categoría muy alto.
- **Tercero BT:** En la dimensión académico laboral presenta un porcentaje del 46% en la categoría bajo, 31% muy alto, 13% tendencia promedio y un 5% en la categoría promedio y alto. En lo social el 79,5% está en la categoría bajo, 15,4% tendencia promedio y 5,1% tendencia alto; En lo emocional muestra el 36% en la categoría bajo, 33% muy alto, 10% tendencia alto, 8% en tendencia promedio y alto, 5% promedio; En

lo familiar 97% se encuentra en la categoría bajo; En lo físico 44% se ubica en la categoría bajo, 31% muy alto, 8% tendencia promedio, promedio, alto y 3% tendencia alto.

En segundo y tercero de bachillerato los resultados son más favorables que en el resto de los niveles, de 8vo a 1ro de bachillerato predomina un bajo autoconcepto en todas las dimensiones, mientras que en 2do y 3ro de bachillerato hay más de un 40% que está en la categoría de alto e igualmente hay algunos porcentajes en promedio y tendencia a lo alto.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Los resultados recolectados con el instrumento Escala de Autoestima de Rosenberg fueron los siguientes:

Tabla 7

Autoestima Total

	N	%
Autoestima Baja	216	67.4
Autoestima Media	43	14.8
Autoestima Elevada	45	17.8

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

En un total de 304 estudiantes que corresponden a la muestra de la investigación se constató que la mayoría de los adolescentes es decir, el 67,4%, presentan una autoestima baja es decir muestra poca iniciativa, no acepta retos nuevos, no celebra sus éxitos, no es tolerante, se frustra con facilidad, no se relaciona de forma adecuada. El resto obtiene resultados correspondientes a autoestima media y elevada.

Resultados por datos sociodemográficos

Los resultados, por cada uno de los datos sociodemográficos, se describen de la forma siguiente:

Tabla 8*Niveles de autoestima por género*

Género	Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	Autoestima Baja	113	75.3%
	Autoestima Media	23	15.3%
	Autoestima Elevada	14	9.3%
	Total	150	100%
Mujer	Autoestima Baja	103	66.9%
	Autoestima Media	20	13.0%
	Autoestima Elevada	31	20.1%
	Total	154	100%

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

En lo que respecta a los niveles de autoestima por género se aprecia que los hombres obtienen un resultado ligeramente superior en un 10,9% con respecto a las mujeres, en el nivel BAJA. Por tal razón, se evidencia que en ambos géneros manifiestan ansiedad, dificultad para tomar decisiones, incapacidad de reconocer sus emociones y sentimientos, inseguridad, problemas de socialización y en ocasiones es desafiante y agresivo; aunque esto sucederá con más frecuencia en los hombres de la población estudiada.

Tabla 9*Niveles de autoestima por Año Académico.*

Año Académico	Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
8vo EGB	Autoestima Baja	0	0
	Autoestima Media	0	0
	Autoestima Elevada	2	100%
	Total	2	100%
9no EGB	Autoestima Baja	36	82%
	Autoestima Media	5	11%
	Autoestima Elevada	3	7%
	Total	44	100%
10mo EGB	Autoestima Baja	127	92%
	Autoestima Media	6	4%
	Autoestima Elevada	5	4%
	Total	138	100%
1ero BT	Autoestima Baja	39	58%
	Autoestima Media	22	33%
	Autoestima Elevada	6	9%
	Total	67	100%

2do BT	Autoestima Baja	1	7%
	Autoestima Media	1	7%
	Autoestima Elevada	12	86%
	Total	14	100%
3ero BT	Autoestima Baja	13	33%
	Autoestima Media	9	23%
	Autoestima Elevada	17	44%
	Total	39	100%

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

En lo que concierne a los niveles de autoestima por año académico, se estima que en 10mo EGB con 92% y 1ero BT con el 58% presentan autoestima baja es decir los adolescentes demuestran características como buscar aprobación de los demás se sienten derrotados, muestra dificultad en la socialización, no reconoce emociones y sentimientos, en cambio, 2do BT con un 86% y 3ero BT con un 44% evidencia una autoestima alta con características como independencia, absoluta decisión, tiene buenas relaciones con otros, no se frustra, supera los fracasos y tienen control de sus emociones.

