

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA AUTOESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15
AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR
COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA 2017”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

JHONATAN ALEJANDRO QUEZADA MORALES

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGO**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO**

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2018

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols like castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

CONSEJO DIRECTIVO

Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Judith Flores Quintana

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg.-0032018
CODIPs.1644-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

12 septiembre de 2018

Estudiante
Jhonatan Alejandro Quezada Morales
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAVO (8º) del Acta SETENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (72-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 12 de septiembre de 2018, que copiado literalmente dice:

OCTAVO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA AUTOESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA 2017”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:


Jhonatan Alejandro Quezada Morales

CARNÉ: 201216588
CUI: 2195 93124 0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado José Herbert Roberto Bolaños Valenzuela y revisado por el Licenciado Helvin Velásquez Ramos. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA



/Gaby

UG-195-2018

Guatemala, 31 de agosto de 2018

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3°.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, lo estudiante **JHONATAN ALEJANDRO QUEZADA MORALES, CARNÉ NO. 2195-93124-0101 y Registro de Expediente de Graduación No. EPS-90-2017-C**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-


Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**LA AUTESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA 2017**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 24 de agosto del año 2018.

Escuela de Ciencias Psicológicas
Sección de Información
CUMUSAC



"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,



[Signature]
M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

Lucia G.
CC. Archivo
ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.



INFORME FINAL

Guatemala, 27 de agosto de 2018

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Helvin Velásquez Ramos** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA AUTOESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA 2017”.

ESTUDIANTE:
Jhonatan Alejandro Quezada Morales

DPI. No.
2195931240101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 24 de agosto del año en curso por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 27 de agosto de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530



Guatemala, 27 de agosto de 2018

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

“LA AUTOESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA 2017”.

ESTUDIANTE:
Jhonatan Alejandro Quezada Morales

DPI. No.
2195931240101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 24 de agosto de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Helvin Velásquez Ramos
DOCENTE REVISOR



Guatemala 12 de marzo de 2018

Coordinación

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-

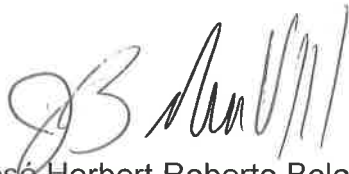
“Mayra Gutiérrez”

Por este medio me permito informar que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado **“LA AUTOESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA, 2017.”** Realizado por el estudiante Jhonatan Alejandro Quezada Morales, CUI 2195931240101.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, suscribo,

Atentamente,



Licenciado José Herbert Roberto Bolaños Valenzuela

Psicólogo

Colegiado No. 1380

Asesor de contenido

Guatemala 05 de octubre de 2017

Licenciado

Estuardo Espinoza

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-

"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que el estudiante Jhonatan Alejandro Quezada Morales, carne 201216588 realizó en esta institución 6 talleres para incrementar el nivel de autoestima con los alumnos del ciclo escolar básico como parte del trabajo de Investigación titulado: **"LA AUTOESTIMA EN HOMBRES Y MUJERES ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA NUEVA VICTORIA, SAN PEDRO YEPOCAPA, 2017."** en el periodo comprendido del 4 de septiembre al 2 de octubre del presente año en horarios de 13:00 a 15:00 horas.

El estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,


José Enrique Tax



Director del Instituto mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria

44132943

PADRINO DE GRADUACIÓN

OSCAR OSVALDO MORALES CALDERÓN

INGENIERO EN SISTEMAS

COLEGIADO 8073

DEDICATORIAS A:

Los estudiantes del Instituto Mixto por Cooperativa Nueva Victoria:

Por permitirme trabajar y aprender mucho con ellos, por la confianza y amistad brindada.

Padres:

Sara Liliana Morales Calderón y Alfonso Rene Quezada Hernández, por todo el apoyo brindado en todo momento durante los años que duro mi educación, sin ustedes nada de esto sería posible.

Jhonatan Alejandro Quezada Morales

AGRADECIMIENTOS A:

Mi familia:

Por todo el apoyo brindado durante mi educación y mi proceso de graduación, no fuera posible sin ustedes.

A mis profesores:

Por brindarme los conocimientos y transmitirme su entusiasmo por la psicología y la salud mental.

Revisor y asesor:

Por hacer posible este proyecto a pesar de las dificultades.

ÍNDICE

RESUMEN

PRÓLOGO

CAPÍTULO I, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Marco teórico	
1.2.1 El contexto guatemalteco.....	5
1.2.2 Familia.....	6
1.2.3 Personalidad	
1.2.3.1 Desarrollo de la personalidad.....	12
1.2.4 Adolescencia.....	18
1.2.5 Autoestima.....	21
1.2.5.1 Formación de la autoestima.....	26
1.2.5.2 El fomento de la autoestima en la niñez.....	27
1.2.5.3 La autoestima en la escuela.....	29
1.2.5.4 La influencia de la cultura.....	30
1.2.5.5 Pobreza y autoestima.....	31
1.2.5.6 Género y autoestima.....	32
1.2.5.7 Consecuencias de una alta y baja autoestima.....	34

CAPÍTULO II, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación.....	38
2.2 Técnicas	38
2.2.1 Técnica de muestreo.....	38
2.2.2 Técnica de recolección de información.....	38
2.2.3 Técnica de análisis de información.....	41
2.3 Instrumentos.....	42
2.4 Operacionalización de objetivos.....	44

CAPÍTULO III, PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la muestra	46
3.1.1 Características del lugar.....	46
3.1.2 Características de la muestra.....	46
3.2 Presentación y análisis de resultados.....	49
3.2.1 Resultados del cuestionario de factores de autoestima.....	51
3.3 Análisis general.....	76
CAPÍTULO IV, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1 Conclusiones.....	90
4.2 Recomendaciones.....	91
Bibliografía.....	92
Anexos.....	94

RESUMEN

“La autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria, San Pedro Yepocapa, 2017”

Autor: Jhonatan Alejandro Quezada Morales

Este estudio buscó aportar conocimiento sobre el nivel de la autoestima en estudiantes del ciclo escolar básico, del departamento de Chimaltenango. Así como describir los factores de la autoestima que están repercutiendo en la vida de los estudiantes del Instituto, también buscó determinar el nivel de autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años que estudian en el instituto, para establecer conocimientos necesarios para el tratamiento de la baja autoestima en adolescentes, finalmente buscó comprobar la efectividad del programa para el tratamiento de la baja autoestima, lo cual se logró al obtener resultados positivos en la segunda evaluación, donde todas las áreas medidas subieron su nota promedio.

Los estudiantes de dicho instituto se enfrentan a diversos problemas según sus maestros. El bullying ha sido un problema en el instituto difícil de manejar, existen estudiantes que no tienen muchos amigos y se aíslan de los demás, no participan en clases. Los maestros también mostraron su preocupación ante la falta de motivación de algunos estudiantes ya que tienen la incertidumbre de poder seguir estudiando una carrera debido a la condición económica de su familia.

El estudio se realizó en el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria, ubicado en el municipio de San Pedro Yepocapa, departamento de Chimaltenango en los meses de septiembre a octubre del año 2017. Se planteó un muestro no aleatorio de acuerdo a los criterios de validez del test utilizado, los datos de algunos participantes del proceso no se incluyeron en el análisis. Para recolectar la información se utilizó la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar y un cuestionario de factores de autoestima diseñado para la ocasión. Para el análisis e interpretación de los datos se tomaron en cuenta únicamente a los estudiantes cuya edad estuviera comprendida entre los 12 a 15 años según la ficha técnica de la escala de autoestima de Coopersmith, 15 en total. El programa consistía en una primera evaluación de autoestima para conocer la realidad de la muestra, luego se impartieron los talleres, para los cuales se adapta la teoría de Nathaniel Branden y sus 6 pilares de la autoestima. Finalizando con una reevaluación de la autoestima para poder contrastar los resultados de los talleres.

Al finalizar el estudio se encontró que no existe una diferencia significativa entre los niveles de autoestima entre hombres y mujeres, aun así, las mujeres adolescentes de la Aldea Nueva Victoria viven condiciones que podrían disminuir sus niveles de autoestima por el simple hecho de ser mujeres tales como: no permitírseles salir con sus compañeros o el hecho de tener que atender a sus padres y hermanos por ser mujeres y encargarse del que hacer del hogar. El programa demostró ser efectivo al aumentar todos los punteos promedio de las 5 áreas que mide la escala de autoestima de Coopersmith

PRÓLOGO

Los estudios sobre la autoestima son abundantes en la psicología, no sólo en la actualidad, sino desde hace varias décadas. Esto es una señal de su importancia, pero también de lo complicado que resulta atender efectivamente el problema de su adecuada formación. Hemos logrado identificar los niveles de autoestima de diversos grupos (aunque la mayoría se ha dedicado a la juventud y adolescencia), ya nos hemos familiarizado con los factores que la fortalecen y si (en general) ya tenemos información sobre sus consecuencias a lo largo de la vida; pero no hemos logrado que la autoestima sea sana en las sociedades actuales.

Quizá la solución resulte demasiado compleja para realizarla desde una sola ciencia, quizá la psicología no sea la única disciplina que debe atender el problema social de la baja autoestima. Hará falta una serie de esfuerzos investigativos y de intervención desde varias disciplinas. Desde la antropología, la sociología, la educación, incluso la economía y la medicina, además de otras ciencias. Y ojalá desde lo transdisciplinario, o al menos con un enfoque multidisciplinario.

Mientras se logran las condiciones para esos esfuerzos, la psicología debe continuar con su ejercicio de medición, explicación y promoción de la autoestima por todos los medios necesarios, en todos los contextos en que se tenga la oportunidad. Ciertamente el reto en nuestra sociedad es grande, pues en un país de condiciones sociales-históricas-estructurales que impiden un desarrollo pleno desde la infancia, hablar de una sana autoestima parece hablar de un tema superficial del que “se sabe todo”. Sin embargo, el reto seguirá vigente mientras en las escuelas se sigan identificando las problemáticas típicas de personas y grupos con baja autoestima. Seguir hablando del tema (y seguirlo estudiando) a nivel individual sigue siendo una forma oportuna de intervenir, pues no hay en las instituciones sociales del país, las estructuras y experiencias que ayuden a fomentar la salud mental (y la autoestima como parte de ésta) de modo colectivo, familiar, comunitario o grupal. Así, ante la carencia de mejores condiciones, los esfuerzos por la realización de procesos formativos y reflexivos en los grupos que sean posibles, son el camino que permite aportar al proyecto de vida personal, a las dinámicas de instituciones, de familias, de comunidades. Esa fue la apuesta de este trabajo.

La experiencia de Jhonatan Quezada en esta investigación ofrece como primer insumo útil, el diseño de un programa de autoestima que está adaptado a la particularidad de la comunidad de la Aldea Nueva Victoria, que fue evaluado por las y los participantes con la técnica PNI (positivo, negativo, interesante). Además de la medición de la autoestima por medio de un test, que con este estudio se demuestra que sí es útil para ello, en un grupo de estudiantes de tercero básico. Este grupo está en una edad clave en la dinámica comunitaria particular: es el final de la educación institucionalizada para la mayoría de personas de la aldea y están en condiciones de participar en la vida social, o lo estarán pronto. Pero sin duda el elemento más interesante del estudio es el profundo análisis de las esferas personal, familiar, escolar y social, y su relación con la autoestima. Detalla con suficiencia los elementos de cada una de ellas en tanto están afectando positiva o negativamente la autoestima del grupo de participantes. Además, de la amplia búsqueda de diferencias significativas entre las preguntas de un cuestionario diseñado específicamente para este estudio y los punteos que el grupo recibió en cada una de las esferas medidas por el test.

Se trata pues de un estudio que vale la pena conocer y cuyas conclusiones y recomendaciones ayudan a la población general, a la comunidad e incluso a las personas a nivel individual, a tomar medidas oportunas para la construcción de la autoestima y de relaciones más sanas, en un contexto adverso para ello. Ese es el valor y la esperanza a la que apunta este trabajo, es el lente con que invito a leer este informe.

Guatemala de la Asunción, marzo de 2018.

M.A. José Herbert Roberto Bolaños Valenzuela.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

El Problema a investigar fue: La autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria, San Pedro Yepocapa, departamento de Chimaltenango 2017.

El Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria, se encuentra ubicado en la Aldea Nueva Victoria, en el municipio de San Pedro Yepocapa, departamento de Chimaltenango. Presta su servicio a 25 estudiantes, hombres y mujeres de 12 a 17 años que cursan el ciclo escolar básico, en la jornada vespertina. La mayoría de sus estudiantes son de condición socioeconómica baja. El instituto cuenta con salones en buen estado, agua y electricidad, posee espacio grande de recreación. El subdirector de la institución comentó que ciertos estudiantes tienen problemas que afectaban su rendimiento escolar, algunos tienen pocos amigos y sufren de acoso escolar, un problema que el instituto no ha podido controlar; algunos otros dejan los estudios porque los padres no los consideran necesarios para poder sobrevivir y eso ha dañado sus aspiraciones futura, algunos muestran poca proyección a futuro debido a que su condición económica no les permitirá seguir estudiando el diversificado y se resignan a que el trabajo de campo es lo único que les queda. Son retraídos y muestran un inadecuado autoconcepto, tales problemáticas pueden ser posibles indicadores de una baja autoestima. Branden (1988) afirma: “La base y el motor de la pobre autoestima no es la poca confianza sino el miedo” (p.70)

Es importante establecer cómo los factores de la autoestima están interviniendo en la vida de los adolescentes de la aldea Nueva Victoria del municipio de San Pedro Yepocapa, Chimaltenango, ya que es una población vulnerable debido a

que en dicho municipio se ha evidenciado problemáticas tales como: Pobreza extrema, familias extensas, familias desintegradas, hacinamiento, índices de violencia que suben con los años debido razones como el desempleo, fracaso económico, condiciones de vida precarias; tales situaciones han generado el ingreso de muchos jóvenes a grupos delictivos o pandillas.

El tema de la autoestima es muy trabajado en el mundo occidental, debido a que ha sido necesario ahondar en él por el estilo de vida que trae consigo la vida moderna y las variaciones que este podría traer a la autoestima de las personas.

Se entiende por autoestima como: La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestro esfuerzo. La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad. (Branden, 1994, p. 21,22).

Está muy ligada a la personalidad que es un constructo psicológico, con el que nos referimos a un conjunto dinámico de características de una persona, excluyendo al conjunto de características físicas o genéticas, es su organización interior la que nos hace actuar de manera diferente ante una o varias circunstancias. Al igual que la autoestima, la personalidad está en formación en la adolescencia. La OMS define la adolescencia como: “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.” (Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Desarrollo en la adolescencia. Organización mundial de la salud.

Recuperado de:
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev

Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios.

Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos.

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Tanto la personalidad como la autoestima está en formación y consolidación en la adolescencia y los factores de la vida pueden repercutir en ambos, entre los cuales se pueden mencionar: el afecto recibido en la familia, la educación y calidad de vida que esta pueda ofrecer, las relaciones sociales que se establecen, la violencia y los mensajes que se reciben a nivel cultural como los estereotipos y roles determinados, los acontecimientos únicos e irrepetibles en la vida de cada persona como: los logros o fracasos académicos, profesionales y sentimentales, accidentes y la percepción de sí mismo. Estos factores pueden variar en cada persona dependiendo de su situación y entorno en donde se desarrolla, en el caso de la personalidad influyen factores genéticos, siendo algunos más propensos a ciertas situaciones que a otras.

Con el tiempo se ha logrado establecer cómo estos factores pueden afectar la autoestima de las personas según su género y edad, por ejemplo, un estudio realizado en Estados Unidos, Shortchanging, America, (1991) indica que las mujeres suelen disminuir su autoestima en la edad escolar, esta disminución es más notable que en los hombres y les suele llevar más tiempo recuperarla. Siguiendo la misma línea la Revista Iberoamericana de Educación (2005) hace notar que en las aulas se vive una violencia de género ya que no se trata a hombres y mujeres con imparcialidad, aunque se enseñen las mismas materias, dan a entender que no se necesita el mismo dominio sobre ellas, en algún punto se beneficia a algún género o incluso el material didáctico hace referencias claras sobre si es hombre o mujer quien ejecuta el trabajo, se suele prestar más atención en general a los hombres que a las mujeres por su comportamiento o en clases. Lo que afectaría la autoestima de las mujeres al darse cuenta de tales circunstancias que suelen considerarse como normales.

La revista Iberoamericana de Educación (2005) en su volumen 37 indica que: “El individuo que no logra un cierto estatus social, puede sufrir de baja autoestima”. Asimismo, se ha evidenciado que el estrés económico tiene un efecto adverso sobre las relaciones familiares y esto impacta la autoestima de los niños y adolescentes, ya que el estrés reduce el soporte parental afectivo y ello conduce al adolescente a una evaluación negativa que tiene efectos en su autoestima. La revista también concluye que una baja autoestima está relacionada con una variedad de dificultades psicológicas como la depresión, la soledad, el abuso de sustancias, el fracaso académico y la conducta criminal.

Dichas observaciones generaron las siguientes preguntas de investigación: ¿Qué niveles de autoestima tienen los hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años, que están inscritos en el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria en el ciclo 2017? ¿Es efectivo un programa para el tratamiento de la baja autoestima en hombres y mujeres del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria 2017?

1.2 Marco teórico

1.2.1 El contexto guatemalteco.

Guatemala es un país que enfrenta problemáticas de todo tipo: políticas, económicas, de seguridad, de alimentación, educación etc. Según el: Informe Nacional de Desarrollo Humano (2016):

En la última década, Guatemala avanzó muy poco en su desarrollo humano. Cada vez más empleos se vuelven vulnerables, con salarios bajos y sin protección social. Un 70% de la población trabaja en la informalidad. Aproximadamente 80% de la población indígena vive en pobreza y se ha registrado una reducción de la clase media de un 26% (2006) a un 21% (2014).

La diferencia existente entre clases sociales es cada vez mayor, teniendo la clase privilegiada acceso a un entorno de primer mundo, mientras que la clase baja vive en condiciones comparables a algunos países africanos. La clase baja y media es considerada como una población vulnerable ya que sus ingresos no permitirán recuperarse de una crisis económica o un evento adverso repentino y no cuentan con la capacidad de ahorro. Su acceso a la salud y educación de calidad es limitado, lo que puede y está produciendo un estancamiento en clases e incluso un descenso.

En cuanto a la educación el informe indica que la cobertura a nivel primario llegó casi a ser universal para el año 2009, la cobertura del nivel básico y diversificada se ha incrementado casi de manera sostenida, pero está lejos de llegar a todos los rincones del país. Pero se ha registrado un descenso en las tasas de matriculación a nivel primario, una de las causas puede ser la pérdida de programas sociales que condicionaban la asistencia escolar.

Las diferencias entre los distintos grupos son marcadas, logrando las poblaciones rurales, la población indígena y el estrato bajo menos de 3 años de

escolaridad media, mientras que la población urbana y la clase media superan la primaria. El estrato alto registra en la última encuesta una escolaridad promedio superior a la secundaria completa.

El Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria se encuentra ubicado en la aldea Nueva Victoria, municipio de San Pedro Yepocapa, departamento de Chimaltenango. Presta su servicio a 25 estudiantes, hombres y mujeres de 12 y 16 años de edad que cursan el ciclo escolar básico, en la jornada vespertina. La mayoría de sus estudiantes son de clase socioeconómica baja. El instituto cuenta con salones en buen estado, agua y electricidad,

1.2.2 Familia

La familia es la base de la sociedad, es donde los niños aprenden la manera de relacionarse con el mundo y con ellos mismos según el doctor Alberto Clavijo (2011) entendemos por familia:

El conjunto de personas vinculadas por lazos estables de tipo consanguíneo, maritales, afectivos, socioculturales, económicos, legales y de convivencia, con el propósito de satisfacer necesidades fundamentales al grupo y cumplir con las funciones que le vienen encomendadas a través del devenir histórico-social. Es un sistema de Inter satisfacción mutua de necesidades humanas, materiales y espirituales, que permite la reproducción biológica de la especie, la reproducción de la cultura de la cual ella misma es expresión y la reproducción del sistema de relaciones económicas y sociales de la comunidad en que vive, para convivir adaptativamente en la cual debe preparar a sus miembros. (p. 75)

Según la definición anterior la familia comprende diferentes aspectos centrales en su funcionamiento que son necesarios mencionar de manera más amplia:

- Contiene un **vínculo estable**: Ya sea por medio de parentesco biológico, o algún acuerdo social o legal, como la unión de hecho o adopción. Este vínculo contiene ciertas características como: una buena comunicación y fuertes lazos afectivos entre sus miembros que perduran en el tiempo. Se da dependencia económica de los hijos menores de edad hacia los padres, la cual, con el crecimiento de los mismos puede ser innecesaria o disminuye en cierta medida, estas costumbres dependerán del nivel socioeconómico de la familia y de las tradiciones culturales de donde provengan, así como las costumbres en común y los patrones educativos.
- **Sistema de intersatisfacción de necesidades**: Desde tiempos remotos las personas suelen agruparse en familias para satisfacer necesidades que han ido cambiando según el progreso y cultura de las personas, entre tales necesidades podemos mencionar necesidades de procreación, sustento, protección y cuidado de los niños, personas mayores y enfermos, defensa mutua, afecto, aprendizaje de los conocimientos elementales y las reglas básicas para la vida que permitan una buena adaptación al medio físico y cultural. Todas las personas de una familia deben aportar para la satisfacción de tales necesidades no pueden ser satisfechas por sola una persona.
- **Reproducción biológica**: Cuando se da en el marco de una familia, no solo se satisface las necesidades sexuales de la persona, sino también se enseña, cuida, cobija, defiende, sustenta y enseña a sobrevivir en las condiciones más ventajosas posibles.
- **Reproducción de la cultura**: Es la familia a través de la convivencia diaria que dota de identidad cultural a sus hijos a través de los valores, costumbres, tradiciones, hábitos de vida, sistemas de creencias, formas de estímulo y control, reglas ordenadoras de la existencia en común. Aun

cuando el individuo se traslada a otros medios culturales, suele mantener o reproducir los rasgos de su identidad cultural en su vida familiar.

