



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

OFICINA DE POSGRADO

Tema:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

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

Línea de Investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL, CONDUCTA Y EMOCIONES

Autora:

Mariana Isabel Guevara Lindao

Directora:

Ps. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo, Mg.

Ambato – Ecuador

Noviembre 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

Línea de Investigación:


VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL, CONDUCTA Y EMOCIONES

Autora:

Mariana Isabel Guevara Lindao

Wendy Tamara Naranjo Hidalgo, Ps. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Ps. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Psc. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Juan Carlos Acosta Teneda, P. PhD.

COORDINADOR DE LA OFICINA DE POSGRADO

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 



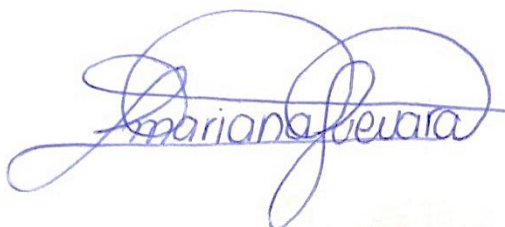
Ambato-Ecuador
Noviembre 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **MARIANA ISABEL GUEVARA LINDAO**, con cédula de ciudadanía **0605619204**, autora del trabajo de graduación titulado: "PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES", previa a la obtención del título profesional de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN PSICOTERAPIA INFANTIL Y DE ADOLESCENTES**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

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

Ambato, noviembre 2023



Mariana Isabel Guevara Lindao

CC. 0605619204

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios, quien me ha dado vida, dones y cualidades para concretar cada uno de mis sueños personales y profesionales.

A quienes conforman el personal docente de la Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, de manera especial, a mi tutora Mg. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo por el apoyo brindado durante todo el proceso de la elaboración del presente trabajo investigativo y de la cual me llevo su excelencia profesional y calidad humana.

De igual manera a la coordinadora del programa Mg. Catherine Shuguli por su guía durante mi estudio, así como a la Mg. Dayamy Lima docente de titulación quién con su delicadeza y positivismo disminuyó los miedos ante esta nueva meta e impartió sus conocimientos de manera bondadosa.

A mis padres por ser un ejemplo de perseverancia y dedicación, a mis hermanos, por todo el apoyo brindado durante este proceso, a Roney Armijos por siempre motivarme y celebrar mis logros, a mis compañeros y colegas que me han brindado su amistad y conocimientos durante el programa, principalmente a Carina Guevara y Andrea Males quienes han sido incondicionales.

A quienes conforman la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato, concretamente a las autoridades, psicóloga, a los padres de familia y a los adolescentes del bachillerato, por abrirme las puertas de su institución para realizar mi trabajo de investigación.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación que ha sido elaborado con mucho cariño, esfuerzo e ilusión a Dios, quien es mi fuente de inspiración y me regala nuevos días llenos de aprendizajes. A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo para cumplir cada uno de mis sueños, a mis hermanos que me brindan soporte en cada reto que me he plasmado, a Roney Armijos por su incondicionalidad y a los adolescentes de bachillerato quienes son los protagonistas de este estudio.

RESUMEN

Al ser la adolescencia un período de transición crítico y necesario para el desarrollo del ser humano en el que experimentan diversos cambios a nivel físico, psicológico y social de manera rápida que ponen en riesgo a los adolescentes al ser altamente influenciables y en el cual, los problemas de autoestima imposibilitan un adecuado desarrollo, se considera importante la realización de esta investigación. El presente estudio tiene como objetivo general diseñar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en los adolescentes. Se optó por una metodología de enfoque cuantitativo con diseño no experimental, con un alcance descriptivo y de corte transversal, en el que participaron 100 adolescentes del primer a tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato, entre los 15 a 17 años, de ambos sexos. Para la evaluación del nivel de esta variable se aplicó la escala de autoestima de Rosenberg que consta de 10 preguntas con un formato tipo Likert. Los resultados obtenidos indican que el 58% presentan un bajo nivel, el 12% un nivel medio y el 30% un nivel alto, lo cual permite concluir que los adolescentes de este estudio presentan un nivel bajo de autoestima. Por lo cual se plantea una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes, mediante la cual se busca brindar técnicas, estrategias y herramientas desde un enfoque cognitivo conductual para que consigan desarrollarse plenamente.

Palabras claves: Autoestima, adolescentes, Propuesta de intervención

ABSTRACT

It is considered important to carry out this research as adolescence is a critical transition period for the development of human beings, in which they experience various changes at a physical, psychological and social level quickly. These changes put adolescents at risk as they are highly impressionable. Likewise, self-esteem problems during this period make adequate development impossible. The general objective of this study is to design an intervention proposal to improve self-esteem in adolescents. A quantitative approach methodology has been chosen, with a nonexperimental design, descriptive and cross-sectional scope. 100 adolescents from the first to third year of high school from the "San Alfonso" Educational Unit in the city of Ambato participated. Ages between 15 to 17 years old. Participants of both sexes. To evaluate the level of this variable, the Rosenberg self-esteem scale was applied, which consists of 10 questions with a Likert-type format. The results obtained indicate that 58% have a low level, 12% a medium level and 30% a high level, which allows us to conclude that the adolescents in this study have a low level of self-esteem. Therefore, an intervention proposal is proposed to improve self-esteem in adolescents, through which it seeks to provide techniques, strategies and tools from a cognitive behavioral approach so that they can fully develop.

Keywords: Self-esteem, adolescents, intervention proposal.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	5
1.1. La autoestima.....	5
1.2. Adolescencia.....	16
1.3. Autoestima y adolescencia.....	19
1.4. Modelo de intervención psicológica adolescentes.....	25
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	28
2.1. Tipo y enfoque de investigación	28
2.2. Población y Muestra	29
2.3. Técnicas e instrumentos.....	32
2.4 Caracterización de la institución.....	36
CAPÍTULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN ..	37
3.1 Análisis descriptivo de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).....	37
3.2 Propuesta de la investigación.....	43
3.3 Cronograma de la propuesta de intervención.....	88
CONCLUSIONES.....	89
RECOMENDACIONES	90
BIBLIOGRAFÍA	91
ANEXO.....	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	31
Tabla 2.	37
Tabla 3.	38
Tabla 4.	39
Tabla 5.	41
Tabla 6.	42
Tabla 7.	88

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.....	48
Cuadro 2.....	51
Cuadro 3.....	54
Cuadro 4.....	57
Cuadro 5.....	60
Cuadro 6.....	63
Cuadro 7.....	67
Cuadro 8.....	69
Cuadro 9.....	73
Cuadro 10.....	78
Cuadro 11.....	81
Cuadro 12.....	84

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones sobre autoestima en los adolescentes han sido de conveniencia para el campo de investigación en psicología, autores como Vásquez y Vega (2021) consideran que un adecuado manejo y desarrollo de la autoestima favorecen la prevención de ciertos comportamientos que ponen en riesgo al adolescente, al generar armonía dentro de su entorno. Es de esta manera que a nivel internacional existen diversos estudios asociados a la autoestima en la adolescencia, esta valoración propia es uno de los factores que resalta durante esta etapa de cambios.

Un estudio desarrollado por Schoeps, Tamarit, González y Montoya-Castilla (2019) en Valencia, España, con el objetivo de entender la relación entre las competencias emocionales, la autoestima y el ajuste psicológico en 855 participantes adolescentes. Obtuvo como resultado que la autoestima junto a la percepción, comprensión de estímulos emocionales y un adecuado manejo de impulsos como mecanismo de regulación ayudan a reducir el malestar emocional y las conductas disfuncionales. Por lo que respecto a la autoestima en adolescentes como variable del presente estudio cumple un rol predictivo de ajuste psicológico y emocional en esta población.

En la investigación de Alvarenga y Zuleta (2012) en la población de Santa Elena, Usulután, El Salvador, se analiza la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual para la atención de adolescentes con baja autoestima. Contó con 70 adolescentes entre los 14 a 17 años pertenecientes al Instituto Nacional de Santa Elena. Obtuvo que la aplicación de este modelo terapéutico consiguió mejorar el nivel de autoestima, al ser un enfoque que tiene como meta reducir los síntomas y practicar nuevas conductas, se implementó un programa psicoterapéutico basado en este modelo para el presente estudio.

Por otra parte, en una investigación ejecutada por Martínez, Roselló y Toro-Alfonso (2010) sobre la autoestima y juventud puertorriqueña, donde se analizó la efectividad de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los

síntomas de depresión en 70 participantes comprendidos adolescentes, jóvenes y adultos. Utilizó un método de base experimental. Logró identificar una relación fuerte e inversa entre las variables estudiadas, por lo que, fortalecer la autoestima se convierte en una pieza fundamental para el tratamiento de los conflictos de comportamentales y de estado de ánimo en población adolescente.

En el ámbito ecuatoriano, Farinango y Hernández (2022) realizaron un estudio en la provincia de Imbabura, con el objetivo de presentar una intervención validada para el aumento de autoestima, en 296 participantes entre 15 a 18 años de Bachillerato Técnico. Se obtuvo que, los adolescentes con un nivel bajo y medio de autoestima se caracterizan por factores familiares como el tipo de familia monoparental, lo que logra afectar el desenvolvimiento de la autoestima por carencia de relación afectiva hacia el padre o madre ausente, por lo cual se considera importante intervenir durante la adolescencia al ser una etapa de necesidades.

Otros autores como Sigüenza, Quezada y Reyes (2019) en Cuenca, Ecuador, se propusieron establecer el nivel de autoestima en la adolescencia media y tardía en dos unidades educativas públicas urbanas. La investigación contó con 308 adolescentes de 15 a 19 años. Se observó que del 100% de los integrantes de la investigación, el 50.97% poseen alta autoestima, a pesar de que, el 49,03% muestran una autoestima media y baja. Concluyó, que se implementarían en los adolescentes medidas para fomentar un nivel alto de autoestima.

Los adolescentes son vulnerables a los distintos cambios físicos, sociales y psicológicos por los que transita (Palacios, 2019). De tal manera que este período tiene gran impacto sobre su aspecto emocional, físico y social lo que hace más difícil el desarrollo adecuado de la autoestima. Una vez analizada las distintas posturas a nivel internacional y nacional con relación a la autoestima en los adolescentes, se procede a conocer la problemática que acontece en la población escogida de la Unidad Educativa "San Alfonso".

Dentro de este establecimiento educativo de la ciudad de Ambato, a través del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), se pudo evidenciar mediante observaciones no sistematizadas, que el impacto de los cambios percibidos por los adolescentes del primer a tercer año de bachillerato durante el transcurso de la adolescencia ha generado problemas como una baja autoestima que es variable de esta investigación, por lo que genera preocupación en la comunidad educativa puesto que pone en riesgo el adecuado desarrollo de los adolescentes.

Ante esta realidad la autoestima se ve afectada por cambios surgidos durante este período lo que aumenta la probabilidad de poner en riesgo la propia vida y las relaciones personales, en base a esta situación se plantea como problema científico ¿Cómo mejorar la autoestima de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato? La idea a defender es que, a partir de los resultados de la evaluación, es posible el diseño de una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato.

Objetivos

Para el desarrollo de la presente investigación se estableció como objetivo general:

- Diseñar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Alfonso de la ciudad de Ambato.

Como objetivos específicos se proponen los siguientes:

- Fundamentar aspectos teóricos sobre la autoestima en adolescentes.
- Evaluar el nivel de autoestima en adolescentes.
- Realizar el análisis de los resultados obtenidos de los niveles de autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa San Alfonso de la ciudad de Ambato.
- Elaborar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en los adolescentes.

En lo que respecta a la metodología se parte desde un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, con alcance descriptivo y de corte transversal, en el que participa una población de 100 estudiantes adolescentes del primer a tercer año de bachillerato comprendidos en edades desde los 15 hasta los 17 años, de la Unidad Educativa San Alfonso de la ciudad de Ambato a los que se les aplica la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) y una encuesta sociodemográfica. Previo a la recolección de datos se solicita la firma del consentimiento informado por los padres de familia o tutores y del asentimiento informado por los adolescentes. Una vez analizados e interpretados los resultados obtenidos se propone un plan de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes.

La adolescencia es una etapa sustancial para la evolución humana, donde la autoestima tiene un rol fundamental, pues posibilita un adecuado desenvolvimiento personal, social y educativo. Sin embargo, la autoestima consigue afectarse por diversas situaciones, por lo que para los psicólogos es considerable adentrarse en las problemáticas que perturban un adecuado desarrollo en el individuo, de esta manera la presente investigación surge del interés de conocer el nivel de la autoestima en adolescentes.

Este estudio es de utilidad práctica en el campo clínico psicológico, con el propósito de que en un futuro se logre ejecutar programas de intervención hacia la mejora de la autoestima en adolescentes, por lo que con la presente investigación se aporta a los beneficiarios primarios quienes son los adolescentes de bachillerato y los beneficiarios secundarios que son los representantes y las autoridades educativas, de igual manera contribuye al repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. La autoestima

Es la valoración que tiene el individuo de sí mismo y que está presente durante todas las etapas de la vida. En este sentido se transforma en la base elemental para el adecuado desarrollo del sujeto a nivel emocional y personal, en la que esta se nutre de las experiencias, opiniones de otros y de sí mismos (Hernández, Belmonte y Martínez, 2018). Así mismo, para Branden (1987) la autoestima se convierte en pieza significativa para logros o fracasos del individuo, entendiéndose que el modo en el que se siente influye en la vida personal, académica, laboral, familiar, por lo tanto, es importante desarrollar una valoración positiva de sí mismo.

Evolución histórica del concepto de autoestima

Se realiza una exploración de la historia de la autoestima, en la que se contrasta la evolución que ha tenido este término hasta la actualidad, a continuación, en este apartado se mencionan importantes conceptualizaciones referentes para este estudio.

Unos de los pioneros en definir la autoestima es William James en 1890 (citado en Candela, 2021) quien manifestaba interés acerca de la conciencia de uno mismo como un todo denominado un yo, el cual, tendría un desdoblamiento del yo global y se simplifica en un yo conocedor y en un yo conocido, de esta forma se acercaba al concepto de autoestima. En este sentido James (citado en Alvarenga y Zuleta, 2012) entendía a la autoestima como sentimientos de autovalía. Posteriormente James (citado en Pérez, 2019) en su escrito *Principios de la Psicología*, contribuyó con la incentivación de nuevas investigaciones, que se impulsó en los años de los ochenta y destacó la importancia de mantener una buena autoestima para el desarrollo potencial del ser humano y vida digna.

En los siguientes años, los estudios referentes a la autoestima comienzan a sobresalir en la década de los noventa, al ser Alfred Adler (1912) citado en Candela (2021) quién mediante su teoría de la *Psicología Individual*, investiga la *psique* humana y en 1917 manifiesta que existe una compensación en el sistema nervioso central, donde se expresa de manera mental más no física por lo que este acontecimiento se cataloga como mecanismo de superación ante un sentimiento de inferioridad que es causado por fuentes externas término que posteriormente llamaría complejo de inferioridad.

De esta manera los estudios previos que acercan al concepto de autoestima ya sentaban las bases en el valor del sujeto acerca de sí mismo, lo que generó mayor interés en futuras investigaciones, por lo que es en 1943 que Maslow (citado en Pérez, 2019) presenta la pirámide de necesidades para alcanzar la autorrealización, en esta hace mención en el cuarto nivel la necesidad de estima. Por su parte en 1962 Harry Stack Sullivan (citado en Candela, 2021) desarrolla el término *self-system* con el fin de explicar en base a la interacción social la esquizofrenia, de este modo concibe que el auto sistema se configura en la infancia y se caracteriza por diferentes rasgos de personalidad.

A diferencia de épocas anteriores, no se utilizaba el término autoestima, aunque se hablaba del sentimiento de autovalía es en 1965 que Rosenberg (citado en Pérez, 2019) utiliza este término y lo caracteriza como una manifestación influenciada, de tal manera impulsa una herramienta psicológica para su evaluación, gracias a este primer uso del término es en 1967 que Carl Rogers (citado en Candela, 2021) da una definición de la autoestima concebida como la agrupación de sensaciones. Es así que, en el mismo año Coopersmith (citado en Alvarenga y Zuleta, 2012) manifiestan que se la interpreta como una apreciación que hace el sujeto acerca de sí mismo.

Durante los últimos años de los noventa destaca Nathaniel Branden con varios libros publicados acerca de la autoestima. En el que manifiesta que para alcanzar el máximo potencial es necesario una apreciación saludable de sí mismo (Branden, 1995). En la actualidad la autoestima se mantiene como una variable de interés,

por lo que aún se realizan investigaciones, de tal manera que Rojas (2007) conceptualiza a la autoestima como sentimiento agradable o desagradable. Otros autores como Alvarenga y Zuleta (2012) manifiestan que esta se basa en sensaciones, pensamientos y sentimientos acerca de sí mismo.

Finalmente, en las últimas décadas el concepto sobre autoestima se lo comprende como la valoración que tiene el sujeto de sí mismo y que se construye (Panesso y Arango, 2017). También, es concebida como uno de los elementos importantes para la estabilidad psicoemocional de las personas, por ende, es uno de los componentes notables para efectuar los logros personales (Mendoza, 2018). De igual modo para Pérez (2019) conceptualiza a la autoestima como la evaluación personal sea esta positiva o negativa, en la que logra sentirse merecedor de la felicidad y desarrollo propio.

Conceptualización de la autoestima desde las distintas corrientes

La valoración propia se ha vuelto una variable de interés para diferentes autores quienes la conciben ideal para la calidad de vida de las personas, por lo tanto, es conveniente hacer énfasis en la autoestima como proceso primordial para el desarrollo (Giraldo y Holguín, 2017). Por lo tanto, la autoestima ha sido abordada por diferentes autores desde diferentes enfoques, que se describirán a continuación.

Funcionalismo

De acuerdo con William James en (1980) citado en Pérez (2019) entiende como autoestima a un acontecimiento afectivo, que se percibe como una emoción o sensación, en palabras breves se concibe a la autoestima como los sentimientos de autovalía.

Humanismo

Desde esta perspectiva, para Abraham Maslow (1943) citado en Alvarenga y Zuleta (2012) tiene en cuenta que la autoestima es base principal para la autorrealización, dividida en dos clases, la primera se refiere al respeto de sí mismo, autoevaluación, estima propia y la segunda se refiere a los aspectos relacionados con los demás como la admiración, reputación y éxito social. A sí mismo, para Maslow (citado en Pérez, 2019) menciona que los seres humanos poseen una naturaleza interna en el que la autoestima es una necesidad para la autorrealización.

Autores como Stanley Coopersmith (1959) citado en Alvarenga y Zuleta (2012) manifiestan que la autoestima se expresa en actitudes de afirmación o desaprobación, surge de las experiencias subjetivas que los individuos transmiten a otros a través de mensajes verbales y comportamientos que reflejan el nivel en que se ve valora en sus distintos contextos. Por consiguiente, la autoestima significa un juicio de valor personal.

Finalmente, Carl Rogers (citado en Pérez, 2019) comprenden a la autoestima como el aprecio de sí mismo y sentimiento de ser digno para ser amado. De manera similar para Carl Rogers (citado en Candela, 2021) considera a la autoestima como el conjunto de percepciones acerca de sí mismo, de forma descriptiva que caracterizan la propia identidad.