3.2 Resultado del análisis correlacional entre autoconcepto y autoestima

Como se pudo evidenciar en las fuentes bibliográficas para muchos autores estas dos variables son dos conceptos distintos o iguales; en definitiva, es indispensable poder correlacionarlas y de esta forma establecer los resultados de estos.

Tabla.10

Análisis correlacional, Significancias

Significancias							
		Autoestima	Académico Laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
1	Autoestima		0.000	0.000	0.000	0.003	0.000
2	Académico Laboral			0.000	0.000	0.000	0.000
3	Social				0.000	0.000	0.000
4	Emocional					0.138	0.000
5	Familiar						0,004
6	Físico						

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

Como se evidencia en la tabla de significancias las variables si tiene una relación, es decir que la autoestima se relaciona con las dimensiones del autoconcepto académico laboral, social familiar y físico, excepto la dimensión emocional que no están significativa.

Tabla 11

Correlaciones entre autoestima y las dimensiones de autoconcepto

Correlaciones							
		Autoestima	Académico Laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
1	Autoestima	1	.412**	.292**	.662**	.156**	.463**
2	Académico Laboral		1	.441**	.362**	.231**	.695**
3	Social			1	.221**	.232**	.467**
4	Emocional				1	0,085	.432**
5	Familiar					1	.163**
6	Físico						1

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)

Fuente: Datos del SPSS de la investigación de Guamán (2021)

Análisis e interpretación:

Como se evidencia en la matriz de correlaciones entre las variables autoestima y las dimensiones del autoconcepto, se logró verificar que existan relaciones positivas y significativas entre la autoestima y todas las dimensiones del autoconcepto. Por tanto, a mayor autoestima, mayor autoconcepto en todas las dimensiones.

Por otro lado, con respecto a la correlación entre las dimensiones del autoconcepto, todas las dimensiones se correlacionan entre sí de forma positiva y significativa; a excepción de las dimensiones emocional y familiar que se correlacionan de forma positiva pero no significativa.

3.3 Plan para mejora del autoconcepto y la autoestima

Justificación:

Para la mejora del autoconcepto y la autoestima a partir de los resultados obtenidos del estudio en una Unidad Educativa de Guaranda con un total de 304 estudiantes, se plantea un plan que contó con los permisos de la máxima autoridad y el consentimiento a los representantes legales, los beneficiarios serán los adolescentes en edades de 12 a 18 años.

Objetivo general:

Mejorar el autoconcepto y la autoestima a través de un conjunto de actividades dirigido a adolescentes, padres y madres de familia, autoridades y docentes dentro de la unidad educativa.

Objetivo específico:

1. Psicoeducar a los adolescentes, familia, autoridades y docentes con respecto al autoconcepto y la autoestima.
2. Generar los vínculos empáticos y la comunicación asertiva entre los adolescentes, familia, autoridades y docentes a través de actividades interactivas.
3. Estimular la autoestima y autoconcepto en los adolescentes.
4. Dotar a los adolescentes de estrategias para la motivación, la resolución de conflictos y el autoconocimiento.

Metodología:

Este plan consta de cuatro niveles: Primer nivel: dirigido para adolescentes con cuatro talleres y actividades sobre el tema “AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA”. Segundo nivel: enfocado a la familia de los estudiantes con tres talleres y actividades sobre el tema: “VÍNCULOS AFECTIVOS Y COMUNICACIÓN ASERTIVA”. Tercer nivel: orientado a los departamentos de consejería estudiantil, personal docente y directivo con dos talleres y actividades sobre el tema “PSICOEDUCACIÓN Y EMPATÍA”. Cuarto nivel: direccionado a los adolescentes y familia con cuatro talleres, actividades sobre el tema “AUTOCONOCIMIENTO, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MOTIVACIÓN”.

Enfoque:

Tiene un enfoque cognitivo conductual basado en el modelo de funcionamiento del departamento de consejería estudiantil.