- **Reproducción de la sociedad:** la familia también reproduce el papel de las relaciones económicas y sociales que corresponde a determinado modo de producción material y a determinada forma de sociedad, ejerciendo una presión educativa grupal, cimentada en sistemas de compromisos, reglas y valores compartidos. De este modo se va conformando a sus miembros de acuerdo con una forma de pensar y hacer la vida y las relaciones económico-sociales, cuyo condicionamiento y aprendizaje a través de los principios de ensayo y error, del premio y el castigo, la imitación y la educación consciente, van preparando a las personas para convivir y desarrollarse en la sociedad, reflejando sus valores en consonancia o disonancia con ella.
- **Escuela de amor:** Los vínculos adecuados entre padres e hijos se sustentan en el ejemplo y el cariño. Los lazos fraternales, la relación de pareja, las conexiones de parentesco son más sólidos y permanentes cuanto están basado en afectos positivos. Muchas personas han considerado que el hablar de amor en el desarrollo de las personas no contiene fundamentos científicos en los cuales apoyarse, pero, el doc. Alberto Clavijo (2011) indica que:

Muchos trastornos psiquiátricos están relacionados con la deprivación afectiva, sobre todo en edades tempranas, al punto que tales trastornos tienen un correlato anatomo-funcional al no permitir dicha deprivación el desarrollo de centros nerviosos del diencéfalo que han de madurar luego del nacimiento, bajo la influencia de la estimulación afectiva. De no hacerlo a su debido tiempo, se pierde la posibilidad de un adecuado desarrollo posterior, quedando el sujeto marcado para toda su vida con una insuficiencia, biológica ya, para las respuestas afectivas apropiadas

ante los estímulos sociales que lo requieren. Los estudios sobre apego, vínculo o "attachment" así lo demuestran. (p.79)

Durante los primeros años de vida, la persona va desarrollando la capacidad de dar respuesta emocional adecuada, en lo cuantitativo y cualitativo, a los estímulos afectivos que va recibiendo en su medio familiar, creando así un abanico de emociones y sentimientos, coherentes y proporcionales a la intensidad y carácter de sus vínculos con los demás. Cuanto más abierto y variado el abanico, más riqueza espiritual y potencialidades afectivas en la personalidad, más inteligencia emocional, más resiliencia.

Las familias suelen clasificarse según el parentesco de las personas que conviven en el hogar de la siguiente manera:

Familia nuclear: presencia de hasta dos generaciones padres e hijos, matrimonio con hijos o sin ellos y hermanos solos. Si la pareja sufrió muerte, separación o divorcio de uno de los dos cónyuges y es nuclear, puede nominarse familia monoparental.

Familia extensa o extendida: presencia de dos generaciones o más. Incluye hijos casados con descendencia o sin ella. Es válido aclarar que el término familia extensa también alude a los padres, hermanos y abuelos, a la familia de origen, que toda persona tiene, aunque se viva en una familia de estructura típica nuclear.

Familia mixta o ampliada: cualquier tipo de familia que rebasa las anteriores estructuras, puede incluir otros parientes y amigos.

Es común en Guatemala y más en el área rural encontrar familias, extendidas o mixtas, ya que muchas veces los recursos no alcanzan para que cada familiar tenga una casa propia, los jóvenes pueden llegar a tener cuatro hermanos o más, debido a la poca educación sexual o planificación familiar de los padres. Muchas veces al contraer matrimonio o formar una familia los hijos tienen que

vivir en la casa de sus padres junto a su nueva familia porque las condiciones económicas no le permiten adquirir o alquilar un lugar propio, causando que las familias vivan en hacinamiento, una situación muy común en la aldea Nueva Victoria. Estos hogares tan poblados lleno de diferentes subjetividades y que no suelen satisfacer las necesidades básicas de las personas como: una buena alimentación, educación, sano entretenimiento y privacidad hace cuestionar si el desarrollo de la personalidad y autoestima de los niños puede considerarse normal, ideal, bueno o malo.

1.2.3 Personalidad

De manera muy amplia y general podría definirse la personalidad como: las causas internas que generan el comportamiento individual.

A lo largo de la historia el concepto de personalidad ha tenido muchas formas de ser entendido, desde la antigua Grecia, Hipócrates describió cuatro tipos básicos de temperamentos, llegando a tiempos más recientes con la tipología de Carl Jung con los extrovertidos e introvertidos las cuales encasilla a ocho tipos de personalidad. Tales tipos de personalidad son categorías de personas con características similares. Un pequeño número de tipos es suficiente para describir a todas las personas. Cada persona es o no miembro de un tipo de categoría la cual describirá de forma cualitativa el desarrollo de sus acciones en su diario vivir. Sin embargo, hay investigadores que prefieren describir la personalidad de manera cuantitativa y es así como han sido descritos los rasgos de la personalidad que podrían definirse como: "una característica que distingue a una persona de otra y que ocasiona que una persona se comporte de manera más o menos consecuente". (Cloninger, 2003, p. 4) Según la definición de los rasgos cada persona puede tener desde muy poco a mucho de algún rasgo como: amigable, enojado, simpático, sociable. Los rasgos de la personalidad suelen permitir una descripción más precisa de la personalidad que los tipos, ya que permiten la cuantificación de un abanico mucho más amplio de conductas en

diferentes grados y permite explicar por qué dos personas nunca responderán igual ante los mismos sucesos. Para el estudio de la personalidad es necesario también tomar en consideración que las personas nacen con un temperamento que podría definirse como: "estilos consistentes de comportamiento y reacciones emocionales presentes desde el principio de la vida, presumiblemente a causa de los factores biológicos" (Cloninger, 2003, p. 27).

La personalidad tiene una dinámica, es decir, una manera de funcionar o de expresarse, casi todas las teorías concuerdan en que esta expresión se debe a la persecución de algo, un deseo consciente o inconsciente que motiva las acciones o respuestas de las personas, por ejemplo Sigmund Freud consideró que la motivación sexual regia la personalidad de las personas, por su lado Carl Rogers postuló que era la búsqueda de la autorrealización personal, otros autores han considerado que las motivaciones que rigen el comportamiento de las personas pueden ser muy variadas desde la búsqueda del poder a un logro muy específico. Otros consideraban que el desarrollo de la personalidad tenía un camino determinado en todas las personas pero que este era afectado por el entorno de la persona, todos los sucesos que acontecían en su vida y la cultura ya que esta nos influye a través de sus oportunidades y expectativas y eso explicaría las diferencias entre las personas.

La personalidad debe ser adaptable, ajustarse a las demandas que la vida cotidiana trae a las personas, ya que de lo contrario la salud mental de las personas se vería afectada al no saber cómo enfrentar las nuevas situaciones. Fue en el marco de la atención clínica en que muchos teóricos postularon acerca del funcionamiento y desarrollo de la personalidad al ver los desajustes que pueden ocurrir en ella en el diario vivir.

Sintetizando las ideas principales de los diversos autores sobre la personalidad se puede definir como: los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y la conducta de cada individuo, que persiste a lo largo del tiempo frente a distintas

situaciones distinguiendo a un individuo de cualquier otro, haciéndolo diferente a los demás. Persiste a través del tiempo, aún en distintas situaciones o momentos, otorgando algo único a cada individuo que lo caracteriza como independiente y diferente. Ese comportamiento tiene una tendencia a repetirse a través del tiempo de una forma determinada, sin que quiera decir que esa persona se comporte de modo igual en todos los casos. Permite reaccionar ante el mundo y la búsqueda o satisfacción de nuestras motivaciones ya sean conscientes o inconscientes.

1.2.3.1 DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Explicar la manera en que se desarrolla o cambia la personalidad no ha sido tarea fácil para los investigadores aún hoy en día no existe un consenso sobre el tema, aunque si se pueden mencionar algunos postulados con los cuales muchos concuerdan, aunque para muchos otros siguen siendo debatibles.

Entre ellos podemos mencionar al temperamento que Cloninger, (2003). define como: "estilos consistentes del comportamiento y a las reacciones emocionales que se presentan desde la infancia, presumiblemente debido a las influencias biológicas". (p. 10) Esta misma autora en su revisión bibliográfica para su libro Teorías de la personalidad, ha encontrado que cada vez son más los estudios que indican que efectivamente la personalidad está ligada a factores biológicos hereditarios y que en algún punto la personalidad podría ser estudiada más a fondo por genetistas y neurólogos.

Son muchos los autores como: Sigmund Freud, Karen Horney, Adler, entre otros que han recalcado la vital importancia que tienen los primeros años de vida en el sano desarrollo de la personalidad, ya que en los cuales se dan experiencias y aprendizajes que sirven como base para los años posteriores, las experiencias malas, o los malos aprendizajes pueden repercutir en las relaciones futuras creando conflictos con las personas de su entorno o ellos mismos.

Se ha comprobado que la cultura también juega un papel importante en el desarrollo de la personalidad, ya que esta pueda indicar a las personas el modo de criar, educar y proteger a un niño en los primeros años de su vida, así como los roles que les son impuestos a las personas, los cuales pueden o no estar en concordancia con sus motivaciones o fines.

Para Erik Erickson la personalidad se desarrolla a través del ciclo vital de la persona, es decir es un proceso que dura toda la vida y es un proceso psicosocial, ya que las personas se desarrollan en sociedades determinadas las cuales están regidas por una cultura que indica desde cómo deben ser cuidados los niños, hasta cómo funcionan las instituciones. Para Erickson la principal motivación no son las necesidades biológicas sino las sociales. Tal y como cita Cloninger, (2003) citando a Erickson: "La personalidad... se puede decir que se desarrolla de acuerdo con los pasos determinados en la preparación del organismo humano para ser dirigido hacia, estar consciente de, e interactuar con un radio amplio de individuos significativos e instituciones (p. 93)." (p.138)

Erickson basó el entendimiento del desarrollo de la personalidad en el principio Epigenético de la embriología, pero aplicándolo al desarrollo psicosocial y podría entenderse de la siguiente manera: Todo ser humano, por el hecho de ser un humano tiene una forma establecida de desarrollar sus diferentes facultades en un tiempo determinado, si alguna de estas facultades se ve interrumpida o no completa su desarrollo, se producirá un daño o un estancamiento en el desarrollo. Erickson, (1988) lo plantea de la siguiente manera:

Lo más importante es comprender que en la secuencia de experiencias significativas, el niño sano, si se le guía de manera adecuada, logrará adaptarse a las leyes epigenéticas del desarrollo, pues éstas van creando una sucesión de potencialidades para la interacción significativa con un número creciente de individuos y con las modalidades de conducta que los rigen. Aunque tal interacción varía ampliamente de cultura a cultura,

todas las culturas deben garantizar algún "ritmo adecuado" y alguna "secuencia adecuada" esenciales... lo que es necesario y manejable para todos los seres humanos, por más que difieran en personalidad y pautas culturales." (p. 33)

Para Erickson todas las personas atraviesan 8 etapas de desarrollo diferentes a lo largo de su vida, en cada una de estas etapas las personas se enfrentan a una crisis que al ser superada correctamente la persona desarrolla una virtud que le permite afrontar la vida y sus desafíos de manera más efectiva, también desarrollan un valor básico, que fortalece al yo y que le permite un mejor desenvolvimiento en el diario vivir.

Etapa 1: confianza vs desconfianza. Valor Esperanza

Sucede durante el primer año de vida de un niño y en esta etapa aprende por medio de la atención, cuidado y afecto que le dan las personas a su alrededor si son dignas de confianza o debería desconfiar de ellos. Se pone en énfasis que siempre se desarrollará algo de desconfianza, ya que en el vientre materno la relación del bebé con el cordón umbilical era de satisfacción inmediata, pero esta desconfianza en menor medida a la confianza será necesaria para una adaptación más realista en el mundo externo. La esperanza desarrollada según Erickson (1988) ayuda a:

Confiere al futuro anticipado un sentimiento de libertad, que invita a saltos expectantes, sea en la imaginación preparatoria o en pequeñas acciones de iniciación. Y tal osadía debe contar con la confianza básica, en el sentido de "total confianza" que, literal y figuradamente, debe alimentarse del cuidado materno y -cuando corre peligro por una desazón demasiado desesperada- restaurarse mediante adecuado consuelo (p. 75)

Etapa 2: autonomía vs vergüenza y duda. Valor Voluntad

Ocurre durante el segundo año de vida, donde el niño va adquiriendo un sentimiento de autonomía mediante el control muscular como el de los esfínteres

y los músculos para poder caminar bien, así como para poder explorar su ambiente agarrando y soltando objetos con sus manos, también un mejor control en sus relaciones interpersonales. Si al niño no se le ayuda a desarrollar tales habilidades surgirá la vergüenza y la duda sobre sus capacidades, aunque igual que en la primera etapa un poco de vergüenza y duda es necesario para un correcto desenvolvimiento.

Etapa 3: Iniciativa vs culpa. Valor Finalidad

Sucede entre los tres y cuatro años de edad, en esta edad el niño está comenzando a pensar que clase de persona quiere ser basado más que nada en la identificación con sus padres, al igual que Freud, Erickson consideró que el niño está interesado en la sexualidad, más que todo en la parte de las diferencias entre hombres y mujeres, empieza a desarrollar una consciencia sobre lo bueno y malo. Nace en él un instinto de buscar lo desconocido con curiosidad. La culpa se puede desarrollar cuando al niño se le reprende por esa búsqueda a lo desconocido.

Etapa 4: Laboriosidad vs inferioridad. Valor competencia

Esta etapa ocurre en el resto de la niñez hasta inicios de la pubertad, es una etapa que está marcada por la escuela, ya que esta se vuelve el centro de actividades del niño y aprende que el producir genera reconocimiento, ya sea de los padres, maestros o compañeros de clase. La calidad del trabajo es muy importante ya que, si el niño no se siente satisfecho con su trabajo, sus maestros o padres también podrían generar en el niño ese sentimiento de inferioridad que puede repercutir el resto de su vida en todas las actividades que realice.

Etapa 5: Identidad vs confusión de identidad. Valor Fidelidad

Ocurre durante la adolescencia, cuando las personas pasan por ese tiempo en donde tiene que dejar de ser niños y comenzar a adquirir las responsabilidades de la adultez, Erikson (1968) definió el sentido de identidad del yo como:

La captación del hecho de que existe una mismidad y continuidad en los métodos sintetizadores del yo, el estilo de la individualidad de uno, y éste es el estilo que coincide con la mismidad y la continuidad del significado de uno para los otros significativos en la comunidad inmediata. (p. 50).

El punto central de esta etapa es responder a la pregunta: ¿Quién soy yo?, lo cual ayuda a la relación personal y las interpersonales. Para muchas culturas y sociedades es en esta edad cuando la persona tiene que elegir una carrera; a que es a lo que se dedicaran el resto de su vida y es un punto central en esta etapa.

La confusión de identidad se da cuando el joven no logra establecer una respuesta clara a la Pregunta ¿quién soy yo? o no tiene claro a qué se quiere dedicar en su vida. Otra dificultad en esta etapa es la adopción de una identidad negativa, es decir papeles que la sociedad no quiere que los jóvenes adopten, como la delincuencia o la drogadicción. La cultura en donde vive cada persona suele presentar imágenes claras sobre estos roles no deseados.

Es importante que en esta etapa los jóvenes cuenten con la comprensión de la sociedad y de sus padres, ya que apresurar sus decisiones puede llevar a la toma de una decisión apresurada que más adelante cause arrepentimiento. Los jóvenes deben explorar sus opciones, tomar diferentes cursos, incluso el cambio de carrera universitaria voluntariamente no debe tomarse como irresponsabilidad sino como la búsqueda de un sentido que los haga sentir cómodos con ellos mismos. De esta manera, eligiendo libremente, es como los jóvenes podrán desarrollar la fortaleza de la fidelidad, ser fieles a un compromiso, aunque puedan existir contradicciones en el medio.

Etapa 6: Intimidad vs aislamiento. Valor Amor

Es la primera etapa de la vida adulta, y solo puede ocurrir cuando si la persona ya posee una identidad bien formada. La intimidad es un acto entre dos personas, ya sea amigo, pareja o amante, donde se da una fusión psicológica y la identidad de ambas personas no corre ningún peligro de ser destruida. Es un acto que uno mismo elige, su contraparte ocurre cuando las personas ven en los demás algún tipo de amenaza a su integridad y se aleja o aísla. No se debe confundir la intimidad de esta etapa, con la intimidad sexual, en esta etapa se busca una unión psicológica.

Etapa 7: Generatividad vs estancamiento. Valor Cuidado

Se da en personas mayores, y podría definirse como esa voluntad de apoyar a las generaciones más jóvenes, son personas involucradas en trabajos que promueven el desarrollo social. Se caracterizan por ser personas tolerantes a ideas y costumbres nuevas o diferentes a las suyas, a veces se expresa en el rol de padre o en algunas personas nace el deseo de educar. Cuando esto no sucede las personas se pueden sentir estancadas que su vida no está siendo útil para los demás.

Etapa 8: Integridad vs desesperanza. Valor Sabiduría

La integridad podría definirse como el proceso en el que las personas miran todos los sucesos de su vida y logran pensar que han vivido de tal manera que no cambiarían nada de ella. Cuando las personas no logran aceptar su el paso de su vida se desesperan y temen la muerte.

Erickson aclaró que estas etapas son universales, pero cada cultura muestra cuándo y cómo se desarrollan las diferentes etapas con sus desafíos, así como los apoyos con los que podría encontrarse una persona para superarlos.

1.2.4 Adolescencia.

En la adolescencia la cual la OMS define como: “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.” Se atraviesa por etapas de transición muy importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos.

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

La personalidad se consolida en la adolescencia y podría verse afectada por algunos factores que también intervienen en el desarrollo de la autoestima, entre los cuales se pueden mencionar: el afecto recibido en la familia, la educación y calidad de vida que esta pueda ofrecer, las relaciones sociales que se establecen, la violencia y los mensajes que se reciben a nivel cultural como los estereotipos y roles determinados, los acontecimientos únicos e irrepetibles en la vida de cada persona como: los logros o fracasos académicos, profesionales y sentimentales, accidentes y la percepción de sí mismo. Estos factores pueden

variar en cada persona dependiendo de su situación y entorno en donde se desarrolla, en el caso de la personalidad influyen también influyen factores genéticos.

Fisiológicamente hablando ocurren muchos cambios en la adolescencia los cuales algunos son aceptados cómodamente y algunos pueden causar temor, vergüenza o disgusto tales como: cambios hormonales, lo que provoca el crecimiento acelerado y el desarrollo de los órganos sexuales. La piel se vuelve más grasa pudiendo provocar acné, las glándulas sudoríparas cambian produciendo un olor más fuerte. El cuerpo comienza a conservar grasa, en muchos hombres es temporal, en las mujeres es permanente en áreas como el busto. En el hombre sus hombros se ensanchan y les comienza a crecer bello en sus genitales, axiles y rostro. El pene y el escroto del hombre crecen y se dan las primeras poluciones de semen. Su voz tiene cambios en su tono. Las mujeres ven su busto incrementado y las caderas se les ensanchan. Sus labios vaginales y clítoris crecen y tienen su primera menstruación o menarquia, más de la mitad de las mujeres sufren cólicos y su ciclo menstrual frecuentemente se acompaña de irritabilidad, depresión, llanto, inflamación e hipersensibilidad en los senos, todos estos cambios se acompañan también por el crecimiento de vello púbico y en las axilas. Debido a tales cambios es común que el apetito de los adolescentes aumente, ya que su cuerpo busca los nutrientes necesarios para poder cambiar.

Debido a este cambio rápido en su cuerpo los adolescentes ven cambios en su imagen corporal y nuevas preocupaciones empiezan a surgir, las mujeres son especialmente vulnerables en esta etapa ya que la mayoría de culturas suelen presentar un modelo de mujer muy surrealista y puede llegar a provocar problemas alimenticios como la bulimia y anorexia cuando buscan encajar en estos modelos. Los hombres se preocupan más por incrementar su musculatura y fuerza. Los adolescentes deben saber que el proceso de crecimiento no se da igual en todas las personas, algunos lo harán más rápido que otros, debido a

esto deben tener la educación necesaria para comprender lo que les está sucediendo.

Otro punto clave en la adolescencia es la revolución sexual que se da, ambos sexos se ven más interesados en el sexo opuesto y comienzan a expresar su sexualidad más abiertamente, aunque, esto también dependerá de la cultura y sociedad donde se desenvuelvan. Muchos comienzan a tener sus primeras relaciones sexuales en la búsqueda de conocer sus nuevos cuerpos, se les debe brindar ese apoyo y educación ya que son una población muy vulnerable a las enfermedades de transmisión sexual.

Los adolescentes también sufren cambios cognoscitivos al entrar a esta nueva etapa, según Piaget los adolescentes desarrollan el pensamiento abstracto, piensan en las posibilidades de las cosas, lo que pudo ser y lo que podría ser, independientemente del ambiente y de las circunstancias. Formulan, prueban y evalúan hipótesis. Se vuelven mejores planeando y previniendo, solucionan problemas más fácilmente y en menor tiempo.

Frecuentemente adoptan una actitud crítica ante las instituciones sociales, entre ellas la familia y en especial sus padres, lo que suele incrementar las disputas en los primeros años de la adolescencia. Comienza también a aprender conceptos holísticos sobre la sociedad y sus instituciones, además de principios éticos que trascienden los que han aprendido en las relaciones interpersonales.

Los adolescentes se suelen encontrar ensimismados en sus propios pensamientos. Algunas veces creen que sus emociones son únicas y que nadie ha sentido ni sentirá el mismo grado de sufrimiento o de felicidad.

Muchos adolescentes luchan por encontrar una identidad que los haga sentir cómodos, muchas veces imitan modelos que les llame la atención, ya sea el de un amigo muy cercano, un hermano mayor o incluso famosos, estrellas del cine o la música. Aunque muchas veces estos modelos se contradigan con otros que también les llame la atención y he ahí la dificultad de esta etapa para ellos.

Suelen necesitar más a los amigos para obtener apoyo emocional y probar sus nuevos valores. Son sobre todo los amigos íntimos los que favorecen la formación de la identidad. Para aceptar su identidad, el adolescente necesita sentir que la gente lo acepta y le tiene simpatía.

Durante la adolescencia aumenta considerablemente la importancia de los grupos de compañeros. El adolescente busca el apoyo de otras personas para enfrentar los cambios físicos, emocionales y sociales de esta etapa. Las redes de compañeros son esenciales para la adquisición de habilidades sociales.

Es una etapa donde buscan relaciones más íntimas con personas del sexo opuesto o del mismo y es cuando se comienzan a dar las primeras relaciones de noviazgo.

Dependiendo de la orientación, educación, apoyo, y calidad de amigos que tengan los adolescentes muchas veces se adoptan conductas riesgosas como el consumo de drogas tales como: el tabaco o cigarrillos y la ingesta de bebidas alcohólicas más comúnmente, en otras ocasiones recurren a sustancias más fuertes como la marihuana o cocaína, dependiendo de la posición socioeconómica algunos usan inhalantes como pegamentos o incluso gasolina. En otras ocasiones las actitudes de riesgo son cometer actos delictivos como robos, asaltos o la incursión a pandillas las cuales suelen cometer muchos actos ilegales. Los adolescentes son una población muy vulnerable y necesitan orientación durante esa etapa vital de su vida.