Psicoanálisis

Branden (1995) Vinculado a la corriente objetivista, luego se cambió a la psicoanalista entiende como autoestima a la confianza o apreciación de uno mismo para resolver los conflictos de la vida durante el transcurso de esta mediante los sentimientos, sensaciones pensamientos, y experiencias sobre sí mismos. Por lo tanto, es importante que el sujeto a medida que vive sus experiencias y enfrenta los distintos desafíos aprecie su existencia.

En este sentido para Sigmund Freud citado en Alvarenga y Zuleta (2012) concibe a este término como parte de la personalidad que permite al sujeto autoafirmarse, el cual, tiene origen y desarrollo durante la infancia, este autor manifiesta que la autoestima se relaciona con la culpa porque cuando el individuo sienta más culpa este tendrá menor autoestima, es decir, que la correspondencia de estas variables son inversamente proporcional.

Al conocer los diversos referentes acerca de la autoestima esta es vista como la destreza para enfrentar las dificultades y se convierte en la capacidad para construir la propia felicidad (Crosera, 2017). Entendiéndose que esta es una manifestación dinámica que predomina en el desarrollo personal mediante las experiencias que vive el sujeto, influenciada por el medio y relaciones que este tenga con otros (Rodríguez Garcés et al., 2021).

Por lo tanto, tiene importantes beneficios o consecuencias para la vida, de manera, que se manifiesta en las diversas elecciones tomadas (Sánchez y Sánchez, 2020). Aquella valoración que tiene el individuo acerca de sí mismo no es innata, por lo que se desarrolla a lo largo de toda la vida y se estructura a través de las experiencias que tiene el sujeto de los diferentes contextos en los que se encuentra involucrado, es posible mejorar la autoestima para lograr el bienestar del individuo (Díaz et al., 2018).

Por esta razón, se convierte en apoyo significativo para el correcto desarrollo, la autoestima la cual representa un papel clave en el conocimiento interno del sujeto al permitir adaptarse a su entorno y ser capaz de tomar sus propias decisiones (Pérez, 2019).

Cognitiva Conductual

Dentro de esta perspectiva autores como Morris Rosenberg (1965) citado en Pérez (2019) plantea a la autoestima como una expresión de actitudes influenciadas por lo sociocultural, que se desenvuelve el individuo y en la que el sentimiento varía entre positivo o negativo. En este sentido para Rosenberg (1966) da a conocer que

la autoestima es una apreciación propia sea esta de carácter positivo o negativo, con base afectiva y cognitiva, como resultado el individuo a partir de lo que piensa de sí mismo siente de una forma determinada.

Judith Beck (1995) citado en Candela (2021) comprende esta terminología como aquel valor propio del individuo que estaría influenciado por creencias centrales negativas o positivas, que se forman desde la infancia. Se toma en cuenta a Panesso y Arango (2017) quienes consideran como autoestima la autovaloración de la persona y que se desarrolla a lo largo del crecimiento de la persona, influenciada por las experiencias, pensamientos, actitudes y emociones.

En este sentido para Andreu Diaz (2019) sostiene que esta estimación propia que tiene el individuo es de carácter cambiante, como resultado de sus juicios, pensamientos, percepciones, emociones, sentimientos y conductas dirigidas hacia sí mismo.

Niveles de autoestima

Al entender la importancia de la autoestima dentro del desarrollo del individuo, es necesario destacar la opinión de Montes et al. (2012) refieren que, al estar presente durante toda la vida de las personas, es importante conocer el nivel de esta para poder intervenir. Por lo que los niveles de autoestima han sido abordados por diferentes autores, que se describirán a continuación.

De acuerdo con Rosenberg (1965) señala niveles de autoestima: alta, media y baja.

- Se entiende que los individuos que poseen una autoestima alta se caracterizan por estar satisfechos consigo mismo, mantienen una actitud positiva, reconocen sus cualidades, se sienten capaces de realizar las cosas y confían en realizar lo mejor, aceptan que son personas valiosas y merecen ser reconocidos igual que los demás, son respetuosos con los demás e incluso si no están de acuerdo.

- Por su parte una persona con autoestima media es alguien que, aunque reconocen sus capacidades y habilidades, es necesario para ellos tomar en cuenta la opinión de los otros acerca de sí mismos, de manera que esperan ser reconocido por los demás por sus capacidades y cualidades, por lo tanto, esta fluctúa entre la autoestima alta y baja.
- Finalmente, la baja autoestima se caracteriza por inseguridad personal, se cree incapaz de realizar las cosas mejor que los demás, tiende a pensar que es un fracaso, de esta manera se desvalorizan.

Dentro del estudio de la autoestima también, destacan autores como Coopersmith (1976) citado en Farinango y Hernández (2022) sostienen que la autoestima se describe de mejor manera por niveles.

- Autoestima alta: El sujeto mantiene una perspectiva positiva acerca del futuro por lo que confía en su capacidad y la exterioriza mediante la seguridad y carisma lo que facilita tener éxito en las distintas áreas como la familiar, académica, social y laboral.
- Autoestima media: Los sujetos son poco optimistas, les falta sentirse más seguro de sus habilidades, por lo que dependen de la aceptación interpersonal.
- Autoestima baja: en este nivel el individuo se mantiene aislado, no confían en sus capacidades, se manejan en base a la desmotivación, presentan tendencias depresivas, se les dificulta afrontar situaciones.

A su vez, Ross (2014) propone que la autoestima se clasifica en tres estados:

- Autoestima derrumbada: Se evidencia principalmente en personas deprimidas, no tiene confianza en sus decisiones y habilidades, son autocríticas, carecen de positivismo y tienen sentimientos de odio y culpa hacia sí mismos.
- Autoestima vulnerable: el sujeto tiene una autoestima frágil pues permanece ansioso ante el hecho de cometer un error o pasar vergüenza, por lo que a

modo de defensa evita tomar decisiones o pretende dar una imagen de persona que no comete errores.

- Autoestima fuerte: finalmente el individuo posee una buena imagen de sí y se considera capaz de tener habilidades necesarias para afrontar anti-hazañas, no tienen temor de fracasar y son capaces de reconocer sus propios errores.

A diferencia de los autores anteriores Celada (2016) postula dos tipos de autoestima los cuales se clasifican en sana y baja.

- Autoestima Sana: se refiere que una persona tiene una autoestima sana si son capaces de ser responsables, estar preparados para tomar decisiones, aceptar equivocarse, tiene una perspectiva positiva e influye positivamente con otros, es capaz de reconocer cuáles son sus emociones y sentimientos, celebra sus logros y toma conciencia de sus fracasos.
- Autoestima Baja: se caracteriza por culpar a los demás de sus fracasos, no es capaz de reconocer sus emociones y sentimientos, es inseguro, no es capaz de socializar, depende de la opinión de los demás, por lo que busca la aprobación.

De acuerdo a lo planteado, conocer los niveles de autoestima desde diversos autores es de importancia, debido que no se logra intervenir algo que se desconoce, tal como señala Pérez (2019) que un nivel bajo de autoestima afecta a las personas emocionalmente y genera un sentimiento de poca valía de sí mismo por lo cual en muchas ocasiones buscan la aprobación y reconocimiento de otros, en la que presentan dificultades de expresar libremente sus necesidades.

Para Alvarenga y Zuleta (2012) consideran que el nivel medio de autoestima afecta emocionalmente al sentirse en la necesidad de ser aprobados por los demás por lo que su autoestima varía respecto a la opinión de otros en la que el recibimiento de halagos la aumenta y las críticas bajan el nivel, de esta manera la persona se encuentra en un estado fluctuante.

En este sentido González Sábado et al. (2020) plantean que el nivel alto de autoestima favorece a los individuos en cuanto permite el adecuado desenvolvimiento dentro de su contexto, al facilitar y mantener relaciones interpersonales sanas, ser conscientes de sus destrezas e inseguridades, tener la capacidad de decidir, especialmente en lo que respecta en la valía propia del sujeto que mantiene una relación saludable hacia sí mismo. Una vez conocida la valoración de la autoestima es importante considerar los elementos que inciden en la construcción de esta.

Factores que inciden en la construcción de la autoestima

De acuerdo con Naranjo (2007) expresa que la autoestima no es inherente, esta construye en base a las vivencias la misma, que se moldea gracias a la interacción con los distintos contextos. Es decir, que esta se configura ante los eventos vividos durante la infancia que especialmente son enriquecidos por su entorno escolar y familiar (Rodríguez Garcés et al., 2021). Se destaca que la evolución de la valoración propia va a depender de la relación que tenga el individuo con su contexto.

Entorno familiar

La autoestima es moldeable, de tal modo que los responsables de este modelamiento son los padres y cuidadores quienes pasan mayor tiempo con el infante durante su desarrollo (Bueno, 2020). Al ser la familia el cimiento social esta cumple roles y funciones principales como brindar amor y estabilidad, de tal modo que el trato que reciben los integrantes de esta contiene gran valor para el desarrollo (González, Pérez y Piñeda, 2018).

Según Panesso y Arango (2017) argumentan que la autoestima se lleva a cabo desde el nacimiento donde es indispensable la relación con su figura de protección y cuidado, período en el que alrededor de los dos años entiende que esta figura es externa. Es así que, para Hernández et al. (2018) enfatizan que la familia

desempeña una importante labor para fortalecer la autoestima, al ser el espacio en el que se fortalece o destruye la percepción de sí mismo.

Entorno escolar

De acuerdo con Hernández et al. (2018) sustentan que el entorno educativo respecto a la construcción de la autoestima desempeña una función importante, pues es el lugar donde el sujeto comparte con más individuos durante la mayor parte de su vida. Para Rodríguez Garcés et al. (2021) consideran que una positiva evaluación de las experiencias dentro del plantel educativo beneficia el nivel de autoestima, sin importar el tipo de estándar educativo.

Esto apoya que el adecuado desarrollo de la autoestima permite al individuo ser capaz de adaptarse y desenvolverse socialmente de manera positiva en su entorno permitiéndole un crecimiento personal, tener una adecuada relación consigo mismo y mantener una buena salud mental (Díaz, Fuentes y Senra, 2018). De esta manera al ser la propia valoración del individuo y que su desarrollo es a lo largo de toda la vida, se comprende, que se estructura mediante los componentes básicos y las experiencias que vive el sujeto.

Componentes básicos

Desde la perspectiva de Roa (2013) hace referencia a la composición de la propia estima a partir de un trío de factores elementales:

- **Componente cognitivo:** es aquel conformado por el conjunto de conocimientos acerca de uno mismo, es decir, que tiene su origen con todo lo que sucede en los pensamientos del individuo, las creencias, representaciones, ideas y descripciones en los diferentes períodos de su vida.
- **Componente afectivo:** o también, llamado componente emocional el cual se autocalifica sin importar si esta valoración sea esta positiva o negativa, este

factor actúa ante la emotividad y sensibilidad en el que influyen las propias cualidades, valores, sentimientos y afecto.

- Componente conductual: se refiere a las conductas e intenciones de las decisiones del individuo al momento de actuar y las opiniones que se tenga de sí mismo y la búsqueda del reconocimiento por los demás.

En este mismo sentido para Pérez (2019) la autoestima tiene dos características importantes para su adecuado desarrollo que es la auto eficacia y la auto dignidad en la que la falta de una de estas deteriora el adecuado desarrollo de la autoestima. Por lo que se entiende como auto eficacia aquella confianza que tiene el sujeto sobre el adecuado funcionamiento de la mente y de los procesos por los cuales se decide, se elige y se juzga., mientras que la segunda característica auto dignidad se percibe como aquella predisposición de sentirse digno de éxito y felicidad.

De tal manera que Verdet (2014) manifiesta que existen cuatro componentes para el perfeccionamiento de autoestima que consiste en valoración, singularidad, poder y modelos que a continuación se detallan.

- La valoración se la concibe mediante las experiencias con los otros, que se establecen durante toda la vida en sus diferentes contextos con lo cual el sujeto siente pertenencia en estos diferentes grupos.
- La singularidad consiste en la aceptación del sujeto sobre aquellas características que lo hacen diferente a los demás de manera que sea él quién apruebe sus diferencias y reconozca su individualidad.
- El poder se caracteriza por aquel sentimiento de autovalía y autoeficacia que permite al individuo conocer sus habilidades y desarrollarlas ante cualquier adversidad de manera, que se sienta útil y valioso.
- Modelos o pautas están conformados por valores, creencias, reglas, conductas entre otras formas de moldear al sujeto lo que permite generar cambios que incrementen su autoestima.

De modo que la valoración propia se encuentra influenciada por el desarrollo del sujeto conforme a su evolución, así como desde sus principios, formación y diálogo

hacia progenitores, es así que de tal manera se han desarrollado de manera gratuita programas de orientación dirigido a estudiantes y público en general (Quispe Rojas, 2017).

1.2. Adolescencia

La adolescencia es una etapa, donde acontecen alteraciones en distintas áreas para el adecuado desarrollo humano. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) concibe a esta fase vital desde los 10 hasta los 19 años, período donde el adolescente experimenta alternancias cognitivas, físicas y psicosociales en la que es necesario sentar bases para un adecuado desarrollo para la adultez.

Según Hernández et al. (2018) entienden como adolescencia la transformación de niño a hombre, esta se encuentra caracterizada por el cambio emocional y físico que influyen en la autoestima, en las relaciones y en el rendimiento académico. Como lo hace notar Díaz et al. (2018) es un período de desarrollo crítico, ante la manifestación de alteraciones de origen biológico, social, neuropsicológico, fisionómico y sexual que marcan la transición hacia la adultez, desarrollan cimientos para fomentar independencia personal, desarrollo del yo y de la estructuración de la personalidad.

Así mismo, para la OMS (2022) manifiesta que en el adolescente influyen los cambios por los que atraviesa durante esta etapa, por una parte, se la estima como fase de conveniencia, a causa de la elevada neuro-plasticidad y el incremento de responsabilidad. Desde otro punto de vista, se la considera como fase de sensibilidad, a consecuencia de conflictos psicológicos y complicaciones afectivas que aparecen durante este período (de la Barrera, Montoya y Gil 2021).

Etapas de la adolescencia

Se toma en consideración a la OMS (2021) que entiende como adolescencia al período de desarrollo posterior a la niñez y hacia la adultez. Se considera importante conocer las etapas, que se encuentran dentro de este período de

cambios. De manera que Gaete (2015) manifiesta que existen tres momentos de evolución en la adolescencia, que a continuación se describen:

- Adolescencia temprana: se caracteriza por los cambios a nivel corporal, que suceden desde los 10 a los 14 años que es la fase de la pubertad y período en el que existe una identificación entre pares.
- Adolescencia media: tiene inicio desde 14 a los 17 años, durante este período les importa la opinión de los demás, la cual ayudará en el desarrollo de la autoimagen, así mismo, inicia un distanciamiento de su grupo familiar con el interés de acercarse a sus pares en el que la influencia de ellos alcanzaría a conducir conductas que pongan en riesgo su bienestar.
- Adolescencia tardía: finalmente este período abarca desde los 17 a los 21 años, etapa en la cual el adolescente se ha desarrollado en su totalidad respecto a sus características físicas y sexuales, aumenta el interés por las relaciones románticas y baja moderadamente el interés por las relaciones sociales.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) reconoce la existencia de cambios durante las diferentes etapas en la adolescencia, en continuidad, se detallan estas manifestaciones:

- Durante la adolescencia temprana se notan cambios tanto en hombres como en mujeres, entre los más notorios se encuentra cambios corporales a causa de las hormonas como el cambio de voz, aparición de vello axilar y pubiano, aumento de la sudoración, aparición de espinillas o barros y en algunos casos acné severo.
- Así mismo, durante la adolescencia media que surgen cambios en el adolescente a primera instancia en grado psicológico respecto a su constitución de identidad, se preocupa por cómo quieren ser caracterizados, la relación de independencia del vínculo paternal y maternal, se prioriza la opinión de otros, lo que pone en riesgo su bienestar.
- Finalmente, en la adolescencia tardía se convierte el período en el que el adolescente empieza a sentirse más seguro de su cuerpo y busca la

aceptación de los demás para definir su identidad, las preocupaciones son en base al futuro y las relaciones sociales generalmente son de grupos más reducidos

En este sentido la OMS (2022) considera fundamental, que se generen servicios con la finalidad de mantener una adecuada salud en los adolescentes y que respondan a las necesidades y derechos de estos para, que se desarrollen plenamente durante esta etapa de diversos cambios. Así mismo, para la Palacios (2019) la manera de reconocer los cambios durante la adolescencia es normalizarlos, evitar los prejuicios, estereotipos y ser más empáticos con los adolescentes durante estos cambios.

Factores de riesgo durante la adolescencia

Durante este período es el adolescente quién establece pautas en su comportamiento y al considerarse como una etapa saludable de la vida no exenta que durante el transcurso sucedan problemas, que se tendrían que prevenir como la ingesta inadecuada de sustancias, cambios en la alimentación, actividades sexuales incluso la muerte (OMS, 2022). La dinámica del vínculo familiar y la autoestima se relacionan, de modo que en la familia sin vínculos afectivos presentan más casos de adolescentes con baja autoestima (Sigüenza et al., 2019).

Al ser esta un período frágil, se experimentan distintas situaciones que logran desequilibrar el sistema familiar por cual es sustancial encontrar armonía en el grupo familiar. Así también, el manejo de medios de interacción social en la actualidad se convierte en factor importante para la interlocución y socialización de los usuarios de estos, sin embargo, el uso de estas plataformas digitales consigue generar un impacto negativo en la imagen personal del usuario al estar expuesto ante la mirada de los demás usuarios (De la Osa Callejero, et al., 2021).

Entre estas situaciones se adiciona la comparación de adolescentes respecto a su fisonomía y los modelos estéticos idealizados que resultan perjudiciales puesto que al sentirse insatisfechos e inseguros de su apariencia conflictúan la valoración

propia e incluso desencadenarían en problemas de salud o aún peor un trastorno alimentario (Soto y Sánchez, 2022).

Factores de protección durante la adolescencia

El adulto o quienes acompañan al adolescente durante este período de transición asumirán la responsabilidad de guiar, acompañar y contener con motivo de favorecer al adecuado progreso de los adolescentes en futuros adultos mentalmente saludables (Palacios, 2019). El aumento de destrezas en este período condiciona de manera positiva al individuo de manera que mejora la capacidad emocional del adolescente en la que es capaz de procesar y gestionar emociones propias y ajenas (Schoeps et al., 2019).

Entre los factores de protección más estudiados se encuentra la autoestima, que es esencial para contribuir y preservar el bienestar biopsicosocial, esta variable es considerada como un factor protector para la vida del individuo, por lo que un nivel alto autoestima es imprescindible en este período, pues poseer baja autoestima baja, aumenta las probabilidades de cualquier riesgo (Álvarez, Alonso, Guidorizzi, 2010). Así mismo, es significativo que el entorno familiar y establecimientos de educación cuenten con recursos favorables para enfrentar riesgos que afecten la estabilidad psicosocioemocional en adolescentes (Díaz et al., 2018).