PLAN PARA MEJORA DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA					
BENEFICIARIOS: ADOLESCENTES					
NIVELES	Nº TALLER	TEMA	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS
PRIMER NIVEL	1	AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA	-Taller psicoeducativo sobre autoestima y autoconcepto	Mediante la técnica de la psicoeducación y materiales audiovisuales se expondrán a los adolescentes las generalidades de las dos variables autoconcepto y autoestima.	- Conceptualizar el autoconcepto y sus dimensiones, autoestima alta y baja
	2		-Dibujo mis emociones	Se utiliza la técnica del dibujo se pide a los estudiantes completar las caras con emociones propias de acuerdo con cada situación y escribe al frente una frase que describan cómo se ve a sí mismo. (Ver anexo 1)	- Generar nuevos recursos de autoconocimiento.
	3			Las lee a sus compañeros, quienes intentarán hacer ver el lado positivo de esas emociones y reforzarán sus cualidades.	- Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo.
			-Respuestas sobre mi cuerpo	Mediante su autoconocimiento responderá a las siguientes preguntas, donde trate de ser lo más honesto para poder lograr los resultados esperados. (Ver anexo 2)	- Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes.

				Puesta en común, se reforzarán las respuestas positivas, se les entrega y explica la hoja de “Ejercicio de aceptación de la figura corporal”: reflexiones finales.	- Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.
	4		Mis etiquetas positivas	Todos los participantes tendrán un pedazo de papel en el cual escribirán cualidades positivas de las personas y la van a pegar en la espalda de su compañera o compañero y finalizar con una retroalimentación de la importancia de buscar cualidades positivas en las personas.	- Motivar para fortalecer el autoconcepto y autoestima en los estudiantes
BENEFICIARIOS: FAMILIA					
SEGUNDO NIVEL	5	VINCULOS AFECTIVOS Y COMUNICACIÓN ASERTIVA	- Taller psicoeducativo sobre autoestima y autoconcepto	Mediante la técnica de la psicoeducación y materiales audiovisuales se expondrá a los adolescentes las generalidades de las dos variables de estudio.	- Conceptualizar el autoconcepto y sus dimensiones, autoestima alta y baja
	6		-Mi árbol familiar	Realizar un árbol genealógico de la familia y luego establecer los vínculos afectivos.	- Identificar los vínculos afectivos en la familia.

				Explicar con ejemplos sobre: contacto físico o expresión de afecto, comunicar no interrogar, convivencia familiar, asertividad, resiliencia.	- Proporcionar estrategias para la mejora de los vínculos afectivos, fundamentalmente con los adolescentes.
	7		- YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO.	<p>El padre de familia indicará en base a la siguiente instrucción:</p> <p>En el contexto familiar los sentimientos, pensamientos, ideas y emociones que se le presenta en cada frase respecto de la relación y convivencia familiar con sus hijos:</p> <p>YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO.</p>	- Identificar los estilos de relación entre los padres y los adolescentes
				A partir de las respuestas anteriores, se reflexionará con respecto a cómo se comunican los padres con sus hijos en cuanto a los temas o aspectos de repercusión negativa.	- Promover las relaciones padres / hijo a partir de una comunicación asertiva
BENEFICIARIOS: DECE INSTITUCIONAL, DOCENTES Y DIRECTIVOS					
	8		- Taller psicoeducativo sobre autoestima y autoconcepto.	Mediante la técnica de la psicoeducación y materiales audiovisuales se expondrá a los adolescentes las generalidades de las dos variables de estudio.	- Conceptualizar el autoconcepto y sus dimensiones, autoestima alta y baja

