

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA AUTOESTIMA DEL JOVEN DE 20 A 35 AÑOS DE LA COMUNIDAD VEN  
A CRISTO, DE LA PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES,  
CIUDAD DE GUATEMALA, DURANTE 2016”.

CLAUDIA INÉS PATZÁN CHUPINA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2019

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

“LA AUTOESTIMA DEL JOVEN DE 20 A 35 AÑOS DE LA COMUNIDAD VEN  
A CRISTO, DE LA PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES,  
CIUDAD DE GUATEMALA, DURANTE 2016”.

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

POR

CLAUDIA INÉS PATZÁN CHUPINA

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2019

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

**DIRECTOR**

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL

**SECRETARÍA**

M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA

LICENCIADA CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

ASTRID THEILHEIMER MADARIAGA

LESLY DANINETH GARCÍA MORALES

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

C.c. Control Académico  
CIEPs.  
UG  
Archivo  
Reg. 075-2016  
CODIPs. 1732-2019

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

23 de octubre de 2019

Estudiante  
Claudia Inés Patzán Chupina  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO QUINTO (25º.) del Acta SESENTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECINUEVE (69-2019), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 18 de octubre de 2019, que copiado literalmente dice:

**“VIGÉSIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA AUTOESTIMA DEL JÓVEN DE 20 A 35 AÑOS DE LA COMUNIDAD VEN A CRISTO, DE LA PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES, CIUDAD DE GUATEMALA, DURANTE 2016”**, de la carrera de: Licenciatura en Psicología realizado por:

**Claudia Inés Patzán Chupina**

**DPI: 2668 18366 0101**  
**CARNÉ: 2011-15551**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes y revisado por el Licenciado Helvin Velásquez. 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”

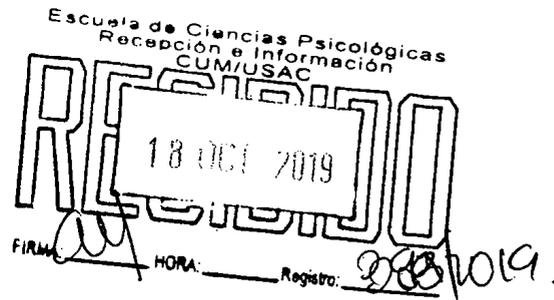
  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orzábal  
SECRETARIA

/Gaby

UG-202-2019

Guatemala, 18 de octubre del 2019

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, la estudiante **CLAUDIA INÉS PATZÁN CHUPINA, CARNÉ NO. 2668-18366-0101, y Registro de Expediente de Graduación No. L-47-2016-C-EPS**, 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 AUTOESTIMA DEL JÓVEN DE 20 A 35 AÑOS DE LA COMUNIDAD VEN A CRISTO, DE LA PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES, CIUDAD DE GUATEMALA, DURANTE 2016"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEP- "Mayra Gutiérrez" el 07 de marzo del año 2018.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Atentamente,

  
**M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ**  
**COORDINACIÓN**  
UNIDAD DE GRADUACIÓN

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



**INFORME FINAL**

Guatemala, 24 de mayo 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 DEL JÓVEN DE 20 A 35 AÑOS DE LA COMUNIDAD VEN A CRISTO, DE LA PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES, CIUDAD DE GUATEMALA, DURANTE 2016”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Claudia Inés Patzán Chupina**

**DPI. No.**  
**2668183660101**

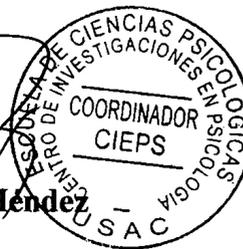
**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 07 de marzo de 2018 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 18 de mayo 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**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**CIEPs. 010-2018  
REG. 075-2016**

Guatemala, 24 de mayo 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 DEL JÓVEN DE 20 A 35 AÑOS DE LA COMUNIDAD VEN A CRISTO, DE LA PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DE LOS ÁNGELES, CIUDAD DE GUATEMALA, DURANTE 2016”.**

**ESTUDIANTE:  
Claudia Inés Patzán Chupina**

**DPI. No.  
2668183660101**

**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 07 de marzo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciado Helvin Velásquez Ramos  
DOCENTE REVISOR**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”  
9ª. Avenida 9-15, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala, 29 de mayo de 2017

Licenciado  
Rafael Estuardo Espinoza  
Coordinador  
Centro de Investigación en Psicología –CIEPs-  
“Mayra Gutiérrez”

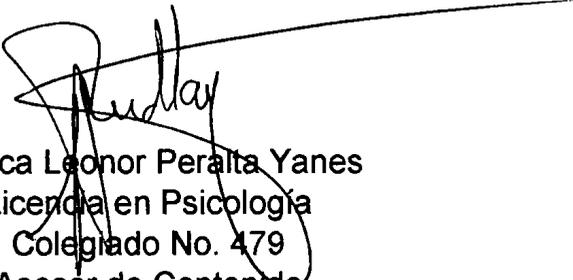
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado “La autoestima del joven de 20 a 35 años de la Comunidad Ven a Cristo, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, Ciudad de Guatemala, durante 2016”, realizado por la estudiante CLAUDIA INÉS PATZÁN CHUPINA, CARNÉ 2011-15551.

El trabajo fue realizado a partir del 08 de febrero de 2016 hasta el 22 de mayo de 2017.

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

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Blanca Leonor Peralta Yanes  
Licenciada en Psicología  
Colegiado No. 479  
Asesor de Contenido



Guatemala 15 de diciembre de 2016

Licenciado  
Rafael Estuardo Espinoza  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-  
“Mayra Gutiérrez”

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Claudia Inés Patzán Chupina, Carné 2011-15551, realizó en nuestra institución 20 observaciones, incluyendo la aplicación de cuestionarios, escalas, talleres y la segunda fase de evaluación a jóvenes, como parte del trabajo de Investigación titulado: “La autoestima del joven de 20 a 35 años de la Comunidad Ven a Cristo, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, Ciudad de Guatemala, durante 2016”, en el periodo comprendido del 17 de septiembre al 10 de diciembre del presente año.