1.2.5 Autoestima

La palabra autoestima se encuentra formada por el prefijo griego “autos” que significa “por sí mismo” o “hacia sí mismo” adicionado a la palabra “estima” que proviene del latín “aestimar”, que significa “valorar”, “apreciar”; lo cual da una idea muy básica de lo que es la autoestima, idea que ha pasado por muchos autores. Estos la han definido según su contexto histórico y social, con el paso

del tiempo se ha explicado de mejor manera sin llegar a un consenso general sobre todos los aspectos que abarca.

Una de las primeras definiciones psicológicas de la autoestima es la del psicólogo neoyorquino William James quien en su búsqueda de comprenderse a sí mismo desarrolló su teoría; explicó la autoestima en su libro Principios de psicología como:

Yo, que he apostado mi vida a ser psicólogo, me siento mortificado si alguien más sabe mucho más de psicología que yo, pero no me apena chapalear en mi absoluta ignorancia del griego. Las fallas en esa lengua no me causan ninguna humillación personal. De haber tenido “pretensiones” de lingüista, las cosas serían a la inversa (...) nuestro autosentimiento en este mundo depende por completo de lo que nos propongamos ser y hacer; está determinado por la relación de nuestras realidades con nuestras supuestas potencialidades; una fracción de ellas es el denominador de nuestras pretensiones y nuestro éxito es el numerador: por lo tanto $\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$ (James. 1989. p. 247,248).

James dejó la autoestima a total merced de lo que una persona pueda alcanzar en su vida y no analizó los diversos factores que podrían interferir en el alcance de todas las metas, factores que las personas no pueden controlar y que al encontrarse con ellos su autoestima se vería afectada. Su definición está relacionada con un concepto de éxito poco definido que se podría entender como ser el mejor en lo que hagas, o lograr exactamente lo que quieres. Sin embargo, en la realidad muy pocas personas logran tales aspiraciones.

En otro libro muy reconocido sobre la autoestima; *The antecedents of self-esteem* de Stanley Coopersmith, escribe lo siguiente:

Entendemos por autoestima la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma: expresa una actitud de

aprobación o de desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. Brevemente, la autoestima es un juicio personal de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma. (Coopersmith, 1968, p.260).

En contraste a James, Coopersmith concibe la autoestima como algo interno, una evaluación de sí mismo y no únicamente como el alcance de las metas. Coopersmith no especifica de qué tiene que ser capaz la persona para que su autoestima sea buena, o para quién o quiénes tiene que ser importante.

Abraham Maslow en su teoría de necesidades humanas habla de la estima como necesidad básica de la siguiente manera:

Todas las personas de nuestra sociedad, tienen necesidad o deseo de una evaluación estable, firmemente basada, y alta, de su personalidad; necesitan de auto-respeto o auto-aprecio, y del aprecio de los otros. Por consiguiente, estas necesidades pueden clasificarse en dos grupos subsidiarios. Estos son, primero, el deseo de fuerza, la realización, suficiencia, dominio y competencia, de confianza frente al mundo y de independencia y libertad. Segundo, lo que podemos llamar el deseo de reputación y prestigio (definiéndolo como respeto o estima de otras personas), dominación, reconocimiento, atención, importancia o apreciación. (Maslow, 1991, p. 95)

Maslow da un gran paso en su definición de la autoestima. En primer lugar, lo ve como una necesidad básica de todo ser humano; y la ve desde los dos ámbitos, el interior a través del autorespeto y autoaprecio, así como el reconocimiento de los demás. También concibe la autoestima como necesaria para afrontar el mundo y sus dificultades.

Nathaniel Branden uno de los mayores exponentes del tema de la autoestima la define en tres puntos:

La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestro esfuerzo. La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad (Branden, 1994, p. 21,22).

Ya que la mente o la psique es la que nos define, la autoestima actúa como un ente motivador que influye en nuestra manera de actuar, si confiamos en ella, seremos reflexivos, críticos, nos manejaremos mejor en una época que lo exige en todas sus situaciones. Si desconfiamos de ella seríamos pasivos, veríamos las dificultades como retos insuperables y podríamos evitar todo esfuerzo para la superación personal. La aportación de Branden le da un tinte positivo y humanista a la autoestima y deja claro la importancia que tiene para todas las personas.

El doctor Mézerville, desarrolló su propio modelo de autoestima al ver que el término se popularizó y no era usado de manera en que la gente realmente entienda todos los componentes que tienen y el proceso necesario para su logro, ya que cada uno de estos necesita una reflexión cuidadosa para alcanzarlo con plenitud. Su modelo contiene dos dimensiones una actitudinal inferida y la dimensión conductual observable, integradas cada una de ellas por tres componentes esenciales.

Nivel actitudinal (inferido)

Conceptos	Conductas	Problemas
1. Autoimagen (autoconocimiento)	Conocerse (Verse con claridad)	Autoengaño (inferioridad o superioridad)
2. Autovaloración (autoaceptación autorespeto)	Apreciarse (percibirse con agrado)	Autodevaluación (autorrechazo e indignidad personal)
3. Autoconfianza (Seguridad personal)	Creer en sí (Sentirse capaz)	Inseguridad (sentimientos de incapacidad e impotencia)

Adaptado de Mézerville, Gastón. Ejes de Salud Mental, México, Trillas, 2004.

Conductual (observable)

Conceptos	Conductas	Problemas
1. Autocontrol (autocuidado, autodisciplina, manejo de sí mismo)	Manejarse (ejercer dominio propio)	Descontrol (autodescuido y desorganización)
2. Autoafirmación (autodirección, asertividad personal)	Manifestarse (conducirse libre y autónomamente)	Autoanulación (autodescuido y desorganización)
3. Autorrealización (autotrascendencia)	Proyectarse (desarrollar potencialidades y cumplir propósito de vital)	Estancamiento (esterilidad existencial)

Adaptado de Mézerville, Gastón. Ejes de Salud Mental, México, Trillas, 2004.

El proceso de la autoestima es un proceso lineal en sus dos dimensiones, no se puede tener una buena autoconfianza sin conocerse, así como no se puede llegar a la autorrealización sin un autocontrol previo.

No se debe olvidar que, aunque los factores primordiales para la autoestima son los internos o creados por el individuo -ideas, creencias, practicas o conductas-

Los factores externos o del entorno como los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas las personas, las organizaciones y la cultura jugaran un papel muy importante en ella.

La terapeuta familiar Virginia Satir no teorizó directamente sobre el tema de la autoestima, pero escribió un poema titulado “Yo soy”, cuando en una ocasión una paciente le preguntó: “¿Qué era la autoestima para ella?”. Virginia escribió su comprensión sobre la autoestima a través de sus años de experiencia como terapeuta

Cabe resaltar los siguientes versos extraídos del poema que se agrega como un anexo debido a su extensión. Satir. Yo soy. (1975)

Todo lo que sale de mi es auténticamente mío porque yo sola lo elegí. Todo lo mío me pertenece.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Tengo los medios para sobrevivir.

Yo soy y estoy bien

Satir manifiesta que para ella la autoestima se demuestra en conductas como un autorespeto, conocimiento profundo de la persona y una autorresponsabilidad hacia sí mismo y sus conductas, también la importancia de tener una mente activa en persecución de las metas.

1.2.5.1 Formación de la autoestima

La autoestima es algo que se forma desde los primeros años de vida y va cambiando a lo largo de los años, puede tener un descenso momentáneo, ser estable durante mucho tiempo o aumentar si se dan las condiciones necesarias. Se ve influenciada por factores internos como externos. A continuación, se

desarrollan las influencias externas que las personas reciben desde su nacimiento.

1.2.5.2 El fomento de la autoestima en la niñez:

Según la investigación realizada por Coopersmith (1967) en “Los antecedentes de la autoestima” afirma que: no hay conducta específica en los padres relacionadas con una alta autoestima, se encontraron niños con padres muy diferentes que gozaban con alta autoestima y viceversa.

Si ninguna conducta específica del padre o la madre es un indicador de una alta o baja autoestima es importante tener en cuenta que en el contexto guatemalteco no solo la pareja tiene una gran influencia en la crianza de los niños y niñas, muchas veces los abuelos y las abuelas comparten más tiempo, o incluso los hermanos o hermanas mayores son los encargados de la crianza. En otras situaciones parientes cercanos, personal docente o la comunidad influyen mucho en el desarrollo psicológico de los niños o niñas.

Al inicio de su vida las personas dependen enteramente de su madre y padre para la satisfacción de sus necesidades básicas, la seguridad física y emocional, las cuales son los primeros escalones en la pirámide de Maslow. Esto consiste en la satisfacción de las necesidades fisiológicas, la protección de los elementos y los cuidados básicos en todos sus aspectos obvios. Aquí se puede iniciar el proceso de separación e individuación. Puede empezar a aprender a confiar o no confiar en los demás y tener confianza en que la vida es buena o mala.

Los infantes necesitan recibir de su entorno amor, por medio de actos, palabras, gestos y contacto físico. Transmitirle el mensaje de que son valiosos y se le acepta por las personas que son: una persona que está aprendiendo y que puede cometer errores y faltas, pero estas no disminuyen su valor. Muchas veces se comente el error de corregir rechazando a la persona y no a la acción o falta cometida, transmitiendo el mensaje de que algo está mal con la persona.

La aceptación se logra cuando se le escucha y atienden sus pensamientos y emociones. Si se rechaza cualquier acto del infante como inadecuado, inmoral incorrecto o incómodo, entenderá el mensaje que debe distanciarse de estas conductas, aunque para él no sean malas. Desde pequeño aprenderá a negar una parte de sí mismo para no perder el amor de sus seres queridos.

Se debe respetar a los infantes, como cualquier otra persona mayor, ya que está aprendiendo y necesita el mensaje de que el respeto es necesario en las relaciones interpersonales sin excepciones de ningún tipo. Según Branden:

Si un hijo crece en un hogar en el que todos se relacionan con los demás con una cortesía natural y cordial, aprende principios que valen tanto para sí mismo como para los demás. El respeto de uno mismo y de los demás parecerá el orden normal de las cosas, que es como debería ser. (Branden, 1994, p. 197).

Otro factor importante para el desarrollo de la autoestima en el infante es que la crianza debe ser adecuada para su edad. Un bebé necesita ayuda para vestirse, a los seis años puede hacerlo sólo. Como indica Brande:

Las conductas o crianza infantilizadoras reduce los sentimientos de autonomía en el niño y su valía personal, puede recibir el mensaje de que necesito que me hagan las cosas, que se me asista cuando encuentre una dificultad que podría superar sólo. (Branden, 1994, p. 199).

Algo que en definitiva mermará la autoestima de las personas criadas de esta forma, es el enfrentarse a situaciones difíciles donde no pueden ser asistidos por el padre, la madre o cuidadores llevándolos a posibles equivocaciones o dificultades y como consecuencia podrían desarrollar un pobre autoconcepto de sus capacidades y habilidades para enfrentar el mundo.

Por otro lado, para fomentar la autoestima en los infantes es importante mantener la coherencia, decir lo que se quiere decir. Esto significa brindar reglas

que sean comprensibles, congruentes y justas; castigar siempre por lo mismo sin excepciones; practicar lo que predicamos.

Los infantes en Guatemala se suelen enfrentar a situaciones difíciles, pobreza, violencia, abuso de los progenitores o familiares, mala educación, inseguridad. Pueden encontrarse en ambientes en donde consideren la vida peligrosa desde muy temprana edad y su autoestima tiene un pobre desarrollo. Los progenitores no suelen recibir información sobre crianza y el modelo de corrección física suele ser el más utilizado generando mayores dificultades al desarrollo de la autoestima.

1.2.5.3 La autoestima en la escuela:

La escuela juega un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima de las personas ya que:

La escuela perfila y legitima ciertos ideales y deseos, instituye criterios de realidad y verdad, y participa en la formación de promesas de felicidad de la época, con lo cual va conformando una trama de representaciones que persuaden a los estudiantes a desear ocupar determinados lugares sociales, y aceptar un orden social y de género que se presenta como natural, verdadero y racional. (Bernal, 2005, p. 74).

El personal docente puede fomentar la autoestima que sus estudiantes no reciben en casa al mostrarse atento, respetarlo, ser cortés, atender sus necesidades y estimular su mente, aunque existe personal docente que no están preparados académicamente ni con los valores correctos para realizar tal hazaña.

El presidente del consejo internacional de la autoestima Robert Reasoner señala:

Los maestros con alta autoestima tienen más probabilidades de ayudar a los niños a desarrollar estrategias de resolución de problemas, a dar consejo o negar la significación de lo que el niño percibe como problemas. Estos maestros construyen un sentido de confianza en los estudiantes. Basan su control de la clase en la comprensión, la cooperación y participación de todos, la resolución de los problemas, la ayuda y el respeto mutuo. Esta relación positiva permite a los niños aprender y aumentar su confianza y capacidad de actuar de forma independiente. (Reasoner, 1992, p. 23).

La educación debería enseñar a los estudiantes a ser creativos, aprender a usar la razón para confiar en su propia capacidad cognitiva y desarrollar las habilidades necesarias para enfrentarse a la vida y todos sus desafíos.

Para fomentar la autoestima en la escuela a los estudiantes se les debe prestar la atención que requieren, atender a sus necesidades académicas, sociales y recreativas que requieren según su edad, se debe tratar a todos los estudiantes de forma justa sin jamás denigrar la dignidad como persona que cada uno tiene. Se debe fomentar un sentido de pertenencia en cuanto al grupo y nunca se debe olvidar una disciplina con reglas justas y claras.

1.2.5.4 La influencia de la cultura:

No hay duda de que la cultura juega un papel muy importante en el desarrollo psicológico de las personas, ella nos dicta un conjunto de creencias implícitas sobre la realidad, la relación hombre-mujer, el bien, el mal, los ideales o metas que llevan a las personas a la felicidad, el modo de hacer las cosas, lo que debería ser valorado y lo que no, que religión es la verdadera entre muchas cosas más. Tales creencias han pasado de generación en generación y recibido pequeñas modificaciones, pero en su mayoría las ideas centrales se conservan y de alguna manera rigen la vida de las personas más de lo que ellas piensan.

La cultura guatemalteca conocida por tener un gran contenido machista en ella minimiza el papel de la mujer en la sociedad. Es culturalmente aceptado que la mujer debería estar al servicio del hombre, que a lo que debe dedicarse es a ser madre y que en caso de trabajar no debería ganar mejor que su esposo. Que debe verse bonita y que su cuerpo debería tener un aspecto determinado. Estas ideas que se ponen a tela de juicio en la actualidad están muy arraigadas y afecta la autoestima de muchas mujeres al tratar de encajar en un papel que no quieren y va en contra de sus sueños o ideales. Por el otro lado genera una gran carga emocional en el hombre, al tener la creencia de que debe ser el sustento de su familia, que las muestras de emotividad son signos de debilidad y de que ciertas profesiones son las más adecuadas para ellos tales como: los trabajos fuertes, los trabajos de oficina dejando de un lado los trabajos que podrían expresar emotividad, expresividad u arte. La cultura también les indica a los hombres que su comportamiento debe ser el de un, macho, alguien valiente, capaz, atrevido y que la mujer en la vida matrimonial esta para servirle a él y los hijos.

1.2.5.5 Pobreza y autoestima

Las condiciones socioeconómicas tienen consecuencias en la autoestima de las personas. La revista Latinoamericana de psicología lo explica de la siguiente manera: “el individuo que no logra un cierto estatus social, puede sufrir de baja autoestima” (Palomar, 2005, p. 13,14).

También señala que es algo que afecta a toda la familia:

Asimismo, se ha podido evidenciar que el estrés económico tiene un efecto adverso sobre las relaciones familiares y esto impacta la autoestima de los niños y adolescentes, ya que el estrés reduce el soporte parental afectivo y ello conduce al adolescente a una evaluación negativa que tiene efectos en su autoestima. (Palomar, 2005, p. 14)

Situaciones que son muy comunes en Guatemala, donde la división de clases se hace cada vez mayor; las personas viven expuestas a una presión por buscar un status cada vez más difícil de alcanzar. Aunque los índices de pobreza han disminuido lentamente en Latinoamérica según refleja los estudios realizados por la Comisión Económica para América Latina y El Caribe CEPAL (2016), sigue existiendo una diferencia en cuanto a la disminución de la pobreza de las mujeres.

La mayoría de familias con escasos recursos priorizan el estudio de sus hijos varones ya que aún se mantiene la creencia que es el hombre quien debería proveer el sustento para el hogar, mientras la mujer se debería encargar de las tareas del hogar.

Las personas que ha vivido sus vidas en condiciones precarias podrían desarrollar un autoconcepto pobre y ver las dificultades como desafíos imposibles de superarse al no tener en muchos casos los recursos para hacerle frente.

1.2.5.6 Género y autoestima

La población femenina es la más vulnerable a tener baja autoestima debido a diferentes circunstancias que se viven en Guatemala tales como el machismo, la pobreza, la educación de las personas y una cultura llena de estereotipos.

Según el estudio realizado en Estados Unidos Shortchanging, America, (1991) las mujeres suelen disminuir su autoestima en la edad escuela, esta disminución es más notable que en los hombres y les suele llevar más tiempo recuperarla. Esta disminución puede darse debido a que en la edad escolar se encuentran con un estereotipo que existe para las mujeres en cuanto a su apariencia física, los roles que debería tomar en la sociedad y su comportamiento; algo que muchas veces va en contra de la realidad o de lo que las mujeres realmente quieren para su vida y está directamente relacionado con la cultura.

La Revista Iberoamericana de Educación (2005) hace notar que en las aulas se vive una violencia de género ya que no se trata a hombres y mujeres con imparcialidad, aunque se enseñen las mismas materias, dan a entender que no se necesita el mismo dominio sobre ellas, en algún punto se beneficia a algún género o incluso el material didáctico hace referencias claras sobre si es hombre o mujer quien ejecuta el trabajo, se suele prestar más atención en general a los hombres que a las mujeres por su comportamiento o en clases. Lo que afectaría la autoestima de las mujeres al darse cuenta de tales circunstancias que suelen considerarse como normales.

Según el monitoreo global de la educación de la UNESCO (2016) las niñas que vienen de familias pobres son las más propensas a no recibir ninguna educación en su vida.

El monitoreo global de educación de la UNESCO, revisión del género. 2016. indica que: sigue existiendo una diferencia en el porcentaje de hombres y mujeres que reciben educación, dicho porcentaje está a favor de los hombres y la diferencia es mayor a nivel secundario y universitario. Expone también que las niñas que vienen de familias pobres son las más propensas a no recibir ninguna educación en su vida.

Se pondrían considerar que los diferentes ámbitos en la vida de una mujer, (económicos, sociales, culturales, familiares y educativos) hacen la autoestima de la mujer más vulnerable o más propensa a encontrarse con variaciones a lo largo de su vida que la de un hombre y de ahí nace la necesidad de crear programas especiales para la atención de esta.

1.2.5.7 Consecuencias de un alta y baja autoestima:

Según Branden una alta autoestima proporciona una contribución esencial para el proceso vital, es indispensable para un desarrollo normal y saludable.

Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios: con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. (Branden, 1988, p. 23).

Las personas con una alta autoestima buscarán metas según sus expectativas y capacidades, desafíos y personas a fines, alcanzar estas metas reforzara su buena autoestima.

En cuanto más alta sea la autoestima, más ambiciosas serán las personas emocionalmente e intelectualmente, tendrán una mejor comunicación, más abierta y apropiada, lo que generara mejores relaciones sociales, que sean gratificantes: “Un principio importante en las relaciones humanas es que tendemos a sentirnos más cómodos, más <<como en casa>>, con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro”. (Branden, 1988, p. 35).

Una investigación demostró que las personas con alta autoestima son más persistentes con las labores que realizan con que las personas con baja autoestima. (Sandelands, 1988).

Una alta autoestima nos podría llevar a una gran felicidad personal; aunque no se debe confundir a una persona que tiene buena autoestima, con las personas que aparentan tenerla como mecanismo de defensa ya que: “Las personas con una autoestima alta no se comportan de una forma superior a los demás; no persiguen mostrar su valor comparándose con los demás, Su alegría se debe a quienes son, no a ser mejores que los demás”. (Branden, 1988, p. 52).

Tampoco se debe tener la creencia que una alta autoestima da el conocimiento y las habilidades que las personas necesitan para afrontar la vida efectivamente ya que esta solo aumenta la probabilidad de que uno las pueda adquirir.

Una alta autoestima se manifiesta incluso en el aspecto físico de una persona, en su expresión de su rostro, sus ademanes, el modo de hablar y moverse, estos se ven naturales y espontáneos ya que no están en conflicto con el pensamiento. La expresión es tranquila, honesta y cómoda.

Vemos los hombres relajados y rectos; las manos tienden a estar relajadas y sueltas; los brazos cuelgan de forma fácil y natural; una postura carente de tensión, recta y equilibrada; el paso tiende a ser decidido. (Branden, 1988, p. 64).

Consecuencias de una baja autoestima:

Las consecuencias de una baja autoestima afectarán todos los ámbitos de una persona (personal, social, académico y laboral) tal como indica Branden a través de su experiencia como psicoterapeuta.

Una autoestima poco adecuada puede revelar en una mala elección de la pareja, en un matrimonio que solo presenta frustraciones, en una profesión que no te lleva a ninguna parte, en aspiraciones que , de alguna forma, son sabotajes a uno mismo; en las ideas prometedoras que mueren nada más hacer, en una misteriosa incapacidad de disfrutar el éxito, en el comer y vivir destructivamente, en los sueños que nunca se cumplen; en la ansiedad o depresión crónicas, en el temor de forma habitual una baja resistencia a las enfermedades en depender de las drogas en demasía, en un hambre insaciable de amor y de obtener la aprobación de los demás; cuando tenemos hijos que no aprenden nada sobre el respeto a sí mismo o sobre la alegría de vivir (Branden, 1988, p. 88)

Una baja autoestima se lleva a la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad en los diferentes ámbitos de la vida; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo a la hostilidad a los demás, ya que estos ataques no podrían sobrellevarse de una manera que no afecte más a la autoestima. “La base y el motor de la pobre autoestima no es la poca confianza sino el miedo” (Branden, 1988, p. 70)

El miedo puede ser a quedar expuestos a cómo realmente son las personas, en las personas con baja autoestima su yo auténtico suele provocar incomodidad e inconformidad por lo que se tendrá miedo a los ataques contra este, al fracaso y en algunos casos se tiene miedo a las responsabilidades del éxito.