TERCER NIVEL	9	PSICOEDUCACIÓN Y EMPATÍA	-Preguntas y respuestas para identificar las habilidades comunicacionales.	Los docentes y directivos compartirán situaciones y experiencias del contexto educativo y de esta forma expresarán: los sentimientos, pensamientos, ideas y emociones que se le presenta en cada frase: YO TENGO, YO SOY, YO ESTOY, YO PUEDO.	- Promover las prácticas de comunicación asertivas
				A partir de las respuestas anteriores, se reflexionará con respecto a cómo mejorar la interacción y evitar repercusiones negativas.	- Promover las relaciones apropiadas mediante comunicación asertiva.
BENEFICIARIOS: ADOLESCENTES Y FAMILIA					
CUARTO NIVEL	10	AUTOCONOCIMIENTO, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MOTIVACIÓN	Mi test de resolución de conflictos	La aplicación del test de tendencias en la resolución de conflictos. (Ver Anexo 3)	- Identificar en cuál de los cinco tipos de tendencias de resolución de conflictos se ubican los padres.
				Asociar con las formas de comunicación con las tendencias de resolución de conflictos.	- Reflexionar y mejorar en cuanto a la forma de resolución de conflictos.
	11		-NO a los pensamientos erróneos	Se explica al grupo la hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos". (Ver Anexo 4)	- Identificar pensamientos erróneos de cada participante
			Y luego leer los pensamientos negativos y plantear una solución o alternativa positiva.	- Desarrollar mecanismos de resolución de conflictos.	

	12		Técnica de los 6 sombreros con el tema: ¿QUÉ ES MÁS DIFÍCIL? SER PADRE O SER HIJO ADOLESCENTE.	En esta técnica se utilizarán seis sombreros un blanco, rojo, negro, amarillo, verde y azul. para facilitar la resolución o el análisis de problemas desde distintos puntos de vista o perspectivas.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar seis direcciones del pensamiento no solo sobre el tema a tratar sino para su vida.
	13		-Proyecto de superación personal	<p>Escribir con las cualidades positivas, un anuncio que intente venderse uno mismo a los demás. (Ver Anexo 5)</p> <p>Presentar los anuncios de cada adolescente.</p> <p>Entrega de diploma acreditativo que haya presentado el anuncio. (Ver Anexo 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar y generar un proyecto de superación personal.

Cronograma

Para el desarrollo de los talleres la planificación de la propuesta de investigación contempla seis a siete actividades mensuales y una o dos semanal, en el primer el nivel se trabajará con un aproximado de 100 adolescentes en tres horarios establecidos por las autoridades de la institución educativa que se podrá observar de color verde, luego en el segundo nivel con los padres de familia se organizara un solo grupo que se aprecia con color amarillo, posterior en el tercer nivel que conforman la autoridades, departamento de consejería estudiantil y docentes se realizará los talleres en un solo grupo identificados con el color anaranjado, finalmente, el cuarto nivel con los adolescentes y padres de familia se ejecutará como se hizo en el primer nivel que se aprecia de color azul.

Actividades	Agosto				Septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Semanas								
Actividad 1								
Actividad 2								
Actividad 3								
Actividad 4								
Actividad 5								
Actividad 6								
Actividad 7								
Actividad 8								
Actividad 9								
Actividad 10								
Actividad 11								
Actividad 12								
Actividad 13								

Limitaciones

Dentro de las principales limitaciones tenemos la emergencia sanitaria que en la actualidad cursa el país, la falta de recursos tanto tecnológicos, económicos y de infraestructura de la institución educativa, asimismo, la falta de compromiso que existe de los adolescentes, padres de familia, docentes y autoridades en el desarrollo de los talleres y actividades.

Prospectiva

Este plan busca por medio de los talleres y actividades mejorar el autoconcepto y la autoestima de los adolescentes de esta institución educativa en Guaranda; pero también, que sirva de inspiración en otras instituciones provinciales y nacionales de utilizar este plan y de esta forma se contribuya en el desarrollo integral de los estudiantes.