La 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.

Cristhian Daniel Bajan  
Coordinador Comunidad  
Ven a Cristo Jóvenes  
Tel: 5515-0536

Mónica Adriana Ramírez  
Subcoordinadora Comunidad  
Ven a Cristo Jóvenes  
Tel: 4265-0715

-Comunidad Católica Ven a Cristo.-  
Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles.  
Dirección: 35 Calle 21-40 Zona 12, Guatemala  
Email: [info@venacristo.org](mailto:info@venacristo.org)  
Web: [www.venacristo.org](http://www.venacristo.org)

**MADRINAS DE GRADUACIÓN POR:  
CLAUDIA INÉS PATZÁN CHUPINA**

**HEIDI MARIE PEÑA RILEY  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO NO. 8136**

**ROSA ENCARNACIÓN PÉREZ DE CHAVARRÍA  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
COLEGIADO NO. 3452**

## ACTO QUE DEDICO

**A:**

**Dios y a  
María Santísima:**

Por ser mis fieles amigos en el estudio, por acompañarme en cada momento difícil y alegre.

**Mis padres:**

A mi mamá **Miriam Inés** por apoyarme en cada momento con sus palabras y consejos, por su entrega y compañía en cada año de estudio, le agradezco por ser mi ejemplo de entrega y dedicación. A mi papá **Pablo Patzán** QEPD porque su recuerdo me motivo en cada instante a seguir perseverando hasta el final.

**Mi hermano:**

**Pablo** por tu apoyo en estos años de estudio, por motivarme a alcanzar mis metas y ser mi ejemplo de perseverancia.

**Mis primos y  
demás familia:**

**Pablito** porque llegaste con tu alegría a contagiarme de entusiasmo, lo dedico a tu memoria. **José** gracias por acompañarme en cada paso de estudio y compartir conmigo tu entusiasmo. A mi tía **Norma** por el apoyo en mi carrera. A mi abuelita, tíos, tías, les agradezco por cada palabra, acompañamiento en el proceso de mi carrera.

**Los docentes:**

Licda. **Heidi Peña** por compartir sus conocimientos y apoyo a lo largo de mi formación profesional. Al Lic. **Helvin Velásquez** y **Blanca Peralta** por su guía en el desarrollo de mi tesis.

**Mi casa de  
estudios:**

Por la formación y adquisición de nuevos conocimientos que contribuyen al desarrollo personal y profesional.

**La Comunidad  
Ven a Cristo:**

A cada amigo que me ha apoyado en mi crecimiento personal.

## **AGRADECIMIENTOS**

Al llegar al culmen de mi tesis, agradezco a cada persona que me ha apoyado en el proceso de su elaboración y en los años de mi carrera.

### **Al revisor de tesis:**

Lic. Helvin Velásquez por su orientación y guía en la adquisición de nuevos conocimientos en la realización de mi tesis.

### **La asesora de tesis:**

Agradecimiento a la Licda. Blanca Peralta por apoyarme en la dirección y asesoramiento de mi tesis.

### **La comunidad Ven A Cristo:**

A sus coordinadores Crithian Bajan y Mónica Ramírez por permitirme realizar el trabajo de campo en dicha institución llevándola a cabo con cada joven.

### **La Escuela de Ciencias Psicológicas:**

Por la oportunidad de estudiar en esta casa de estudios, adquiriendo nuevas destrezas y conocimientos y ser una profesional de la Psicología. A cada docente que contribuyó en la adquisición de mis conocimientos, mostrando con ejemplo y con calidad humana, en especial a la Licda. Rosa Pérez por su apoyo en la finalización del Ejercicio Profesional Supervisado.

"Entonces Yahvé me respondió, diciendo: «Escribe la visión, anótala en tablillas, para que pueda leerse de corrido. Esta visión espera su debido tiempo, pero se cumplirá al fin y no fallará; si se demora en llegar, espérala, pues vendrá ciertamente y sin retraso."

***Habacuc, 2, 2-3***

## ÍNDICE

Contenido	Pág.
<b>RESUMEN</b>	
<b>PRÓLOGO</b>	
<b>CAPÍTULO I</b>	
Planteamiento del problema y Marco Teórico .....	01
Planteamiento del problema.....	02
Antecedentes.....	04
La Sociedad guatemalteca.....	06
Las clases Sociales.....	08
La Familia.....	10
Los tipos de familia.....	12
Los Patrones de crianza.....	13
La Personalidad .....	14
Las Etapas de desarrollo del ego y de la personalidad .....	16
Los Rasgos y tipos de personalidad .....	20
La autoestima.....	21
Tipos de autoestima .....	26
<b>CAPÍTULO II</b>	
Técnicas e instrumentos.....	29
Enfoque y Modelo de Investigación .....	29
Técnicas.....	29
Técnica de muestreo.....	29
Técnicas de recolección de datos.....	30
Técnicas de análisis de información.....	31
Instrumentos.....	32
Operacionalización de objetivos.....	37

### **CAPÍTULO III**

#### **Presentación, análisis e interpretación de los resultados**

Características del lugar y de la muestra .....	39
Características del lugar.....	39
Características de la muestra.....	40
Presentación y análisis de resultados.....	41
Análisis General.....	67

### **CAPÍTULO IV**

#### **Conclusiones y recomendaciones**

Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	71
Bibliografía.....	72
Anexos.....	74

## **RESUMEN**

**“La autoestima en el joven de 20 a 35 años de la Comunidad Ven a Cristo, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, Ciudad de Guatemala, durante 2016”.**

**Realizado por Claudia Inés Patzán Chupina**

Con el objetivo general del presente proyecto se aportó conocimientos para el desarrollo de la autoestima en el joven de la Ciudad de Guatemala, así mismo con los objetivos específicos: se estableció el nivel de autoestima del joven, se determinó los contenidos básicos para el desarrollo de la autoestima y comprobó la efectividad de un programa para mejorarla, el cual se llevó a cabo con 20 jóvenes de la Comunidad Ven a Cristo comprendidos en las edades de 20 a 35 años durante 2016.