Cuando la autoestima es baja, la psique puede buscar formas de solventarla que no son adecuadas; una pseudoautoestima sirve para calmar el miedo que proporciona una mala autoestima y Branden la define como:

La ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad. Es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima, al mismo tiempo que permitimos que las causas reales de su carencia permanezcan sin ser examinadas. (Branden, 1988, p. 71).

Entre las cosas que alimentan esta pseudoautoestima podemos mencionar una búsqueda de popularidad y aceptación de las personas, la adquisición de cosas materiales o proezas sexuales. Ya que la autoestima solo puede ser interna, lo que los demás creen que somos, hacemos o tenemos no nos proporcionará un sentimiento de seguridad por más que se intentó. Tarde o temprano la misma pseudoautoestima no podrá mantener a flote a la persona y entrará en crisis o buscará otra manera aún más patológica de solventar el problema.

Por lo expuesto con anterioridad se puede afirmar la vital importancia de la autoestima en la vida de las personas, de cómo esta debería ser fomentada y mantenida desde los primeros años de vida y a lo largo de esta. Es obligación de los cuidadores de los niños o niñas fomentarlas desde su nacimiento para que tenga buenos cimientos y su desarrollo sea óptimo, las instituciones educativas deberían incluir en su modelo de enseñanza el fomentar la autoestima de sus estudiantes, el personal docente debería tener a personas altamente capacitadas y deberían gozar de una buena autoestima para poder fomentarla y servir de modelo. Pero en Guatemala nos topamos con condiciones totalmente adversas, la mayoría de personas no comprende la profundidad y las repercusiones que tiene la autoestima en la vida; seguimos modelos antiguos de pensamiento que conllevan actitudes que no favorecen a todos por igual, por ejemplo, el machismo. Recibimos una gran cantidad de mensajes por los medios de comunicación masiva que suelen traer elementos culturales de otros países que no se adaptan a la realidad guatemalteca, estereotipos de belleza falsos o inalcanzables, de capacidades materiales: como la compra de artículos que sobrepasan los niveles económicos de la mayoría, y como consecuencia las personas pueden disminuir los niveles de su autoestima al ver sus intentos de encajar frustrados. Nadie regula los mensajes que recibimos o nadie promueve un modelo más saludable especialmente en la población joven que se encuentra en desarrollo y necesita de orientación para alcanzar una maduración adecuada. Aunque en Guatemala el panorama no es el mejor, al identificar los factores se pueden iniciar a atender.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación:

La investigación utilizó un modelo de investigación cuantitativo, ya que se midieron diferentes variables como los niveles de autoestima y los diferentes factores que intervienen en la autoestima para analizar la relación que tienen entre sí al interactuar. El análisis de los resultados se llevó a cabo con pruebas no paramétricas.

Se utilizó el modelo de la teoría empíricamente fundamentada, es decir, después de haber observado el fenómeno en la realidad, se procedió a realizar el análisis teórico para fundamentarlo por medio de la teoría.

2.2 Técnicas

Técnicas

Población: Estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria, que sean menores de 16 años.

2.2.1 Técnica de muestreo: Se utilizó un muestreo no aleatorio, se tomó como muestra a 19 estudiantes, hombres y mujeres, que tengan de 12 a 15 años de edad, que estuvieran inscritos en el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria en el año 2017.

2.2.2 Técnicas de recolección de información:

Escala de autoestima de Coopersmith versión escolar: Se utilizó para medir el nivel de autoestima de las participantes.

Fecha de aplicación: se realizó el día martes 04/09/2017

Hora: de las 13:20 a 14:20 horas.

Lugar: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria

Forma de aplicación: Se agrupó a la población en un salón donde pudieran responder de forma tranquila y sin interrupciones la escala de autoestima.

Duración: Aproximadamente 30 minutos

Formato de aplicación: Lápiz y papel.

Cuestionario sobre factores sociodemográficos, familiares e historia

personal: El cuestionario se utilizó para recolectar información sobre factores sociodemográficos, familiares e historia personal, para poder estudiar y relacionar cómo intervienen estos factores en la autoestima de los estudiantes.

Forma de aplicación: Se agrupó a la población en un salón donde pudieran responder de forma tranquila y sin interrupciones el cuestionario.

Fecha de aplicación: se realizó el día martes 04/09/2017

Hora: de las 13:20 a 14:20 horas

Lugar: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria

Duración: Aproximadamente 30 minutos

Formato: Lápiz y papel.

Talleres para aumentar los niveles de autoestima:

Se utilizaron para dar herramientas útiles a la población para aumentar y mantener los niveles de su autoestima.

Se utilizó una metodología participativa y se realizaron en un salón grande con espacio para trabajar las dinámicas y ejercicios de los talleres.

Se impartieron 6 talleres en total adaptando la metodología de Nathaniel Branden de los 6 pilares de la autoestima para cada uno, además de brindarle un material de apoyo a cada estudiante para poder seguir trabajando su autoestima en casa. Ver anexo 4

Los temas de los talleres serán los siguientes:

1. La autoestima y la práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de la aceptación de sí mismo.
3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo.
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

Se realizaron del lunes 4 de septiembre al 2 de octubre del 2017.

Duración: 1 hora por día de 13:20 p.m. a 14:20 p.m.

Población dirigida: Estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria

Segunda evaluación de niveles de autoestima:

Se realizó para medir la efectividad de los talleres para aumentar la autoestima.

Se utilizó la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.

Forma de aplicación: Se agrupó a la población a trabajar en un salón donde puedan responder de forma tranquila y sin interrupciones el cuestionario.

Población a utilizar: Todos los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria que hayan participado en los talleres.

Día de aplicación: 2/10/2017

Lugar de aplicación: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria
Hora: De 13:20 a 14:00 horas

Forma de aplicación: Grupal

Formato de aplicación: Lápiz y papel.

2.2.3 Técnicas de análisis de información:

Se utilizó la estadística descriptiva para la caracterización de los datos mediante ciertos valores clave y la estadística inferencial la cual se ocupa de deducir conclusiones sobre valores en la población total a base de los datos correspondientes obtenidos con una misma muestra.

2.3 Instrumentos

Cuestionario sobre factores sociodemográficos, familiares e historia personal:

El cuestionario se utilizó para recolectar información sobre factores sociodemográficos, familiares e historia personal percibidos por los estudiantes.

Consta de 55 preguntas y su elaboración se hizo usando la teoría existente de los factores que intervienen en el desarrollo de la autoestima (ver anexo 2).

Forma de aplicación: Grupal

Duración: Aproximadamente 30 minutos

Formato: Lápiz y papel.

Criterios para la elaboración del cuestionario.			
Objetivo	Preguntas	Criterios de elaboración.	Criterios de evaluación.
Determinar el nivel de autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años, que están inscritos en el Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Industrial INEBOI en el ciclo 2017.	1,3, 6	Vida social	Cantidad relaciones (Muchas, promedio, pocas)
	2, 5,7,9,	Vida social	Calidad de relaciones (Muy buenas, buenas, malas)
	4, 8,10,11,12	Habilidades sociales	Muy buenas, buenas y malas.
	13,14,17,18	Estructura familiar.	Grande, mediana, pequeña. Nuclear, extendida, monoparental.
	15,16,21,23,27	Clase social	Baja, media, alta
	19,20,22,24,25,26,28	Dinámica familiar.	Comunicativa, afectiva, autoritaria.
	29,33,	Autopercepción	Muy buena, buena, mala,

			muy mala.
	30,32,36,38,39,40,41,	Acontecimientos relevantes	Desarrollo físico, accidentes, abusos
	31	Autoimagen	Muy buena, buena, mala, muy mala.
	34,35,37	Autoconocimiento	Proyección a futuro.
	42, 45,46,51, 53	Rendimiento	Muy bueno, bueno, malo
	43,44, 49,50,51,54	Relaciones	Calidad de relaciones. Muy buenas, buenas, malas
	47,48,55	Calidad educativa	Muy buena, buena, mala.

Escala de autoestima de Coopersmith versión escolar:

Nombre: Escala de autoestima de Coopersmith (SEI) versión escolar.

Autor: Stanley Coopersmith.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Aproximadamente 30 minutos.

Niveles de aplicación: de 8 a 15 años de edad.

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

Formato de aplicación: Lápiz y papel.

2.4 Operacionalización de objetivos

Objetivos específicos	Categorías conceptuales / variables	Técnicas	Instrumentos
<p>•Determinar el nivel de autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años, que están inscritos en el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria en el ciclo 2017.</p>	<p>Autoestima: es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a confiar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho de afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos.</p>	<p>-Técnicas de recolección de información: pruebas psicométricas.</p>	<p>- Escala de autoestima de Coopersmith versión escolar. -Cuestionario de factores de autoestima.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Establecer los conocimientos necesarios para el tratamiento de la baja autoestima en hombres y mujeres del el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria 2017. 		<p>Investigación bibliográfica.</p>	<p>-Manual de talleres</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Comprobar la efectividad del programa para el tratamiento de la baja autoestima en hombres y mujeres del el Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria 2017. 		<p>Técnicas de recolección de información: pruebas psicométricas.</p>	<p>- Escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.</p>

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características del lugar

El Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria, está ubicado en la aldea Nueva Victoria, municipio de San Pedro Yepocapa, departamento de Chimaltenango. Cuenta con tres profesores y su director, el cual también imparte clases. Su horario de atención es de 13:25 horas a 17:30 horas.

Cuenta con cuatro salones grandes, equipado con suficientes escritorios para todos sus estudiantes, que en el ciclo 2017 fueron 21; tiene servicio eléctrico y los baños fueron restaurados en el 2017. El instituto está equipado con una cocina a leña y cuenta con su propio equipo de sonido para las diferentes actividades que realizan en el transcurso del año. El instituto no está circulado y según las maestras y maestros, es una necesidad urgente ya que algunos jóvenes que no estudian en el instituto lo usan como lugar de reunión provocando interrupciones o distracciones en los alumnos. Al no contar con personal de limpieza son los estudiantes quienes se encargan de limpiar sus aulas antes de empezar las clases. La mayoría de sus estudiantes viven en dicha aldea y una minoría proviene de la aldea vecina, Monte Carmelo.

3.1.2 Características de la muestra

La muestra utilizada fue de 14 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.

La población estudiantil era en 2017 de 19 estudiantes, que aún permanecían en el instituto cuando se realizó el trabajo de campo. De esos 19, 13 estudiantes son mujeres y 6 hombres con edades comprendidas entre los 13 hasta los 17 años.

En cuanto a su nivel académico 9 estudiantes cursan primero básico, 6 segundo básico y 4 tercero básico.

Tabla 1
Composición de la población por género, grado y promedio de edad.

Grado	Hombres	Mujeres	Total	Promedio edad
1º	4	5	9	13.33
2º	2	4	6	14.33
3º	0	4	4	16.25
Totales	6	13	19	

Fuente: Cuestionario de factores de autoestima realizado el 04/09/2017

Todos los estudiantes se perciben pertenecientes a la clase socioeconómica media, según los resultados de la encuesta de factores de autoestima. El medio de producción de sus familias es el trabajo en las plantaciones de café y aguacate, algunos cuentan con la crianza de ganado de engorde.

Muchos de los estudiantes viven en familias numerosas en su mayoría con ambos padres, otros solamente con su madre y una minoría de casos con sus abuelos, ya que sus padres trabajan en los Estados Unidos. La mayoría de los estudiantes practican la religión católica.

Muchos tienen ascendencia mam, aunque han ido perdiendo el idioma de sus padres, así como su vestimenta tradicional.

Todos los estudiantes han laborado en las tierras de sus familiares o ajenas para colaborar con la economía familiar.

La muestra de la primera evaluación, estuvo compuesta por 12 estudiantes.

Tabla 2
Composición de la muestra de la primera evaluación de autoestima por género, grado y promedio de edad.

Grado	Hombres	Mujeres	Total	Promedio edad
1º	2	4	6	13.66
2º	2	3	5	14.6
3º	0	1	1	15
Totales	4	8	12	

Fuente: Cuestionario de factores de autoestima realizado el 04/09/2017

La exclusión de 5 estudiantes se debió a: 4 personas eran mayores de 15 años y por tanto la prueba no es válida en su caso por lo que sus respuestas no son analizadas en ninguno de los apartados de este informe. Sin embargo, su participación en las actividades de recolección de datos y talleres no se suspendió, para no afectar las dinámicas grupales de la institución.

En la primera evaluación el factor “mentira” anuló la prueba de 3 estudiantes, por lo que su prueba tampoco es válida. Sin embargo 2 de esos estudiantes en la segunda evaluación de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar si fueron tomados en cuenta para el análisis ya que el factor mentira no anulaba su prueba, el factor mentira puede indicar falta de interés en la prueba o baja autoestima en un intento de disfrazarse, por lo que al terminar los talleres sus resultados fueron tomados como válidos ya que los cambios pudieron haber ocurrido de manera positiva.

Tabla 3
Composición de la muestra de la segunda evaluación de autoestima por género, grado y promedio de edad.

Grado	Hombres	Mujeres	Total	Promedio edad
1º	2	4	6	13.66
2º	3	2	5	14.6
3º	0	1	1	15
Totales	4	8	12	

Fuente: Cuestionario de factores de autoestima realizado el 04/09/2017

3.2 Presentación y análisis de resultados

Según la ficha técnica de la Escala de Autoestima de Coopersmith versión escolar la prueba está estandarizada para edades de 12 a 15 años, por lo que 4 estudiantes no fueron tomados en cuenta para el análisis de los datos, aunque sí participaron en las actividades programadas.

El resultado de la primera aplicación de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar de los estudiantes con los códigos 2, 7 y 13 son inválidas ya que el factor mentira anula la prueba. Cabe resaltar que el factor mentira puede ser considerado como poco interés en la prueba o baja autoestima en un intento de disfrazarse.

La prueba califica la autoestima general, así como las áreas de sí mismo, escuela, familiar y social en la autoestima. En la primera evaluación, el promedio del grupo en la escala general fue de 55.33 mientras que las áreas de sí mismo, escuela, familiar y social obtuvieron el mismo promedio de 49.16 puntos situando estas áreas en la categoría "promedio bajo". De 0 a 24 puntos la autoestima se considera baja, de 25 a 49 promedio baja, de 50 a 74 puntos la autoestima se considera promedio alto y de 75 a 100 puntos la autoestima se considera alta.

En el área de sí mismo el promedio bajo está relacionado con que los estudiantes tienen muy poco conocimiento de sí mismos en aspectos básicos

como: qué situaciones me hacen feliz, me desagradan, me enojan, me entristecen, qué valores practico, cuáles virtudes poseo y qué defectos tengo.

En el área escolar al menos 10 estudiantes estaban teniendo problemas con sus calificaciones, ya que el fin del ciclo escolar se acercaba y algunos tenían duda de poder aprobar el año cursado debido a sus bajas calificaciones; además reciben un nivel educativo bajo, reflejado en las faltas ortográficas de al menos 8 estudiantes y la falta de motivación e interés al tener la incertidumbre de si podrán seguir estudiando un bachiller o perito al finalizar su ciclo básico debido a la condición económica de su familia.

En cuanto al área social, algunos estudiantes comentaban que en la aldea suele haber muchas enemistades entre las personas y en ocasiones por las mismas razones no les permiten salir frecuentemente de su casa, esto sucede especialmente con las mujeres.

Los resultados de la primera evaluación son los siguientes:

Tabla 4
Resultados de la primera evaluación de la autoestima
ordenados por el punteo general (de mayor a menor)

Código	Punteo general	Si mismo	Escuela	Familiar	Social
10	80	76	76	76	76
1	70	65	65	65	65
3	68	57	57	57	57
6	58	53	53	53	53
17	58	53	53	53	53
8	56	57	57	57	57
18	56	42	42	42	42
4	54	46	46	46	46
15	50	42	42	42	42
9	48	38	38	38	38
11	36	38	38	38	38
5	30	23	23	23	23

Fuente: Resultados de la primera evaluación de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar realizada el 04/09/2017

Los rangos de la prueba y la cantidad de estudiantes en ellos fueron los siguientes:

Tabla 5
Rangos de autoestima y cantidad de estudiantes en cada uno

0-24 Baja	0
25-49 Promedio baja	3
50-74 Promedio alta	8
75-100 Alta	1

Fuente: Resultados de la primera evaluación de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar realizada el 04/09/2017

En punteo general no había nadie con una autoestima baja, pero en el rango de promedio bajo existían 3 personas, 8 personas tenían su autoestima en un promedio alto y 1 en alta. En el promedio alto 6 personas mantienen un punteo entre 50 y 60 puntos, por lo que tenían un buen margen para poder aumentar los niveles de su autoestima con los talleres a impartir.

3.2.1 Resultados del cuestionario de factores de autoestima.

A continuación, se presentarán los resultados del análisis del cuestionario de factores de autoestima con los resultados de la prueba de autoestima de Coopersmith versión escolar. En primer lugar, se presentarán las preguntas relacionadas con el área familiar, luego continuará el área social para pasar a la personal y por último el área escolar. En cada caso se presentarán primero las preguntas en las que no se encontró ninguna diferencia notable, (es decir una diferencia mayor a 30 puntos entre los diferentes grupos de respuestas del cuestionario y los valores promedio de autoestima para las preguntas correspondientes), para finalizar con el análisis de las preguntas en las que se encontró una diferencia notable entre las respuestas dadas en el cuestionario y los valores promedio de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.

Familiar

Los 12 estudiantes comentaron que pertenecen a la clase social media; también los 12 respondieron que su casa es de block. Según los datos obtenidos en los talleres y convivencia con los estudiantes, las familias de la mayoría de estudiantes tienen alrededor 7 manzanas de terreno donde cultivan café, aguacate y algunos crían ganado de engorde.

Las preguntas del área familiar en las que no se encontraron diferencias notables en ninguna de las escalas de autoestima son las siguientes:

Tabla 6
Aspectos demográficos de la muestra desagregado por sexo

¿Sus padres están casados, divorciados, unidos?	Sexo	Casados	Unidos	Divorciados	TOTAL
	Hombres	2	1	1	4
	Mujeres	2	5	1	8
	TOTAL	4	6	2	12
¿Con quiénes vive?	Sexo	Ambos padres y hermanos	Abuelos y hermanos	Madre y hermanos	TOTAL
	Hombres	2	0	2	4
	Mujeres	7	1	0	9
	TOTAL	9	1	2	12
¿Sus dos padres trabajan?	Sexo	Solo el padre	Ambos	Ninguno	TOTAL
	Hombres	1	1	2	4
	Mujeres	4	4	0	8
	TOTAL	5	5	2	12
¿Se lleva bien con sus hermanos y hermanas?	Sexo	Sí	No	TOTAL	
	Hombres	4	0	4	
	Mujeres	5	3	8	
	TOTAL	9	3	12	
¿Sus padres usan castigos físicos cuando comete una falta en el hogar?	Sexo	Sí	No	TOTAL	
	Hombres	1	3	4	
	Mujeres	5	3	8	
	TOTAL	6	6	12	
¿Tiene un cuarto privado o comparte su cuarto?	Sexo	Sí	No	TOTAL	
	Hombres	1	3	4	
	Mujeres	4	4	8	
	TOTAL	5	7	12	

¿Cómo familia, comparten tiempo todos juntos?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	2	2	4
	Mujeres	8	0	8
	TOTAL	10	2	12
¿Siente que sus padres apoyan sus decisiones?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	7	1	8
	TOTAL	10	2	12
¿Sus padres o cuidadores tienen problemas para cubrir los gastos del hogar?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	3	5	9
	TOTAL	6	6	12
¿Ha recibido educación sexual de parte de sus padres?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	6	2	8
	TOTAL	9	3	12

Fuente: Resultados del cuestionario de factores de autoestima realizada el 04/09/2017

Algunos estudiantes comentaron que la razón por la que sus padres no están casados es debido a razones económicas, pero que de contar con los recursos se casarían.

Los estudiantes que respondieron que ninguno de sus padres trabaja comentaron que sus padres no podían laborar por enfermedad o su avanzada edad y eran los hermanos mayores quienes se encargaban del sustento de la familia.

El promedio de hermanos que tienen los estudiantes es de 3.33 siendo el menor número de 2 y el mayor 11. En general los estudiantes tienen un mayor número de hermanos hombres, 28 en total, que, de mujeres, 12.

En cuanto al tiempo que comparten como familia, los estudiantes comentaban que suelen compartir mucho tiempo juntos, ya que al dedicarse al cuidado de sus tierras suelen trabajar todos juntos en el mantenimiento y principalmente en

la cosecha del café, donde llegan a pasar hasta 6 horas diarias trabajando juntos.

Varios estudiantes comentaron que la situación económica de su familia ha mejorado, años atrás les era más difícil cubrir los gastos del hogar.

En cuanto a la educación sexual que han recibido los estudiantes por parte de sus padres o encargados ha sido muy básica, muchos padres no suelen hablar con claridad de estos temas con sus hijos; “les da vergüenza”, comentaron algunos estudiantes.

Se encontró que las personas que viven con sus abuelos o solamente con su madre presentan mejores niveles de autoestima familiar con un promedio de 83.66 puntos, mientras los que viven con ambos padres promedian 57.22 puntos. Se puede suponer que tales niveles pueden deberse a la implicación de la madre o abuelos en la crianza de los niños al faltar la figura paterna y como consecuencia se puede lograr mejores niveles de autoestima.

De los 12 estudiantes solamente 9 tienen hermanas. Las estudiantes dos que respondieron llevarse mal con sus hermanas tienen un promedio de 13 puntos en la escala familiar y 33 puntos en la escala general, mientras que los estudiantes que se lleven bien con sus hermanas puntúan un promedio de 78.85 en la escala familiar y en la escala general puntúan un promedio de 62.57. Aunque no se encontró una diferencia significativa estos datos revelan la importancia de la calidad entre hermanas y el desarrollo de la autoestima, ya que en las relaciones de hermanos se pueden dar muchas oportunidades para un buen desarrollo de la autoestima como: el apoyo incondicional, compañerismo en el juego, un buen desarrollo de la comunicación y habilidades sociales entre otras, así como también cuando la relación es mala puede suscitar problemas como desaprobación, burlas, peleas verbales y físicas, las cuales pueden afectar los niveles de autoestima especialmente en la población joven la cual se encuentra en una etapa especialmente vulnerable donde su forma de pensar y

relacionarse con los demás puede estar cambiando. Por lo aprendido con los talleres y la convivencia que se tuvo en la comunidad, se ha podido observar que muchos problemas entre hermanos y hermanas son debido a la autoridad que los mayores suelen ejercer en los menores, muchas veces esta autoridad está permitida por los padres y no tiene ninguna supervisión por lo que ciertos abusos pueden darse sin que los padres se enteren de ello y al ser estos percibidos como tales en los hermanos o hermanas menores se puede generar en ellos diferentes sentimientos negativos.