CONCLUSIONES

- La revisión de los referentes teóricos y metodológicos acerca del autoconcepto y la autoestima permiten establecer que se forman de manera continua; por lo tanto, son constructos distintos, pero no tan distantes el autoconcepto son autovaloraciones en diferentes contextos y la autoestima es un sentimiento general de la persona, eso quiere decir que el uno depende del otro.
- Mediante la aplicación de los reactivos psicológicos sobre el autoconcepto como es la Escala de Autoconcepto AF5, se evidencian que más del 50% de los adolescentes tiene puntajes bajos, tanto hombres como mujeres, en todas las dimensiones; por lo que, presentan dificultades en la autovaloración en diferentes contextos de su vida. Y, también la Escala de Rosenberg de autoestima se obtuvo que más del 50% de adolescentes hombres y mujeres presentan baja autoestima.
- La realización de un análisis estadístico y correlacional del autoconcepto y la autoestima, se obtuvo que el autoconcepto académico- laboral en un 75,7% presenta un nivel bajo; así mismo el autoconcepto social en un 94,4% presenta un nivel bajo; el autoconcepto emocional en un 61,2% nivel bajo; el autoconcepto familiar con un 98,7% presenta un nivel bajo; el autoconcepto físico con un 78,3%. Con respecto a los niveles de autoestima se obtuvo un 67,4% con autoestima baja, un 14,8% autoestima media y un 17,8% autoestima elevada. Sí existe una asociación y correlación entre las variables de estudio.
- Se diseñó un plan de intervención para la mejora del autoconcepto y la autoestima con actividades tipos talleres, de fácil comprensión y adaptadas a todos los medios de educación, organizado en cuatro niveles de beneficiarios: adolescentes, padres, autoridades y docentes. Este plan se aplicará por profesionales de salud mental, autoridades y docentes.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda informar sobre los datos obtenidos en la investigación a la institución educativa para que por medio del departamento de consejería estudiantil incluyan diferentes actividades que permitan fortalecer el autoconcepto y la autoestima en los estudiantes, para incentivar a los padres ser los principales participes en la formación de estos constructos que serán importantes en la vida de los adolescentes.
- A los investigadores en el futuro se profundice estudios con poblaciones más grandes y de diferentes regiones para poder enriquecer los resultados de esta investigación.
- Se recomienda a los profesionales de la salud mental en especial a Psicólogos Clínicos que trabajen con adolescentes identifiquen e intervengan con el autoconcepto y la autoestima para de esta forma se plantee ejes de prevención y así reducir problemáticas sociales que desencadenarán una evaluación errónea de sí mismo.
- Se recomienda a las instituciones educativas provinciales y nacionales incluir en su plan anual operativo esta propuesta de investigación con talleres y actividades que servirá para mejorar el autoconcepto y la autoestima en adolescentes, el mismo que les permitirá aportar en el desarrollo integral.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, D. (2020). Autoconcepto y autoestima de adolescents con padres migrantes . *Con-Ciencia Serrana*, 2(4), 40–49. Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/6162/7403>
- Atienza, F., Balaguer, I., & Moreno, Y. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42. Recuperado de <https://www.researchgate.net/profile/Yolanda-Moreno-3/publication/308341043>
- Bueno, A., Lima, S., Arias, P., & Peña, E. (2020). Estructura Factorial , Invarianza y Propiedades Psicométricas de la Escala de Rosenberg en el Contexto Ecuatoriano. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3, 87–100. doi.org/10.21865/RIDEP56.3.07
- Caldera, J., Reynoso, O., Angulo, M., Cadena, A., & Ortíz, D. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 11(3), 144–153. doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112
- Castro, J. (2013). *Claridad Del Autoconcepto Y Autoestima En Relación a La Exploración Y Compromiso Vocacional En Adolescentes*. (Tesis de pregrado). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5221/CASTRO_V ALDEZ_JOAQUIN_CLARIDAD_AUTOCONCEPTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Celada, F. (2016). ¿El suicidio es consecuencia de un bajo autoconcepto y de una autoestima disminuida? *Research Gate*, 1(3), 1–23. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/292616487_El_suicidio_es_consecuencia_de_un_bajo_autoconcepto_y_de_una_autoestima_disminuida
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1772. doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00427.x
- Crone, E. (2019). *El cerebro adolescente : Cambios en el aprendizaje, en la toma de decisiones y en las relaciones sociales*. España: Narcea,S.A.
- Díaz, L. (2019). *Autoestima y Autoconcepto en Adultos con Discapacidad Visual : Un estudio descriptivo* .(Trabajo de maestría). Universitas Miguel Hernández. España.

- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez, A., & Pérez, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, *13*, 203–210. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>
- Esquea, L., & Antigua, P. (2020). Autoconcepto en estudiantes que han realizado o no el proceso de cambio de carrera en el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC). *Ciencia y Sociedad*, *45*(4), 73–87. doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp73-87
- Fuentes, M., García, J., Gracia, E., & Lila, M. (2011). Self-concept and psychosocial adjustment in adolescence. *Psicothema*, *23*(1), 7–12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21266135>
- García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania: Estudios y Propuestas Socio-Educativas*, *44*, 241–258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- García, F., & Musitu, G. (1999). *Autoconcepto Forma 5*. Ciudad de México:TEA Ediciones.
- García, J., Musitu, G., & Veiga, F. (2006). Autoconcepto en adultos de España y Portugal. *Psicothema*, *18*, 551–556. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3252.pdf>
- Garrido, L. (2020). *Autoestima y autoconcepto en el aula de matemáticas : Una propuesta de intervención para la mejora del dominio afectivo*. (Tesis de grado). Universidad de Valladolid. Valladolid, España.
- Góngora, V., Fernández, M., & Castro, A. (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. *Perspectivas en Psicología*, *7*(1), 24–30. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113890>
- Gonzales, D. (2019). Autoconcepto una revisión del construto. *Scientia Et Fide*, *1*(1), 29–33. Recuperado de <https://usel.edu.pe/revistas/index.php/ojsusel/article/view/6/5>
- González, N., López, A., Muñoz, M., & Morelato, G. (2020). Apoyo Social , Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares . El caso Mexico y Argentina. *Acta de Investigación Psicológica*, *10*, 65–79. <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v10n2/2007-4719-aip-10-02-65.pdf>
- González, I., Ramírez, V., & Martínez, J. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes

- escolarizados en zona rural de Pereira, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(3), 485–495. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(14\)60024-x](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(14)60024-x)
- Guillamón, A., Canto, E., & Carrillo, P. (2019). Actividad física , condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 2041, 236–241. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/64083/40966>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México. S. A. D. C.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA
- Iraheta, E., & Bogantes, A. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad , niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *Revistas En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 17(1), 1–15. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v17n1/1659-097X-mhs-17-01-1.pdf>
- Jodra, P., Maté-Muñoz, J. L., & Domínguez, R. (2019). Percepción de salud , autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de Psicología Del Deporte*, 28, 127–134. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2019v28n2/revpsidep_a2019v28n2p127.pdf
- López, M. (2017). Análisis del orden en el que el autoconcepto, autoestima y la autoimagen que aparecerán en el proceso de maduración personal para alcanzar el bienestar emocional. *La Psicología Hoy: Retos, Logros Y Perspectivas De Futuro*, 2(1) 257–264. Recuperado de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1126/1000>
- Ludim, Y. (2020). El autoconcepto y la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina : caso UAS. *ResearchGate*, 1(3), 1-7. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Yeshica-Sanchez/publication/341670045_El_autoconcepto_y_la_autoestima_en_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_de_Medicina_caso_UAS/links/5ece14564585152945148fe8/El-autoconcepto-y-la-autoestima-en-el-rendimiento-academico-de-estudiantes-de-Medicina-caso-UAS.pdf
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿Sinónimos o constructos complementarios? *Psocial*, 3(1), 39–52.