Se involucraron datos cuantitativos y cualitativos que permitieron conocer la autoestima del joven, mediante la utilización de las diferentes técnicas e instrumentos que ayudaron para la recolección de la información. En la presente investigación se utilizó el muestreo no aleatorio, que tuvo como base criterios preestablecidos por la investigadora y que contribuyó en la selección de la muestra; 20 jóvenes fueron evaluados antes y después del taller. Se exploró la autoestima del joven por medio de la Escala de Rosenberg que evalúa la valía: el sentimiento de satisfacción que tiene de sí mismo a través de enunciados en forma positiva y negativa, y el Cuestionario indagó el autoconocimiento. Se estableció que el nivel de autoestima del joven tuvo un cambio significativo después de la segunda evaluación, debido a que muchos de ellos evidenciaron que están dedicando tiempo a conocerse y valorarse y los datos obtenidos variaron, se cuantificaron las respuestas y con los resultados obtenidos se fomentó en el joven la adquisición de una adecuada autoestima mediante la aplicación del Programa para mejorar su calidad de vida y se culminó con una segunda evaluación.

## PRÓLOGO

La autoestima inadecuada es una problemática que afecta en las diferentes clases sociales, tanto a hombres como mujeres en las diferentes edades. En la etapa de la juventud se ve afectada la autoestima y por ello se desarrolló el Programa de Autoestima, se implementaron talleres ampliando el conocimiento que tenían los jóvenes mediante determinados criterios como el autoconocimiento, el respeto y amor que evidencia hacia su persona y en las relaciones con otros.

La autoestima de los jóvenes se ve afectada en todas las sociedades, debido a los estereotipos que se siguen, a lo que una población considera bonito y los que se salen de esos estándares son discriminados, agredidos con burlas y ofensas. Pero esto también es resultado de lo que venden los medios de comunicación, ya que se transmiten imágenes publicitarias de lo que se considera la apariencia perfecta esto devalúa la dignidad del ser humano por no cumplir los modelos de una sociedad y son muchos jóvenes que se frustran al no parecerse a lo que ven y escuchan.

Con los objetivos planteados en la presente investigación: Se Aportó conocimientos para el desarrollo de la autoestima en el joven de la Ciudad de Guatemala. Se estableció el nivel de autoestima del joven de 20 a 35 años que asisten a la Comunidad Ven a Cristo de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, ubicados en la 35 calle 21,40 zona 12, Ciudad Capital durante 2016. Se determinó los contenidos básicos para el desarrollo de la autoestima, y comprobó la efectividad de un Programa de autoestima para el joven.

La presente investigación abarcó la autoestima de 20 jóvenes que tienen asistencia regular a la Comunidad Ven a Cristo, dicha institución fue fundada en el año 1988, contando con 29 años desde su fundación cuyo objetivo a lo largo de estos años ha sido evangelizar y promover el crecimiento integral de

los jóvenes, y lo lleven a la práctica en donde se desenvuelven y tengan una calidad de vida.

El conocimiento de la autoestima es necesario para cada persona, engloba un tema integral que se refleja en el entorno en que se relacionan, cada una de las experiencias que se viven desde la niñez repercuten en el comportamiento en el presente. Con esto se toman en cuenta las palabras que se reciben de las personas significativas en los primeros años de vida, debido a que se van formando los criterios personales de acuerdo a lo que se escucha en el lugar en que se desenvuelve el niño. La autoestima es la construcción de ideas y pensamientos que se crean de sí mismo, teniendo como base la experiencia que la persona adquiere en las relaciones significativas desde la niñez hasta la adultez, y esto repercute en la autoestima siendo notorio en las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Al momento de realizar la segunda fase del trabajo de campo en la Institución se constató que los jóvenes adquirieron un autoconocimiento con los temas impartidos y esto contribuyó en la adquisición de una adecuada autoestima, que fue notoria en las verbalizaciones personales, en las relaciones interpersonales al buscar más amistades y compartir con los demás. El tema de autoestima es muchas veces mencionado, en esta investigación se abarcó detalladamente para que los jóvenes adquirieran nuevos conocimientos y que fueran significativos para su vida, mediante la utilización de diferentes herramientas de las Ciencias Psicológicas.

Los jóvenes guatemaltecos tienen diferentes ocupaciones en su vida, llevan un estilo de vida ajetreado y en ocasiones fue difícil la asistencia puntual a las actividades programadas, sin embargo se logró la colaboración en los talleres ya que se dio un tiempo prudencial para que se incorporarán. El tiempo brindado en uno de los talleres fue un poco corto, pero se logró abarcar el tema programado con las actividades establecidas.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO**

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El problema a investigar fue: la autoestima en el joven de 20 a 35 años de la Comunidad Ven a Cristo, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, Ciudad de Guatemala, durante 2016. Se ha observado que la autoestima del joven es inadecuada, ya que se evidencia la falta de empeño en realizar los proyectos que se ha propuesto, transcurre el tiempo sin culminar lo emprendido con anterioridad, no se siente capaz de alcanzarlo y se establece metas exageradas que le llevan a una autoexigencia desmedida y no le beneficia porque tiende a dañar su amor propio.

El joven carece de un autoconocimiento, esto es notorio cuando se le indica que describa a un amigo, le es fácil porque menciona muchas características, pero al realizar una descripción personal, se le dificulta las verbalizaciones, no encuentra las palabras para expresarse. Es necesario mencionar, cuando existe un conocimiento de sí mismo, se reconocen cualidades, debilidades e inclusive se busca potencializar aquello que no le agrada y transformarlo en fortalezas. De esta manera se emprenden nuevos retos, teniendo la certeza de alcanzar lo que se proponga y si no lo consigue en la primera oportunidad se plantea intentarlo hasta cumplir sus metas.