La autoestima se construye de un modo diferente en los casos en que está presente el papá, y al parecer tiende a ser más baja en esos casos. Es probable que la configuración familiar esté relacionada, por tanto, con los niveles de autoestima. Entre las interpretaciones posibles de esto, se puede considerar tanto el machismo que ejercen los hombres al estar presentes en las familias, como a patrones más violentos de crianza, que debilitan el sí mismo. También puede suponerse (y por ello se sugiere que se realicen estudios sobre este tema) que el machismo de la familia, hace que en ausencia del papá los hijos e hijas desarrollen más capacidades y encuentren más satisfacciones, mejorando su autoestima.

Los estudiantes que no reciben castigos físicos puntuaron una autoestima familiar promedio de 60.6 puntos y una general de 53, mientras que los que sí reciben castigos físicos puntúan una autoestima familiar de 67 puntos y una general de 57.66. Se interpreta que el castigo físico podría estar representando algún tipo de señal o actitud donde se les presta atención a las personas incluso por las faltas cometidas. Es un tema que vale la pena estudiar más a fondo, cómo repercute el castigo físico en la autoestima de los jóvenes, ya sea si este viene acompañado de una reprensión verbal previa y que sea acordado con anterioridad, o cómo repercute el castigo físico cuando realmente lastima la integridad de las personas, se hace en público y está acompañado con insultos

verbales, por ejemplo. Existen muchas variables posibles y ahí la importancia de su estudio.

Entre los 5 estudiantes que tienen cuarto privado 4 son mujeres y 1 hombre. Los 5 estudiantes tienen únicamente 3 hermanos. Los estudiantes que tienen cuarto privado promedian en autoestima familiar de 77.8 puntos mientras los que no 53.88 puntos. Podemos deducir que el tener privacidad es un factor que ayuda a tener mayores niveles de autoestima. En la muestra utilizada solo las familias con pocos miembros pueden tener un cuarto para cada miembro de la familia.

El apoyo que sienten los estudiantes de parte de sus padres en la toma de decisiones repercute en los niveles de autoestima familiar y general, aunque solamente dos estudiantes respondieron no sentir el apoyo de sus padres estos puntúan en promedio 50.5 puntos en la escala familiar y 43 puntos en la escala general, mientras que los estudiantes que sienten el apoyo de sus padres en las decisiones que toman puntúan 69 puntos promedio en la escala familiar y 57.8 en la general.

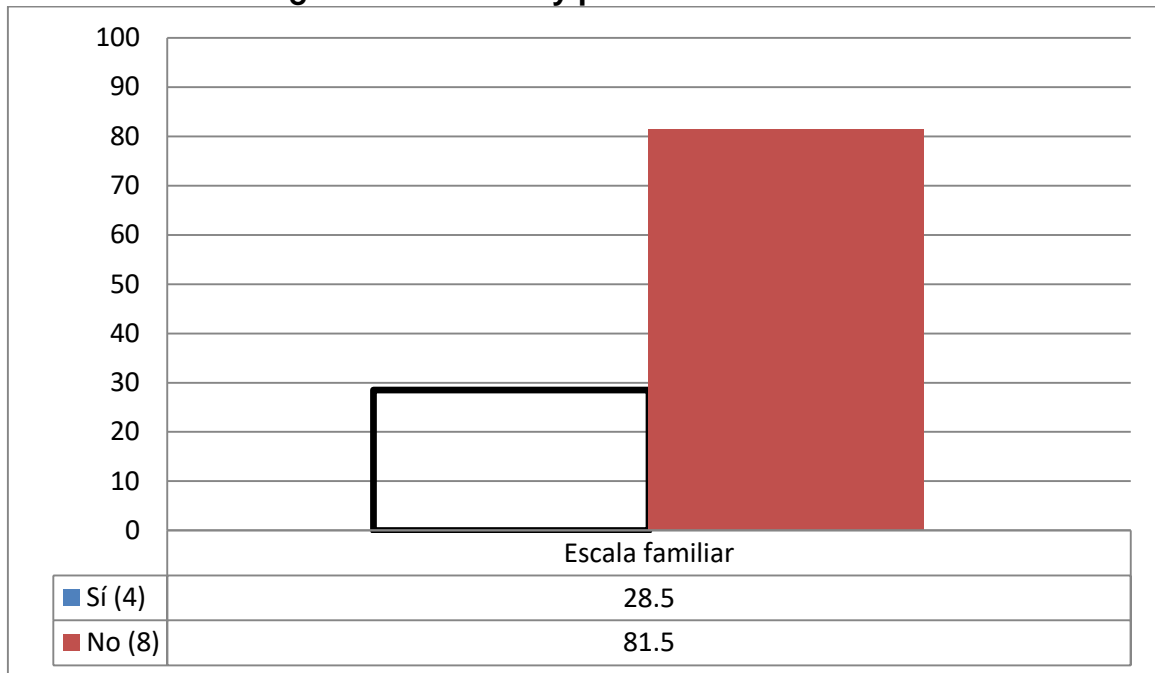
Preguntas del área familiar que presentan diferencias notables en las diferentes escalas de autoestima:

Solamente se encontró una pregunta con una diferencia notable entre los valores de autoestima en la escala familiar y general con las respuestas dadas a la pregunta: ¿En su familia hay peleas constantes?

Cuatro estudiantes comentaron que en su hogar hay peleas constantes, 3 mujeres y un hombre, 8 estudiantes respondieron de manera negativa. Existe una diferencia notable entre los estudiantes que respondieron que en su familia había peleas constantes, este grupo promedia 28.5 en la escala familiar, mientras que los estudiantes que respondieron que en su casa no hay peleas constantes promedian 81.5 en la escala familiar. Las dos estudiantes que tienen

problemas de relación con su hermana respondieron también que en su familia hay peleas constantes.

Gráfica #1
Comparación de los promedios de la autoestima en las escalas General y Familiar, en los grupos de estudiantes según su respuesta a la pregunta: ¿En su familia hay peleas constantes?



Fuente: Resultados de la primera evaluación de autoestima con la escala de Coopersmith versión escolar y el cuestionario de factores de autoestima realizados el 04/09/2017.

Algunos estudiantes comentaron que en la comunidad son comunes los problemas de pareja, estas peleas pueden ser ocasionadas por problemas económicos, la crianza de los hijos, problemas de alcoholismo (principalmente en los varones) y la falta de una buena comunicación en los diferentes miembros de la familia. Estos resultados denotan la importancia en la relación de toda la familia en el desarrollo de la autoestima de los adolescentes ya que un hogar donde se viven muchas peleas y se tiene conflictos entre los miembros no genera ese ambiente de calidez y confianza donde la autoestima podría desarrollarse de una manera adecuada.

Área social:

Se encontraron dos preguntas donde hubo un consenso general, la primera respondiendo a la pregunta ¿Tiene algún amigo que forme parte de pandillas? Todos los estudiantes respondieron de forma negativa, la comunidad se ha mantenido libre de problemas de esta índole debido a la unión que existe entre ellos en temas de delincuencia, por lo que los estudiantes no reciben influencias negativas de este tipo dentro de la comunidad. La segunda pregunta fue ¿Le gustaría tener más amigos? Donde todos respondieron de forma afirmativa.

Preguntas y respuestas que no arrojaron una diferencia notable en la escala social o cualquier otra área de la autoestima.

Tabla 7
Aspectos demográficos de la muestra desagregado por sexo

¿Sus amistades suelen tener la misma edad que usted, o son menores, mayores o de diferentes edades?	Sexo	Misma	Menores	Diferentes	TOTAL
	Hombres	0	0	4	4
	Mujeres	7	1	0	8
	TOTAL	7	1	4	12
¿Convive mucho, regular o casi nada con sus amistades fuera del instituto?	Sexo	Mucho	Regular	Casi nada	TOTAL
	Hombres	2	2	0	4
	Mujeres	3	2	3	8
	TOTAL	5	4	3	12
¿Tiene más amigos del mismo sexo o del diferente?	Sexo	Mismo	Diferente	Ambos	TOTAL
	Hombres	3	1	1	5
	Mujeres	4	2	1	6
	TOTAL	7	3	2	12
¿Sus amigos lo han incitado a tomar, fumar o hacer uso de alguna droga?	Sexo	Sí	No	TOTAL	
	Hombres	1	3	4	
	Mujeres	0	8	8	
	TOTAL	1	11	12	
¿Le resulta fácil entablar conversaciones con personas adultas?	Sexo	Sí	No	TOTAL	
	Hombres	3	1	4	
	Mujeres	2	6	8	
	TOTAL	5	7	12	
¿Es miembro activo de alguna iglesia?	Sexo	Sí	No	TOTAL	
	Hombres	2	2	4	
	Mujeres	3	5	8	
	TOTAL	5	7	12	

Fuente: Resultados del cuestionario de factores de autoestima realizado el 04/09/2017.

En el instituto hay estudiantes de 13 años hasta 17 debido a que algunos de ellos repitieron grados a nivel primario o en otros casos comenzaron a estudiar uno o dos años más tarde de lo que corresponde.

Los estudiantes que comentaron no convivir mucho tiempo con sus amistades fuera del instituto comentan que se debe, en la mayoría de casos, a que son mujeres y no les permiten salir frecuentemente del hogar, si no es para estudiar o hacer alguna diligencia.

Los estudiantes que comentaron que sus amigos son de ambos sexos son mujeres, la mayoría de hombres se encuentra en primero básico y tercero básico está conformado por únicamente 4 mujeres lo que promueve que la mayoría de amistades en el instituto sean del mismo sexo en primero y tercero básico.

A pesar que solo un estudiante respondió que sí los han incitado a tomar, durante la convivencia que se tuvo con ellos, se evidenció que varios ya han ingerido bebidas alcohólicas y algunos piensan que es una sustancia a la cual se puede recurrir cuando se está mal anímicamente. Según los relatos de varios padres de familia y personas en la comunidad con quien se tuvo la oportunidad de compartir en varias ocasiones, los problemas de alcoholismo son comunes en la comunidad, sobre todo en los adultos mayores y algunos jóvenes, han tratado de abolir las ventas de alcohol, pero no lo han logrado.

Son las estudiantes mujeres quienes presentan más dificultad para entablar conversaciones con personas adultas. Se ha logrado observar que en la comunidad existe una separación marcada entre los grupos de diferentes edades, los jóvenes no suelen compartir tiempo con los niños, así como tampoco con los adultos a menos que sean familiares. Las razones del por qué son las mujeres quienes prestan más dificultad de entablar conversaciones con las personas adultas pueden ser que no han desarrollado las habilidades necesarias al no tener permiso para salir y convivir con más persona aparte de sus

familiares, así como el trato machista y acoso sexual, por medio de bromas, que reciben algunas estudiantes por parte de algunos adultos.

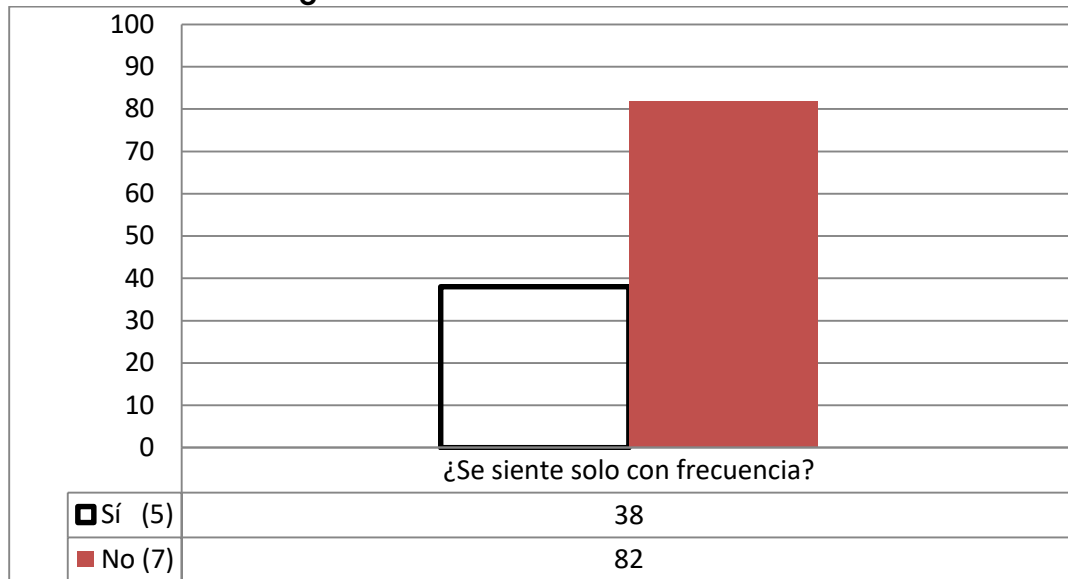
Los jóvenes que son miembros activos de alguna iglesia asisten a la iglesia católica que existe en la comunidad, un estudiante manifestó su deseo de asistir, pero comentó que no le dan el permiso.

Preguntas del área social que presentan diferencias notables en las escalas de autoestima:

Las preguntas en las que se encontraron una diferencia notable en el área social son las siguientes: ¿Se siente solo con frecuencia? ¿Le es fácil hacer nuevas amistades? Y ¿Participa en alguna actividad fuera del instituto donde interactúe con más personas como equipo de fútbol, escuela de música? Las diferencias notables se encontraron en la escala de autoestima familiar para las primeras dos preguntas. En la tercera pregunta la diferencia notable se encontró en la escala social.

En la pregunta ¿Se siente solo con frecuencia? 5 estudiantes respondieron sentirse solos con frecuencia, 4 mujeres y 1 hombre. Los estudiantes que se sienten solos con frecuencia promedian 38 puntos mientras los que no sienten soledad frecuentemente promedian 82 puntos. Los 5 estudiantes que se sienten solos con frecuencia respondieron también que tienen dificultades para hacer nuevas amistades.

Gráfica #2
Comparación de los promedios en la escala, familiar, en los grupos de
estudiantes según su respuesta a la pregunta:
¿Se siente solo con frecuencia?



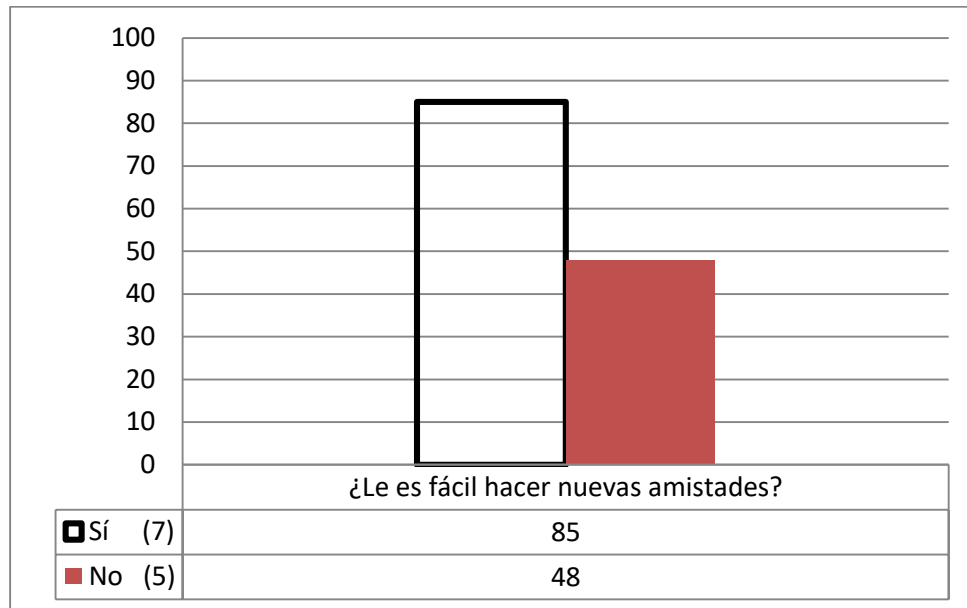
Fuente: Fuente: Resultados de la primera evaluación de autoestima con la escala de Coopersmith versión escolar y el cuestionario de factores de autoestima realizados el 04/09/2017.

Es importante aclarar que la soledad a la que estos jóvenes se pueden referir, no es necesariamente no tener amigos o no tener con quien conversar. En ocasiones el sentimiento de soledad nace cuando no se encuentran personas con las que las que haya una buena identificación o cuando no se pueden generar efectivamente vínculos de confianza mutua principalmente en una etapa como la adolescencia, donde las relaciones con los pares pueden llegar a ser más importantes incluso que las relaciones familiares. Es importante atender estos sentimientos ya que, con el tiempo, de no cambiar, podría generar psicopatologías como la depresión.

En la pregunta ¿Le es fácil hacer nuevas amistades? 5 estudiantes respondieron que no promediando 48 puntos en la escala familiar y 7 respondieron que sí promediando 85 puntos en la escala familiar.

Gráfica #3

**Comparación de los promedios en la escala, familiar, en los grupos de estudiantes según su respuesta a la pregunta:
¿Le es fácil hacer nuevas amistades?**

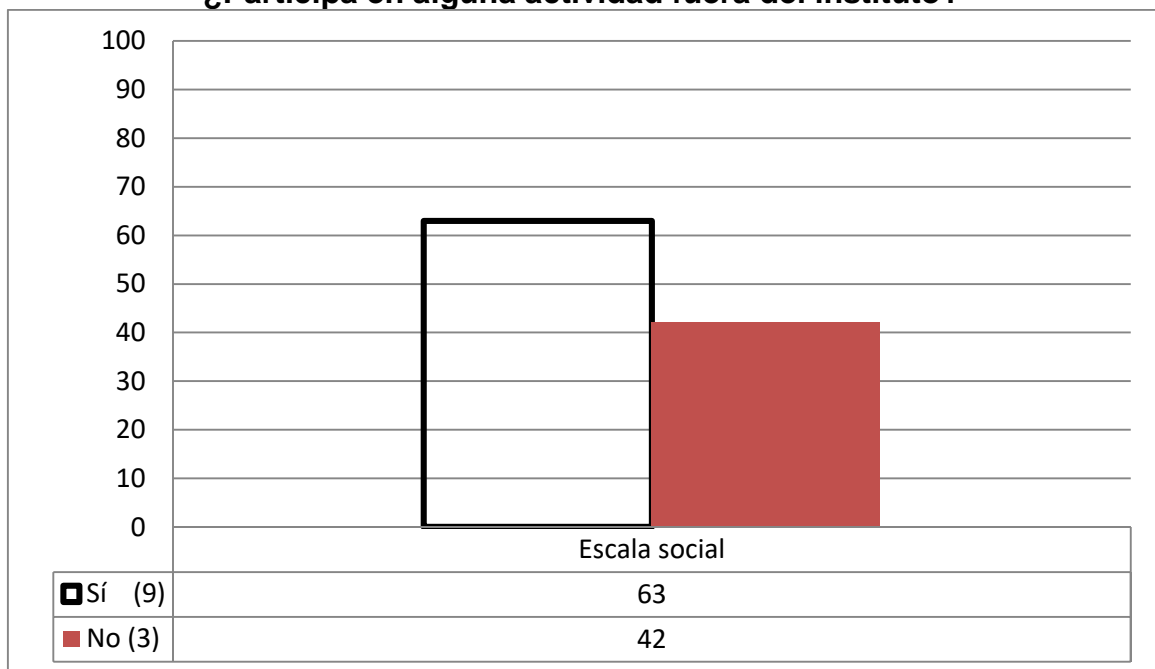


Fuente: Fuente: Resultados de la primera evaluación de autoestima con la escala de Coopersmith versión escolar y el cuestionario de factores de autoestima realizados el 04/09/2017.

Se pudo evidenciar una diferencia entre los diferentes grupos. Los estudiantes que se sienten solos con frecuencia, no comparten mucho tiempo con sus amistades y tienen dificultades para hacer amistades nuevas. Al ser la escala familiar la que tiene una diferencia significativa puede sugerir que en parte los métodos de crianza son los que pudiera estar afectando la autoestima de los estudiantes, ya que no se les permite salir de su hogar y no pueden desarrollar sus habilidades sociales más adecuadamente. También puede haber una relación directa entre las peleas constantes en la familia o el llevarse mal con las hermanas y el estilo de crianza.

En la pregunta ¿Participa en alguna actividad fuera del instituto donde interactúe con más personas como equipo de futbol, escuela de música? Las personas que no participan en ninguna actividad fuera del instituto promedian 42 puntos en la escala social, mientras que los estudiantes que sí participan en alguna actividad fuera del instituto puntúan 63 puntos en la escala social. Estos espacios no solo ayudan a los estudiantes a mejorar sus relaciones sociales, sino que también pueden ejercitarse, estimular su cerebro aprendiendo cosas nuevas y existe la posibilidad de encontrar una vocación o pasión que los lleve a desarrollarse en aspectos más allá del compartir.

Gráfico #4
Comparación de los promedios en la escala social, en los grupos de estudiantes según su respuesta a la pregunta:
¿Participa en alguna actividad fuera del instituto?



Fuente: Resultados de la primera evaluación de autoestima con la escala de Coopersmith versión escolar y el cuestionario de factores de autoestima realizados el 04/09/2017

Las preguntas en las cuales se encontraron diferencias notables ponen de manifiesto la importancia que tienen las relaciones sociales en la adolescencia, y

que de encontrarse obstáculos o dificultades en su desenvolvimiento se puede afectar directamente la autoestima de los adolescentes. De no ser atendidos estos problemas a tiempo se podrían generar futuros problemas psicológicos como la depresión, la ansiedad y bajas capacidades sociales.

Historia personal

Se encontró consenso general en algunas respuestas como: Ningún estudiante ha recibido alguna operación, todas las mujeres han tenido su menarquia y todos los estudiantes quisieran ir a la universidad entre las carreras que les gustaría seguir se pueden mencionar que a 2 estudiantes les gustaría seguir agronomía, y al menos 1 estudiante mostró interés en carreras como: ingeniería, medicina arquitectura, algunos otros mostraron interés en carreras como la gastronomía, enfermería, pintura y canto.