- <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336/194>
- Montoya, D., Pinilla, V., & Dussán, C. (2017). Caracterización del autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de algunos programas de pregrado de la ciudad de Manizales. *Psicogente*, *21*(39), 162–182. <https://doi.org/10.17081/psico.21.39.2829>
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García, M. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: Análisis diferencial por curso y género. *Revista de Psicología Social*, *18*(2), 141–159. <https://doi.org/10.1174/021347403321645258>
- Pinel, C., Pérez, M., & Carrión, J. (2019). Relación entre género, resiliencia y autoconcepto académico y social en la adolescencia. *Revista de Psicología y Educación*, *14*, 112–123.: <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.176>
- Ramos, C. (2019). *Fundamentos De Investigación Para Psicólogos: Primer Round*. Quito, Ecuador: Editorial Universidad Indoamérica.
- Rodriguez, C., Gallegos, M., & Padilla, G. (2020). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*, *100*(1), 1–18. <https://doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342>
- Sánchez, M., Zurita, F., Ramírez, I., Puertas, P., González, G., & Ubago, J. (2019). Niveles de autoconcepto y su relación con el uso de los videojuegos en escolares de tercer ciclo de primaria. *Journal of Sport and Health Research*, *11*(1), 43–54. https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Gonzalez-Valero/publication/330094555_NIVELES_DE_AUTOCONCEPTO_Y_SU_RELACION_CON_EL_USO_DE_VIDEOJUEGOS_EN_ESCOLARES_DE_TERCER_CICLO_DE_PRIMARIA
- Tomás, J. M., & Oliver, A. (2004). Análisis psicométrico confirmatorio de una medida multidimensional del autoconcepto en Español. *Interamerican Journal of Psychology*, *38*(2), 285–293. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28438214.pdf>
- Verdet, J., Valero, P., Caruana, A., Nieves, V., & Selva, G. (2014). *Cultivando Emociones, 2 Educación Emocional de 8 a 12 años*. Valencia: Generalitat Valenciana.
- Vergara, N., Fuentes, A., Gonzales, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C., & Poblete, C. (2020). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos*, *2041*(40), 385–392.

doi.org/10.47197/RETOS.V0I40.76933

Villacis, T. (2020). *Diseño de un plan de intervención basado en mindfulness para mejorar el autoconcepto en un grupo de adolescentes de la escuela permanente de danza de la Ciudad de Ambato*. (Tesis de Grado) Pontificia Universidad Católica Sede Ambato.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3006/1/77178.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

El autoconcepto

*Como me encuentro
en la familia*



*Como me encuentro
en la escuela o instituto*



*Como me relaciono
con los demás*



*Como considero que
me ven los demás*



*Lo que más me molesta
de mi mismo*



*Lo que más me gusta
de mi mismo*



*Respecto a mi presente
y mi futuro*



Anexo 2

ACEPTACIÓN DE LA FIGURA CORPORAL

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina?
- ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?
- ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?

2) Valoro de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.

Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Volumen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pelo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca (labios y dientes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pechos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pene / Clitoris

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Testiculos / Vagina

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nalgas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ano

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muslos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ejercicio de aceptación de la figura

corporal: reflexiones finales

Reflexión 1:

Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratifícate a ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

Reflexión 2:

En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

Reflexión 3:

Recuerda que la figura corporal es importante al no conocer a las personas, pero no lo es tanto al momento de convivir con ellas.

Reflexión 4:

Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo.

Reflexión 5:

Saber acariciar y ser acariciado, saber dar y recibir placer, se aprende. ¡Practica! No tengas miedo a tocar, abrazar a otras personas, ni a dejarte tocar, ser abrazado. Pero, ¡ojo! nadie tiene derecho a forzarte a ello ni tú a obligar a otros.

Reflexión 6:

Aprecia tu cuerpo, siéntete bien. ¿Por qué? Porque te lo mereces. Y aprecia el de los demás, con sus diferentes formas. ¡Porque igual se lo merecen!

Anexo 3

TEST DE TENDENCIAS EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Instrucción: Indique la frecuencia con que usa cada una de las siguientes tácticas, anotando el número correspondiente en la respuesta que considere más se ajusta a usted en cada caso.