1.3. Autoestima y adolescencia

Es elemental conocer la valoración propia durante esta etapa de desarrollo, pues radica en que es uno de los períodos cruciales que suceden para el proceso vital. Poseer una adecuada valoración es indispensable para gozar de un estado de bienestar (Rodríguez Cortés, 2021). A su vez Andreu Diaz (2019) define la adolescencia como una época de transformaciones importantes y necesarias que ocurren en distintas áreas, como la física y emocional que llevan a cuestionar al adolescente sobre estos cambios y en la que es necesario, que se trabaje la autoestima al existir cuestionamientos acerca de sí mismos

La autoestima, al ser un fenómeno complejo, depende de los contextos socioculturales determinados por las valoraciones personales y contextuales, en la que las experiencias del adolescente influyen en su forma de pensar, sentir e interactuar e incluso definir su identidad (Vásquez y Vega, 2021). Los efectos acerca de la autovaloración durante la adolescencia media y tardía manifiestan, que se tendría que mejorar en los adolescentes una mejor percepción de sí mismos, que logre un equilibrio mental y emocional (Sigüenza, 2019).

Se concibe a la adolescencia como una de las etapas en la que suceden ajustes psicológicos, fisionómicos y sociales, en el cual el individuo presenta constantes crisis donde la autoestima es vulnerable a los diversos cambios que vive durante esta transición (Hernández et al., 2018). Para Díaz et al. (2018) el transcurso de este período de desarrollo, expone a la autoestima a las inseguridades que tiene el sujeto como averiguar su identidad, vínculo social, la aprobación entre pares, lo cual tiende a afectar el adecuado desarrollo del individuo.

También, se considera a la autoestima como elemento fundamental para el bienestar psicoemocional de las personas por ende es uno de los factores más relevantes para realizar los logros personales (Mendoza, 2018). Por lo que se concibe que la autoestima genera confianza en sí mismo y predispone a que el individuo logre afrontar nuevos retos que le predispone diversas situaciones durante el ciclo vital (Pérez, 2019).

Se considera a la adolescencia como fase de crecimiento en el cual se modifica la autoestima (Díaz et al., 2018). Por lo tanto, se concibe al adolescente como ser con necesidades, que serán tomados en cuenta en investigaciones con la finalidad de apoyarlos durante esta etapa de desarrollo, en el que es necesario identificar elementos que actúan sobre autoestima (Montes et al., 2012).

Se destaca que la autoestima se forma desde la niñez, período donde se le inculca al niño el sentimiento bueno o malo hacía él mismo, este es desarrollado, mantenido y estructurado hasta la adolescencia (Machuca y Meléndez, 2018). Es en la adolescencia que la autoestima se vuelve determinante a lo largo del

desarrollo corporal y psicológico en algunos casos se tornan más vulnerables, ansiosos y delicados, es de suma importancia las relaciones que mantiene con su familia, amistades y entorno (Elias, 2021).

Es importante destacar que durante la adolescencia la autoestima se moldea mediante la relación que el adolescente mantiene con su entorno (Bueno, 2020). Al ser un período fundamental es el mejor momento para incentivar una apropiada autovaloración, pues se generan dudas sobre quiénes son y quiénes van a ser, entre otras, por lo tanto, es preferente, que se mejoren la relación consigo mismo (Andreu Diaz, 2019).

Factores que influyen en la autoestima de los adolescentes

La adolescencia implica la evolución y madurez en los adolescentes quienes empiezan a tomar sus propias decisiones en las, que se podrían exponer a situaciones de riesgo (Palacios, 2019).

Una buena autoestima durante la adolescencia es trascendental, al ser este uno de los períodos más difíciles y en los que influyen múltiples aspectos como la socialización, las nuevas habilidades, la formación de la identidad (Montes et al., 2012). Caso contrario deriva en problemas de autoestima, algunos estudios exponen efectos en el rendimiento educativo, en el vínculo familiar y social, por lo que es preciso la adquisición de estrategias preventivas con el fin de proteger a los adolescentes y la relevancia que ejerce el área escolar y familiar en el adolescente (Hernández et al., 2018).

Factores familiares

El hogar es uno de los entornos donde pasa la mayor parte del tiempo el adolescente. De acuerdo con Rodríguez y Caño, (2012) destacan que el contexto familiar y las relaciones que mantiene el adolescente con su entorno definen las conductas de experimentación durante este período. Por lo tanto, es importante mejorar la autoestima de los adolescentes para prevenir conductas que pongan en

riesgo su bienestar y que afecten su futuro. Durante este período de desarrollo los cambios, que se producen afectarían a la autoestima, por lo cual es importante que el entorno familiar y educativo preste atención con la intención de evitar factores que pongan en riesgo al individuo (Díaz et al., 2018).

Como plantea Hañari et al. (2020) en su investigación sobre comunicación familiar y autoestima en los adolescentes del sector urbano y rural, mencionan que durante su evolución depende del nivel de comunicación del hogar el cual se encuentra influenciado por la interacción que mantiene con su familia. Con base en Montes et al. (2012) sugieren que durante la adolescencia es importante la interacción del vínculo familiar y educativo para favorecer la autovaloración en los adolescentes.

Factores escolares

Las experiencias positivas en el ámbito escolar influyen sobre la autoestima, en cualquier contexto (Rodríguez y Garcés et al., 2021). En este sentido, el contexto educativo tendría que ofrecer un clima social saludable, en el que sean capaz de expresar sus emociones e interactuar de manera sana con sus pares y docentes, donde estas experiencias establezcan un factor protector (Díaz et al., 2018).

Por lo tanto, se entiende a la autoestima como elemento de desarrollo significativo para la motivación académica de los estudiantes, así como de estabilidad afectiva y mental para un adecuado rendimiento académico, encaminado a la realización individual o colectiva (Silva y Mejía, 2015).

Factores sociales

Esta etapa de transición Rodríguez Garcés et al. (2021) destacan que el contexto social constituye un factor importante para el desenvolvimiento de la autoestima durante este período que, genera sentimientos de pertenencia. A su vez algunos estudios realizados dan a conocer el efecto significativo sobre esta variable en adolescentes y del medio, puesto que existen conductas perjudiciales que

influcidarían al adolescente como el consumo de alcohol (Gámez, Guzmán, Ahumada, Castillo, da Silva, 2017).

De acuerdo con Díaz et al. (2018) sostienen que uno de los componentes que están relacionados con la autoestima es el género debido a la influencia sociocultural que genera presión social, estereotipos, roles de género, también, se consideran que otro indicador es la imagen negativa que tienen de sí mismo a causa de las críticas sobre su apariencia física y las comparaciones, se recuerda que la autoestima se relaciona con la apariencia de su imagen física.

Desde la perspectiva de autores como De la Osa Callejero et al. (2021) concluyen que el inadecuado empleo de medios sociales por los adolescentes se vuelve un agente de riesgo hacia su salud mental que afecta la autoestima del usuario al estar insatisfecho con su imagen personal, con su estilo de vida, comparaciones con otros usuarios de la red y el uso de filtros con la finalidad de embellecer aquello que le disgusta de sí mismo.

Factores de salud

Se percibe a la adolescencia como estado vigoroso, sin embargo, durante el transcurso se originan situaciones desfavorables hacia el bienestar del individuo en una proporción considerable que tendrían que prevenir o tratar. También, el uso de plataformas digitales tiende a afectar el estado mental del individuo quienes al estar expuestos al formato los medios de comunicación actuales centrados en la imagen corporal genera sentimientos de insuficiencia, ansiedad, aislamiento social (De la Osa Callejero, et al., 2021).

En esta transición, los adolescentes instituyen modelos comportamentales, relacionadas a la ingesta de comida, ejercicio físico, utilización de sustancias y relaciones sexuales que pone su salud en riesgo (OMS, 2022). Así mismo, en el estudio realizado por González Sábado et al. (2020) acerca de la depresión y la valoración negativa son elementos que influyen en el intento suicida, concluyen que

en los adolescentes de etapa tardía se prueba la hipótesis que estos constituyen un estado que atenta en contra de su vida.

Finalmente es primordial que los vínculos afectivos que genera en sus distintos contextos tengan en cuenta que la adolescencia es el período en el cual, los adolescentes se encuentran influenciados por su entorno y empiezan a tomar sus propias decisiones, en la que es necesario ser conscientes de sus comportamientos (UNICEF, 2021).

Consecuencias de una baja autoestima en los adolescentes

Según Pérez (2019) plantea a la autoestima como parte esencial de la vida que facilita el alcance de logros, por lo cual es importante desarrollarla y conocer las consecuencias de tener una baja autovaloración. En cuanto, a esta población que son vulnerables ante los diversos cambios que viven durante este período y sus experiencias desagradables van a resultar con una baja autoestima, a diferencia de aquellos en la que la autoestima se refleja elevada si el adolescente experimenta acontecimientos que satisfagan sus necesidades (Rodríguez y Caño, 2012).

El bajo nivel durante la adolescencia genera problemas de conducta y comportamientos de riesgo como el consumo de psicotrópicos que son factores, que se tendrían en cuenta para la prevención de la salud del adolescente (Dávila y Luna, 2019). Algunos factores de riesgo aumentan una posibilidad de intento suicida como lo son los niveles medio y alto de depresión y el bajo de autoestima, mientras que una adecuada autoestima se convierte en un factor protector (González Sábado et al., 2020).

Para González Arratia et al. (2019) señalan que al estar la autoestima vinculada con la salud mental el nivel no adecuado de esta genera carácter social negativo, por ejemplo, el consumo excesivo de estupefacientes, el bajo rendimiento académico y fracaso escolar, las dificultades entre pares, problemas afectivos como depresión incluso como consecuencia al maximizarse estos problemas desencadenaría situaciones de vulnerabilidad social.

En este sentido una de las problemáticas a nivel psicológico es la baja autoestima de los adolescentes (Díaz et al., 2018). Quienes, al encontrarse convencidos por su entorno, deciden de acuerdo a sus modelos de influencia en la que la autoestima es severamente afectada. En el estudio realizado por Hernández et al. (2018) referente a autoestima y ansiedad en la adolescencia se concluye que es significativa.

Las dificultades psicológicas relacionadas con la disminución autoestima en los adolescentes imposibilitan un buen desarrollo personal y académico. De forma que tener una adecuada autoestima es de vital importancia para gozar de un estado de bienestar (Rodríguez Cortés, 2021). El manejo y desarrollo adecuado previene y mejora la calidad de vida de la persona y su entorno (Vásquez y Vega, 2021).

Carl Rogers citado en Pérez (2019) alude que la problemática en la mayoría de los individuos con baja autoestima influye en el sentimiento de consideración propia, que se expresa en la falta de aprecio hacia sí mismos, no sentirse dignos de ser amados o que son seres sin valor.

En cuanto, la desvalorización que presentan las personas con baja autoestima genera consecuencias que perjudica su salud en la que es característico problemas del sueño como el insomnio, el bajo estado de ánimo y los sentimientos frecuentes de tristeza que lograrán desencadenar en depresión, afecciones como los trastornos de la alimentación y el inminente riesgo de suicidio (Pérez, 2019).

1.4. Modelo de intervención psicológica para el aumento de la autoestima en adolescentes

De acuerdo con Schoeps et al. (2019) destacan que la autoestima predice dificultades en torno a lo afectivo y comportamental. Por lo que una adecuada intervención favorece aspectos psicológicos, pedagógicos y sociales (Rodríguez Cortés, 2021). Lo cual permite que el individuo se encuentre apto ante las adversidades y cambios que suceden durante este período. De modo, que se entiende que es posible mejorar la autoestima en los adolescentes y dotar al individuo de bienestar (Díaz et al., 2018).

Modelo cognitivo conductual

La intervención psicológica orientada para aumentar la autoestima resulta útil para prevenir futuros problemas conductuales, emocionales y de salud (Rodríguez y Caño, 2012). Existen algunos modelos enfocados en mejorar la autoestima en los adolescentes uno de ellos es la terapia cognitivo conductual. Se considera a Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) quienes sostienen que este modelo psicoterapéutico presenta mayor evidencia y eficacia a diversos problemas y trastornos psicológicos, de manera que las intervenciones dentro de este enfoque tienen beneficios como tiempo, costo, atención individual, en grupo e incluso interdisciplinar.

En este sentido Villa, (2020) plantea que este enfoque es muy utilizado dentro de las sesiones psicoterapéuticas, con el objetivo ayudar a concientizar al sujeto acerca de sus pensamientos, las circunstancias y actuar de mejor manera ante los eventos estresantes.

Por lo cual, es necesario utilizar modelos o pautas para mejorar en los adolescentes los problemas respecto a la autoestima, de manera que sí se ejecutan de manera eficaz e incluso se las incorpora en el establecimiento educativo a través del currículum y sensibilización a las familias para, que sean partícipes durante la adolescencia, constituyen de forma vital para el desenvolvimiento de la autovaloración (Rodríguez y Caño, 2012).

Según con Villa (2020) la psicoterapia con este enfoque tiene eficacia para tratar dificultades, así como también aprender técnicas para afrontar situaciones estresantes, identificar y gestionar emociones, solucionar conflictos y comunicar de manera asertiva, trabajar la resiliencia, superar traumas emocionales, afrontar duelos, enfermedades y problemas de autoestima.

Con el fin de diseñar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes, se considera importante trabajar desde el enfoque del modelo cognitivo conductual al ser este quien cuenta con mayor eficacia en poco tiempo de forma que destaca dentro de la intervención psicológica dirigido a los adolescentes.

Según Yáñez Trávez y Díaz Martín (2018) recomiendan que, dentro de este modelo es importante implementar talleres de psicoeducación y planes para impulsar el cuidado mental, físico y emocional en adolescentes.

En este sentido Farinango y Hernández (2022) plantean que las técnicas adecuadas para el tratamiento de la autoestima son: la psicoeducación, análisis funcional, autoinstrucciones, registro de pensamiento, dialogo asertivo, reestructuración cognitiva, técnica del espejo, habilidades de afrontamiento y declaraciones positivas. Se toma en cuenta a Bueno et al. (2020) enfatizan que este modelo en diversos trabajos terapéuticos con diferentes grupos poblacionales con base en la autoestima genera buenos resultados, por lo cual es esencial percatarse del estado de la autoestima y promoverla como fundamento de bienestar integral.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

En este apartado, se presenta la estructura del diseño metodológico que se constituye de tipo y enfoque de investigación, población y muestra, procedimientos e instrumentos, que se aplicarán durante el estudio denominado “Propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes” con el propósito de cumplir los objetivos planteados.

2.1. Tipo y enfoque de investigación

Paradigma

Se aborda en el presente estudio desde un paradigma positivista, el cual, desde el punto de vista de Ramos-Galarza (2019) indica que apoya a la investigación al tener como objetivo establecer parámetros de una variable específica o respaldar una hipótesis mediante datos numéricos, por lo que en este trabajo se aporta información medible y cuantificable gracias al empleo de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). Es así como este paradigma es utilizado con la finalidad de explicar, verificar, predecir, controlar e identificar los fenómenos y causas (Herrera Rodríguez, 2018).

Enfoque

El enfoque que se utiliza en este proyecto de investigación es cuantitativo, por lo cual, se recogen datos numéricos de autoestima, con la ayuda de un instrumento psicométrico. Conforme con Hernández, Fernández y Baptista (2014) sostienen que los procedimientos estadísticos tienen su base en la medición y análisis de datos recolectados durante el estudio, con el interés de instituir pautas y comprobar teorías.

Diseño y Corte

El diseño empleado en este estudio es carácter no experimental, según Monje (2011) plantea que este modelo facilita al investigador comprender el comportamiento humano en su estado natural mediante la recolección de datos de forma pasiva, es decir, sin que este ejerza control sobre las variables. Por lo tanto, en esta investigación, no se manipuló a la población estudiada con el objetivo de conocer el nivel de autoestima de los alumnos de bachillerato.

En este sentido, la investigación es de corte transversal, de manera que se obtiene la información en un momento único, es decir, que se aplicó una sola vez la Escala de Autoestima de Rosenberg para medir el nivel de autoestima de los adolescentes (Hernández et al., 2014).

Alcance

El alcance de esta investigación es descriptivo, según Ramos-Galarza (2019) considera que estudios con este tipo de alcance tienen como objetivo describir, mostrar, representar e identificar aspectos propios de una determinada variable. De igual manera Hernández et al. (2014) afirman que este tipo de análisis busca especificar particularidades y características significativas del sujeto, grupo o fenómeno de interés.

2.2. Población y Muestra

Se comprende por población al grupo con características similares concretas (Hernández et al., 2014). Por lo que dentro del presente estudio se trabajó con una población de 490 adolescentes de bachillerato, pertenecientes a la Unidad Educativa "San Alfonso" de Ambato, provincia de Tungurahua, Ecuador. La selección de integrantes de la muestra fue realizada mediante el empleo de un muestreo no probabilístico por conveniencia del investigador, se identifica los criterios de inclusión y exclusión. Se obtiene la participación de 100 adolescentes que constituyen la muestra del estudio.

Criterios de inclusión

- Adolescentes del primer a tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato.
- Estudiantes entre 15 a 17 años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Adolescentes que posean el consentimiento informado firmado por el representante legal.
- Estudiantes que estén de acuerdo de participar del estudio mediante la autorización del asentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan al rango de edad establecido para el estudio.
- Adolescentes en los rangos de edad establecidos que no correspondan al bachillerato.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento de participación por representantes.

De manera, que se cuenta con la participación constituida por 100 estudiantes adolescentes comprendidos en edades entre los 15 a 17 años y de ambos sexos. A continuación, en la tabla 1 se describen las características principales de los participantes que corresponden desde el primer al tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato, Tungurahua, Ecuador.

Tabla 1.*Análisis sociodemográfico de los adolescentes participantes*

	<i>M</i>	<i>Ds</i>
Edad	15,80	,80
Variabes	<i>f</i>	%
Género		
Masculino	62	62%
Femenino	38	38%
Edad		
15	44	44%
16	32	32%
17	24	24%
Nivel de escolaridad		
1 BGU	41	41%
2 BGU	33	33%
3 BGU	26	26%
Estado civil		
Soltero/a	100	100%
Casado/a	0	0%
Unión libre	0	0%
Otra	0	0%
Tipo de familia		
Nuclear	52	52%
Monoparental	29	29%
Extensa	19	19%
Estado civil de los padres		
Casados	44	44%
Divorciados	27	27%
Unión libre	18	18%
Solteros	11	11%
Nivel de instrucción de los padres		
Básico	7	7%
Secundario	32	32%
Superior	61	61%
Sostén económico		
Ambos padres	57	57%
Solo padre	16	16%
Solo madre	24	24%
Otro	3	3%
Estatus socioeconómico		
Bajo	0	0%
Medio	86	86%
Alto	14	14%

Fuente: elaboración propia

Nota: 100 casos

Como se logra observar, la población se constituye mayoritariamente por hombres (62%); los participantes se encuentran entre los 15 y 17 años de edad de la Unidad Educativa “San Alfonso”, con mayoría en el primero de bachillerato (41%); de acuerdo al estado civil la población en su totalidad se encuentran solteros; respecto al tipo de familia predomina la familia nuclear (52%); de acuerdo al estado civil de los padres existe un porcentaje elevado de casados (44%), así mismo, existe un

alto porcentaje de ambos padres con estudios superiores (61%); de igual manera el sostén económico mayoritariamente proviene de ambos padres (57%); el estatus socioeconómico que prevalece es la clase media (86%) y no hay representación de la clase baja dentro de la población.