La tendencia del joven es que se expresa de su persona de forma negativa, lo que evidencia la falta de confianza, ya que en sus verbalizaciones se escuchan palabras despectivas que causan daño. Se abstiene de compartir sus ideas, por miedo a ser criticado o rechazado por su forma de pensar y por no compartir las opiniones de los demás.

Esta falta de confianza, influye en las relaciones interpersonales, y como resultado el joven se aísla de las demás personas en los diferentes ámbitos de vida, no se da la oportunidad de compartir con otros jóvenes y así fomentar lazos de amistad duraderos. El joven continuamente pide la opinión y aprobación de los demás en la toma de decisiones, se muestra inseguro porque no sabe si fueron las correctas. Busca agradar a otros aunque no esté de acuerdo, muestra lo contrario de lo que piensa para no ser rechazado por los demás.

Cada joven se comporta de acuerdo a su personalidad, con rasgos y características de cada persona. La educación que se recibe en el hogar desde los primeros años de vida es primordial, las palabras, elogios, regaños y demás actitudes que se viven dentro del núcleo familiar, contribuyen a que el joven tenga confianza o desconfianza, así mismo esto depende de la relación con sus padres o personas significativas y del apoyo en sus decisiones .

La autoestima es la valoración personal de sí mismo, conociendo el potencial que se posee, siendo consciente de sus necesidades, amándose, respetándose como persona. Esto se evidencia en la toma de decisiones frente a los desafíos de la vida, ya que se pone de manifiesto la capacidad y confianza en vencerlos. La autoestima es construida a través del aprendizaje social, porque allí se aprende la valoración, interviniendo las verbalizaciones de otros y el significado que se atribuye a esas palabras como resultado de dicha interacción con los demás

La juventud es un período de vida comprendida entre los 20 y 35 años, involucrando hombres y mujeres, en dicha etapa los jóvenes se plantean metas y propósitos a corto y largo plazo. La forma de pensar del joven cambia mientras transcurre el tiempo, va en búsqueda de alcanzar metas, superarse en sus estudios y emprender nuevos retos. Aquí también se ve involucrada la autoestima ya que la persona puede tener planteados muchos

propósitos, pero la confianza que posee determina sus emprendimientos y logros.

La Comunidad Ven a Cristo, pertenece a la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles ubicada en la 35 calle 21-40, de la zona 12, contando con 28 años desde su fundación.

Esta investigación pretendió dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el nivel de autoestima del joven? ¿Cuáles son los contenidos básicos, para el desarrollo de la autoestima en el joven? ¿Qué efectividad tiene un programa de autoestima para el joven?

## **MARCO TEÓRICO**

### **ANTECEDENTES**

Guatemala un país con riqueza cultural, multiétnico con Mayas, garífunas, ladinos y xincas distribuidos por todo el territorio guatemalteco. Con una población trabajadora que va en búsqueda de alcanzar sus sueños, y brindarle lo mejor a su familia, proveyendo a sus hijos de lo necesario para tener una vida digna y que sean menos las carencias que enfrenten como familia. Pero cada persona encuentra dificultades para alcanzar su proyecto de vida, y debe enfrentar obstáculos hasta conseguir sus metas.

El joven guatemalteco va en busca de oportunidades para mejorar su vida y la convivencia social, durante esta búsqueda se ve afectado con las problemáticas de un país, tales como la violencia física, psicológica, la falta de oportunidades laborales, entre otras. Muchos son los jóvenes que sufren estragos de la violencia, el vivir en el hogar maltrato intrafamiliar, insultos y golpes hacia un integrante de la familia e inclusive el maltrato hacia su persona, como el emocional siendo la poca atención recibida en los momentos más significativos de su vida. Estas problemáticas afectan al joven, algunas de las repercusiones son la falta de amor propio, inseguridad, pocas relaciones interpersonales, aislamiento, carencias afectivas.

Cabe mencionar que el joven puede imitar las conductas que observe en las primeras etapas de vida y manifestarlas en las relaciones interpersonales; algunas de estas consecuencias pueden ser agresiones físicas o verbales, poco control de impulsos, conductas y comportamientos con los demás. Por lo tanto, es el joven el que decide cómo actuar, si imita lo que observo o pone en práctica una actitud que sea diferente a la que vivió en su entorno.

Son muchos los jóvenes que buscan una oportunidad laboral, pero la falta de oportunidades, repercute en la vida del joven ya que muchos finalizan una carrera a nivel medio, pero se les dificulta conseguir un empleo por las demandas que tienen las diferentes empresas. Y esto ocasiona que dejen de perseverar en lo que se han propuesto. Algunos por carecer de medios

necesarios para sobrevivir, buscan otras alternativas para obtener ingresos como: el transgredir la ley por medio de asaltos, secuestros y otras formas para obtener el dinero, que no es la forma correcta y no se excusa tal acción, pero es parte de la realidad que se vive a diario en Guatemala.

“Existen dos factores que determinan la cultura de violencia que se vive actualmente; el primero son las exclusiones sociales y el segundo, la dificultad para alcanzar todos los referentes que forman la identidad personal, la autoestima”.<sup>1</sup> Otros jóvenes al no conseguir una oportunidad laboral referente a la carrera estudiada, inician a laborar en un ambiente diferente a lo estudiado, pero en medio de una necesidad económica se acepta y se desenvuelven en un entorno laboral que en ocasiones no es gratificante, sin embargo, tratan de poner su mayor empeño en lo que realizan.

Los jóvenes que logran conseguir empleo también enfrentan algunos impedimentos para seguir estudiando; debido a que en algunos trabajos no se brindan las oportunidades para seguir creciendo profesionalmente, esto es porque los horarios de trabajos exceden las 8 horas diarias, por ello muchos jóvenes dejan de estudiar, ya que necesitan continuar trabajando para apoyar a su familia. Esto genera que el joven no pueda alcanzar sus metas y repercute en su autoestima, porque al alcanzar una meta se evidencia la capacidad que poseen para triunfar y se genera satisfacción por los logros, pero al no concluir sus proyectos se genera una frustración, desgano y desmotivación.