Preguntas donde no se encontraron diferencias notables en el área personal:

Tabla 8
Respuestas sin diferencia notable en la escala personal

¿Cómo es su estado de salud?	Sexo	Bueno	Regular	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	7	1	8
	TOTAL	10	2	12
¿Cambiaría algo de su cuerpo?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	2	2	4
	Mujeres	0	8	8
	TOTAL	2	10	12
¿Ha tenido accidentes graves?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	1	3	4
	Mujeres	1	7	8
	TOTAL	2	10	12
¿Le han pegado sin razón alguna?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	1	3	4
	Mujeres	0	8	8
	TOTAL	1	11	12

	TOTAL	1	11	12
¿Recibe insultos por lo que hace o quién es?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	0	4	4
	Mujeres	3	5	8
	TOTAL	3	9	12
¿Ha tenido que trabajar alguna vez?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	4	0	4
	Mujeres	3	5	8
	TOTAL	7	5	12
¿Ha sido tocada por alguna persona si su permiso o le han hecho comentarios que la/lo hacen sentir incomodo?	Sexo	Sí	No	
	Hombres	1	3	4
	Mujeres	0	8	8
	TOTAL	1	11	12

Fuente: Resultados del cuestionario de factores de autoestima realizado el 04/09/2017

Solamente 2 estudiantes respondieron que cambiarían algo de su cuerpo, uno comentó que su rostro, el otro no especificó.

Entre los accidentes graves sufridos por los estudiantes 1 fue una cortadura y el otro un choque contra una pared, el estudiante no especifico si fue un accidente de moto, carro o bicicleta.

Los insultos que reciben algunas estudiantes vienen de sus familiares de edades similares. Lo que podría repercutir en la autoestima, ya que uno de sus componentes viene dado por lo que las personas piensan de nosotros y siendo la adolescencia una etapa de la vida donde los otros toman gran relevancia estos insultos pueden causar daño, no solo en el autoconcepto sino en las relaciones sociales.

Entre las razones por las que algunos estudiantes han tenido que trabajar están: para poder comprarse su ropa, para apoyar a la familia y para poder estudiar. La mayoría ha apoyado a sus familias en el corte de café año tras año, algunos comentaban que no les gustaba ir, pero saben que tienen que apoyar a su familia. Los 4 hombres de la muestra han trabajado, en la comunidad algunos

padres de familia aún consideran que la mujer debe estar en la casa cuidando a los hijos o hermanos pequeños y haciendo la limpieza del hogar, es por eso que algunas estudiantes aún no han trabajado de manera remunerada.

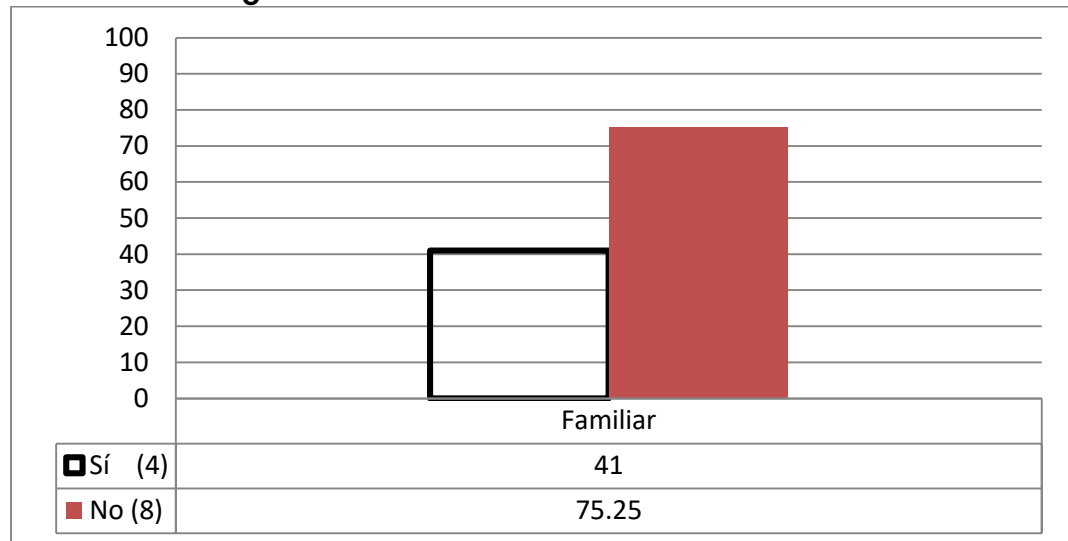
Solamente un estudiante hombre respondió haber sido tocado sin su permiso o haber recibido comentarios que lo hacen sentir incómodo. Está bien registrado que sucesos de abuso sexual pueden disminuir la autoestima de la persona, ya que es un acto de desvalorización que puede tener consecuencias graves en el autoconcepto y su correcto desarrollo.

Preguntas del área personal que presentan diferencias notables en las escalas de autoestima:

Solo se encontró una pregunta que arrojó una diferencia notable entre las diferentes respuestas: ¿Recibe burlas constantemente? La diferencia notable se encontraron en el área familiar.

Son 4 los estudiantes comentaron recibir burlas constantemente, 3 mujeres y un hombre. Se encontró una diferencia entre ambos grupos, en la escala familiar las personas que reciben burlas constantemente promedian 41 puntos y los que no reciben burlas constantemente 75.25 puntos. Al menos dos estudiantes comentaron que las burlas vienen de primos o hermanos. Aunque la autoestima este principalmente fundamentada en la propia psique no podemos excluir a los demás en su formación y dinámica, especialmente en la adolescencia donde los demás toman un papel importante en la vida de las personas, las preocupaciones por la apariencia y qué pensarán los demás de mí, pueden repercutir negativamente o positivamente en la autoestima de los adolescentes y las burlas suelen nacer con la intención de ridiculizar o hacer sentir mal a las otras personas, si estas burlas vienen de familiares, personas que deberían cuidarnos y respetarnos, el daño a la autoestima puede ser mayor de que si las burlas vinieran de personas ajenas a la familiar.

Gráfica # 5
Comparación de los promedios en la escala, general y familiar, en los grupos de estudiantes según su respuesta a la pregunta:
¿Recibe burlas constantemente?



Fuente: Resultados de la primera evaluación de autoestima con la escala de Coopersmith versión escolar y el cuestionario de factores de autoestima realizados el 04/09/2017

Historia escolar

No se encontró consenso general en ninguna pregunta.

Preguntas donde no se encontró ninguna diferencia notable entre los niveles de autoestima y las diferentes respuestas dadas:

Tabla 9
Respuestas sin diferencia notable en la escala escolar

¿Se considera bueno en los estudios?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	0	4	4
	Mujeres	6	2	10
	TOTAL	6	6	12
¿Recibe o ha recibido algún tipo de burlas de sus compañeros?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	4	4	8

	TOTAL	7	5	12
¿Algún maestro lo ha hecho de menos?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	0	4	4
	Mujeres	4	4	8
	TOTAL	4	8	12
¿Ha repetido algún grado?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	1	3	4
	Mujeres	0	8	8
	TOTAL	12	11	12
¿Suele perder clases?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	4	4	8
	TOTAL	7	5	12
¿Considera que el instituto tiene los insumos necesarios para su educación?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	3	5	8
	TOTAL	6	6	12
¿La educación que recibe es de calidad?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	3	1	4
	Mujeres	4	4	8
	TOTAL	7	5	12
¿Le fue difícil establecer amistades cuando inicio a estudiar en el instituto?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	1	3	4
	Mujeres	3	5	8
	TOTAL	4	8	12
¿Se lleva bien con sus compañeros de clases?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	4	0	4
	Mujeres	7	1	8
	TOTAL	11	1	12
¿Le gusta hacer tareas?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	2	2	4
	Mujeres	7	1	8
	TOTAL	9	3	12
¿Se vive en su instituto el bullying (acoso escolar) hacia los demás?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	1	3	4
	Mujeres	1	7	8
	TOTAL	2	10	12
¿Ha recibido educación sexual en su instituto?	Sexo	Sí	No	TOTAL
	Hombres	4	0	4

	Mujeres	7	1	8
	TOTAL	11	1	12

Fuente: Resultados del cuestionario de factores de autoestima realizado el 04/09/2017

Los maestros comentaron que el acoso escolar ha sido un problema insistente en el instituto y siete estudiantes respondieron que en algún momento han recibido burlas. Durante los talleres se notó en algunos estudiantes las intenciones de responder u opinar cuando se daba la oportunidad, pero no lo hacían, al preguntar a algunos estudiantes del porqué, respondieron que temían recibir burlas si lo que comentaran o respondieran no era muy acertado. A pesar de estas cifras 10 estudiantes comentaron que no se vive el bullying en su instituto, es posible que no sepan que las burlas son parte del bullying

En cuanto a la repitencia de grados, 12 estudiantes han repetido al menos uno, los maestros comentaban que en la mayoría de casos se debía al poco interés que le ponen los estudiantes a sus trabajos y tareas, así como en el estudio de las materias para sus exámenes. Lo mismo sucede cuando pierden las clases.

A pesar de que siete estudiantes comentaron que la educación que reciben es de calidad de los cuatro maestros con los que cuenta el instituto solamente dos se recibieron en alguna carrera de acorde a la profesión, una maestra solo tiene el título de nivel medio y otro maestro es un estudiante universitario. Algunos estudiantes comentaron que los profesores no saben dar las clases y por eso la falta de atención a las mismas.

Como la comunidad es pequeña, a ocho estudiantes no les fue difícil hacer amistades nuevas al entrar al instituto ya que vienen estudiando juntos desde el nivel primario, puede ser que a los estudiantes que encontraron dificultad en entablar amistad provengan de las aldeas vecinas.

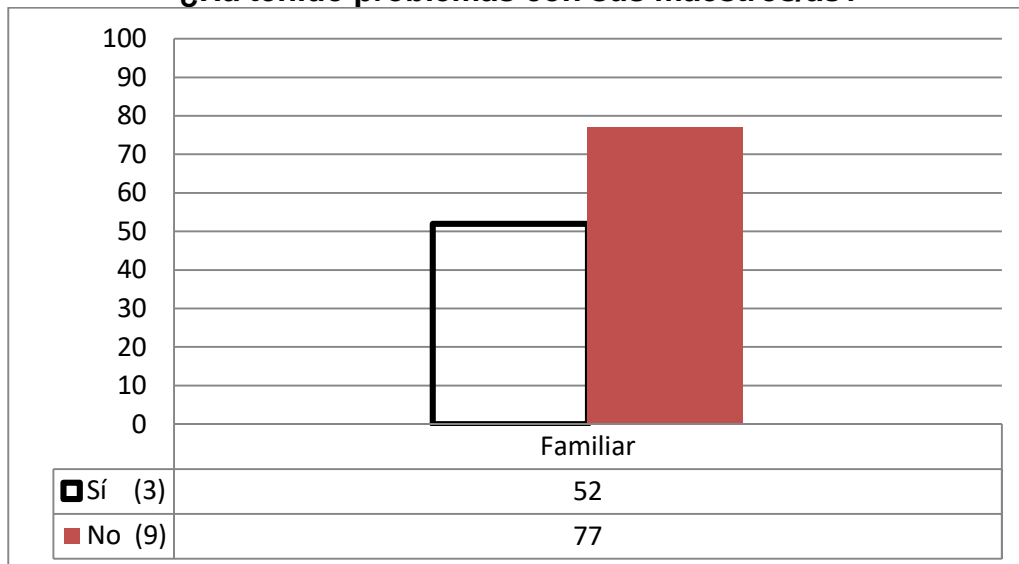
A pesar de que nueve estudiantes comentaron que les gusta hacer tareas, según los maestros es uno de los principales problemas con los que se encuentran, los alumnos no hacen tareas. Es posible que algunos estudiantes si disfruten de realizar tareas de su clase preferida o de algún maestro es particular y por ella la diferencia de opiniones entre maestros y alumnos.

Preguntas del área escolar que presentan diferencias notables en las escalas de autoestima:

La pregunta donde se encontró una diferencia notable Es: ¿Ha tenido problemas con sus maestros/as?

Son tres los estudiantes que han tenido problemas con sus maestros y promedian 43 puntos en la escala familiar, mientras los que respondieron que no, un total de 9, promedian 75.22 puntos.

Gráfico # 6
Comparación de los promedios en la escala familiar, en los grupos de estudiantes según su respuesta a la pregunta:
¿Ha tenido problemas con sus maestros/as?



Fuente: Resultados de la primera evaluación de autoestima con la escala de Coopersmith versión escolar y el cuestionario de factores de autoestima realizados el 04/09/2017

Algunos estudiantes comentaron que los problemas se han dado por calificaciones consideradas injustas o debido al trato preferencial que reciben algunos estudiantes. Ningún problema entre alumnos y maestros ha necesitado la intervención del director o los padres de familia, sin embargo, parece que han repercutido en la autoestima de por lo menos 3 estudiantes.

Es posible que estos tratos preferenciales existen en realidad ya que tres profesores tienen hermanos estudiando dentro del instituto, además en el año en el que se realizó el estudio hubo una situación donde una alumna tenía una relación amorosa con un profesor y según algunos alumnos por eso aprobó el año, ya que sus notas no se lo hubieran permitido de otra manera. No se puede dejar de mencionar también las diferencias familiares que se viven en la comunidad y puede llevar a calificaciones injusta por parte de los profesores o una calificación más estricta.

Al observar las preguntas donde se encontraron diferencias notables se pudo observar que es la escala familiar la que presenta la mayoría de ellas. Esto puede significar que el hogar, los estilos de crianza y las relaciones entre los miembros de la familia pueden estar repercutiendo negativamente en la autoestima de los estudiantes.

Resultados segunda evaluación.

En la segunda evaluación los estudiantes con los códigos 1,7, 18 puntuaron 5 puntos en el factor mentira por lo que sus pruebas quedaron anuladas en la segunda evaluación.

Los resultados obtenidos en la segunda evaluación de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar luego de los talleres de autoestima son los siguientes:

Tabla 10
Resultados de la segunda evaluación
ordenados por el punteo general (de mayor a menor)

Código	Punteo total	Si mismo	Escuela	Familiar	Social
10	80	84	63	63	100
6	74	53	50	75	38
4	72	66	100	50	88
2	68	72	63	38	88
17	62	57	63	63	75
3	60	57	63	63	63
13	52	53	38	75	38
15	52	42	63	88	38
5	48	53	50	13	63
8	46	30	50	63	75
9	46	46	25	75	38
11	30	34	25	0	50

Fuente: Segunda evaluación con la prueba de autoestima de Coopersmith versión escolar realizada el 02/10/2017

En la primera evaluación los resultados se mostraron más homogéneos, es decir las personas con la autoestima general alta y promedio alta mostraban valores muy similares en las 4 áreas, sí mismo, escuela, familiar y social. En la segunda evaluación, aunque los promedios generales subieron su punteo algunos estudiantes registran descensos en alguna de las áreas como se puede apreciar con los colores de la tabla #13, por lo que se puede deducir que, aunque hubo cambios positivos, algunos estudiantes también pudieron tener resultados negativos en diferentes áreas, estos cambios podrían ser explicados por cambios en su vida personal, como cambios generados por los talleres.

Tabla 11
Comparación de la cantidad de estudiantes en cada rango de autoestima, entre la primera y segunda evaluación.

Rangos	1da. Evaluación	2da. Evaluación.
0-24 Baja	0	0
25-49 Promedio baja	3	4
50-74 Promedio alta	8	7
75-100 Alta	1	1

Fuente: Segunda evaluación con la prueba de autoestima de Coopersmith versión escolar realizada el 02/10/2017

En la segunda evaluación 4 personas puntuaron un puntaje general promedio bajo, 7 personas se encuentran en un promedio alto y 1 en autoestima alta. Por lo que 1 persona descendió de un promedio alto a un promedio bajo.

La comparación de los resultados de los estudiantes por puntaje en ambas evaluaciones son los siguientes:

Tabla 12
Comparación por estudiante de los cambios obtenidos en ambas evaluaciones de la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.

Código	Puntaje total		Sí mismo		Escuela		Familia		Social	
	1ra.	2da.	1ra.	2da.	1ra.	2da.	1ra.	2da.	1ra.	2da.
10	80	80	76	84	76	63	76	63	76	100
	=		+8		+6		+6		+24	
1	70	N/A	65	N/A	65	N/A	65	N/A	65	N/A
	N/A		N/A		N/A		N/A		N/A	
3	68	60	57	57	57	63	57	63	57	63
	-8		=		+6		+6		+6	
6	58	74	53	53	53	50	53	75	53	38
	+16		=		-3		+22		-15	
17	58	62	53	57	53	63	53	63	53	75
	+4		+4		+10		+10		+22	

8	56	46	57	30	57	50	57	63	57	75
	-10		-27		-7		+6		+18	
18	56	N/A	42	N/A	42	N/A	42	N/A	42	N/A
	N/A		N/A		N/A		N/A		N/A	
4	54	72	46	66	46	100	46	50	46	88
	+18		+20		+64		+4		+42	
15	50	52	42	42	42	63	42	88	42	38
	+2		=		+19		+46		-4	
9	48	46	38	46	38	25	38	75	38	38
	-2		+8		-13		+37		=	
11	36	30	38	34	38	25	38	0	38	50
	-6		-4		-13		-38		+12	
5	30	48	23	53	23	50	23	13	23	63
	+18		+30		+27		-10		+40	
2	N/A	68	N/A	72	N/A	66	N/A	38	N/A	88
	N/A		N/A		N/A		N/A		N/A	
13	N/A	52	N/A	53	N/A	38	N/A	75	N/A	48
	N/A		N/A		N/A		N/A		N/A	

Fuente: Resultados de la primera y segunda evaluación de la autoestima con la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.

Nomenclatura

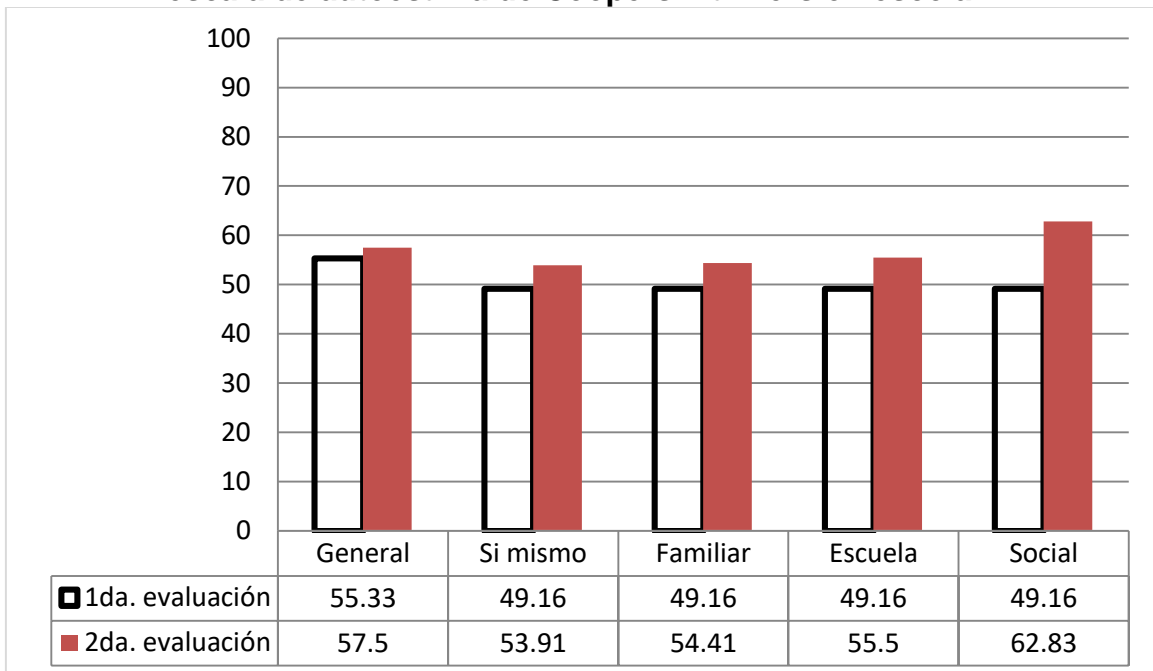
Símbolo	Significado
=	Mismo puntaje en ambas evaluaciones
+	Aumentó su puntaje en la segunda evaluación
-	Disminuyó su puntaje en la segunda evaluación

Según la tabla número 12 entre los 14 estudiantes evaluados se obtuvieron 95 (de 100), resultados diferentes entre la primera y segunda evaluación con las 5 áreas calificadas por la escala de Autoestima de Coopersmith versión escolar (General, sí mismo, escuela, familiar y social) esos 100 resultados dan un total de 50 comparaciones posibles entre la primera y segunda evaluación de las cuales: Cinco resultados obtuvieron el mismo valor en la primera y segunda evaluación, 31 resultados registraron un aumento entre la primera y segunda evaluación (siendo el menor aumento de 2 puntos y el mayor de 46) y 14

resultados registraron un descenso (el mayor descenso fue de 38 puntos y el menos de 2).

Los resultados en cuanto a promedio en cada categoría de la prueba de autoestima de Coopersmith versión escolar de ambas evaluaciones son los siguientes:

Gráfica #8
Comparación de los promedios de la primera y segunda evaluación con la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.



Fuente: Resultados de la primera y segunda evaluación de la autoestima con la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar.

En la segunda evaluación el promedio del grupo en la escala general fue de 57.5 mientras que la escala de sí mismo promedió 53.91 puntos, la escala de escuela promedió 54.41 puntos, la escala familiar promedió 55.5 puntos y finalmente la escala social promedió 62.83 puntos.

Después de los talleres de autoestima los estudiantes subieron su puntaje promedio en todas las categorías, el área social fue la que obtuvo el aumento más significativo con un total de 13.22 puntos, le sigue la escala escolar con 6.34 puntos. La escala escolar subió 6.34 puntos, la familiar subió 5.25 puntos mientras que el área de sí mismo aumento su puntaje promedio 4.75 puntos. Finalmente, la escala que menos ascendió fue la escala general con 2.2 puntos.

3.3 Análisis general

Como expresa el título de este trabajo lo que se quiere es conocer la autoestima de los y las estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria. Para ello es necesario conocer que factores de la autoestima intervienen positiva o negativamente en ellos. Para ese análisis cabe resaltar que los factores familiares y sociales en la autoestima deberían considerarse: “como procesos que <<predisponen>> y que <<interactúan>> y no como fuerzas causales o deterministas.” (Branden, 1998, 71p.)

Previo al análisis por área, se ha considerado oportuno realizar algunas observaciones sobre los conocimientos y actitudes en torno a la autoestima que se han evidenciado intervienen en la formación y desarrollo de la misma.

En cuanto a la familia, con todos los años de investigación en el tema de la autoestima, se ha descubierto que ciertas actitudes de los padres pueden influir sistemáticamente sobre la autoestima de sus hijos. Entre algunas de esas actitudes podemos mencionar la implicación parental en la vida de sus hijos. Como describe Mruk “una cualidad primordial... parental que favorece la autoestima es la aceptación incondicional o aceptación parental” (Mruk, 1998, p.72). Por aceptación incondicional podemos entender a esa actitud de ver las virtudes y dificultades que pueden tener los hijos, a entender que no todos los hijos son iguales y no todos tienen las mismas potencialidades o limitaciones por lo mismo no elegirán las mismas oportunidades que se les presenten en la vida.