2.3. Técnicas e instrumentos

En el presente estudio se aplicó una escala para medir el nivel de autoestima en los adolescentes, una ficha sociodemográfica, una carta de consentimiento informado dirigido a los padres de familia, representantes o tutores y el asentimiento informado dirigido a los adolescentes, posterior fueron explicados y aplicados de manera presencial en la Unidad Educativa “San Alfonso”. A continuación, se describen los instrumentos utilizados.

Carta de consentimiento informado

Se considera como proceso principal e idóneo proporcionado a los usuarios con la finalidad de que decidan sobre el procedimiento (Castilla García y Castilla San José, 2001). Este instrumento es necesario para el presente estudio pues permite informar al representante o tutor del adolescente al ser estos menores de edad, sobre la intención de la investigación, los instrumentos que se aplicarán, el manejo de los datos y el uso de los resultados. Es así que, se señalará que el estudio es voluntario.

Asentimiento informado

Se entiende por asentimiento informado como aquella decisión voluntaria de participar o no participar en el estudio o investigación por parte de los participantes menores de edad (Ferrero, De Andrea, y Lucero, 2019). Por lo que en esta investigación es un instrumento importante pues, es el adolescente de la Unidad Educativa “San Alfonso” quién manifiesta su deseo de participar o no, posterior a la información acerca de en qué consiste el presente proyecto.

Ficha sociodemográfica

La ficha sociodemográfica, es una herramienta de diseño propio, elaborada con el objetivo de recoger información relevante acerca de las particularidades sociodemográficas de los adolescentes de bachillerato, el empleo de esta herramienta es de forma individual, cuenta con una duración de 10 minutos, contiene datos generales como género, edad, escolaridad, estado civil, tipo de familia, estado civil de los padres, sostén económico del hogar y estatus socioeconómico.

Escala de autoestima de Rosenberg (EAR)

Esta escala es una de las herramientas utilizadas con mayor frecuencia en el campo de la salud mental (Bueno et al., 2020). En la investigación de Ojeda y Cárdenas (2017) mencionan que es uno de los instrumentos más manipulados para la estimación de la autoestima y además traducido a 28 idiomas, así como también ha sido validado alrededor de 54 países.

La *escala de autoestima de Rosenberg (1965)* es una herramienta de valoración cuantitativa, consta de 10 preguntas tipo Likert que parte desde 1 con muy de acuerdo y 4 con muy en desacuerdo, estos enunciados se encuentran divididos en 5 de forma positiva y 5 de forma negativa, se aplica a partir de los 12 años, la administración de esta escala se ejecuta de manera individual o colectiva (citado en Farinango y Hernández, 2022).

Los resultados que arroja EAR van en función de la suma por preguntas, que se obtienen el nivel de autoestima de acuerdo con los 3 niveles de clasificación: Autoestima baja entre 0 a 25, Autoestima media entre 26 a 29 y Autoestima elevada entre 30 a 40 (Rodríguez Garcés et al., 2021). Este instrumento cuenta con consistencia interna alrededor de 0.76 y 0.87 y con fiabilidad de 0.80 (Rosenberg 1965 citado en Farinango y Hernández, 2022).

En la población ecuatoriana, también, se ha validado el instrumento Bueno et al. (2020) concluyen que la aplicación de esta escala en jóvenes y adultos en el contexto ecuatoriano ofrece medidas fiables y estructuralmente validas, de forma que en su prueba piloto obtuvo la fiabilidad mediante el coeficiente de alfa de Cronbach de .837 de forma que presenta una buena consistencia interna. De manera similar en un estudio con la finalidad de validar esta herramienta en la población adolescente entre 12 a 17 años manifiesta que tiene una confiabilidad de 0.966, se entiende que esta escala es adecuada (Martínez y Alfaro,2019).

En un estudio de Rojas-Barahona, Zegers y Förster (2009) mencionan que la confiabilidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg fluctúa entre 0,72 y 0,89. A su vez en la investigación realizada por De León y García (2016) mediante el análisis factorial señalan que tiene una validez adecuada de acuerdo con los resultados obtenidos señalan que fue adecuada con un KMO = .759, además en la prueba de esfericidad de Bartlett esta fue significativa .000 y un alfa de Cronbach de .73 considerado aceptable.

Mientras que en el presente estudio se obtiene la fiabilidad por medio del alfa de Cronbach con resultado de .912 considerado excelente y la validez mediante el KMO con un resultado de .881, de manera que la prueba de esfericidad de Bartlett fue de .000 consiguiente, es significativa y valida la aplicación de la herramienta de análisis factorial.

Procesamiento y análisis de la información

Se escogió a la población de interés conformada por adolescentes pertenecientes al bachillerato de un establecimiento educativo de la ciudad de Ambato, se realizó un acercamiento al departamento de consejería estudiantil (DECE) donde se identificó la problemática que existe con dichos estudiantes, por lo cual se procedió a dialogar con los directivos de la Unidad Educativa "San Alfonso" de la ciudad de Ambato, de manera, que se extiende una solicitud al director de esta institución al ser la autoridad máxima para que autorice la investigación a los alumnos del primer a tercer año de bachillerato.

De igual manera, se notifica al DECE el propósito del presente estudio con el fin, que se comente a los representantes y/o tutores de la población seleccionada la intención del estudio y la entrega del consentimiento informado para que, en caso de estar de acuerdo con la participación de su apoderado este sea firmado, adicional se le presentará al adolescente el asentimiento informado para que manifieste su deseo de participar o no de esta investigación.

Con la intención de efectuar los objetivos propuestos en este estudio, se consultó distintas fuentes de información referente a la variable estudiada que es la autoestima, para lo cual se revisó artículos científicos, libros y revistas, para tener conocimientos relevantes acerca de lo que se investigó.

Se solicitó al centro de postgrados de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, facilitar una solicitud de autorización dirigida al rector de la Unidad Educativa "San Alfonso". Una vez aceptada la autorización, se elabora el cronograma de aplicación de reactivos de manera presencial en coordinación de la psicóloga de la institución para aplicar los instrumentos de manera grupal en el horario asignado.

Se empleó para la recolección de información, en primer lugar, la carta de consentimiento informado y asentimiento informado, posteriormente una vez obtenido la autorización por los representantes y el asentimiento por los adolescentes, se aplica la ficha sociodemográfica y la escala de autoestima de Rosenberg.

Luego de la recolección de información, se depuran los datos en Excel, para que no existan errores y posterior son analizados estos datos mediante el programa IBM SPSS Statistics versión 29, con la finalidad de obtener media, moda, desviación estándar, curtosis, además se describen las frecuencias y porcentajes. Una vez desarrollado el capítulo del estado del arte, el capítulo metodológico y el capítulo de análisis de resultados, se redactan las conclusiones y recomendaciones del estudio, se diseña la propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes.

2.4 Caracterización de la institución

El estudio fue ejecutado en la Unidad Educativa “San Alfonso”, el cual, es un centro educativo particular que presta sus servicios a la población hace 68 años, con atención de lunes a viernes, actualmente se conforma por 490 estudiantes.

Este importante centro académico se ubica en el sector urbano, en el que ofrece a la población estudios de manera presencial en educación general básica (EGB) y bachillerato general unificado (BGU) en jornada matutina.

Esta institución se encuentra en la zona 3, específicamente en la calle limas y aguacates de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en la parroquia Atocha-Ficoa, por lo que corresponde al régimen escolar sierra, la cual cuenta con un código 18H00016 (Escuelas Ecuador, 2021).

Esta institución al estar apegada a la religión tiene como lema “Hacemos ciencia sin olvidar el corazón”. Por lo que a continuación, se describirá la misión y visión de este importante establecimiento educativo con ubicación en la ciudad de Ambato, que forma a la población infantojuvenil.

Misión

Formar holísticamente a niños y jóvenes en base a los principios morales y cristianos, fundamentados en el amor de Dios, padres, miembros de la comunidad y con conciencia ambiental.

La visión

Ser líderes en la formación de los estudiantes como seres autónomos, críticos y creativos, de la mano de una educación de calidad, mediante la mejora continua e implementación de avances tecnológicos con el fin de que apliquen estos conocimientos y habilidades ante las necesidades de la sociedad y medio ambiente.

CAPÍTULO III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo, se presenta con base al estudio realizado los resultados y análisis descriptivo obtenidos mediante la administración del instrumento Escala de autoestima de Rosenberg (EAR), para medir los niveles en los adolescentes de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato. Finalmente se presenta el diseño de una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes.

3.1 Análisis descriptivo de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)

Los resultados fueron conseguidos a partir de la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg a 100 adolescentes entre los 15 a 17 años que cursan el bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso”. A continuación, en la Tabla 2 se presenta el análisis descriptivo de la Escala de Autoestima de Rosenberg en medidas de mínimo (MIN), máximo (MAX), media aritmética (M), desviación estándar (Ds), asimetría (As) y curtosis (Cu).

Tabla 2.

Análisis descriptivo de la Escala de Autoestima de Rosenberg

Variable	MIN	MAX	M	Ds	As	Cu
Autoestima	12	36	24,60	5,81	,143	-1,090

Fuente: elaboración propia

Nota: 100 casos

Análisis e interpretación:

Se visualiza que los valores mínimo y máximo de las puntuaciones obtenidas representan que dentro de la población existen diferencias significativas. Por otro lado, la media de este estudio indica que la mayoría de los participantes cuentan con bajo nivel de autoestima. A su vez, la desviación estándar señala que existe dispersión de los datos, finalmente se observa una distribución platicúrtica. Lo que sugiere proponer una intervención en esta variable.

Estos resultados, se asemejan al estudio de Martínez y Alfaro (2019) en 983 adolescentes se aprecia que existe una distribución asimétrica de los datos y conforme al observarse una curtosis negativa se obtiene una distribución platicúrtica. De acuerdo a una investigación realizado por Díaz et al. (2018) sobre la baja autoestima, se considera evaluar esta variable desde una perspectiva dimensional, puesto que va a depender de la dimensión, que se encuentra afectado el bienestar del individuo para una intervención exitosa.

A continuación, en la Tabla 3 se presentan los resultados relacionados con el análisis categorial sobre el nivel de autoestima total obtenida de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Tabla 3.

Análisis categorial sobre el nivel de autoestima

Niveles de autoestima	F	%
Autoestima Alta	30	30%
Autoestima Media	12	12%
Autoestima Baja	58	58%

Fuente: elaboración propia

Nota: 100 casos

Análisis e interpretación:

En cuanto a la dimensión de autoestima total obtenida de la aplicación de la EAR en 100 adolescentes del primer a tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso”, se obtuvo que la mayoría de ellos representado con el 58% presentan una baja autoestima, que se convierte en un problema para el adecuado desarrollo durante la adolescencia. Al obtener una mayor presencia de estudiantes con baja autoestima, se concibe que estos se caracterizan por estados de tristeza, inseguridad y sentimiento de inferioridad (Panesso y Arango, 2017).

En la investigación de Guamán y Lima (2021) realizada en la provincia de Guaranda, a 304 estudiantes entre 12 a 18 años, encontró que el nivel de baja autoestima era mayor con el 67,4% en la que los adolescentes presentan poca

iniciativa, no son tolerantes, se frustran con facilidad, no asumen nuevos retos, lo cual impide, que se relacione de una forma adecuada. Por lo que existe una sintonía en estos estudios lo que contempla que durante la adolescencia se presenta en su mayoría niveles bajos de autoestima a lo cual su bienestar se encuentra limitado.

Análisis de la Escala de Autoestima de Rosenberg

Los resultados, por cada una de las preguntas se logran visualizar en la Tabla 4.

Tabla 4.

Resultados de las preguntas de la EAR

Preguntas	Respuestas	f	%
1. Siento que soy una persona digna de aprecio al menos en igual medida que los demás.	Muy de Acuerdo	5	5%
	De acuerdo	37	37%
	En desacuerdo	46	46%
	Muy en desacuerdo	12	12%
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	Muy de Acuerdo	2	2%
	De acuerdo	44	44%
	En desacuerdo	47	47%
	Muy en desacuerdo	7	7%
3. En general me inclino a pensar que soy un fracasado/a	Muy de Acuerdo	11	11%
	De acuerdo	46	46%
	En desacuerdo	34	34%
	Muy en desacuerdo	9	9%
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	Muy de Acuerdo	5	5%
	De acuerdo	34	34%
	En desacuerdo	54	54%
	Muy en desacuerdo	7	7%
5. Siento que no tengo mucho de que estar orgulloso/a	Muy de Acuerdo	12	12%
	De acuerdo	55	55%
	En desacuerdo	31	31%
	Muy en desacuerdo	2	2%
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	Muy de Acuerdo	10	10%
	De acuerdo	35	35%
	En desacuerdo	42	42%
	Muy en desacuerdo	13	13%
7. En general estoy satisfecho de mí mismo/a.	Muy de Acuerdo	13	13%
	De acuerdo	32	32%
	En desacuerdo	47	47%
	Muy en desacuerdo	8	8%
8. Me gustaría sentir más respeto por mí mismo/a.	Muy de Acuerdo	25	25%
	De acuerdo	41	41%
	En desacuerdo	29	29%
	Muy en desacuerdo	9	9%

9. Hay veces que realmente siento que soy un inútil	Muy de Acuerdo	17	17%
	De acuerdo	44	44%
	En desacuerdo	34	34%
	Muy en desacuerdo	5	5%
10. A veces creo que no soy buena persona	Muy de Acuerdo	12	12%
	De acuerdo	27	27%
	En desacuerdo	50	50%
	Muy en desacuerdo	11	11%

Fuente: elaboración propia

Nota:100 casos

Análisis e interpretación:

Los resultados conseguidos de las diez preguntas que corresponden a la Escala de Autoestima de Rosenberg muestran que existe una mayor frecuencia de participantes que no tienen una valoración positiva de sí mismos, da como resultado la presencia de baja autoestima en la que no están convencidos de poseer buenas cualidades, lo cual demuestra que existe un grupo pensamientos negativos de sí mismo (Pérez, 2019).

Por otra parte, en un estudio de Sigüenza et al. (2019) en 308 adolescentes de dos establecimientos públicas de una zona urbana en la ciudad de Cuenca, obtuvo que existe una minoría de adolescentes con bajo nivel de autoestima por lo que es importante dar prioridad a estos adolescentes. A diferencia de la exploración ejecutada por Montes et al. (2012) en Pereira, Colombia a 292 estudiantes obtuvo que el 47,9% presenta una baja autoestima. Estos resultados que caracterizan la baja autoestima están influenciados por los diferentes entornos en los que participa el adolescente.

Es así que, respecto a los resultados adquiridos en esta investigación se consigue que en los adolescentes la baja autoestima perjudica la percepción de uno mismo, de forma que cualquier logro obtenido o habilidad que disponga esta sea minimizada, lo que afecta el sentimiento de autovalía, las habilidades sociales y el estado de ánimo (Panesso y Arango, 2017). A su vez, el 61% está de acuerdo con sentirse inútil. Se tiene en cuenta a Celada (2016) quien manifiesta que la baja autoestima genera una enorme inseguridad por lo cual el individuo necesita sentirse aprobado por los demás o mostrar una imagen más segura.

El 61% de los adolescentes están en desacuerdo con el enunciado acerca de que si se consideran malas personas. A diferencia de los demás resultados esta pregunta hace relucir que el adolescente transita por una etapa de incertidumbres, que son expresadas por diversas actitudes y comportamientos (Andreu Diaz, 2019). Sin embargo, esto no significa que sean malas personas.

Análisis de los niveles de autoestima por género

Los resultados, de la comparación de datos sociodemográficos género y edad de los participantes por el nivel de autoestima se describen a continuación. Se visualiza en la Tabla 5 los resultados respecto a los niveles de autoestima por género.

Tabla 5.

Resultados del nivel de autoestima por género

Género	Nivel de autoestima	F	%
Mujer	Autoestima Baja	24	63.16%
	Autoestima Media	6	15.79%
	Autoestima Alta	8	21.05%
Hombre	Autoestima Baja	34	54.84%
	Autoestima Media	6	9.68%
	Autoestima Alta	22	35.48%

Fuente: elaboración propia

Nota: 100 casos

Análisis e interpretación:

De acuerdo a lo que respecta la comparación entre autoestima por género, se logra apreciar que las mujeres, aunque sean en menor cantidad que hombres presentan mayores niveles de baja autoestima a diferencia de los hombres que presentan en mayor cantidad una baja y alta autoestima. Lo cual tiene concordancia con el estudio de Preidt (2016) quien manifiesta que a nivel mundial se encontró que los hombres disponen de niveles más altos de autoestima con relación a las mujeres,

con prevalencia en países occidentales por qué existe mayor presión social respecto a la imagen física que afecta mayoritariamente a mujeres desde la niñez con mayor impacto durante la adolescencia.

A diferencia de la investigación realizada por Sigüenza et al. (2019) en 308 adolescentes entre los 15 a 19 años, no se encontró discrepancias relevantes en la variable sexo, lo que supone que estos participantes se hallan en semejantes escenarios sociales y académicas. A su vez concuerdan con los resultados obtenidos de Guamán y Lima (2021) quienes obtienen una diferencia superior leve del 10,9% de los hombres sobre las mujeres respecto a la baja autoestima. Lo que determinaría que durante la adolescencia tanto hombres como mujeres logran manifestar una baja autoestima por lo que no existe una diferencia significativamente estadística sobre la variable género.

Análisis de los niveles de autoestima por edad

Se visualiza en la Tabla 6 los resultados respecto a los niveles de autoestima por edad.

Tabla 6.

Resultados del nivel de autoestima por edad

Edad	Nivel de autoestima	f	%
15 años	Autoestima Baja	26	59.09
	Autoestima Media	4	9.09
	Autoestima Alta	14	31.82
16 años	Autoestima Baja	19	59.38
	Autoestima Media	3	9.37
	Autoestima Alta	10	31.25
17 años	Autoestima Baja	13	54.17
	Autoestima Media	5	20.83
	Autoestima Alta	6	25.00

Fuente: elaboración propia

Nota: 100 casos

Análisis e interpretación:

A lo que respecta la comparación entre edad por autoestima, se distingue que los adolescentes de 15 años muestran una frecuencia superior de baja autoestima. Lo cual se logra entender que alrededor de los 14 a 17 años se experimenta diferencias corporales y sociales con relación a la adolescencia debido, que se encuentran en una edad vulnerable a las opiniones de otros y a la necesidad de encajar con su grupo poblacional (Gaete, 2015).

A su vez, en el trabajo de Sigüenza et al. (2019) se consiguió que en relación a los niveles más bajos de autoestima se encuentran los 15 y 18 años, lo cual tiene similitud con los resultados de este estudio en la que los participantes de 15 años revelan una frecuencia mayor de baja autoestima. Preidt (2016) constata mediante la recolección de datos de 48 países en usuarios de 16 a 45 años, se demuestra que la autoestima tiende a mejorar a medida que los individuos aumentan de edad. Lo cual, sucede respecto a los diversos cambios que experimenta el sujeto en sus diferentes contextos.

3.2 Propuesta de la investigación

A continuación, en el presente apartado, se muestra el diseño de la propuesta del plan de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa “San Alfonso”, ubicada en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. La confección del diseño de este plan surge de los datos alcanzados de la ficha sociodemográfica y de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) y el análisis de las herramientas e instrumentos utilizados.