El joven se ve privado de compartir con sus amigos y familiares en su tiempo libre debido a la situación que se enfrenta en el país, ya que son pocos los lugares en los que puede compartir, existe miedo a ser asaltados o agredidos, siempre se está alerta al entorno. Sin embargo, algunos buscan compartir con sus familiares a pesar de la violencia, ya que no pueden vivir solo encerrados o evitar salir a la calle por el miedo a la inseguridad. El

---

<sup>1</sup> PNUD. ¿“Un país de oportunidades para la juventud”?”. Editorial El Quijote S.A. Guatemala, 2012. Pp. 76.

ambiente inseguro e inestable que vive la población guatemalteca, amenaza la integridad del joven y repercute en su desarrollo cotidiano, afectando su equilibrio físico y mental, ya que el entorno del ser humano debe ser estable, basado en confianza mutua, sin violencia, con seguridad para que la persona pueda tener estabilidad en los diferentes ámbitos de la vida.

### **LA SOCIEDAD GUATEMALTECA**

Guatemala un país con riqueza cultural que es transmitida a cada descendiente de la población, como las ferias patronales que son tradiciones de cada región, tomando en cuenta los juegos, dulces, bailes, que tienen representación en fechas específicas. También las características y los rasgos físicos, forma de hablar, el comportamiento, la personalidad, el vestuario, las costumbres, las tradiciones y la gastronomía que identifican a cada joven de la población guatemalteca.

Algo que afecta a la población guatemalteca es la discriminación ya que en los diferentes sectores de la nación, se genera específicamente hacia las niñas, adolescentes y mujeres, esto es debido a las estructuras mentales y el machismo que opera en algunas regiones, uno de los pensamientos que se escucha es que las mujeres no deben estudiar, que aprendan los quehaceres del hogar. Las mujeres carecen de una oportunidad laboral, porque no se les brinda las oportunidades necesarias para vivir, todas estas situaciones impiden que las mujeres puedan sobresalir y repercute en su autoestima no se ven valoradas por una sociedad y no confían en su capacidad para enfrentar retos. Esta discriminación se extiende a la población indígena la cual es agredida con verbalizaciones que hieren y lastiman la susceptibilidad, ya que las palabras que se verbalizan son ofensivas, con chistes que son groseros y agreden la dignidad de la persona.

La población guatemalteca está integrada por seres humanos que luchan cada día para que sus familias tengan lo necesario, son personas solidarias que cuando ven la necesidad de alguien más, todos se unen para

apoyar y dar una mano amiga. Hay aspectos negativos y positivos como en todas las sociedades, pero es más agradable escuchar noticias positivas cuando a diario se escucha en los diferentes medios de comunicación información negativa de los sucesos que viven los guatemaltecos.

Al referirnos al tema de salud en la población guatemalteca, nos encontramos que son pocas las personas que tienen acceso a ella, esto es debido a los pocos hospitales públicos y en la actualidad hay una crisis hospitalaria, no hay medicamentos para toda una población que requiere de ellos, como resultado de esto hay personas que han fallecido producto de esta crisis. Otro dato a mencionar son pocas las personas que se realizan chequeos anuales, esto se debe a la poca prevención e importancia en la salud, o porque no se poseen los recursos económicos, quedando la salud de último o hasta que se padece alguna enfermedad.

“Los servicios de salud prestan poca atención a las características culturales, de género y territoriales del país. Como resultado, la oferta de servicios es homogénea, y no refleja las diversas concepciones de salud coexistentes en la población, tampoco incorpora los conocimientos, experiencias y prácticas de las poblaciones indígenas, ni las prácticas tradicionales de salud de la población ladina”.<sup>2</sup>

Es necesario mencionar que no existe una cultura en el guatemalteco de buscar apoyo profesional, ante los sucesos que enfrenta en la vida. Debido a que se tienen pensamientos equivocados acerca de la función de un Psicólogo, se cree que quienes buscan a un profesional de la salud mental están locos, muchas personas se guardan todos los acontecimientos que viven a diario, y esto repercute en su salud al no brindarse la atención necesaria a tiempo.

---

<sup>2</sup> PNUD. “Guatemala: Una agenda para el desarrollo humano”. Editorial Sur S.A., Guatemala, 2003. Pp. 18

Son pocas las personas en Guatemala que realizan algún tipo de deporte o actividad física, esto se debe al ritmo de vida tan agitada y estresada, corriendo todos los días hacia el trabajo o estudio. Y ello imposibilita que se tenga un estilo de vida saludable que se ve reflejado en las enfermedades que afectan a los ciudadanos guatemaltecos, y que podrían evitarse si los hábitos alimenticios fueran los adecuados, con nutrientes y vitaminas que son requeridas para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Los ciudadanos de Guatemala son personas creyentes y practicantes de las diferentes religiones, entre ellos los jóvenes se identifican con alguna religión, u otros no profesan ninguna religión, el joven busca integrarse a los diferentes movimientos que tienen cada religión, para tener un acercamiento, una comunión con Dios y con contribuir a un cambio en su vida y en el entorno donde se encuentra.

### **LAS CLASES SOCIALES**

En Guatemala hay personas que le dan más valor a los demás por su dinero, posición social, no importando la esencia y valor que posee el ser humano. Ya que existe una discriminación y racismo fomentado por ideas hacia el otro, por pertenecer a un área determinada de la población. Esto genera una desigualdad de economía, porque los que carecen de dinero son los más afectados en cuanto a temas de salud, alimentación, educación, vivienda y oportunidad laborales. Una diferencia que también se marca es entre el área rural y urbana, viéndose más vulnerables y afectados los ciudadanos del área rural y de los asentamientos ya que en algunos lugares no tienen acceso a los servicios necesarios para la salud y bienestar del joven y población guatemalteca.