Otra actitud que puede repercutir en la autoestima de los jóvenes es el respeto que los padres le muestren a sus hijos: “Las investigaciones sobre los estilos parentales de disciplina, por ejemplo, sugieren que, frente al estilo autoritario o permisivo, el democrático (Coopersmith, 1967) o autoritativo (Baumrind, 1975) es más favorable para el desarrollo de la autoestima de los niños” (Murk, 1998, p.73).

Branden resumiendo el trabajo de Coopersmith en *The antecedents of self-esteem* habla de los factores que promueven una sana autoestima y describe que los niños que desarrollan buena autoestima tienen ciertas características como:

- 1-El niño experimenta aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
- 2- El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables...
- 3- El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular... Esto implica que se tomen en serio las diferentes necesidades de los niños y la satisfacción de las mismas de ser posible, existe una autoridad, pero no un autoritarismo. (Branden, 1988, p.192).

En el ámbito escolar, la pérdida y repetencia de clases pueden dañar la autoestima ya que esta incluye el sentido de competencia como indica Branden la autoestima es: “la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.” (Branden, 1988, p.21).

A continuación, se hará un análisis de cada una de las áreas exploradas con el cuestionario de factores de autoestima, a partir de las preguntas que al ser contrastadas con los resultados del test de autoestima mostraron diferencias

notables. Debe tenerse en cuenta que se trata de un análisis de los diversos aspectos del área, es decir, no de cada pregunta, sino del área como un todo; en la búsqueda de interpretaciones que puedan ayudar a reconocer y mejorar los aspectos nocivos para la autoestima, pero también aquellos que están ayudando a fortalecerla.

a) ÁREA FAMILIAR

En el área familiar encontramos que la mayoría de las y los estudiantes provienen de familias numerosas y se encuentran viviendo en condiciones de hacinamiento. Aunque todos consideran pertenecer a la clase socio económica media, se han visto en la necesidad de trabajar para apoyar la economía familiar. El estilo de crianza que más utilizan los padres, por lo que compartieron los estudiantes, es el estilo autoritario. La mitad de ellos reciben castigos físicos como castigo a sus faltas. En la comunidad, las familias comparten mucho tiempo por el trabajo en sus terrenos.

Aspectos negativos:

Entre los aspectos negativos que se encontraron en el ámbito familiar podemos mencionar el que:

- Los padres y las madres utilizan estilos de crianza autoritarios, que no permiten negociar los términos de sus órdenes y no suele haber una comunicación muy abierta entre los miembros de la familia. En varios casos son los hermanos mayores los que asumen el rol paterno ya que este se encuentra trabajando y la madre cuidando a los hermanos y hermanas menores o atendiendo las labores del hogar lo que permite que ciertos abusos sean cometidos ya sean verbales ridiculizando, humillando, gritando o haciendo de menos a la persona o sus acciones también suelen utilizar agresiones físicas como método correctivo o de

obediencia. Todas estas consensuadas por el padre y la madre y a veces sin ninguna supervisión.

- Algunos estudiantes comentaron que en su hogar la educación no es una prioridad, ya que se considera que se puede vivir y progresar sin tener un alto grado académico.
- Son pocos los estudiantes que cuentan con un espacio personal, la falta de privacidad puede afectar los niveles de autoestima al no tener un espacio el cual puedan manejar a su gusto con la decoración o el lugar de las cosas, tampoco tienen un lugar al que acudir en busca de silencio, tranquilidad o para estar consigo mismos, las prácticas de autoestimulación o exploración del cuerpo se imposibilitan o dificultan.
- En la comunidad son comunes los problemas de pareja los y las estudiantes comentaron diversas situaciones como: problemas económicos, infidelidades, problemas de alcoholismo, diferencias personales o machismo. Lo que genera un ambiente tenso y estresante para sus miembros, lo que no promueve un desarrollo sano de la autoestima.

Los aspectos negativos identificados en el área familiar pueden provocar sentimientos de inferioridad, impotencia e injusticia en los y las estudiante, al no tener derecho de expresar su opinión y ser tomados en cuenta. Su autoconcepto puede verse afectado ya que sus derechos fundamentales como a la integridad, seguridad, educación y privacidad son vulneradas con frecuencia.

Aspectos positivos:

- El tiempo que pasan juntos es uno de los aspectos que se pueden aprovechar para fortalecer los lazos familiares y la calidad de la comunicación, ya que la mayoría de padres y madres trabajan en sus terrenos y su hogar, se ven todos los días una cantidad de tiempo considerable.

- A pesar de las dificultades económicas que han pasado las familias de los estudiantes, ellos comentaban que su situación ha mejorado con el transcurso de los años, se puede deber a la dedicación y capacitación que reciben sus padres, pero también a su colaboración cuando es temporada de cosecha lo que ha permitido el progreso de las familias.
- Al platicar con algunos padres y madres de familia, se encontró que no todos sienten que el estilo de crianza autoritario sea el más adecuado para sus hijos sin embargo no saben de qué otra manera educar sin recurrir a los gritos o los castigos físicos, pero se encuentran abiertos a aprender otros métodos.

Las mejoras en la calidad de vida que han pasado las familias de los y las estudiantes en los últimos años pueden afectar de manera positiva su autoestima, ya que pueden tener acceso a mejores servicios de educación, salud y vivienda, pudiendo conseguir la privacidad que es importante para los y las adolescentes. El tiempo que comparten todos como familia es también un factor que puede fomentar una sana autoestima, si es utilizado efectivamente para mejorar los vínculos entre los diferentes miembros de la familia.

b) ÁREA SOCIAL

En la aldea Nueva Victoria, la población poco a poco han unido lazos familiares al unirse en matrimonio o en uniones libres por lo que la gente crece rodeada de primos directos y en segundo grado con los que suelen compartir desde que son pequeños, teniendo así una amplia red familiar a la cual pueden acudir, sin embargo, hay estudiantes que se sienten solos con frecuencia y sus razones pueden ser muy diferentes. La comunidad funciona con una organización donde las decisiones importantes se toman por medio de asambleas generales y votos de mayoría. Como parte de la organización comunitaria cuentan con varios comités con los cuales se trata de involucrar más a las personas en los procesos de su comunidad.

Aspectos negativos:

- En la comunidad es muy común el “chisme” muchas veces con las intenciones de dañar las reputaciones de las demás personas y por lo mismo su autoestima puede verse dañada.
- Existen conflictos familiares en los cuales se involucran a todos los miembros, llegando a prohibir a los menos el platicar con sus pares si pertenecen a esa familia lo que puede dar a lugar a que injusticias sean cometidas a ojos de los adolescentes, su opinión o deseos no es tomado en cuenta y son obligados a elegir, lo que puede tener consecuencias negativas en la autoestima de las personas e incluso en su personalidad que se encuentra en formación.
- Existe una separación marcada de las personas en cuanto a su edad, los adultos no suelen compartir tiempo con los jóvenes y los jóvenes no lo comparten con los más pequeños. Las personas de la tercera edad suelen ser vistas muchas veces como una carga.
- Aunque muchos padres de familia han solicitado la prohibición de ventas alcohólicas en la aldea siempre han sido ignorados y el alcoholismo hoy en día es un problema que afecta a la comunidad y sus habitantes. Situación que ha alcanzado a la población joven, existen casos de alcoholismo en varones de 16 años de edad.

Los problemas sociales que se viven en la comunidad pueden afectar la autoestima de los y las adolescentes al generar comentarios negativos de ellos o ellas y su familia desvalorizando a su persona o familiares, pudiendo llegar a distorsionar un autoconcepto que se encuentra en formación. Al tener un pobre autoconcepto las personas son más propensas a recurrir a conductas en busca de aceptación o aprobación de grupos específicos, en la aldea los y las adolescentes podrían recurrir al alcoholismo, entrando a un círculo donde su

autoconcepto se puede distorsionar cada vez más y puede traerle problemas en los diferentes ámbitos de su vida.

Aspectos positivos:

- La mayoría de personas cuenta con una amplia red de apoyo familiar.
- La comunidad cuenta con los espacios físicos para realizar actividades que involucren a sus miembros, cuenta también con espacios recreacionales donde se pueden promover eventos deportivos o actividades con el fin de mejorar las relaciones sociales y compartir todos juntos.
- La comunidad involucra a todos sus miembros mayores de 18 años en los trabajos comunitarios y cuentan con voz y voto durante las asambleas generales.
- La comunidad se ha mantenido libre de problemas de delincuencia debido a la fuerte unión que existe entre ellos en el tema, unión que podría promoverse en otras áreas.
- El COCODE de la comunidad trabaja para mejorarla y los habitantes suelen acatar las decisiones tomadas por el COCODE.

La comunidad cuenta con los medios y los recursos para involucrar a los y las adolescentes en diferentes actividades donde sean escuchados, tomados en cuenta y respetados. Puede crear ambientes que brinden seguridad e interacción con sus pares, mejorando sus relaciones sociales y fortaleciendo su yo. Debido a la cantidad de adolescentes con edades similares los jóvenes pueden construir redes de apoyos grandes si se lo proponen, creando un sentimiento de aceptación, valía y compromiso con los demás.

c) ÁREA PERSONAL

Al menos diez estudiantes respondieron de manera positiva la mayoría de preguntas de esta área, es decir, la mayoría de ellos cuenta con buena salud, no han tenido accidentes o enfermedades graves, y solamente un estudiante comentó haber sido víctima de abuso sexual, aunque no especificó de qué gravedad. Todos los estudiantes han trabajado en las parcelas de sus familiares principalmente en época de cosecha de café y algunos han trabajado para diferentes personas con el objetivo de costearse sus estudios o poder comprarse ropa.

Aspectos negativos:

- La mayoría de estudiantes tienen un futuro incierto, no saben si tendrán que buscar un trabajo para apoyar la economía familiar o podrán seguir estudiando debido a factores económicos o de promoción de grado.
- Las mujeres se encuentran en situaciones desfavorables debido al machismo que aún se vive en la comunidad, se desvalorizan afectando su autoestima y viven situaciones que son injustas.

La incertidumbre que viven los y las estudiantes en cuanto a su futuro puede desarrollar sentimientos de impotencia y frustración, lo que puede tener como consecuencia un pobre autoconcepto ya que no se ven capaces de alcanzar las metas que se han propuesto o desean alcanzar. Las mujeres especialmente pueden sentirse más desvalorizadas y encontrarse con situaciones injustas por el hecho de ser mujeres en una sociedad machista, debilitando aún más su yo y su autoconcepto.

Aspectos positivos:

- Todos los estudiantes comentaron que les gustaría vivir de mejor manera, poder superarse, algunos ya se han trazado un plan de vida.

- Los estudiantes saben el valor del esfuerzo a través del trabajo desde corta edad.
- Los estudiantes están capacitados para realizar diversas tareas que requiere el cuidado de sus cultivos.

Por la dinámica que se vive en la comunidad los y las estudiantes aprenden a trabajar sus cultivos desde pequeños, este aprendizaje bien orientado los puede llevar a desarrollar un buen autoconcepto cuando ven el trabajo de manera positiva, como un desarrollo de habilidades que le servirán durante toda su vida. El hecho de que todos los estudiantes quieran superarse y mejorar su estilo de vida ayuda a desarrollar valores con el fin de alcanzar tales objetivos, al lograrlo los y las estudiantes fortalecen su yo, alcanzando un mejor autoconcepto que podría ser alcanzado a través de la perseverancia y trabajo duro.

d) ÁREA ESCOLAR

El instituto de la comunidad es compartido con el nivel primario, las instalaciones cuentan con el mobiliario suficiente para todos sus estudiantes. La calidad educativa en el instituto donde se realizó el estudio es baja, reflejada en el grado académico de tres maestros, quienes no han cursado ningún estudio en enseñanza, dos son estudiantes universitarios en carreras que no están relacionadas con la educación y una maestra solo se recibió de bachiller y las faltas ortográficas de por lo menos 8 estudiantes de la muestra. Aunque los estudiantes refieren que les gusta estudiar el personal docente comentaba que el interés puesto en las tareas y el estudio para los exámenes es bajo, consideran que se debe a que la mayoría de ellos tienen la incertidumbre de poder seguir estudiando una carrera al finalizar su básico debido a la condición económica de su familia.

Aspectos negativos:

- Se han dado problemas entre los profesores y los alumnos debido a tratos diferenciados o calificaciones consideradas injustas. Algunos padres de familia comentaron que es debido a problemas familiares entre maestros y alumnos que se han dado esas situaciones. Comentaron también que los maestros son muy jóvenes y que puede haber diferencias personales con los alumnos que no saben separar de su trabajo.
- El instituto no se encuentra circulado y son muy frecuentes las interrupciones en las clases debido a las personas que ingresan al área del instituto a platicar o jugar en el espacio, problema que ha sido planteado, pero no ha sido atendido. Esto viene a afectar la atención de los estudiantes, disminuyendo su rendimiento.
- Las mujeres se encuentran en situaciones desfavorables debido al machismo que aún se vive en la comunidad, algunos padres de familias priorizan el estudio de los varones.
- Los maestros suelen ser impuntuales con el inicio de clases y el tiempo utilizadas para estas. Generando en los estudiantes una opinión de desinterés en ellos y su trabajo.

Los aspectos negativos en el área escolar que pueden dañar la autoestima de los y las estudiantes es la poca importancia que le dan algunos padres y madres de familia a la superación personal de sus hijos a través de sus estudios, también la dedicación de los y la profesora y el trato preferencial podría ser interpretado como falta de interés para ellos, dañando los sentimientos de valía personal, generando creencias de que no es importante a pesar de sus deseos de superación.

Aspectos positivos:

- En los últimos dos años la comunidad ha contado con el apoyo de estudiantes universitarios que se encuentran realizando su ejercicio profesional supervisado quienes han dado su apoyo en diferentes áreas, como talleres de educación sexual.
- El instituto cuenta con un comité de padres encargados de velar por las necesidades de los estudiantes, en el año que se realizó el estudio los baños fueron restaurados con el esfuerzo de todos.
- Cuando el instituto promueve actividades, los estudiantes se muestran entusiasmados, el instituto ha mantenido buena relación con otros institutos de las aldeas vecinas con los que organizan campeonatos de fútbol.
- Son los alumnos los encargados del cuidado y mantenimiento de las instalaciones.

El instituto tiene los medios para mejorar el trabajo de los profesores, también cuenta con el apoyo de estudiantes universitarios que pueden ayudar a los estudiantes en temas de su interés, pueden generar en los estudiantes los sentimientos de que son importantes, escuchas y que sus necesidades son atendidas. Pueden promover actividades culturales y sociales que ayuden a los y las estudiantes a desenvolverse de mejor manera en su entorno mejorando así las creencias sobre ellos mismos.

Al analizar los aspectos negativos y positivos que influyen en las diferentes áreas de la autoestima se pueden promover posibles soluciones para los aspectos negativos al socializarlos con las partes involucradas, así como fortalecer y promover los aspectos positivos que fortalecen la autoestima de los estudiantes. Los y las estudiantes son una población que necesita especial atención de parte de sus padres y madres, pero también la comunidad puede ayudar a promover

una sana autoestima si se les da los conocimientos necesarios y aportan la voluntad necesaria para lograrlo.

A continuación se describe la experiencia que se tuvo como investigador al realizar la tesis ya que es una experiencia que viene a contrastar los conocimientos teóricos con los prácticos: al iniciar los talleres con los estudiantes se pudo observar que la mayoría de ellos no tenían una comprensión de lo que es la autoestima, que situaciones pueden hacer que aumente o disminuya sus valores o en que ámbitos de la vida interviene, las definiciones no pasaban de la idea de “quererme a mí mismo” abarcando únicamente un pequeño aspecto de la autoestima. Se evidenció también que la mayoría de estudiantes nunca se habían tomado el tiempo para intentar conocerse a sí mismos ya que se les dificultaba mucho responder preguntas como: ¿Qué cosas me hacen feliz? ¿Qué situaciones me hacen enojar? ¿Qué situaciones me hacen sentir triste? ¿A qué le temo?, situación que mejoró mucho en el transcurso de los talleres, no solo se obtenían respuestas más rápidas si no que muchos estudiantes respondían cosas diferentes a los demás permitiendo conocerse mejor a sí mismos y a sus compañeros. Ya algunas respuestas coincidían con la de otros compañeros fomentando la empatía entre ellos. A través de los talleres se evidenció una mejora notable en los estudiantes, primero en la comprensión de lo que es la autoestima y que aspectos de la vida abarca y segundo en el conocimiento personal y aceptación de cada uno y de los demás, situación que se reflejó en las respuestas de los y las estudiantes ante las dinámicas de los talleres y en los resultados del área social, que fue la que mayor incremento tuvo en promedio.

Aunque no se encontró diferencia significativa entre los diferentes niveles de autoestima en hombres y mujeres se pudo evidenciar que las mujeres adolescentes de la Aldea Nueva Victoria tienen ciertas dificultades en su vida cotidiana que los hombres no tienen. Tal vez la situación más difícil que tiene que pasar algunas es el trato machista que viven en los diferentes ámbitos de su vida. En su hogar tienen que atender a su padre y a sus hermanos mayores por

el hecho de ser mujeres, se prioriza el estudio de los varones en algunos hogares. En la calle viven un acoso de parte de los hombres de su misma edad como también de hombres mayores.

El trabajo de la autoestima en población adolescente dejó mucha experiencia útil para el tesista, por ejemplo, comprender la dificultad que tienen los adolescentes de abrirse frente a otros compañeros de clases con quienes no comparten mucho, la importancia de tener ejemplos claros y entendibles para ellos en cuanto a su lenguaje y vida cotidiana. Al finalizar los talleres se realizó un PNI (positivo, negativo e interesante) en donde los estudiantes hicieron sus comentarios entre los cuales se podría mencionar: Positivo: el agradecimiento de muchos por trabajar en su autoestima, la capacidad de hacerlos reflexionar acerca de su vida, el enseñarles que son importantes e incluso algunos comentaron que ya no les daba tanto miedo o nervios el pasar frente a sus compañeros.

Negativo: Otros estudiantes comentaban que no se incluyó a todos de la misma forma en las actividades, algunos errores cometidos en las explicaciones o la seriedad al exponer. Algunos comentaban como negativo la dificultad de sus compañeros de mantener el silencio durante los talleres y la impuntualidad de algunos.

Interesante: Entre las cosas que comentaron como interesantes están las frases que se les dio para trabajar su autoestima, algunas actividades realizadas y las temáticas de los talleres.

Aunque los resultados de los talleres fueron positivos, se considera que las condiciones pudieron ser mejores, esto debido a que los talleres se dieron cerca de los exámenes finales y muchos estudiantes se encontraban preocupados por sus bajas calificaciones, aprobar los cursos y el año. Algunos comentaron tendrían que trabajar sin pago en sus terrenos de salir mal en los estudios. Se recomienda para futuras investigaciones y para intervenciones en general dar los talleres a inicios de año donde los estudiantes no tienen estas preocupaciones y

donde los cambios pueden ser fácilmente observados por los maestros y los mismos estudiantes podría promover un mejor aprovechamiento de las actividades.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- La autoestima de los y las estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria al iniciar el estudio se encontraba en un promedio de autoestima medio alto, la mayoría de los y las estudiantes tenían un amplio rango para aumentar los valores de su autoestima.
- Estudiar los factores que influyen positiva y negativamente en la autoestima de los y las estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria permite establecer una ruta crítica en los talleres para el aumento de la autoestima permitiendo abordar los principales problemas que los afectan generando estrategias de afrontamiento.
- El programa diseñado para el aumento de la autoestima en los y las estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria fue positivo, todas las escalas de la autoestima medida por la escala de autoestima de Coopersmith versión escolar aumentaron sus notas promedio.
- Las mujeres adolescentes de la Aldea Nueva Victoria viven condiciones que podrían disminuir sus niveles de autoestima por el hecho de ser mujeres tales como: no permitírseles salir con sus compañeras y compañeros, tener que atender a su padre y hermanos, encargarse de los oficios en el hogar y soportar acoso callejero de parte de jóvenes y adultos de la comunidad.

4.2 Recomendaciones

- Al instituto: Dar a conocer y fomentar lo que es autoestima y sus cuidados a los estudiantes, ya que es un tema que suele ser pasado por alto pero que tiene repercusiones importantes en el desarrollo integral de los y las jóvenes.
- A la comunidad e instituto: Crear espacios seguros donde los adolescentes pueden convivir entre sí y desarrollar las diferentes habilidades sociales con actividades como: eventos deportivos y convivencias con padres y madres de familia para lograr un sentimiento de seguridad y aceptación en los y las estudiantes, fomentar grupos juveniles donde se realicen diferentes actividades como excursiones, aprendizaje de algún instrumento musical, cine comunitario, entre otras.
- Al instituto: Promover entre los estudiantes la aceptación de cada persona por lo que es, reconociendo que no existen dos personas iguales y se debe respetar a todos por igual, sin importar las decisiones que toman a nivel personal, educativo y familiar.
- A los psicólogos: Promover el estudio y tratamiento de la autoestima, aunque es un tema bastante estudiado, sigue siendo una necesidad apremiante en la población guatemalteca, especialmente en la población joven que se encuentra vulnerable a muchas circunstancias que podrían disminuir sus valores. Teniendo en cuenta que los talleres podrían obtener mejores resultados si se hacen a inicios del ciclo escolar, permitiendo así observar los cambios logrados a través de todo su ciclo. Trabajar con un grupo más grande permitiría analizar de mejor manera los resultados de los talleres.