El diseño de esta propuesta tiene fundamento en los conceptos abordados en el capítulo del estado del arte y la práctica, de igual manera, de los resultados conseguidos del instrumento para valorar el nivel de autoestima, el cual, demuestra que existen estudiantes con un porcentaje considerable de baja autoestima, lo cual afecta su adecuado desarrollo durante la adolescencia, por lo cual, esta propuesta intervención se orienta en mejorar el nivel de autoestima en adolescentes.

Es decir, la propuesta del plan de intervención diseñado para este estudio aborda varias técnicas y actividades para mejorar el nivel de autoestima, se estructura por doce sesiones, con una durabilidad de 3 meses, se trabajará una vez por semana, con el fin de tener una mejor organización y ejecución se considera dividir en grupos por grado de bachillerato (primero, segundo y tercero), se trabajará alrededor de una hora.

Antecedentes

La terapia con enfoque cognitivo-conductual se caracteriza por partir desde una base científica o experimental, en el que el objetivo de la intervención es modificar aquellas conductas que contribuyen al malestar del sujeto, por lo cual, la intervención se ejecuta en diferentes niveles como conductual, cognitivo y emocional (Ruiz, Díaz y Villalobos., 2012). Adicionalmente el tratamiento a partir de esta terapia dura entre 10 a 20 consultas (Minici, Rivadeneira y Dahab., 2006).

A juicio de Chouza (2018) señala a la psicoeducación como pilar de la psicoterapia cognitivo-conductual, permite al individuo entender y afrontar lo que acontece de manera funcional, lo cual facilita el conocimiento y aceptación de su diagnóstico, de forma que influye en la mejoría del estado del ánimo.

De acuerdo con, Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña y Muñoz (2020) la psicoeducación se considera como herramienta útil para la comprensión de la naturaleza del malestar que acontece el individuo, al abordar información basada en evidencia, así como también, se involucra en procesos cognitivos, sociales y de carácter biológico para procurar un mejor estado y autonomía.

Adicionalmente, el trabajo de la psicoeducación se ejecuta de manera pasiva refiriéndose al facilitar recursos al individuo que brinden información sobre su situación, o de manera activa de forma que el profesional de salud mental intervenga a lo largo del tratamiento (Chouza, 2018). De modo que esta herramienta se vuelve un componente importante a la hora de intervenir de forma personal o impersonal, por lo que logra favorecer la integridad del individuo.

Se diseñó una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes desde un enfoque de psicoeducación, debido a la normativa del Ministerio de Educación del Ecuador (2016) quien manifiesta que dentro de las acciones que le competen al DECE, no se establece la psicoterapia dentro del entorno educativo, la cual en caso de ser necesario son referidos de manera externa a otro profesional.

Se considera, señalar que existe un modelo de funcionamiento del DECE a nivel nacional dirigido por el Ministerio de Educación (ME), entendiéndose que la función de este departamento es brindar servicios con el fin de mantener el bienestar integral de la comunidad educativa, especialmente la atención a las necesidades de los beneficiarios.

Nombre de la propuesta

Propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes.

Datos informativos

Nombre de la institución: Unidad Educativa “San Alfonso”

Ubicación geográfica y dirección: Establecimiento educativo se ubica en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato, parroquia Atocha-Ficoa.

Tiempo estimado para la ejecución: Se planea establecer las sesiones en un lapso considerado de 1 hora, de forma grupal por grado educativo.

Beneficiarios

- Directos: El plan de intervención está dirigido a los 100 adolescentes participantes del presente trabajo de investigación, comprendido en edades entre los 15 a 17 años desde el primero hasta el tercero de bachillerato.

- Indirectos: Se toma en consideración la participación del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), representantes legales, tutores académicos y directivos.

Personal administrativo y técnico:

- Responsable de la propuesta: Mariana Isabel Guevara Lindao, maestrante de Psicología Clínica mención Psicoterapia Infantil y de Adolescentes por la Pontificia Universidad Católica, sede Ambato.
- Equipo de trabajo: Departamento de consejería estudiantil (DECE) de la Unidad Educativa "San Alfonso".

Recursos:

- Humanos.
- Equipos tecnológicos.
- Materiales.

Justificación

Se entiende por autoestima aquella apreciación que tiene el sujeto sobre sí mismo, la cual cambia durante su desarrollo y se construye mediante la interacción que tenga este con su entorno, se considera importante que durante la adolescencia se aporte positivamente en la estructuración de la autoestima, al ser un período en el cual, surgen diversas manifestaciones psicofisiológicas.

Con base a los resultados alcanzados a través del presente estudio, acerca de los niveles de autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa "San Alfonso" de la ciudad de Ambato con un total de 490 estudiantes, se plantea elaborar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes. Por lo cual, esta propuesta de intervención posee como beneficiarios a los participantes entre los 15 a 17 años, que corresponden a la población escogida dentro del estudio, de manera grupal y se utiliza la psicoeducación y técnicas procedentes de la terapia cognitivo conductual.

Objetivo General

Mejorar los niveles de autoestima de los adolescentes a través de técnicas de intervención psicológica de la terapia cognitivo conductual.

Objetivos Específicos

- Psicoeducar a los beneficiarios con relación a la autoestima.
- Estimular el aumento de la autoestima de los beneficiarios mediante ejercicios prácticos.
- Evaluar el nivel de autoestima de los adolescentes posterior a la propuesta de intervención mediante retest.

Fases de la propuesta de intervención psicológica

Dentro del presente plan de intervención se toman en cuenta las siguientes fases:

- **Fase I Diagnóstico:** Se obtiene de los resultados obtenidos de la aplicación de la escala de autoestima de Rosenberg (EAR) una vez analizados e interpretados.
- **Fase II Intervención Psicológica:** Se desarrolla las sesiones mediante matrices operativas, que se observan a continuación en los siguientes cuadros.
- **Fase III Evaluación:** Retest de la escala de autoestima de Rosenberg (EAR) a los adolescentes beneficiarios de la propuesta de intervención.

Cuadro 1.*Primera Sesión*

Sesión: Primera					
Tema: Introducción a la propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes.					
Objetivo: Brindar información específica del programa a las autoridades, padres y adolescentes beneficiarios.					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a las autoridades, padres y adolescentes.	Bienvenida	Se inicia con la bienvenida del DECE a las autoridades y adolescentes beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de carnets identificativos para que escriban los beneficiarios como les gustaría, que se les llamará durante el programa de intervención.	Micrófono Carnets Imperdibles	15 minutos
Desarrollo	Socializar la propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes, autoridades, padres y beneficiarios.	Detallar la propuesta de intervención mediante la presentación de las diapositivas Dinámica: Cambio de sillas.	<ul style="list-style-type: none"> Se presenta brevemente mediante el uso de diapositivas la propuesta de intervención, que se ejecutará durante las próximas semanas, con el fin de dar a conocer los objetivos y las actividades, que se desarrollarán por sesiones grupales de una hora en el horario establecido por la unidad educativa. Con el fin de crear un espacio más dinámico y de apertura se pide a los adolescentes beneficiarios realizar 	Laptop Proyector Diapositivas Sillas Frases	30 minutos

	<p>Integrar a los beneficiarios por grupos de acuerdo al grado escolar.</p>		<p>un círculo grupal con sillas, se ubica en una de ellas y un participante del grupo se coloca en el centro de la ronda, sin que exista un lugar vacío.</p> <p>Una vez que el grupo ha comprendido la dinámica a realizar se da lectura de estas frases:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se cambian de lugar quienes les gusta danzar.• Se cambian de lugar quienes creen que tiene cualidades buenas.• Se cambian de lugar quienes han pensado que no tienen mucho de que estar orgulloso.• Se cambian de lugar quienes no les da miedo equivocarse.• Se cambian de lugar quienes creen que no son tan buenos como los demás.• Se cambian de lugar quienes quieren mejorar su autoestima.• Se cambian de lugar quienes alguna vez han acudido a consulta psicológica.		
--	---	--	---	--	--

Cierre	Establecer un espacio de preguntas acerca de la propuesta de intervención.	Ronda de preguntas de los beneficiarios hacia la facilitadora.	Para finalizar la primera sesión se pide a los adolescentes que haga preguntas acordes a las inquietudes sobre el plan de intervención para que quede claro cualquier duda.		15 minutos
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	<p>Las palabras de bienvenida dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “San Alfonso” y a los adolescentes beneficiarios de la propuesta de intervención para mejorar la autoestima, son ejecutadas por la psicóloga del Departamento de consejería estudiantil. Tras la entrega de carnets identificativos para conocer cómo les gustaría llamar durante el programa de intervención y facilitar la interacción. Se presenta la propuesta de intervención, que se ejecutará durante los próximos meses, para dar a conocer los objetivos y las actividades, que se ejecutarán por sesiones grupales, estimadas en una hora en el horario establecido por la unidad educativa.</p> <p>Con el fin de crear un espacio más dinámico y de apertura se realiza la actividad “cambio de sillas” la cual consiste en dar lectura de algunas frases y aquellas con las que se sientan identificados se levantan y cambiarse de silla, por lo cual se pide a los adolescentes beneficiarios realizar un círculo, y un integrante del grupo se colocará en el centro de la ronda, sin que exista un lugar vacío.</p> <p>Para finalizar la primera sesión se pide a los adolescentes que realicen preguntas acordes a las inquietudes sobre el plan de intervención, las cuales son respondidas con el fin de que quede claro cualquier duda, a su vez se les facilita una encuesta de satisfacción para evaluar el primer encuentro y el nivel de aceptación de la propuesta.</p>				
Resultados a esperar	Se espera que los beneficiarios conozcan la importancia de las temáticas a abordar y apoyen la ejecución del diseño de la propuesta de intervención.				

Fuente: elaboración propia

Cuadro 2.*Segunda sesión*

Sesión: Segunda					
Tema: Conozco a la autoestima					
Objetivo: Abordar información sobre la autoestima					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y Bienvenida	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Para dar inicio al taller de psicoeducación se presenta un vídeo acerca de la autoestima, posteriormente la facilitadora hace una reflexión acerca del cortometraje autoestima. Enlace: https://youtu.be/U1Pc7kJrVjU	Laptop Proyector Micrófono Carnets Imperdibles Hoja de asistencia	10 minutos
Desarrollo	Psicoeducar a los beneficiarios respecto a la autoestima.	Exponer con diapositivas la autoestima	Se realiza la psicoeducación desde una perspectiva cognitiva conductual sobre ¿Qué es la autoestima? ¿Cómo se construye la autoestima? ¿Cuáles son los niveles? y las consecuencias tener baja autoestima.	Laptop Proyector Micrófono Diapositivas Papelote Marcadores	40 minutos

	Identificar junto a los adolescentes los mitos que existen acerca de la autoestima.	Técnica: Desmantelar mitos sobre la autoestima.	<p>Para crear un espacio de aprendizaje se pide a los beneficiarios participar en la técnica de desmantelar mitos sobre autoestima, donde la facilitadora presentará un cuadro sobre mitos y designará si son verdaderos o falsos con ayuda de los adolescentes. Una vez, que se consulte a todas y todos los participantes, se apoyará la facilitación con las respuestas.</p> <p>Mitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autoestima es como nos valoramos a nosotros mismos. • La autoestima se mantiene fija durante toda la vida. • Factores como las redes sociales o los círculos de amistades no influyen en la autoestima. • Para tener buena autoestima tengo que ser exitosa o tener logros. • Para tener buena autoestima tengo que aceptarme y no cambiar nada. 		
Cierre	Finalizar el taller mediante notas positivas.	Ronda de notas adhesivas acerca de la autoestima.	Para finalizar la segunda sesión se pide a los adolescentes que escriban algo que no les guste de sí mismos y lo va a pegar en la pizarra una vez que todos hayan pegado su nota se van a levantar y coger la nota de otro compañero y	Notas adhesivas. Esferos.	10 minutos

			escribir algo positivo en la parte trasera, posteriormente se vuelven a pegar en la pizarra y cada uno retira la nota personal.		
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	<p>Se parte con el saludo de bienvenida dirigido por la psicóloga del DECE y facilitadora hacia los adolescentes beneficiarios, luego se entrega la hoja de asistencia para conocer cuántos adolescentes asistieron al taller de psicoeducación. Para la apertura de esta sesión se presenta un vídeo sobre la temática a abordar, con el que la facilitadora reflexiona sobre este cortometraje sobre la autoestima. Se realiza la psicoeducación desde una perspectiva cognitiva-conductual sobre la autoestima, para lo cual se trabaja mediante preguntas información sobre esta importante variable ¿Qué es la autoestima? ¿Cómo se construye la autoestima? ¿Cuáles son los niveles? y las consecuencias de una baja autoestima. Para crear un espacio de aprendizaje se solicita a los beneficiarios participar en la técnica de dismantelar mitos sobre la autoestima, por lo que la facilitadora expondrá un cuadro de mitos y los calificará con la participación del grupo si son verdaderos o falsos. Una vez, que se consulte con todos los participantes, se apoyará la facilitación con las respuestas.</p> <p>Con el fin de cerrar la segunda sesión se pide a los adolescentes que escriban algo que no les guste acerca de sí mismos en notas adhesivas facilitadas y que las peguen en la pizarra, una vez que todos hayan pegado su nota se van a levantar y coger la nota de otro compañero y escribir algo positivo en la parte trasera, posteriormente se vuelven a pegar en la pizarra y cada uno retira la nota personal. Se comparte a los estudiantes una encuesta de satisfacción para evaluar el primer encuentro y el nivel de aceptación de la propuesta.</p>				
Resultados a esperar	Se espera que los beneficiarios conozcan información teórica importante acerca de la variable autoestima.				

Fuente: elaboración propia

Cuadro 3.*Tercera sesión*

Sesión: Tercera					
Tema: Identifico mis pensamientos					
Objetivo: Identificar pensamientos que afectan a la autoestima en el adolescente.					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y dinámica las coincidencias.	Se inicia con el saludo y bienvenida del DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, y luego se entrega una hoja con características sobre personas que buscarán (anexo 7), para amenizar el ambiente y permitir la socialización de todos los participantes.	Hoja de coincidencias	10 minutos
Desarrollo	Identificar pensamientos negativos	Escribir en una hoja una lista acerca de los pensamientos negativos (anexo 8) que han afectado su autoestima.	La facilitadora comenta que los pensamientos que se tiene sobre uno afectan a la autoestima y lo que se dice sobre los demás de manera poco asertiva logra afectar la percepción de esa persona sobre sí misma, se pide que escriban los pensamientos negativos que tienen sobre sí mismos. Los que, una vez anotados, se sustituirán por positivos, luego se analizarán los pensamientos anotados para que el adolescente se dé cuenta de que no es el único que ha pensado	Laptop Proyector Micrófono Diapositivas Papel Esfero	35 minutos

			negativamente, pero podría cambiarlos por positivos para mejorar su autoestima.		
Cierre	Finalizar el taller mediante dinámica este mensaje es para ti. Realizar una retroalimentación acerca de la técnica trabajada.	Dejar un mensaje o frase positiva para el compañero de al lado. Participación de los adolescentes.	Para finalizar la tercera sesión se pide a los adolescentes que formen un círculo, se les dará una hoja en blanco que posteriormente se grapará a la hoja de pensamientos negativos, se les solicita escribir un mensaje o frase positiva para el compañero/a de su derecha, el cual, decora con dibujos, colores, etc. Una vez finalizada la actividad le devuelven la hoja a su compañero/a. Mediante preguntas conocer lo asimilado por los adolescentes acerca de la técnica. Finalmente se firma la asistencia.	Hojas Colores Marcadores Grapadora Hoja de asistencia.	15 minutos
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	Se parte con el saludo de bienvenida del DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, y luego se entrega una hoja con características sobre personas que buscarán (anexo 7), para amenizar el ambiente y permitir la socialización de todos los participantes. La facilitadora comenta que los pensamientos que se tiene sobre nosotros mismos afectan a la autoestima y lo que se dice sobre los demás de manera poca asertiva llega afectar la percepción de esa persona sobre sí misma, se les plantea escribir los pensamientos				

	<p>negativos que tienen sobre sí mismos. Los que, una vez anotados, se sustituirán por positivos, luego se analizarán los pensamientos anotados para que el adolescente se dé cuenta de que no es el único que ha pensado negativamente, pero podría cambiarlos por positivos para mejorar su autoestima.</p> <p>Para finalizar la tercera sesión se pide a los adolescentes que formen un círculo, se les dará una hoja en blanco que posteriormente se grapará a la hoja de pensamientos negativos, se les solicita escribir un mensaje o frase positiva para el compañero/a de su derecha el cual, decora con dibujos, colores, etc. Una vez terminada la actividad le devuelven la hoja a su compañero/a. Después se retroalimenta lo trabajado mediante preguntas para conocer lo asimilado por los adolescentes sobre la técnica. Finalmente se firma la asistencia.</p>
Resultados a esperar	Se espera que los beneficiarios identifiquen los pensamientos negativos que influyen en su baja autoestima.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 4.