No.	Comportamientos	Nunca	Pocas veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	Argumento mi caso con mis compañeros para demostrar los méritos de mi posición.	1	2	3	4	5
2.	Negocio con mis compañeros para llegar a un compromiso.	1	2	3	4	5
3.	Trato de satisfacer las expectativas de mis compañeros.	1	2	3	4	5
4.	Trato de investigar un tema con mis compañeros para encontrar una posición aceptable para todos.	1	2	3	4	5
5.	Soy muy firme en mis puntos de vista sobre el tema.	1	2	3	4	5
6.	Trato de evitar "una posición difícil" y prefiero guardarme mis criterios para evitar conflictos con mis compañeros.	1	2	3	4	5
7.	Defiendo de manera ferviente la que pienso es la solución del problema.	1	2	3	4	5
8.	Recurso a la posibilidad de "perder algo para también ganar algo" y llegar a un compromiso.	1	2	3	4	5
9.	Intercambio información con mis compañeros para resolver juntos el problema.	1	2	3	4	5
10.	Evito analizar abiertamente mis diferencias con mis compañeros.	1	2	3	4	5
11.	Me adapto a los deseos de mis compañeros.	1	2	3	4	5
12.	Analizo los puntos de vista diferentes a los míos, para que los problemas encuentren la mejor solución posible.	1	2	3	4	5
13.	Propongo un terreno intermedio para romper los empates.	1	2	3	4	5
14.	Tiendo a seguir las sugerencias de mis compañeros.	1	2	3	4	5
15.	Trato de callarme los desacuerdos con mis compañeros para evitar su resentimiento.	1	2	3	4	5

Puntuación de las respuestas

	Competitivo	Colaborativo	Evasivo	Acomodativo	Compromiso
	1	4.	6.	3	2
	5	9.	10.	11.	8.
	7.	12.	15.	14.	13.
Totales					

Anexo 4

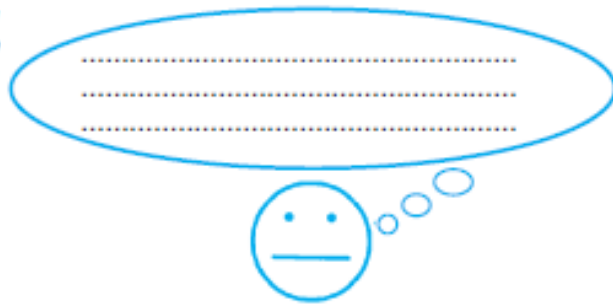
Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismos	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre.. Nadie...
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un.. Soy muy...
Filtrado negativo	Ver las cosas sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto.. y esto... y esto..
Pensamiento polarizado o maniqueo	Ver las cosas como enteramente buenas o malas.	Soy totalmente.. Es totalmente...
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado.. Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí.. Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta.. Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada.. Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal.. Es guay, luego está bien...

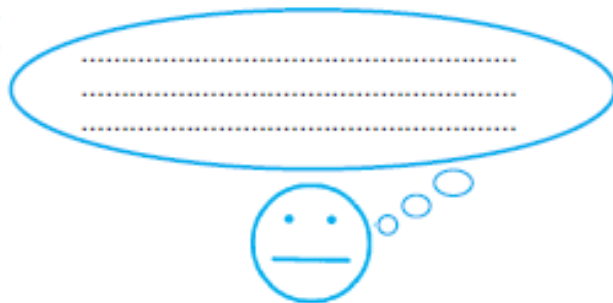
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.



He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.



Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.



Las chicas no se interesan por mí. Soy tan baja.



He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.



Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "titi". Me siento mal



Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?



Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.



Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.



.....



Soy guapa y los chicos me persiguen. El placer sexual me da asco. Engordaré para que no se fijen en mí. Así nunca haré "guarreñas" con los chicos.



.....



Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todas me salen mal.



.....



De un tiempo a esta parte, no paro de haceme "pajas". Soy un perverso.



.....



Anexo 5

ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO

Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso /a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Marcar un gol	Conseguir ligar
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Meter una canasta	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra

A partir de la lista anterior, escribe un anuncio donde intentes venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja para darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.



GRADUADO

Otorgado

Por haber concluido con satisfacción y empeño los talleres y actividades del PLAN DE MEJORA DEL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES, como propuesta del proyecto de desarrollo de la Maestría en Psicología Clínica con mención Psicoterapia Infantil y de Adolescentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

RECTOR (E)

PROFESIONAL