“En Guatemala, el 5.7% de la población de entre 25 y 40 años tiene alguna formación universitaria. En el otro extremo, el 24% no cuenta con ningún grado de escolaridad. En los sectores bajos y medio bajo, menos del 2% de la población en la edad mencionada ha tenido acceso a la educación superior, lo que limita sus posibilidades de incorporación en el mercado

laboral, dificultando la posibilidad de una movilidad ascendente en el corto plazo”.<sup>3</sup>

#### **a) Baja Extrema**

Las personas que se clasifican en este estrato carecen de los servicios necesarios como la luz y el agua potable. Entre esta población podemos mencionar en su mayoría pertenecientes al área indígena, algunos asentamientos y un menor porcentaje a los ladinos o mestizos. Son pocas las personas que tiene posibilidad de estudiar, algunos de estos jóvenes pertenecientes a esta clase baja, buscan trabajos informales al carecer de una oportunidad laboral y de otros ingresos, se pueden ver a niños, jóvenes y adultos buscando un ingreso por medio del trabajo informal. Al mismo tiempo se truncan los sueños ya que no es posible realizarlos, si carecen de tantas oportunidades para sobrevivir y los medios necesarios para luchar por sus sueños. Esto también repercute en la autoestima de ellos, debido a que pueden tener metas, pero en ocasiones se dan por vencidos por carecer de los medios necesarios para cumplirlas.

#### **b) Clase Baja**

En estos dos estratos es más común que exista la pobreza extrema, formado en su mayoría por ladinos siguiéndole indígenas y evidencia parte de la cultura y diversidad guatemalteca. Dentro de esta clase podemos mencionar a las personas con poco nivel de estudio o que carecen de él, que buscan obtener ingresos en la economía informal o laborar en servicios domésticos.

#### **c) Media baja**

Personas que laboran en los servicios públicos y en el comercio, otros en fábricas o empresas y algunos dueños de microempresas. Teniendo la posibilidad de estudiar algunas personas, también existe crisis económica,

---

<sup>3</sup> INDH. “Guatemala; “Diversidad étnica cultural””. Editorial Sur, Guatemala, 2005. Pp. 96

estancamiento y afecta emocionalmente a las personas que son parte de este estrato social.

#### **d) Media**

Personas que tienen casa propia equipada, en algunos residenciales, con los servicios públicos necesarios, algunas personas que pertenecen a este estrato reniegan de sus raíces indígenas, son trabajadores del sector privado o público, u obtienen ingresos de alguna empresa de la cual son dueños, nivel alto en educación con estudios superiores.

#### **e) Alta**

En esta clase social encontramos personas con viviendas lujosas con espacios amplios, sitios privados recreativos, todos poseen educación y son bilingües posiblemente dicha educación se concluyó en el extranjero, personas que son gerentes o dueños de algunas empresas dentro o fuera del país.

### **LA FAMILIA**

Conjunto de personas que comparten un lazo de sangre o por afinidad, la familia es la encargada de proveer amor, confianza, apoyo, todo ello contribuye a la configuración de la personalidad de cada miembro de esa familia. Y que se desenvuelvan en su entorno de forma saludable. El papel de la familia es importante debido a que son los padres los encargados de formar a cada uno de sus hijos, para ser ciudadanos portadores de valores y de esta manera contribuir a ser mejores personas en una sociedad que necesita de seres humanos que marquen la diferencia y transmitan valores y amor a su país.

Es en la familia donde se establecen las reglas y normas de conducta, ya que son los padres los que educan a sus hijos, también se aprenden las pautas de convivencia con los demás. Son los progenitores quienes guían

esta interacción por medio del ejemplo, que los hijos imitaran por medio de la corrección e interacción que observan en sus hogares. Mediante esa convivencia con los padres se aprende lo que es aceptable e inaceptable, y con las correcciones o castigos. También aquí se aprende la forma de expresar los sentimientos, mediante la libertad o la represión que puedan manifestarle a los hijos.

“La familia es el lugar donde se fundamentan nuestras relaciones. Ahí aprendemos a vernos a nosotros mismos a partir de lo que nos reflejan nuestros padres; la familia forma la imagen que tenemos de nosotros mismos”.<sup>4</sup>

“Todo niño tiene derecho a recibir el amor de una madre y de un padre, ambos necesarios para su maduración íntegra y armoniosa. Como dijeron los Obispos de Australia, ambos contribuyen, cada uno de una manera distinta, a la crianza de un niño. Respetar la dignidad de un niño significa afirmar su necesidad y derecho natural a una madre y a un padre”.<sup>5</sup>

Es necesario el amor en la familia, debido a que los padres son portadores de la seguridad en los hijos, es fundamental la forma en que les hablan y los educan, ya que en la etapa de la niñez se configura la personalidad y cada palabra que han recibido por sus padres es significativa porque se le da un valor y esto los acompaña en la manera de pensar, actuar y decidir. Por lo tanto, si un niño recibe en su hogar palabras ofensivas que hieren y devalúan su amor propio, esto repercute en su autoestima y no se sentirá valorado por sí mismo y por los demás. Cuando un niño recibe maltrato en su familia, se crea en él una inseguridad, poca confianza en sí mismo, repercute en sus relaciones interpersonales ya que se limita a hacer nuevas amistades porque no se siente capaz de tener amigos, porque cree que nadie lo valora o respeta.

---

<sup>4</sup> Bradshaw, John. “La Familia”. Editorial Selector, México, 2000. Pp. 33

<sup>5</sup> Papa Francisco. “Exhortación Apostólica. Amoris Laetitia”, Oficina de la Santa Sede, Roma. 2016. Pp. 132-133

Cada uno de los sucesos y acontecimientos que se viven durante la niñez, y demás etapas de vida contribuyen al comportamiento que el joven manifiesta en su vida actual, debido a que todo se guarda en la memoria y es el resultado de lo vivido en la familia o con las personas significativas.

## **LOS TIPOS DE FAMILIA**

### **a) Nuclear**

Es la estructura familiar formada por padres e hijos de un mismo matrimonio, que conviven a diario y que se prolonga por muchos años, hasta que se da la independencia de los hijos. Es el tipo de familia más clásica de verse en las áreas urbanas de los países, con esto no quiere decirse que en las áreas rurales no exista este tipo de familia.