Cuarta sesión

Sesión: Cuarta					
Tema: Registro lo que pienso					
Objetivo: Conocer los pensamientos que tienen los adolescentes que generan una baja autoestima.					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y Bienvenida	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller.	Hoja de asistencia	5 minutos
Desarrollo	Retroalimentar acerca de la autoestima a los adolescentes beneficiarios. Identificar los pensamientos acerca de la autoestima y registrarlos.	Presentar diapositivas sobre la baja autoestima y su relación con los pensamientos. Técnica: Hoja de autorregistro ABC	Se realiza una retroalimentación acerca de la autoestima con énfasis en cómo influyen los pensamientos en la baja autoestima. Una vez terminada la retroalimentación se les entrega a los adolescentes una hoja de auto registro de los pensamientos del modelo ABC (anexo 9) con el fin de ser capaces de manejar	Laptop Proyector Micrófono Diapositivas Hoja de auto registro	40 minutos

			esta técnica y tomar conciencia de manera que en base a sus pensamientos y consecuencias logren generar un pensamiento más lógico. Finalmente se hace una reflexión sobre como estos pensamientos modelan la conducta del adolescente.		
Cierre	Finalizar el taller mediante una frase autocompletada por los adolescentes sobre lo tratado en la sesión.	Frase: me di cuenta de ____ y me comprometo a ____	Para finalizar la cuarta sesión se pide a los adolescentes que completen la frase en voz alta uno por uno, acerca de lo que tiene en cuenta acerca de sus pensamientos y cuál es su compromiso.	Papelote	15 minutos
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	<p>El saludo y bienvenida lo dirige el DECE y la facilitadora, después se entrega la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Se realiza una retroalimentación acerca de la autoestima con énfasis en cómo influyen los pensamientos en la baja autoestima.</p> <p>Una vez terminada la retroalimentación se les entrega a los adolescentes una hoja de auto registro de los pensamientos del modelo ABC (anexo 9) con el fin de ser capaces de manejar esta técnica y tomar conciencia de manera que en base a sus pensamientos y consecuencias logren generar un pensamiento más lógico. Finalmente se hace una reflexión sobre como estos pensamientos modelan la conducta del adolescente.</p>				

	Para finalizar la cuarta sesión se pide a los adolescentes que completen la frase en voz alta uno por uno, acerca de lo que tiene en cuenta acerca de sus pensamientos y compromiso.
Resultados a esperar	Se espera que los beneficiarios mediante auto registros sean capaces de generar un pensamiento más lógico.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 5.*Quinta sesión*

Sesión: Quinta					
Tema: ¿Cuánto me valoro?					
Objetivo: Incentivar una valoración positiva de sí mismo.					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y Bienvenida, adicional se realiza la dinámica “los animales”.	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se firma la hoja de asistencia. Para amenizar la sesión se realiza una dinámica denominada animales, se entregará un papelito con el nombre de un animal a los beneficiarios y estos van caminar por la sala y realizar el sonido del animal que le tocó, una vez encuentren a sus parejas en un círculo para relacionarse con los demás compañeros.	Hoja de asistencia	10 minutos
Desarrollo	Fomentar la valoración positiva de sí mismo.	Silueta de discursos	Para considerar las valoraciones positivas sobre sí mismo de los adolescentes se les entrega un papelote para que dibujen y escriban estos apartados algo positivo.	Papelotes Colores Marcadores	40 minutos

			<p>En la cabeza: Qué piensa de sí mismo.</p> <p>En la boca: Qué opina acerca de sí mismo.</p> <p>En el corazón; Qué siente hacia sí mismo.</p> <p>En las manos: Qué necesita hacer para valorarse positivamente.</p> <p>En los pies: A dónde acude para sentirse mejor consigo mismo.</p> <p>Al finalizar esta actividad, la facilitadora les explica la importancia de conocer cómo valora y cómo influye la percepción de nosotros mismos al reconocer que a veces al tener baja autoestima se centra en las propias falencias o lo que no les gusta al olvidar que se tiene cosas positivas que los hace valiosos.</p>		
Cierre	Incentivar la lectura	Facilitar el enlace del libro "Enamórate de ti" de Walter Riso	Con el fin de incentivar la lectura se recomienda el libro de Walter Riso denominado "Enamórate de ti" a través de un enlace de acceso vía WhatsApp de los grupos que maneja el DECE con el fin de que todos tengan acceso y que sus datos permanezcan protegidos.	Recurso web: enlace de libro en formato PDF. App de mensajería (WhatsApp)	5 minutos

			Enlace: https://libroayudate.files.wordpress.com/2015/07/walter-riso-enamorate-de-ti.pdf	correo electrónico.	
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	<p>Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se firma la hoja de asistencia. Con el fin de amenizar la sesión se realiza una dinámica denominada “los animales” a lo cual se entregará a cada uno de los adolescentes un papelito con el nombre de un animal a lo cual ellos van caminar por toda la sala con los ojos vendados y hacer el sonido del animal que le tocó, una vez que hayan encontrado a sus parejas se sientan en un círculo con el fin de socializar con los demás compañeros.</p> <p>Después, para considerar las valoraciones positivas sobre sí mismo de los adolescentes, se les entrega un papelote para que dibujen y escriban estos apartados algo positivo.</p> <p>En la cabeza: Qué piensa de sí mismo.</p> <p>En la boca: Qué opina acerca de sí mismo.</p> <p>En el corazón; Qué siente hacia sí mismo.</p> <p>En las manos: Qué necesita hacer para valorarse positivamente.</p> <p>En los pies: A dónde acude para sentirse mejor consigo mismo.</p>				

	Al finalizar esta actividad, la facilitadora les explica la importancia de conocer cómo se valora y cómo influye la percepción de nosotros mismos, de manera que sé que a veces al tener baja autoestima se centra en las propias falencias o lo que no les gusta al olvidar que se tiene cosas positivas que los hace valiosos. Con el fin de incentivar la lectura se recomienda el libro de Walter Riso denominado “Enamórate de ti” a través de un enlace de acceso vía WhatsApp de los grupos que maneja el DECE con el fin de que todos tengan acceso y que sus datos permanezcan protegidos.
Resultados a esperar	Concientizar la valoración positiva de sí mismo.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 6.

Sexta sesión

Sesión: Sexta

Tema: Cómo me ven los demás					
Objetivo: Abordar información sobre la autoestima					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	<p>Dar la bienvenida a los beneficiarios.</p> <p>Favorecer la afirmación de los demás.</p>	<p>Saludo y Bienvenida.</p> <p>Dinámica: El ovillo.</p>	<p>Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller.</p> <p>Esta dinámica se la realiza con el fin de decir a los demás que se aprecia de ellos, se pide a los beneficiarios, que se sienten en círculo y la facilitadora lanza el ovillo a algún participante que no soltará la punta, al realizar el lanzamiento dice algo que le gusta o valora de la persona que toma el ovillo quien también, sostiene el ovillo y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido un elogio, de manera que forme una telaraña. Al finalizar esta actividad se pregunta ¿Cómo se han sentido?, ¿Se identifican con el elogio?</p>	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Ovillo de lana</p>	10 minutos
Desarrollo	Fortalecer la valoración positiva de sí mismo	Anuncio publicitario de uno mismo	Se proyecta una lista de ejemplos de cualidades y logros positivos (Anexo 10), sin embargo, se le pide al adolescente que también, lo haga solo y	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Colores</p> <p>Marcadores</p>	35 minutos

			<p>en caso de necesitar más cualidades observe la proyección.</p> <p>Esta actividad tiene la finalidad de mostrarse ante los demás seguro/a de quién es, de las habilidades que posee, de forma entusiasta, queda libremente si quiere dibujarse o realizar una cuña radiofónica para anunciarse.</p> <p>Finalizada la actividad se hace una reflexión sobre la valoración positiva de uno mismo no significa que no se tenga errores sino ser conscientes de las cualidades y que a veces se hace difícil reconocerlas.</p>		
Cierre	Incentivar la autoestima mediante elogios	Qué ves en mí	Con el objetivo de fortalecer la autoestima mediante elogios externos (lo que ven los demás de nosotros) e invalidar el pensamiento de que no se tiene muchas cosas positivas (rasgo de baja autoestima) se pega en la espalda de los beneficiarios una hoja de papel bond con el fin de que sus compañeros pongan una cualidad que ven en ellos y que en momentos de inseguridad la lean, así como subrayar aquellas que tenían inseguridad y los demás la aprecian.	Hoja bond Cinta masking Esferos Marcadores Colores	15 minutos

			<p>Ejemplo: Me gusta tu sonrisa (el adolescente talvez se sentía inseguro de sonreír por tener brackets entonces subraya ese elogio al demostrar que su inseguridad en otros ojos es agradable, de manera que refuta ese pensamiento).</p>		
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	<p>Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Se realiza la dinámica del ovillo para decir a los demás lo que aprecian de ellos, se pide a los beneficiarios sentarse en círculo y la facilitadora lanza el ovillo a alguien sin soltar la punta, al lanzarlo dice algo que le guste o valore de quien recibe el ovillo, y así sucesivamente, hasta que todos reciban un elogio, de manera que forme una telaraña. Al finalizar esta actividad se pregunta ¿Cómo se han sentido?, ¿Se identifican con el elogio?</p> <p>Se proyecta una lista de ejemplos de cualidades y logros positivos (Anexo 10), sin embargo, se le pide al adolescente que también, lo haga solo y en caso de necesitar más cualidades observe la proyección. La actividad pretende mostrarse ante los demás seguros/a de quién es, de las habilidades que posee, entusiastamente, queda libremente si quiere dibujarse o realizar una cuña radiofónica para anunciarse. Finalizada la actividad se hace una reflexión sobre la valoración positiva de uno mismo no significa que no se tenga errores sino ser conscientes de las cualidades y que a veces se hace difícil reconocerlas.</p> <p>Con el objetivo de fortalecer la autoestima mediante elogios externos (lo que ven los demás de nosotros) e invalidar el pensamiento de que no se tiene muchas cosas positivas (rasgo de baja autoestima) se pega en la espalda de los beneficiarios una hoja de papel bond</p>				

	con el fin de que sus compañeros pongan una cualidad que ven en ellos y que en momentos de inseguridad la lean, así como subrayar aquellas que tenían inseguridad y los demás la aprecian. Ejemplo: Me gusta tu sonrisa (el adolescente talvez se sentía inseguro de sonreír por tener brackets entonces subraya ese elogio al demostrar que su inseguridad en otros ojos es agradable, de manera que refuta ese pensamiento).
Resultados a esperar	Fortalecer la autoestima de los adolescentes mediante elogios de otros compañeros.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 7.

Séptima sesión

Sesión: Séptima
Tema: Qué detona en mí
Objetivo: Analizar la influencia de ciertas conductas con respecto a la autoestima

Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios al último día de intervención.	Saludo y Bienvenida	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Se realiza la dinámica denominada “la pelota preguntona”.	Hoja de asistencia Pelota	10 minutos
Desarrollo	Socializar los factores que influyen en la construcción de la autoestima.	Realizar el análisis funcional de uno de los factores mencionados.	Se presenta mediante diapositivas los factores que influyen en la construcción de la autoestima, una vez finalizada la presentación se indica mediante un ejemplo un análisis funcional.	Laptop Proyector Micrófono Diapositivas	40 minutos
Cierre	Asignar una tarea para la casa.	Cumplir con el análisis funcional.	Se pide a los adolescentes realizar en su casa un análisis funcional de los factores escolaridad y social.	Hoja Esferos Regla	10 minutos
Evaluación de satisfacción por parte del beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Se realiza la dinámica denominada “la pelota preguntona” la cual consiste en pasar una pelota entre todos los integrantes y es la facilitadora quien, de la señal de parar, el adolescente que quede con la pelota dirá algo que ha aprendido durante las intervenciones que ha mejorado en la valoración que tiene sobre sí mismo.				

	<p>Al presentar diapositivas sobre factores escolares, familiares y sociales que influyen en la construcción de autoestima de los adolescentes, influyen en esta construcción de valoración, por lo que, tras finalizar la presentación sobre esta temática, se indica con un análisis funcional sobre el factor familiar.</p> <p>Se indica a los adolescentes que realizarán en casa un análisis funcional sobre los factores escolaridad y social presentados durante la intervención, y una vez explicado y resuelto las preguntas que surjan, se facilita una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente respecto a la intervención.</p>
Resultados a esperar	Reconocer los factores que influyen en la autoestima del adolescente.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 8.

Octava sesión

Sesión: Octava					
Tema: Las reglas de mi autoestima					
Objetivo: Reconocer el impacto de las reglas que perjudican en la autoestima de los adolescentes					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y Bienvenida	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios,	Laptop Proyector	10 minutos

			<p>posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller.</p> <p>Para dar inicio a la sesión se presenta un vídeo de meditación guiada con el fin de practicar la respiración profunda facilitada por <i>Nicklaus Children's Hospital</i>, por lo cual la facilitadora solicita ejecutarla.</p> <p>Enlace del vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=x0lg8XNc8d8</p>	<p>Micrófono Parlantes Carnets Hoja de asistencia</p>	
Desarrollo	<p>Presentar diapositivas acerca de las reglas que impactan en la valoración propia.</p>	<p>Exponer las reglas rígidas que generan una baja autoestima por las creencias problemáticas.</p>	<p>Se presentan algunas diapositivas referentes a la autoestima en la adolescencia y cómo afectan algunas creencias, que se convierten en reglas rígidas durante ese período en el que si no se las flexibiliza llegarían a afectar la valoración propia del sujeto. Se entrega una matriz para completar individualmente acerca de las reglas rígidas y las reglas flexibles.</p> <p>Una vez terminada la exposición, hay un extracto de una entrevista a Walter Riso sobre los cuatro pilares de la autoestima y se incentive una ronda</p>	<p>Laptop Proyector Micrófono Diapositivas Matriz Resaltador Esferos</p>	40 minutos

			de opiniones de los adolescentes beneficiarios sobre cuál de estos pilares trabajarán. Link: https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM		
Cierre	Finalizar el taller mediante afirmaciones positivas.	Se pide al adolescente que lea las afirmaciones positivas proyectadas.	Para finalizar la séptima sesión se pide a que escriban afirmaciones positivas y que las peguen en su casa cerca del espejo, puerta, tras el celular, etc. con el fin de tenerlas visibles. Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Yo soy valioso/a • Yo soy digno de aprecio • Yo tengo cualidades • Yo soy valiente • Yo me respeto • Yo me aprecio. 	Proyector Laptop Notas adhesivas. Esferos.	10 minutos
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Para dar inicio a la sesión se presenta un vídeo un vídeo de				

meditación guiada con el fin de practicar la respiración profunda que es una técnica de desactivación facilitada por Nicklaus Children's Hospital, por lo cual la facilitadora solicita ejecutarla con la ayuda de este recurso.

Se presentan algunas diapositivas referentes a la autoestima en la adolescencia y cómo afectan algunas creencias las cuales se convierten en reglas rígidas durante ese período en el que si no se las flexibiliza llegarían afectar la valoración propia del sujeto de manera que los adolescentes tomen consciencia de cuales son aquellas reglas que tienen y que no les ha permitido tener una valoración propia saludable. De manera, que se les da una hoja con una matriz para que llenen las reglas rígidas que tienen y en el otro lado las reglas flexibles que son llenadas luego de la reflexión propia y grupal. Una vez finalizada la exposición se presenta un extracto de una entrevista del psicólogo Walter Riso acerca de los cuatro pilares de la autoestima los cuales son: autoconcepto, autoimagen, auto reforzamiento y autoeficacia de manera que los adolescentes participen de una ronda de opiniones sobre cuál de estos pilares trabajarían.

Para finalizar la octava sesión se pide que escriban afirmaciones positivas en las notas adhesivas y que las peguen posteriormente en algunos espacios de su casa, como en el espejo, puerta o en los dispositivos que utiliza como celular, etc., para tenerlas visibles.

Ejemplo:

- Yo soy valioso/a,
- Yo soy digno de aprecio
- Yo tengo cualidades
- Yo soy valiente
- Yo me respeto
- Yo me aprecio

	Con el fin de cerrar la sesión se facilita una encuesta de satisfacción para evaluar el primer encuentro y el nivel de aceptación de la propuesta, esto con el fin de conocer la satisfacción de los beneficiarios.
Resultados a esperar	Conocer la influencia de las redes en la valoración de uno mismo y reconocer cuando me afecta lo que veo.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 9.

Novena sesión

Sesión: Novena					
Tema: Cómo me siento al ser yo					
Objetivo: Conocer las emociones que experimentan los adolescentes respecto a sí mismos.					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios. Generar un espacio activo.	Saludo y Bienvenida.	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller.	Hoja de asistencia	15 minutos

		Dinámica: El cartero.	<p>Esta dinámica se realiza para activar en los adolescentes la participación en la sesión, se pide formar un círculo con las sillas excepto una y nombrar características para que las personas identificadas se pongan en el centro.</p> <p>Ejemplo: Hay unas cartas para las personas que se sienten mejor con su imagen corporal. Entonces se levantan las personas identificadas y el que hizo de cartero toma asiento. Se continúa el juego sucesivamente con la persona que no encontró silla.</p>		
Desarrollo	Analizar las emociones desde un marco cognitivo conductual	Análisis emocional individual	<p>Explicar mediante diapositivas acerca de las emociones a los adolescentes beneficiarios y pedir que hagan una lista de las emociones que han sentido respecto a la baja autoestima (tristeza, asco, enojo, etc.) con el fin de dar inicio al análisis emocional individual también, se presenta un ejemplo del mismo con una emoción.</p> <p>Ejemplo: Análisis emocional individual de la vergüenza.</p> <p>Antecedentes: No querer tomarse fotos.</p>	Proyector Laptop Esferos Hoja bond	35 minutos

			<p>Cogniciones: soy fea/o, pensarán que soy ridículo/a.</p> <p>Respuestas fisiológicas: Temblor, sudoración, llanto.</p> <p>Conductas: Excusarse, abandonar el lugar, agresión verbal.</p> <p>Papel específico: Comunicar al otro, que se siente incómodo/a ser fotografiado/a.</p> <p>Papel evolutivo: Regular aquellas emociones que me lastiman o lastiman a otros / mantener seguridad / ser asertivo/ aceptar mi proceso.</p>		
Cierre	Aceptar las respuestas emocionales.	Tarea en casa	Para fortalecer la técnica aprendida, se solicita a los adolescentes escoger de la lista la emoción que consideran respuesta a la baja autoestima.	Hoja bond Esferos Marcadores Colores Fotos	10 minutos
Evaluación de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	El saludo de bienvenida por parte de la psicóloga del Departamento de Consejería Estudiantil da inicio a la sesión número 9, la facilitadora hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Con el fin de amenizar la sesión se procede a realizar una dinámica denominada “el cartero” la cual consiste en pedirles que formen un círculo con las sillas excepto una y nombrar una característica para que las personas, que se sienten identificadas se pongan en el centro.				

Las características estarán asociadas a la autoestima, se proyectarán algunas de ellas para que el adolescente las nombre o cree unas propias.

- Hay unas cartas para las personas que sienten que ha mejorado su autoestima.
- Hay unas cartas para las personas que aceptan sus emociones.
- Hay unas cartas para las personas que todavía, no se sienten mejor consigo mismas.
- Hay unas cartas para las personas que reconocen sus errores.
- Hay unas cartas para las personas que sienten que ha mejorado la visión sobre sí mismos.
- Hay unas cartas para las personas, que se sienten tristes por alguna característica física que tienen.
- Hay unas cartas para las personas que piensan que no tienen habilidades.
- Hay unas cartas para las personas, que se sienten frustrados por los cambios que viven.
- Hay unas cartas para las personas, que se sienten felices por ser quienes son.
- Hay unas cartas para las personas que creen que no tienen de qué sentirse orgullosas.
- Hay unas cartas para las personas que piensan que no son buenos.

Ejemplo:

Hay unas cartas para las personas, que se sienten mejor con su imagen corporal. Entonces se levantan las personas identificadas a lo cual él o la que hace de cartero responde **correspondencia entregada** y toma asiento, de manera que la persona que no encontró silla toma el papel de cartero y continúa el juego sucesivamente.

Explicar mediante diapositivas el tema de las emociones a los adolescentes beneficiarios, que se estructurarán parcialmente teórica (en qué consisten, duración, emociones básicas, otras) y en parte práctica, se pedirá que hagan una lista de las emociones que han sentido con relación a la baja autoestima (tristeza, asco, enojo, etc.) para tener bases para el análisis emocional individual, de manera que la facilitadora presente un ejemplo.