Bibliografía

- Branden, Nathaniel. (1988), Como elevar tu autoestima, Madrid, España,
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Branden, Nathaniel. (1994). Los seis pilares de la autoestima. Ediciones Paidós
Ibérica, S.A., España.,
- Clavijo, Alberto. (2011). Crisis, Familia y psicoterapia. La Habana, Editorial
Ciencias médicas.
- Cloninger, Susan C. (2003). Teorías de la personalidad. México. Pearson
Educación.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2016).
Panorama Social de América Latina, 2015, (LC/G.2691-P), Santiago,
Chile.
- Coopersmith, Stanley. (1967). The antecedents of self-esteem. Consulting
Psychologists Pr,
- Craig, Grace J. y Baucum. (2009). Don Desarrollo psicológico. México. Novena
Edición, Pearson Educación.
- Erickson, Erick. (1988).El ciclo vital completado. México. Editorial PAIDOS
- Informe Nacional de Desarrollo Humano Guatemala. (2015/2016). Desarrollo
Humano. Recuperado de: <http://desarrollohumano.org.gt/>

- James, William. (1890). Principios de psicología. 2ª. ed. México, D.F. Fondo de cultura económica.
- Maslow, Abraham. (1954). Motivación y personalidad. España. Sagitario, S.A.
- Mézerville, Gáston. (2004). Ejes de salud mental. México. Trillas
- Mruk, Chris. (1998) Auto-Estima Investigación, teoría y práctica. España, Editorial DESCLÉE DE BROUWER, S.A..
- Reasoner, Robert. (1992). Building self-esteem: A comprehensive program for schools, ed. Rev., Palo Alto. Consulting Psychologists Press,
- Revista Iberoamericana de Educación. 2005. Violencia de género: sus efectos en la identidad, en la autoestima y el proyecto de vida. Madrid, España.
- Sandelands, L. E., Brockner, J., & Glynn, M. A. (1988). If at First You Don't Succeed, Try, Try Again: Effects of Persistence-Performance Contingencies, Ego Involvement, and Self-Esteem on Task Persistence. *Journal of Applied Psychology*, 73(2), 208-216
- Satir, Virginia. (1975). Self Esteem. California. Celestial Arts.

ANEXOS

((Anexo 1))

Yo soy, Virginia Satir

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.
Hay personas que tienen aspectos míos, pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.
Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente ,con todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción;
mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.
Soy dueña de mis fantasías,
mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Son míos mis triunfos y mis éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes.
puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.
Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco.
Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.
Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser.
Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas.
Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.

(Anexo 2)

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Escuela de Ciencias Psicológicas

Responsable: Jhonatan Alejandro Quezada Morales

Septiembre de 2017



Cuestionario

A continuación, se le presentan unas preguntas sobre factores de la autoestima, que servirán para aportar conocimiento para un estudio realizado en su institución, los datos son confidenciales y solo la persona que realiza el estudio tendrá acceso a ellos.

Instrucciones: Responda a base de sus conocimiento y experiencia las siguientes preguntas.

Código _____

Edad _____

Sexo _____

Historial social

1. ¿Cuántos amigos cercanos tiene?
2. ¿Tiene algún amigo que forme parte de pandillas?
3. ¿Tiene más amigos del mismo sexo o del diferente?
4. ¿Sus amistades suelen tener la misma edad que usted, o son menores o mayores?
5. ¿Se siente solo/a con frecuencia?
6. ¿Le gustaría tener más amigos?

7. Según su opinión: ¿Convive mucho, regular o casi nada con sus amistades fuera del instituto?
8. ¿Le es fácil hacer nuevas amistades?
9. ¿Sus amigos lo han incitado a tomar, fumar o hacer uso de alguna droga?
10. ¿Le resulta fácil entablar conversaciones con personas adultas?
11. ¿Participa en alguna actividad fuera del instituto donde interactúe con más personas como equipo de fútbol, escuela de música?
12. ¿Es miembro activo de alguna iglesia?

Historia familiar

13. ¿Sus padres están casados, divorciados, unidos?
14. ¿Con quiénes vive?
15. ¿En qué clase social diría que se encuentra su familia, baja, media, alta?
16. ¿Sus dos padres trabajan? ¿Cuentan con un empleo actualmente?
17. ¿Cuántos hermanos tiene?
18. ¿Cuántas hermanas tiene?
19. ¿Se lleva bien con sus hermanos?
20. ¿Se lleva bien con sus hermanas?
21. ¿De qué material está hecha su casa?
22. ¿Sus padres usan castigos físicos cuando comete una falta en el hogar?
23. ¿Tiene un cuarto privado o comparte su cuarto?
24. ¿Cómo familia, comparten tiempo todos juntos? ¿Cuándo?
25. ¿Siente que sus padres apoyan sus decisiones?
26. ¿En su familia hay peleas constantes?
27. ¿Sus padres o cuidadores tienen problemas para cubrir los gastos del hogar?
28. ¿Ha recibido educación sexual de parte de sus padres?

Historial personal

29. ¿Cómo es su estado de salud?
30. ¿Ha sufrido intervenciones quirúrgicas?
31. ¿Cambiaría algo de su cuerpo? ¿Qué?
32. ¿Ha tenido accidentes graves? ¿Cuáles?
33. ¿Recibe burlas constantemente? ¿De quién?
34. ¿Qué quiere ser cuando sea grande?
35. ¿Le han pegado sin razón alguna? ¿Quién?
36. ¿Recibe insultos por lo que hace o quién es? ¿De quién?

- 37. ¿Le gustaría ir a la universidad?
- 38. ¿Ha tenido que trabajar alguna vez? ¿Por qué motivos?
- 39. ¿Ha sido tocada por alguna persona sin su permiso o le han hecho comentarios que la hacen sentir incomoda/o?
- 40. ¿Ha tenido su menarquia (primera menstruación)?
- 41. ¿Ha tenido poluciones nocturnas (sueños húmedos)?

Historia Escolar

- 42. ¿Se considera bueno en los estudios?
- 43. ¿Recibe o ha recibido algún tipo de burlas de sus compañeros?
- 44. ¿Algún maestro le ha hecho de menos?
- 45. ¿Ha repetido algún grado? ¿Por qué motivos?
- 46. ¿Suele perder clases? ¿Por qué motivos?
- 47. ¿Considera que su escuela tiene los insumos necesarios para su educación?
- 48. ¿La educación que recibe es de calidad?
- 49. ¿Ha tenido problemas con sus maestros/as? ¿Por qué motivos?
- 50. ¿Le fue difícil establecer amistades cuando inició a estudiar en este instituto?
- 51. ¿Se lleva bien con sus compañeros de clases?
- 52. ¿Cómo es su rendimiento académico?
- 53. ¿Le gusta hacer tareas?
- 54. ¿Se vive en su instituto el bullying (acoso escolar) hacia los demás? ¿Qué opina de eso?
- 55. ¿Ha recibido educación sexual en su instituto?

(Anexo 3)

INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSIÓN ESCOLAR

CÓDIGO _____ EDAD _____ SEXO F M

Instrucciones: Marque con una X debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios.

V cuando la frase SI coincide con su forma de pensar.

F cuando la frase NO coincide con su forma de pensar

No.	Frase Descriptiva	V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona muy divertida		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mis padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mis padres esperan mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Los chicos normalmente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas cae mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente me siento como si mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento desanimado en la escuela		

24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que tengo que hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me reprenden		
46	No me está yendo también en la escuela como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un niño		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me enojo fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Siempre se lo que debo decir a las personas		

(Anexo 4)

MANUAL PARA AUMENTAR MI AUTOESTIMA

El siguiente manual tiene como objetivo, ser una guía para trabajar junto a tu cuaderno personal unos ejercicios diseñados para aumentar tu autoestima.

¿Qué necesitas trabajar? Un lápiz, tu cuaderno y un espacio donde no seas interrumpido y puedas escribir tranquilamente, tú decides cuando hacerlo. Lo importante es tu actitud a descubrir nuevas cosas sobre ti mismo, cosas que no conoces, que te pueden agradar o desagradar, cosas que puedes cambiar, trabajar y disfrutar.

No importa en qué momento lo trabajes, lo único que realmente importa es que cuando lo decidas trabajar lo hagas con un buen ánimo y disposición.

El manual se divide en 6 partes, cada una es un pilar de la autoestima según la clasificación de Nathaniel Branden, un experto en el tema de la autoestima. Puedes compartir este manual con quien lo necesite, pero es necesario que le expliques lo aprendido en los talleres.

El manual tiene muchas frases para completar en tu cuaderno, la forma de trabajarlas es la siguiente:

Escribes la frase en tu cuaderno y a continuación escribes tantos finales como se te ocurran, debes escribir un mínimo de 6 y un máximo de 10, no pienses demasiado lo que escribirás, veras que si practicas el ejercicio con el tiempo se te hará más fácil, si en dado momento no se te ocurre nada no te fuerces ten la idea en la mente y en el transcurso del día es posible que encuentres respuestas.

Ejemplo:

- Las cosas que me hacen feliz son: Jugar con mis hermanos.....Ver televisión..... salir a pasear.... Jugar con mi gato..... Comer..... nadar.

Si se te ocurren frases que tengan que ver con lo que trabajas no dudes en ponerlas, las que se ponen aquí son una guía no es que no existan más.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es una necesidad humana fundamental. Su efecto no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro consentimiento. Funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento. Somos libres de intentar comprender la dinámica de la autoestima o desconocerla, pero si optamos por esto último seremos un enigma para nosotros mismos y pagaremos las consecuencias.

Podemos definir la autoestima de la siguiente manera:

Es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad.

Una buena autoestima no te hace invulnerable a las situaciones de la vida cotidiana, pero si hace que te recuperes más rápido.

Lo que determina el nivel de tu autoestima, son las acciones y decisiones que tomas a lo largo de tu vida.

La práctica de vivir conscientemente.

Podemos entender la palabra consciencia como: conocer, reconocer, descubrir, saber por qué pensamos lo que pensamos, porque hacemos lo que hacemos y porque sentimos lo que sentimos.

Frases:

- Vivir de manera consciente significa para mí:
- Si apporto un poco más de consciencia a mis actividades de hoy
- Si presto más atención hoy a mi manera de relacionarme con las personas.
- Si apporto un poco más de consciencia a mis relaciones más importantes
- Si apporto un poco más de consciencia a un sentimiento que me molesta (póngalo ud.)
- Si apporto un poco más de consciencia a mis inseguridades
- Si apporto un poco más de consciencia a mi preocupación (ponerla)
- Si apporto un poco más de consciencia a mis emociones (puedes numerarlas una por una, tristeza, enojo, ira, vergüenza)
- Si apporto un poco más de consciencia a mis prioridades
- Si apporto un poco más de consciencia a los resultados de mis acciones
- Si apporto un poco más de consciencia a lo que quiero
- Si apporto un poco más de consciencia a la relación con mis padres
- Si apporto un poco más de consciencia a la relación con mis amig@s (novi@)
- Lo que me asusta de ser más consciente es

Colocar todas las cosas que vengan a la mente:

- Lo que me hace feliz es:
- Lo que me enoja es:
- Lo que me entristece es:
- Lo que más me gusta hacer:
- Lo que más me desagrada hacer es:
- Mis fortalezas son:
- Mis debilidades son:
- Lo que quiero lograr en cinco años es:
- Las cosas que me dan miedo:

La práctica de la aceptación de sí mismo.

Es imposible la autoestima si uno no se acepta a uno mismo.

La aceptación es algo que hacemos.

- La aceptación de si mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente.
"Elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir"
- La aceptación de si mismo supone nuestra disposición a experimentar que pensamos que pensamos, que sentimos que sentimos, que deseamos que deseamos, que hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos.
- Las emociones no deben ser la última palabra sobre lo que hacemos. Hoy puedo no estar de buen ánimo para estudiar, pero sé que es una obligación y que es por mi propio bienestar, puedo reconocer mis sentimientos experimentarlos, aceptarlos y luego ir a estudiar.
- A menudo, cuando experimentamos y aceptamos plenamente los sentimientos negativos, somos capaces de prescindir de ellos; les hemos permitido expresarse y abandonar el centro de la escena.

Una frase que puede ayudarte cuando te encuentres en situaciones difíciles puede ser: "Esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me guste o que admiro, pero una expresión de mi a pesar de todo, al menos en el momento en que tuvo lugar"

- Estoy dispuesto a permanecer tranquilo en presencia de lo que sé es verdadero. Lo que es, es.
- El experimentar nuestros sentimientos tiene un poder curativo directo.
- La aceptación de sí mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento. No puedo aprender de un error que no puedo aceptar haber cometido.
- No puedo vencer un miedo cuya realidad niego.
- El aceptar no significa necesariamente apreciar o disfrutar.

- Necesitamos conocer las motivaciones internas que motivan una conducta

La práctica de la aceptación de sí mismo.

Ejercicio:

Póngase frente a un espejo de gran tamaño y mírese la cara y el cuerpo. Perciba sus sentimientos a medida que se observa. No se fije en su ropa si no en usted. Dese cuenta si esto es difícil o le hace sentirse incómodo. Puede intentar decirse la frase "Sean cuales sean mis defectos o imperfecciones, me acepto sin reservas y completamente" dígallo varias veces a su propio ritmo sin quitarse los ojos de encima permitiéndose experimentar el significado de sus palabras. Recuerde que aceptar no significa que no puede haber cambios o mejoras. Trata de finalizar con un "En este momento, ése soy yo. Y no niego ese hecho. Lo acepto" Eso es respeto a la realidad.

Otro: Cuando identifique un sentimiento que no le agrade tómese un momento para usted mismo y diga "en este momento estoy sintiendo esto y esto (nombre el sentimiento) lo acepto plenamente". Piense en permitir que el sentimiento exista, en vez de intentar o querer eliminarlo, dese cuenta de cómo reacciona su cuerpo cuando se centra en ellos.

La aceptación de lo que es, es la condición previa del cambio. Y la negación de lo que es me deja pegado en ellos.

COMPLETAR FRASES

Si acepto más mi propio cuerpo.....
 Cuando niego y rechazo mi cuerpo.....
 Si acepto más mis conflictos.....
 Si acepto más mis sentimientos.....
 Cuando niego y rechazo mis sentimientos.....
 Si acepto más mis pensamientos.....

Cuando niego y rechazo mis sentimientos.....

Si acepto más mis acciones

Estoy cobrando consciencia de que:

Si estoy dispuesto a ser más realista sobre mis aspectos positivos y mis fallos.

Si acepto mis temores

Si acepto más mi dolor

Si acepto más mi cólera

Si acepto más mi sexualidad

Cuando niego y rechazo mi sexualidad

Si acepto más mi excitación

Si acepto más mi alegría

Cuando niego y rechazo mi alegría.

Si aporto un alto nivel de consciencia a mi enojo

Si aporto un alto nivel de consciencia a mi sexualidad

Si aporto un alto nivel de consciencia a mi alegría

Cuando pienso en las consecuencias de no aceptarme a mí mismo...

Estoy empezando a ver que

EL SUPREMO CRIMEN CONTRA NOSOTROS MISMO: EL RECHAZO DE LOS ASPECTOS POSITIVOS.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

- Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas.
- Las prácticas que generan autoestima son también expresión natural y consecuencia de la autoestima.
- Yo soy responsable de la consecución de mis deseos
- Yo soy responsable de mis elecciones y acciones
- Yo soy responsable del nivel de consciencia que dedico a mi trabajo
- Yo soy responsable del nivel de consciencia que apporto a mis relaciones
- Yo soy responsable de mi conducta con otras personas: compañeros de clase, amigos, familiares.
- Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo
- Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones
- Yo soy responsable de mi felicidad personal
- Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo
- Yo soy el responsable de elevar mi autoestima

Aclaración: Las personas pueden sufrir cosas accidentales o por culpa de otras. No somos responsables de TODO lo que sucede en nuestra vida, hay asuntos que escapan de nuestro control.

¿Cómo es alguien responsable? Si sucede algo se pregunta: ¿Qué puedo hacer al respecto?, ¿Hice algo mal? ¿Olvide algo? ¿Lo puedo componer? Busca soluciones.

Tenemos que ser productivos, tener metas, PENSAR POR UNO MISMO, perseguir metas que yo quiero y pensé. No las que quieren mis padres para mí.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

- La responsabilidad de mí mismo significa para mí:
- La idea de ser responsable de mi propia vida:
- Cuando yo evito la responsabilidad de mi propia existencia:
- Si me hago un poco más responsable en el logro de mis metas:
- Cuando evito ser responsable en el logro de mis metas:
- Si asumo la responsabilidad de las ideas que acepto o rechazo:
- Si porto una mayor consciencia a las ideas que me motivan:
- Si soy más responsable de mi felicidad personal:
- Si evito la responsabilidad por mi felicidad personal:
- Cuando evito la responsabilidad de mi elección de compañías:
- Si soy más responsable de las palabras que salen de mi boca:
- Si soy más responsable con lo que me digo a mi mismo:
- Me pongo feliz cuando yo:
- Me pongo triste cuando yo:
- Me pongo ansioso o nervioso cuando yo:
- Si asumo la responsabilidad por deprimirme:
- Si asumo la responsabilidad por ponerme ansioso o nervioso:
- No me resulta fácil admitir que:
- Cuando más responsable de mí mismo me siento es cuando yo:
- Si mi vida me pertenece a mí:
- Si asumo la responsabilidad de lo que hago en mi vida a partir de este momento:
- Si nadie va a venir a salvarme:
- Me estoy volviendo consciente cuando:

SOY VALIOSO YA QUE EXISTO, SOY DIGNOS DE VIVIR LA VIDA QUE QUIERO, MEREZCO LO MEJOR.

YO ELIJO LO MEJOR PARA MI MISMO, ELIJO LA SALUD Y LA FELICIDAD.

La práctica de la autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores, buscar su forma de expresión adecuada a la realidad.

Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confinarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para estar en buena relación con alguien.

- La autoafirmación significa la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.
- El pensar por uno mismo es la raíz de la autoafirmación.
- Autoafirmación es vivir de acuerdo con nuestros valores en el mundo.
- Mi vida no pertenece a los demás, no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.

Para practicar la autoafirmación de manera congruente necesito la convicción de que mis ideas y deseos son importantes.

- Cuando aprendemos a estar en una relación íntima sin abandonar nuestro sentido de la identidad, cuando aprendemos a ser amables sin sacrificarnos a nosotros mismos, cuando aprendemos a cooperar con los demás sin traicionar nuestras normas y convicciones estamos practicando la autoafirmación.

Nadie es más importante que mí.

Yo tengo derecho a existir

Yo tengo derecho a vivir la vida que elegí para mí.

La práctica de la autoafirmación

- Si hoy viviese autoafirmándome más:
- Si alguien me hubiera dicho que mis deseos eran importantes:
- Si tuviese el valor de considerar importantes mis deseos:
- Si aporto más consciencia a mis necesidades y deseos más profundos:
- Cuando yo ignoro mis anhelos más profundos:
- Si yo estuviera dispuesto a decir sí cuando deseo decir sí y no cuando deseo decir no:
- Si estuviera dispuesto a expresar más a menudo mis ideas y opiniones:
- Cuando suprimo mis ideas y opiniones:
- Si estoy dispuesto a pedir lo que deseo:
- Cuando permanezco en silencio en relación a lo que deseo:
- Si estoy dispuesto a dejar que los demás oigan mi melodía interior:
- Si hoy expreso un poco más de mí mismo:
- Cuando yo oculto quien soy realmente:
- Si yo deseo vivir de manera más completa:

La práctica de vivir con propósito

Vivir con propósito es utilizar, nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: estudiar, tener una familiar, iniciar un negocio, mantener una buena relación con mi novio o novia.

Vivir con propósito es vivir productivamente fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios.

- Los propósitos que nos animan, para poder ser realizados, tienen que ser específicos.
- Vivir con propósito y productivamente exige cultivar en nosotros mismos la capacidad de autodisciplina. La autodisciplina es la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas, consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana.
- Vivir con propósito supone:
 - Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
 - Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas
 - Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas
 - Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

SI YO NO HAGO ALGO; NO VA A CAMBIAR NADA.

- Mis metas para este año son:
- Mis metas para 5 años son:
- Mis metas para 10 años son:
- Lo que tengo que hacer para cumplir cada una de mis metas es:
- Las cosas que pueden interferir en mis metas son:
- ¿Qué pasaría si no lograra mis metas?:
- Que tengo que cambiar en mí para poder cumplir mis metas:
- Mis metas en cuanto a mis amigos son:

La práctica de la integridad personal

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte y la conducta por otra.

Necesitamos principios de conducta, convicciones morales sobre lo apropiado y lo no apropiado, juicios sobre las acciones correctas e incorrectas.

Cuando nos comportamos de una manera que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies.

Al nivel más elemental la integridad personal supone cuestiones como estas: ¿soy una persona honesta, fiable y digna de confianza? ¿mantengo mis promesas? ¿Hago las cosas que digo y admiro y evito las cosas que afirmo deplorar? ¿Soy una persona justa en mis relaciones con los demás?

- La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; solo exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental.
- La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Las mentiras no funcionan, no podemos engañarnos a nosotros mismos.

Frases:

- Me cuesta ser integro cuando
- Si soy más integro con mi familia
- Si soy más integro con mis amigos
- Si soy más integro conmigo mismo
- Si me mantengo leal a mis valores yo
- Si considero mi autoestima algo prioritario

Frases que le ayudaran en cualquier momento

- Yo tengo derecho a existir
- Yo tengo un gran valor para mí mismo.
- Yo tengo el derecho a satisfacer mis necesidades y deseos, a considerarlos importantes.
- No estoy vivo para cumplir las expectativas de nadie; mi vida me pertenece.
- Mi cuerpo me pertenece.
- Merezco ser tratado cortésmente y con respeto por todos.
- Yo veo lo que veo y sé lo que sé
- Yo soy competente para hacer frente a los retos básicos de la vida.
- Yo soy capaz de recuperarme de una derrota.
- Yo tengo el derecho a cometer errores
- Yo no sacrifico mi criterio, ni pretendo que mis convicciones son diferentes de lo que son para conseguir aprobación.
- Nadie tiene el derecho a imponerme ideas y valores que no acepto.
- La felicidad y el éxito son condiciones naturales para mí.
- Es agradable ejercitar mi mente.
- Me conviene más corregir mis errores que pretender que no existen.
- Para ser eficaz tengo que ampliar mi conocimiento.
- Al nivel más fundamental yo estoy a mi favor.
- Yo me acepto mis mismo al nivel más fundamental.
- Yo puedo aceptar mis sentimientos y emociones sin que necesariamente me gusten, sin aprobarlos o ser controlado por ellos; yo no los niego.
- Yo acepto lo que pienso.
- Yo acepto la realidad de mis problemas, pero no me defino por ellos.
- Mis problemas no son mi esencia.
- Yo soy responsable de mi existencia
- Yo soy responsable de la satisfacción de mis deseos
- Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.
- Yo soy responsable de cómo jerarquizo mi tiempo.
- Yo soy responsable de elevar mi autoestima.
- Yo tengo el derecho a expresarme por mí mismo de forma adecuada en los contextos adecuados.

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años, que están inscritos en el Instituto mixto de educación básica por cooperativa Nueva Victoria en el ciclo 2017.
- Establecer los conocimientos necesarios para el tratamiento de la baja autoestima en hombres y mujeres del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria 2017.
- Comprobar la efectividad del programa para el tratamiento de la baja autoestima en hombres y mujeres del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Nueva Victoria 2017