### **b) Extendida**

Se incluye dentro de esta estructura padres, hijos, abuelos que son miembros de dicho núcleo familiar que pueden ser paternos o maternos o de ambos. Se da la convivencia en miembros de la familia de varias generaciones, esto puede ser por razones económicas, u otras. Este tipo de familia se presenta en las diferentes regiones de un país.

### **c) Monoparental**

Se denomina así al tipo de familia en la que los hijos viven con solo uno de los progenitores por diferentes motivos como separación, fallecimiento de uno de los padres, madre soltera entre otros. Uno de los padres provee de lo necesario para sus hijos, pero también lleva la responsabilidad de la educación e involucramiento en todo lo referente a sus hijos.

## **LOS PATRONES DE CRIANZA**

Cada familia tiene una forma específica de criar y educar a sus hijos, de la cual los niños reflejan en el entorno donde se desenvuelvan conductas y comportamientos que han observado y vivido en su hogar. Si los niños y jóvenes son educados con amor, tolerancia, respeto, una comunicación asertiva entre padres e hijos de esta forma se comportarán con los demás. Una educación direccionada en establecer límites y el respeto entre sus hijos, reproducirá conductas adecuadas. Fomentando una cultura de valores y de libertad, permitiendo a los hijos expresar y compartir sus ideas, ya que no siempre se está de acuerdo con los padres, pero se puede tener acuerdos de tolerancia y respeto hacia las ideas de los demás.

### **a) Padre Autoritario**

Suele exigir a sus hijos constantemente lo que deben realizar y en ocasiones no se escucha lo que los hijos quieren comunicar a sus padres. Se establecen normas desmedidas y se exige una obediencia, se busca tener el control de las conductas y comportamientos de los hijos.

“Estos padres dan gran importancia a la obediencia, a la autoridad, al uso del castigo y de medidas disciplinarias, y no facilitan el diálogo. Las normas que definen la buena conducta son exigentes y se castiga con rigor la mala conducta. La comunicación entre cada uno de los progenitores y el niño es pobre”.<sup>6</sup>

### **b) Padre Democrático**

Este tipo de padres suelen demostrar su afecto, respeto, permiten la comunicación y están abiertos a escuchar a sus hijos, son conscientes de los sentimientos de los integrantes de sus familias, evitan los castigos suelen corregir mediante el diálogo cuando una conducta o comportamiento no es

---

<sup>6</sup> Ramírez, María A. “Patrones y desarrollo de los hijos”, Editorial Estudios pedagógicos, España, 2005. Pp. 172.

apropiado. Establecen límites y normas mediante el respeto y que sus hijos aprendan las consecuencias de sus actos y decisiones.

**c) Padre permisivo**

Padres que no tienen control de sus hijos, si existe una comunicación, permiten que hagan lo que quieren, no establecen límites y reglas en la educación. La actitud hacia sus hijos es si a todo, escuchan la opinión de sus hijos, no exigen el cumplimiento de las normas y de límites.

**d) Padre Indiferente o de rechazo**

Padres despreocupados que no exigen y no muestran interés a sus hijos, son indiferentes ante lo que les sucede, no existen comunicación, ni muestra de afecto. Los padres pueden estar físicamente, pero parece como si no estuvieran, son padres ausentes no se involucran en temas relacionados con sus hijos.

**e) Padre permisivo democrático indulgente**

Están muy pendiente de sus hijos lo sobreprotegen, tiene una buena comunicación con ellos, no los castigan ni corrigen. Pero constantemente controlan y supervisan las acciones de sus hijos.

Con estos tipos de patrones podemos identificar que cada padre contribuye de manera primordial en la forma de ser, comportarse y las relaciones de sus hijos con otras personas, la comunicación, confianza que ellos les brindan es fundamental debido a que esto establece comportamientos, conductas, ideas que los niños y jóvenes manifiestan en las relaciones con otros.

## **LA PERSONALIDAD**

Son muchos los autores a lo largo del tiempo que han estudiado la personalidad y han querido darle una definición amplia que involucre los compones que la configuran, entre ellos Sigmund Freud, Ana Freud, Adler, Gordon Allport, Erik Erikson entre otros.

Personalidad término que tiene su origen en la palabra persona, en la antigüedad los actores utilizaban máscaras para hacer representaciones teatrales, esto ejemplificaba la apariencia exterior, siendo una máscara que se lleva expuesta de acuerdo al que contexto en el que se desenvuelve la persona. “Estamos, pues, haciendo referencia a las características externas y visibles, a los aspectos de nosotros que los demás pueden observar. De esta manera, una definición de personalidad haría referencia a la impresión que damos a los otros; es decir, lo que parecemos ser”.<sup>7</sup>

La personalidad implica las características que identifican a un individuo y configuran su forma de comportarse tomando en cuenta su temperamento, carácter, involucrando sus motivaciones, sentimientos, pensamientos, emociones, estilo de vida, creencias que lo hacen único como persona. Tomando en cuenta que el entorno influye en el comportamiento, los patrones de crianza, ya que son determinantes en la configuración de la personalidad, y en la forma en que el joven se relaciona con los demás.

“Los teóricos que ahora consideramos intentaron restaurar el equilibrio, al tomar en cuenta el papel apropiado del ego en la maduración y las funciones de la personalidad. También le han asignado un peso mayor a los factores socioculturales en la formación de la personalidad”.<sup>8</sup>

Los seres humanos aprenden en el medio en que se desenvuelven, esto contribuye al medio cultural y es evidente en la forma en que enfrentan las tareas de la vida y como se adapta a los diferentes entornos. Algunos de los medios en que se da el aprendizaje puede ser: la familia, la comunidad, escuela y se continúan adquiriendo nuevos aprendizajes en el transcurso de la vida.