	<p>Para la realización del análisis emocional individual se toma en cuenta un marco cognitivo conductual, en el cual, se establecerían las siguientes pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antecedentes 2. Cogniciones 3. Respuestas fisiológicas 4. Conductas asociadas 5. Papel específico 6. Papel evolutivo <p>Ejemplo: Análisis emocional individual de la vergüenza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antecedentes: No querer tomarse fotos. 2. Cogniciones: soy fea/o, pensarán que soy ridículo/a. 3. Respuestas fisiológicas: Temblor, sudoración, llanto. 4. Conductas: Excusarse, abandonar el lugar, agresión verbal. 5. Papel específico: Comunicar al otro que se siente incómodo/a ser fotografiado/a. 6. Papel evolutivo: Regular aquellas emociones que me lastiman o lastiman a otros / mantener seguridad / ser asertivo/ aceptar mi proceso. <p>Para fortalecer la técnica aprendida sobre el análisis emocional individual, se envía una tarea para realizar en casa, donde se solicita a los adolescentes escoger de la lista realizada la emoción que consideran respuesta a la baja autoestima. Finalmente, se forman grupos entre los adolescentes y se les explica que realizarán una reflexión acerca de las emociones con la relación a la autoestima.</p>
Resultados a esperar	Se espera que los adolescentes sean capaces de conocer las emociones y analizar cómo influyen.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 10.*Décima sesión*

Sesión: Décima					
Tema: Mis emociones me dicen algo					
Objetivo: Entender la importancia de las emociones					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y Bienvenida.	Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller.	Hoja de asistencia	10 minutos
	Expresar muestras de afecto a los demás.	Dinámica: Me voy de viaje.	Esta dinámica consiste en ser más expresivos y trabajar las emociones, se pide a los beneficiarios formar un círculo y comienza la facilitadora al decir "Me voy de viaje		

			y me llevo un choque de puños” y lo ejecuta con la persona de su derecha, la cual hará lo mismo con otra muestra de afecto (abrazo, palmas, choque de codos, toque en la espalda, beso, etc.)		
Desarrollo	Retroalimentar la importancia de las emociones.	Presentación sobre las emociones.	Con el fin de que los adolescentes conozcan la importancia de las emociones se hace una breve retroalimentación, adicionalmente se da espacio a los adolescentes que expresen que han aprendido de las emociones y cómo las relacionan con su estado de autoestima.	Proyector Laptop Sillas	35 minutos
Cierre	Consolidar el aprendizaje sobre las emociones.	Película sobre las emociones “intensamente”	Con el fin de consolidar la temática abordada se les facilita el enlace de la película intensamente https://www.youtube.com/watch?v=H9iNAtMmq-g para que la miren en su casa, y contesten las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situaciones le causan temor? • ¿Qué emociones acontecen al no sentirse capaz de lograr algo? • ¿Qué hace frente a estas emociones? 	WhatsApp Enlace de la película.	10 minutos

Evaluación de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.
Metodología	<p>Tras el saludo de bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, se entrega la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Se decide aplicar una dinámica denominada “Me voy de viaje” la cual consiste en ser más expresivos y trabajar las emociones, de tal manera, se pide a los adolescentes formar un círculo, la facilitadora se sienta con ellos y empieza la dinámica al decir en voz alta “Me voy de viaje y me llevo un choque de puños”, lo ejecuta con la persona de su derecha, la cual hará lo mismo por otra muestra de afecto (abrazo, palmas, choque de codos, toque en la espalda, beso, etc.)</p> <p>Con el fin de que los adolescentes conozcan la importancia de las emociones se hace una breve retroalimentación, adicionalmente se da espacio a los adolescentes que expresen que han aprendido de las emociones y cómo las relacionan con su estado de autoestima, la retroalimentación es esencial para conocer el estado de aprendizaje de los adolescentes y llenar los vacíos que surjan. Finalmente, a manera de cierre se comparte vía WhatsApp el enlace de la película intensamente https://www.youtube.com/watch?v=H9iNAtMmq-g de manera que sea vista en casa y logren contestar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situaciones le causan temor? • ¿Qué emociones acontecen al no sentirse capaz de lograr algo? • ¿Qué hace frente a estas emociones? <p>Una vez terminada las actividades se facilita las hojas de evaluación sobre la sesión número diez, de tal manera se conoce el nivel de satisfacción de los adolescentes durante la sesión. Se despide al grupo y se motiva a reforzar las técnicas aprendidas.</p>
Resultados a esperar	Entender la importancia de las emociones y conocer el significado de cada una.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 11.*Onceava sesión*

Sesión: Onceava					
Tema: Descubro pensamientos erróneos					
Objetivo: Refutar los pensamientos erróneos					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios.	Saludo y Bienvenida.	Bienvenida a la onceava sesión por la psicóloga del DECE y facilitadora, consecutivamente se entrega la hoja de asistencia.	Hoja de asistencia	10 minutos
	Promover un ambiente amigable.	Dinámica: Me gustas porque...	Esta dinámica se la realiza con el fin de amenizar el entorno para lo cual la facilitadora explica la dinámica que consiste en decir a los compañeros y compañeras lo que se aprecia de ellos.		
Desarrollo	Exponer sobre los pensamientos erróneos.	Presentar los 10 mecanismos para	Se proyecta acerca de los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos.	Proyector Laptop	15 minutos

		crear pensamientos erróneos.			
Cierre	Desenmascarar los pensamientos erróneos y encontrar las soluciones.	Trabajo grupal	<p>Una vez finalizada la exposición acerca de los diez mecanismos para crear los pensamientos erróneos se solicita conformar grupos y se entrega una hoja impresa referente a los 10 mecanismos con su definición y enunciados comunes (Anexo 11) y una hoja de casos para reconocerlos y solucionarlos (Anexo 12).</p> <p>Se realiza esta actividad con el fin de conocer la habilidad de los adolescentes beneficiarios para reconocer y dismantelar los pensamientos erróneos.</p>	Hoja de los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos. Hoja de casos Esferos	30 minutos
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	Para dar inicio a la onceava sesión, la psicóloga del DECE y la facilitadora dan la bienvenida a los adolescentes beneficiarios, por lo que consecutivamente se hace la entrega de la hoja de asistencia para la firma respectiva. Con el fin de amenizar se realiza la dinámica "Me gustas porque" la cual consiste en decir a los usuarios lo que aprecian de ellos, para el desarrollo de la misma, se pide sentarse en círculo y digan qué les gusta de la persona que está a su derecha y a su izquierda, para lo cual se da dos minutos para pensarlo y la facilitadora nombra que persona da inicio a la dinámica.				

	<p>Se desarrolla la sesión con la proyección acerca de los pensamientos erróneos y los mecanismos que surgen para su creación, detallados como los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos. Posterior a la presentación de esta temática se solicita a los adolescentes conformar grupos para realizar una actividad que consiste en reconocer los mecanismos que generan pensamientos erróneos y solucionarlos para lo cual la facilitadora entrega una hoja impresa a cada grupo referente a los 10 mecanismos con su definición y enunciados comunes (Anexo 11) con el fin que ejecuten la actividad reflexiva de casos para reconocer los pensamientos erróneos y pensar en una solución (Anexo 12).</p> <p>Para finalizar se hace una pregunta general sobre la ejecución de la técnica sobre pensamientos erróneos y escuchar la respuesta de los adolescentes, sobre la ejecución de la misma.</p>
Resultados a esperar	Reconocer los pensamientos erróneos y alternarlos por unos positivos.

Fuente: elaboración propia

Cuadro 12.*Doceava sesión*

Sesión: Doceava					
Tema: Un nuevo comienzo.					
Objetivo: Finalizar la intervención para la mejora de autoestima en adolescentes					
Etapas	Objetivos específicos	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Introducción	Dar la bienvenida a los beneficiarios al último día de intervención.	Saludo y Bienvenida	<p>Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller.</p> <p>Se realiza la dinámica denominada “lo adivinaste” la cual consiste en formarse por grupos y hacer una fila por cada grupo, la facilitadora le enseñará un dibujo al último participante, el cual, dibujará con su dedo en la espalda del compañero y así sucesivamente hasta que los del frente al realicen el dibujo en el pizarrón.</p>	Hoja de asistencia Pizarra Marcador	10 minutos

			<p>Se finaliza la intervención y se agradece a cada uno de los beneficiarios por su participación y buena actitud durante los dos meses, se les motiva a seguir en la mejora de su autoestima, se les recuerda que son personas valiosas y que esa valoración propia es tan importante para lograr sus objetivos y mejorar su relación consigo mismo.</p>		
Evaluación de satisfacción de la sesión por el beneficiario	Realizar una encuesta para conocer el nivel de satisfacción del adolescente beneficiario respecto a la sesión.				
Metodología	<p>Se inicia con el saludo y bienvenida por el DECE y facilitadora dirigida a los beneficiarios, posteriormente se hace la entrega de la hoja de asistencia para que firmen los adolescentes que acudieron al taller. Se realiza la dinámica denominada “lo adivinaste” la cual consiste en formarse por grupos y hacer una fila por cada grupo, la facilitadora le enseñará un dibujo al último participante, el cual, dibuja con el dedo en la espalda de su compañero y así sucesivamente hasta que los del frente al realicen el dibujo en el pizarrón.</p> <p>Para iniciar la última sesión de intervención se hace una breve retroalimentación con diapositivas de todo lo abordado sobre la autoestima para que expresen cualquier duda que tengan o necesiten recordar alguna técnica abordada.</p> <p>Se aplica la escala EAR, con el objetivo de conocer si la intervención benefició a los adolescentes participantes.</p> <p>Se pide a los adolescentes realizar una carta para ellos mismos, con un mensaje positivo para mejorar su autoestima y practicar todo lo aprendido, para despedirse de lo que les causaba una mala valoración de sí mismos. Y también, acogerse a una vida con mejor</p>				

	<p>nivel de autoestima. Adicionalmente se les dedica la canción “Ya pasará” de Carlos Rivera con su letra para cantarla en grupo con el fin de motivar al grupo. Link canción: https://youtu.be/jNv9zgJHVoA</p> <p>Se finaliza la intervención con el agradecimiento a cada uno de los beneficiarios su participación y buena actitud durante los dos meses, se les motiva a trabajar en la mejora de su autoestima, se les recuerda que son personas valiosas y que esa valoración propia es tan importante para lograr sus objetivos y mejorar su relación consigo mismo. Evaluar el desarrollo de la intervención por parte de los adolescentes.</p>
Resultados a esperar	Mejora de la autoestima en los beneficiarios.

Fuente: elaboración propia

3.3 Cronograma de la propuesta de intervención

Con el fin de cumplir con las actividades planteadas para el progreso de la intervención, se contempla la ejecución de una actividad semanal y cuatro actividades mensuales por tres meses, los cuales se trabajarán de acuerdo a los horarios establecidos por la Unidad Educativa “San Alfonso” en el salón de actos.

Tabla 7.

Cronograma de la propuesta de intervención

Sesiones	Meses											
	Mayo				Junio				Julio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1. Introducción a la propuesta de intervención.	X											
Sesión 2. Conozco a la autoestima.		X										
Sesión 3. Identifico mis pensamientos.			X									
Sesión 4. Registro que pienso.				X								
Sesión 5. ¿Cuánto me valoro?					X							
Sesión 6. ¿Cómo me ven los demás?						X						
Sesión 7. ¿Qué detona en mí?							X					
Sesión 8. Las reglas de mi autoestima.								X				
Sesión 9. ¿Cómo me siento al ser yo?									X			
Sesión 10. Mis emociones me dicen algo.										X		
Sesión 11. Descubro los pensamientos erróneos.											X	
Sesión 12. Un nuevo comienzo.												X

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES

- La revisión de los fundamentos teóricos sobre la autoestima en los adolescentes establece que esta valoración propia cambia según evoluciona el individuo, influye tanto en el desarrollo como en el bienestar del sujeto, por cuanto, se tiene que intervenir para mejorar su nivel.
- La valoración de los niveles de autoestima en los adolescentes de primero a tercero de bachillerato arroja que un 58% de adolescentes evaluados corresponden a un nivel bajo de autoestima, se observa que esta variable se encuentra más afectada en el desarrollo de los estudiantes, así como se obtiene que el 12% de los participantes presentan un nivel medio de autoestima y finalmente que el 30% de los estudiantes que participaron de la investigación cuentan con una autoestima alta.
- Se diseña una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes, que parte de los resultados obtenidos de la escala de autoestima de Rosenberg, se desarrolla mediante la psicoeducación y técnicas cognitivo-conductuales a ejecutar dentro de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato, con el fin de mejorar el nivel bajo de autoestima.

RECOMENDACIONES

- Al conocer que la autoestima es una necesidad importante durante cada etapa de la vida, principalmente en la adolescencia en el cual surgen varios cambios, se considera concientizar a las familias y unidad educativa, quienes poseen un papel clave en el desarrollo del adolescente y tienen la responsabilidad de brindar un adecuado espacio para su bienestar.
- Se recomienda que la propuesta de intervención sea ejecutada por el personal del departamento de consejería estudiantil para evitar dificultades que surjan dentro del desarrollo de la intervención, posteriormente los adolescentes sean sometidos a un retest de la escala de autoestima de Rosenberg para conocer si se cumplió el objetivo del aumento de nivel de autoestima mediante la propuesta de intervención.
- Se propone que los próximos estudios dentro del contexto educativo cuenten con una mayor población y que consideren la participación de docentes, tutores, departamento de consejería estudiantil y autoridades, así como también, de unidades educativas de tipo fiscal con el fin de profundizar más sobre esta variable durante la etapa de la adolescencia.

BIBLIOGRAFÍA

Alvarenga, D. y Zuleta, K. (2012). *Aplicación de un programa de psicoterapia basado en el modelo cognitivo conductual a estudiantes con problemas de autoestima de Primer Año de Bachillerato del Instituto Nacional de Santa Elena, Municipio de Santa Elena, Departamento de Usulután, durante el año de 2012* (Tesis de pregrado). Universidad de El Salvador, San Salvador. Recuperado de <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/5089>

Álvarez, A., Alonso, M., y Guidorizzi, A. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, volumen 18, 634-640. doi: 10.1590/S0104-11692010000700021

Andreu Diaz, M. (2019). Herramientas para trabajar la autoestima con adolescentes [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://kliquers.org/profesores/herramientas-para-trabajar-la-autoestima-con-adolescentes/>

Branden, N. (1987). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona, España: Paidós.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, España: Paidós.

Bueno Pacheco, A., Lima Castro, S., Arias Medina, P., Peñas Contreras, E., Aguilar Sizer, M., y Cabrera Vélez, M. (2020). Estructura Factorial, Invarianza y Propiedades Psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en el

Contexto Ecuatoriano. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 3(56), 87-100. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450008/>

Candela, A. (2021). La autoestima en la historia de la Psicología [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://antarespsicologia.es/historia-autoestima/>

Castilla García, A., y Castilla San José, M. (2001). El consentimiento informado en psicoterapia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (80), 23-35. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000400003&lng=es&tlng=es.

Celada, F. (2016). ¿El suicidio es consecuencia de un bajo autoconcepto y de una autoestima disminuida? *Researchgate*, 1(3), 1–23. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/292616487_El_suicidio_es_conseguencia_de_un_bajo_autoconcepto_y_de_una_autoestima_disminuida

Chouza, L. (2018). La Psicoeducación: pilar fundamental en la terapia cognitivo-conductual [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://centroima.com.ar/la-psicoeducacion-pilar-fundamental-en-la-terapia-cognitivo-conductual/>

Crosera, S. (2017). *Mejora tu autoestima*. Barcelona, España: De Vecchi Ediciones.

Dávila, C., y Luna, M. (2019). Intento de suicidio en adolescentes: Factores asociados. *Revista Chilena de Pediatría*, 90(6), 606–616. Recuperado de <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/1012>

De la Barrera, U., Montoya, I., Gil, J. (2021). *Promoción de la salud mental, la competencia emocional y la autoestima en adolescentes: diseño e implementación de una plataforma tecnológica de educación emocional* (Tesis doctoral). Universitat de València, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=305263>

De la Osa Callejero, I., González, L., Pinilla, M., Barrena, S., Loraque, M., y Barreu, C. (2021). Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes. Intervención enfermera. (Proyecto de investigación). *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 75. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210235>

De León, C y García, M. (2016). Escala de Rosenberg: validez en la vejez. *Ciencias Psicológicas*, 10(2), 119-127. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4595/459551383002/html/>

Díaz, D., Fuentes, I., y Senra, N de la C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Conrado*, 14(64), 98–103. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098

Elias Carhuas, R. M. (2021). *Nivel de autoestima según estructura familiar en adolescentes de la I.E. Dean Valdivia Cayma 2019* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Sur, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upads.edu.pe/xmlui/handle/UPADS/198>

Escuelas Ecuador. (2021). *Unidad Educativa San Alfonso*. Escuelas Ecuador. Recuperado de <https://www.escuelasecuador.com/unidad-educativa-san-alfonso-tungurahua-ambato-18h00016>

Farinango, M., Hernández, V. (2022). *Propuesta de intervención para aumentar la autoestima en los adolescentes* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3571>

Ferrero, A., De Andrea, N., y Lucero, F. (2019). La importancia del Consentimiento Informado y el Asentimiento en Psicología. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 4(2), 31–40. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/25186>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Elsevier*. 86(6). 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gámez, F., Guzmán, J., Ahumada, M., Castillo., y da Silva, E. (2017). Autoestima y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados. *Nure investigación*,

14(88), 1-9. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6278118>

Giraldo, K. P., y Holguín, M. J. A. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), doi: 10.1016/j.rmcl.2020.01.005

González Arratia López Fuentes, N. I., Torres Muñoz, M. A., y Morelato, G. S. (2020). Apoyo Social, Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares. El caso de México y Argentina. *Acta de investigación psicológica*, 10(2), 65–79.
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.2.347>

González Sábado, R., Rodríguez Domínguez, L., González Iturbe, F., Smith Hernández, M., & Lastres Fonseca, L. (2020). Problemas de autoestima y depresión: posibles factores de riesgo para la ocurrencia de un intento de suicidio. *MULTIMED*, 24(0). Recuperado de
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/1860/1891>

González Smith, I., Pérez, O y Piñeda, J. (2018). La familia en la potenciación de la autoestima en los hijos e hijas. *EUMED*. Recuperado de
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/11/familia-autoestima-hijos.html>

Guamán, J y Lima, D. (2021). *Plan de mejora del autoconcepto y autoestima en adolescentes de una unidad educativa de Guaranda* (Tesis de posgrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3316/1/77471.pdf>

Guijarro Orozco, C. A., y Larzabal Fernández, A. (2021). Autoestima y factores de bullying en estudiantes de bachillerato de la provincia de Chimborazo. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 49–58. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.06>

Hañari, J., Masco, M., y Esteves, A. (2020). Comunicación familiar y autoestima en adolescentes de zona urbana y rural. *Revista Innova Educación*, 2(3), 446–455. doi: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.005>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación. 6ta. Edición*. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, M., Belmonte, L., y Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 7(0), 269-278. doi: <https://doi.org/10.30827/digibug.54133>

Herrera Rodríguez, J. I. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológicos. *Revista Scientific*, 3(7), 6–15. Doi: [10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.7.0.6-](https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.7.0.6-15)

Machuca Lozano, R., y Meléndez Ordaz, R. L. (2018). *Autoestima en adolescentes* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/774>

Martínez, B., Roselló, J., y Toro-Alfonso, J. (2010). Autoestima y juventud puertorriqueña: Eficacia de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los síntomas de depresión. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 21, 35-61. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1946-20262010000100002

Martínez, G., y Alfaro, A. (2019). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes paceños. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 17(17), 83-100. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2019000100006

Mendoza Vélez, G. (2018). ¿Cuáles son los componentes de la Autoestima? [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/cuales-los-componentes-la-autoestima/>

Minici, A., Rivadeneira, C., y Dahab, J. (2006). La duración de los tratamientos psicológicos. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 10, 1-8. Recuperado

de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/la-duracion-de-los-tratamientos-psicologicos.pdf>

Montes González, I. T., Escudero Ramírez, V., y Martínez, J. W. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes escolarizados en zona rural de Pereira, Colombia. *Revista colombiana de psiquiatría*, 41(3), 485–495. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502012000300003

Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades investigativas en educación*, 7(3), 1–27. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/actualidades-investigativas-en-educacion/articulo/autoestima-un-factor-relevante-en-la-vida-de-la-persona-y-tema-esencial-del-proceso-educativo>

Ojeda, Z y Cárdenas, M (2017). *El nivel de autoestima en adolescentes entre 15 a 18 años*. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28093>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud del adolescente. Who.int. Recuperado de <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista ciencias de la salud*, 17(1), 5–8. Recuperado de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005

Panesso Giraldo, K. y Arango Holguín, M. J. (2017). La autoestima proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>

Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41, 22–32. Recuperado de <https://www.alternativas.me/attachments/article/188/Alternativas%20en%20Psicolog%C3%ADa%2041%20-%20Febrero%20-%20Julio%202019.pdf>

Preidt, R. (2016). Los hombres tienen una autoestima más alta que las mujeres. *IntraMed*. Recuperado de <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=88331>

Quispe Rojas, V. M. (2017). La autoestima (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22594>

Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos de Investigación para Psicólogos: Primer Round. Universidad Indoamérica. <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1005/1/LIBRO%20PRIMER%20ROUND.pdf>

- Roa 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. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- Rodríguez Cortés, R. (2021). Autoestima: ¿Qué es? ¿Qué podemos hacer para subirla? *Psiquion Plataforma de psicología online*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.psiquion.com/blog/autoestima>
- Rodríguez Garcés, C., Fuentes, M., y Fuentes, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista reflexiones*, 100(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342>
- Rodríguez Naranjo, M., y Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *Revista internacional de psicología y terapia psicológica*, 12(3), 389–404. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019787>
- Rojas, L. (2007). La autoestima: nuestra fuerza secreta. Espasa. Recuperado de <https://www.acheesil.com/wp-content/uploads/2009/10/rojas-marcos-la-autoestima.pdf>
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B y Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos,

adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137 (6), 791-800.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>

Ross, M. (2014). *El mapa de la autoestima*. CreateSpace Independent Publishing Platform

Ruiz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Recuperado de <https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitiva-conductuales.pdf>

Sánchez, E., y Sánchez Cuevas, G. (2020). Los 6 pilares de la autoestima, según Nathaniel Branden. *La Mente es Maravillosa*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/>

Schoeps, K., Tamarit, A., González, R. y Montoya-Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 6 (1), 51–56. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.7>

Sergueyevna Golovina, N. y Mosher Valle, E. (2013). Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor. *Negotium*, 9 (26),5-18. E-ISSN: 1856-1810. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/782/78228464001.pdf>

Sigüenza Campoverde, W. G., Quezada Loaiza, E., y Reyes Toro, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista Espacios*, 40(15), 19–27. Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/a19v40n15p19.pdf>

Silva-Escorcía, I., & Mejía-Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241–256. <https://doi.org/10.15359/ree.19-1.13>

Soto, M y Sánchez, M. (2022). Influencia de los modelos estéticos de las redes sociales en la autopercepción de la imagen corporal y la autoestima en los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa “Liceo de Loja” 2021–2022 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja. Recuperado de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24831/1/Mar%c3%ada%20Cecilia%20Soto%20Rosas.pdf>

UNICEF. (2021). ¿Qué es la adolescencia? *Unicef.org*. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Vásquez Vera, C. G., y Vega Intriago, J. O. (2021). Autoestima en pacientes drogodependientes. *Revista Científica Sinapsis*, 2(20). doi <https://doi.org/10.37117/s.v2i20.518>

Verdet, J., Valero, P., Caruana, A., Nieves, V., y Selva, G. (2014). *Cultivando Emociones, Educación Emocional de 8 a 12 años*. Valencia, España: Generalitat Valenciana.

Villa, J. (2020). Terapia Cognitivo Conductual: La Guía completa para principiantes de TCC, para aprender las estrategias para superar la ansiedad, el insomnio, la depresión y estabilizar el estado de ánimo. *Mayo Clinic*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>.

Yáñez Trávez, L y Díaz Martín, Y. (2018). Funcionamiento familiar y su relación con la autoestima de adolescentes (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27584>

ANEXO

Anexo 1. Oficio Unidad Educativa "San Alfonso"



CENTRO DE POSGRADOS

Ambato, 02 de noviembre de 2022
CP # 1769-2022

MBA
Esteban Hidalgo
Rector de la Unidad Educativa "San Alfonso"

Presente.-

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo. Vista la petición de la maestrante Mariana Isabel Guevara Lindao, con ID N° P00109116, certifico que, es estudiante del programa de Posgrados de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato: Maestría en Psicología Clínica, quien desarrolla un Proyecto de Desarrollo como modalidad de titulación.

Con este antecedente solicito de la manera más comedida su autorización a fin de que la mencionada estudiante pueda aplicar el siguiente reactivo:

- Escala de Rosenberg 1965

Instrumentos que se llevarán a cabo de forma presencial, a los estudiantes cuyas edades comprendan los 15 a 17 años.

La aplicación de estas encuestas se enmarca como instrumento idóneo en la recolección de la información pertinente para el desarrollo del Proyecto de Titulación denominado: "PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES", previo a la obtención del título de Magister en Psicología con mención Psicoterapia Infantil y del Adolescente.

En espera de su cordial y atenta respuesta, me despido.

Atentamente,


Padre. Juan Carlos Acosta PhD,
Director del Centro de Postgrados
Pontificia Universidad Católica del Ecuador

JCAAR.



Anexo 2. Consentimiento Informado



Proyecto de Investigación y Desarrollo

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

CARTA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. / Sra.....

Por medio de la presente quisiéramos obtener su autorización para que se le incluya a su hijo como objeto de estudio en el proyecto de titulación "PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES", llevado a cabo para la obtención del título de cuarto nivel en la Maestría de Psicología Clínica Mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador- Sede Ambato.

El objetivo general de este proyecto es: Diseñar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Alfonso de la ciudad de Ambato. Para cumplir con el objetivo de investigación se ha planteado la aplicación de un instrumento para medir el nivel de autoestima: Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), una carta de asentimiento informado y una ficha sociodemográfica.

En esta carta solicitamos a usted su consentimiento para la participación de su hijo/a en esta investigación, así como para usar con fines científicos los resultados generados. La colaboración en este estudio no le quitará mucho tiempo. Su participación es anónima, es decir, que su nombre no aparecerá de ningún modo ni en los instrumentos, ni en los informes del proyecto, que se redactarán. Los instrumentos de evaluación llevarán un código desde el inicio que reemplazarán los nombres. Luego, los datos producidos por los instrumentos son trasladados a una base de datos usada para realizar diversos análisis que faciliten el curso de la investigación.

Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Así mismo, en caso de que lo estime pertinente usted tendría que recurrir a la Dirección de posgrado de la PUCESA si tuviese alguna duda. Las personas a cargo del proyecto de titulación son: Mariana Isabel Guevara Lindao, maestrante y Psc. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo Mg directora del proyecto de titulación.

Autorizo la participación de mi hijo/a _____

Nombre del Representante

Firma Representante

C.C. _____

Anexo 3. Asentimiento Informado



Proyecto de Investigación y Desarrollo

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

CARTA ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Mariana Isabel Guevara Lindao, actualmente soy maestrante de Psicología Clínica Mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador- Sede Ambato. Vamos a realizar un trabajo de investigación con usted con la finalidad de conocer su nivel de autoestima y diseñar una propuesta de intervención para mejorar la autoestima en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa “San Alfonso” de la ciudad de Ambato.

Para cumplir con el objetivo de investigación se ha planteado la aplicación de un instrumento para medir el nivel de autoestima: Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), una carta de consentimiento informado para sus padres, una carta de asentimiento informado para usted y una ficha sociodemográfica.

No tiene que contestar ahora si quiere o no, debe hablar con sus padres primero y si existe algo que no comprenda me pregunta las veces que quiera, yo le explicaré lo que necesite. En caso de decidir no participar en este trabajo no pasa nada.

Si decide participar:

1. Se enviará una carta de consentimiento informado a sus padres.
2. Se hará la entrega de la ficha sociodemográfica para llenar en el espacio establecido con las autoridades.
3. Se aplicará la escala de Rosenberg para medir el nivel de autoestima en el espacio establecido con las autoridades.
4. Todas las cosas que realicemos, las guardaré entre nosotros y solo las compartiremos con los demás si usted está de acuerdo.

A continuación, realice un círculo en las opciones dadas con el fin de saber su decisión de participar o no de este estudio, esto bastará para que nosotros sepamos su respuesta. Si más adelante no desea seguir con su participación en esta investigación, decide parar cuando quiera.

Yo (nombre del adolescente): _____

SI quiero participar

NO quiero participar

Nombre/firma del profesional responsable:

Anexo 4. Ficha Sociodemográfica



Estimados alumnos de la Unidad Educativa “San Alfonso”, la presente ficha sociodemográfica de carácter confidencial hace parte de la investigación para la realización de la propuesta de intervención para mejorar la autoestima en los adolescentes. Su participación en la realización de esta ficha es de gran importancia, nos permite acercarnos a los objetivos de esta investigación, les agradezco su colaboración.

Responsable: Mariana Isabel Guevara Lindao

I. DATOS GENERALES

Género:

Masculino		Femenino		Otro		¿Cuál?	
-----------	--	----------	--	------	--	--------	--

Edad

15		16		17		Otra	
----	--	----	--	----	--	------	--

Escolaridad

Primero de Bachillerato		Segundo de Bachillerato		Tercero de Bachillerato	
-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--

Estado civil

Soltera/o		Casada/o		Otro		¿Cuál?	
-----------	--	----------	--	------	--	--------	--

Tipo de Familia

Nuclear		Monoparental		Extensa	
---------	--	--------------	--	---------	--

Estado civil de los padres

Soltero		Casados		Divorciado		Unión Libre	
---------	--	---------	--	------------	--	-------------	--

Nivel de instrucción de los padres

Básico		Secundario		Superior	
--------	--	------------	--	----------	--

Sostén económico del hogar

Ambos padres		Solo padre		Solo madre		Otro	
--------------	--	------------	--	------------	--	------	--

Estatus Socioeconómico

Bajo		Medio		Alto	
------	--	-------	--	------	--

Anexo 5. Escala de autoestima de Rosenberg (EAR)

Por favor, lea los siguientes enunciados y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo que usted tiene con cada uno de estos 10 ítems, y marque con una X la alternativa escogida.

A. Muy de acuerdo

B. De acuerdo

C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

N°	Enunciados	A. Muy de acuerdo	B. De acuerdo	C. En desacuerdo	D. Muy en desacuerdo
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
5	Siento que no tengo mucho de que estar orgulloso/a				
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7	En general estoy satisfecho de mí mismo/a.				
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9	Hay veces que realmente siento que soy un inútil.				
10	A veces creo que no soy buena persona				

Fuente: Escala de autoestima (Rosenberg, 1965)

Anexo 6. Desmantelar mitos sobre la autoestima

Matriz de desmantelar mitos sobre la autoestima con respuestas y ejemplos.

Mito	Respuesta	Ejemplo
<p>La autoestima es como nos valoramos a nosotros mismos.</p>	<p>Verdadero. La autoestima incluye la percepción, que se tiene sobre sí mismo/a (aspecto cognitivo), por lo cual no tiene por qué ajustarse a la realidad, sino, que se trata de una interpretación. También, hace referencia a cómo se siente la persona (aspecto emocional) y cómo se comporta (aspecto conductual).</p>	<p>Andrea pensaría que no es buena en las actividades, que sus compañeros siempre son mejores personas y que no logrará hacer las cosas mejores que los demás, sintiéndose frustrada. Sin embargo, tal vez nunca haya fracasado en alguna actividad, por lo cual, no se trata de una descripción objetiva.</p>
<p>La autoestima se mantiene fija durante toda la vida.</p>	<p>Falso. La autoestima al ser un constructo que engloba conductas relacionadas con la valoración que hace el sujeto sobre sí mismo, cambia durante toda la experiencia vital.</p>	<p>durante la adolescencia, los compañeros de Elizabeth hacían comentarios despectivos sobre las características físicas de ella, por lo que comenzó a pensar que “estaba flaca” o “no era bonita”. Sin embargo,</p>

		cuando inició los estudios universitarios se encontró con más personas y empezó a crear amistades saludables quienes no la criticaban por lo que cambió su percepción sobre sí misma.
Factores como las redes sociales o los círculos de amistades no influyen en la autoestima.	Falso. Las redes sociales tienen impacto en los pensamientos, emociones y acciones, por lo que, del mismo modo, tiene una influencia sobre la autoestima.	Por ejemplo, si el amigo de Roney le comenta algo desagradable en sus redes sociales o publica una foto en la que él no sienta seguridad esto podría influir en que Roney se sienta mal consigo mismo lo cual afecta a su autoestima.
Para tener buena autoestima tengo que ser una persona exitosa o tener grandes logros.	Falso. El éxito al ser un término subjetivo que, depende en función de la persona lo que considera logro. Por ello, la autoestima no depende de lo	María se siente bien consigo misma al haber tenido un gesto solidario en la calle o con algún conocido, haber paseado a sus mascotas o haber cuidado el jardín.

	conseguido, sino de cómo, se valoran estos logros.	
Para tener buena autoestima tengo que aceptarme tal como soy y no cambiar nada.	Falso. Una autoestima saludable implica que la persona se identifique como es, con sus habilidades y capacidades y con sus limitaciones. Por lo cual se comprendería que la autoaceptación, no se trata de una aprobación incondicional, más bien implica asumir que las conductas, pensamientos y sentimientos se tendrían que modificar o aceptar. Por ello, para conseguir una autoestima ajustada, convendría identificar las principales metas e implementar las conductas necesarias para conseguirlas.	Alfonsina suele contestar de forma impulsiva y agresiva ante las críticas de los demás, por lo que aprender a reconocer que los comentarios ajenos no son su responsabilidad y no interpretarlos como un ataque, lo que favorecería tener una mejor autoestima y adaptarse mejor con los demás.

Anexo 7. Dinámica de las coincidencias

Lista de características que encontrarán y anotarán el nombre de tres compañeros/as a las que pertenecen estas características un tiempo de cinco minutos, quien logre completar la lista antes que todos sus compañeros eligen una penitencia grupal, que se realizará al finalizar la sesión.

DINAMICA DE LAS COINCIDENCIAS	
Características	Nombre de los compañeros/as y como les gusta ser llamados/as
Lunar en la cara	
Nació en el mismo mes, año o día	
Tiene mascotas	
Le gusta el mismo color	
Le gusta hacer ejercicio	
Les gusta el mismo artista	

Anexo 8. Identificación de pensamientos negativos

Escribir en los casilleros vacíos los pensamientos negativos que identifican que afectan a su autoestima, ejemplo: Todo me sale mal (**Pensamiento negativo**) por Tengo habilidades en otras áreas y que logro mejorar en las que me hacen falta (**Pensamiento positivo**).

Pensamiento negativo	Pensamiento positivo

Anexo 9. autorregistro de los pensamientos modelo ABC

Escribir en los casilleros vacíos pensamientos que identifican sobre su autoestima, como: Cometí un error en el trabajo grupal (Antecedente) Todo me sale mal / pensarán que soy inútil (Pensamiento) Me pongo a llorar y pido que si quieren me saquen del grupo (Consecuencia).

A continuación, en las casillas de debajo pienso respuestas alternativas para la próxima vez que me suceda lo mismo sea consciente de mis pensamientos. Ejemplo: Cometí un error en el trabajo grupal (**Antecedente**) Está bien equivocarse ahora sé en qué fallo (**Pensamiento**) Mantengo la calma e intento corregir mi error (**Consecuencia**).

Antecedente A	Pensamiento B	Consecuencia C
	Pensamiento B	Consecuencia C

Anexo 10. Anuncio publicitario

Anuncio publicitario de uno mismo

- 1) 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
Cardialidad	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 fe	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra

- 2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando 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 cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

Anexo 11. Los diez mecanismos para crear pensamientos erróneos

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

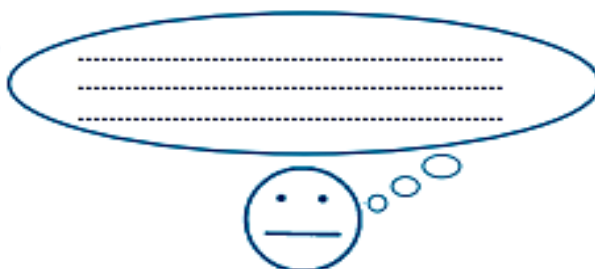
Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo... Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente 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...

Cómo vencerlos

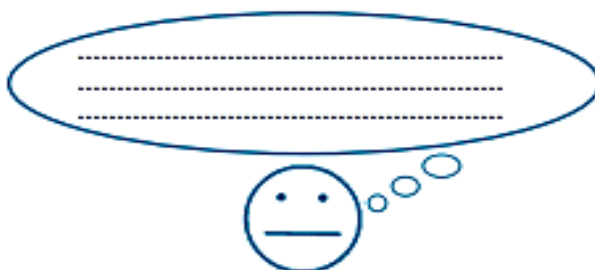
- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

Anexo 12. Casos para reconocer los pensamientos erróneos y solucionarlos.

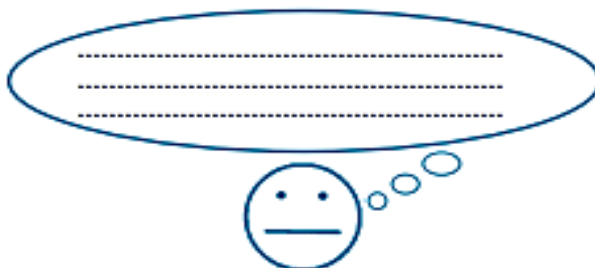
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.



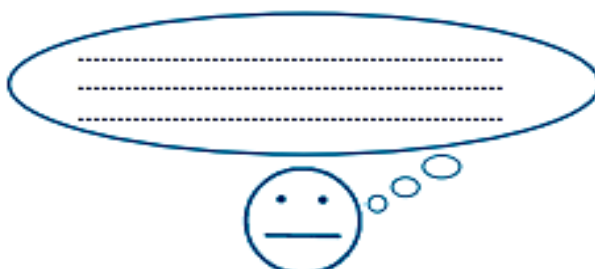
He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.



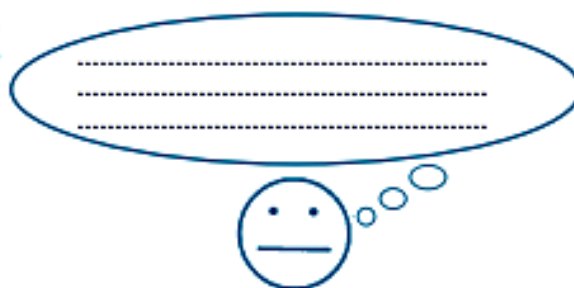
Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.



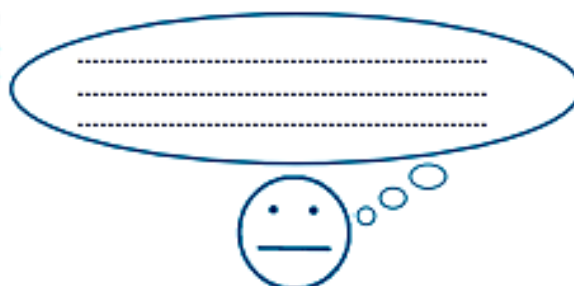
Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.



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.