---

<sup>7</sup> Chico Librán, Eliseo. “Manual de Psicología de la Personalidad”. Editorial Club Universitario, España., 2015. Pp. 19

<sup>8</sup> Dicaprio, Nicholas. “Teorías de la Personalidad”. Editorial Mc. Graw-Hill, México, 1989. Pp. 167

Erik Erikson fue uno de los teóricos que contribuyó al tema de la personalidad, y de los factores sociales que son determinantes en la configuración. Existe una constante interacción entre la persona y su ambiente, este autor dividió ocho etapas del ciclo vital, durante estas fases se va dando un cambio y crecimiento en cada ser humano. Siendo única, diferente, y se enfrentan varios desafíos.

“Erikson sostiene que las ocho etapas del ciclo vital son el resultado del Principio epigenético. Este principio enuncia que el curso de desarrollo está programado genéticamente y que el despliegue maduracional sigue una secuencia con un patrón definido”.<sup>9</sup> La cultura es determinante en la adquisición de la personalidad, se aprenden las normas y reglas a seguir dentro de una sociedad. Son los padres las primeras figuras de autoridad para los niños, y los encargados de guiar a sus hijos en lo que se considera aceptable e inaceptable, lo ético y moral.

Cada una de las etapas desde la niñez es importante debido a que se va aprendiendo a resolver las problemáticas. El adolescente enfrenta obstáculos y va en búsqueda de su identidad, que va formando con ayuda de los que le rodean, y de esta manera puede establecer mejores relaciones con los demás.

## **LAS ETAPAS DE DESARROLLO DEL EGO Y DE LA PERSONALIDAD**

### **a) Primera etapa, Infancia: Confianza contra Desconfianza (Esperanza)**

Durante el primer año de vida el bebé enfrenta el primer obstáculo que es confiar o desconfiar de los que le rodean. Su confianza se fomenta cuando sus necesidades son satisfechas por los otros, la calidad de tiempo que dedican a él, un ambiente tranquilo y optimista. La relación que el niño establece con sus padres, también es un factor determinante en la seguridad de sí mismo. Algunas de las características que experimentan las personas que tienen confianza básica son: aceptación de sí mismo y de los demás,

---

<sup>9</sup> Idem. Pp. 172

autenticidad, capacidad de realizar cualquier actividad. Cuando la confianza se desarrolla bien, el niño adquiere la virtud de la esperanza mediante la interacción con los demás.

Asimismo, la desconfianza se desarrolla ante el temor, la angustia en la seguridad y la falta de atención en sus necesidades básicas, al sentir el niño abandono de sus padres puede rechazarlos cuando le ofrecen ayuda. Desarrollando la manipulación y entrando en conflicto con sus padres o las personas que son figura de autoridad.

### **b) Segunda etapa, Primera Infancia: Autonomía contra vergüenza y duda (Voluntad)**

Se da el desarrollo de nuevas habilidades en el niño, conoce el mundo que le rodea aferrándose o desechando las cosas, se muestra demandante y puede oponerse a lo que sus padres le indican, esto es parte de la inmadurez de sus facultades psicológicas, por ello es vulnerable a la vergüenza y duda. En su desarrollo el niño está en constante aprendizaje, necesita la dirección correcta de sus padres, para que siga aprendiendo y se evite la duda en sí mismo que lo único que ocasionaría es un conflicto en su autoafirmación y la vergüenza que persistirá en todas sus actividades lesionando su autoestima, que es producto de la desaprobación de los demás.

Si las personas significativas o cercanas al niño lo hacen sentir desvalorizado, son impacientes y lo regañan constantemente esto repercute provocando la duda en sí mismo y el niño puede reaccionar haciendo caso omiso a las correcciones de sus padres. Cuando el niño comprende las limitaciones y su autonomía, es capaz de distinguir lo correcto e incorrecto se desarrolla la virtud de la voluntad en su vida diaria.

### **c) Tercera etapa, Edad de juegos: Iniciativa contra culpa (Determinación)**

Se da entre los tres y cinco años de edad, haciéndose más evidente la necesidad de la autonomía, el niño muestra su iniciativa por medio de caminar, realizar alguna actividad, por el juego individual o grupal y el fracaso

puede ocasionar culpabilidad. El niño constantemente se esfuerza por tener iniciativa si esto puede genera conflicto con sus padres el niño puede sentirse culpable ya que el compite por tener la atención de los que están a su alrededor. El desarrollo del superego es el que guía al niño a tener iniciativa, está formado por la conciencia y el ideal del ego, cuando el desarrollo es normal el niño se puede identificar con los padres, maestros y demás, la virtud es la determinación.

#### **d) Cuarta Etapa, Edad Escolar: Laboriosidad contra inferioridad (Competencia)**

El niño aprende por medio de la interacción con los demás, en esta etapa adquiere nuevos conocimientos acerca de los labores y habilidades que realizan los adultos, comienza su adaptación en la escuela o dependiendo de su cultura.

Son más notorias las responsabilidades que adquiere el niño a esta edad, es común escuchar que quiere ser adulto, el permitirle ser libre ayuda en esta etapa, claro hay reglas que cumplir se debe evitar reprimir sus esfuerzos y dedicación, para que desarrolle la virtud de la competencia. Cuando constantemente se le está llamando la atención, corrigiendo se sentirá poco valorado e inferior a los demás y esto repercute en su entorno.

#### **e) Quinta Etapa, Adolescencia: Identidad contra confusión de roles (Fidelidad)**

Constantemente a lo largo de la vida la persona busca encontrar su identidad, pero en la etapa de la adolescencia es cuando se hace más notable debido a que se experimentan muchos cambios físicos, psicológicos, sociales. Es muy necesaria la comprensión y apoyo de las personas más significativas, debido a que se acaba de salir de la etapa de la niñez, todavía puede manifestar características de la fase anterior. En esa búsqueda el adolescente utiliza vestimentas, formas de hablar, de actuar, que en

ocasiones no son aprobadas por todos, esto es parte de aprender lo que es aceptable por la cultura y la sociedad. Cuando el niño culmina alguna actividad de manera satisfactoria y es reconocido por sus padres, apoyan esa búsqueda de identidad. Este reconocimiento es significativo en la etapa de la adolescencia, ya que se experimentan diferentes emociones y estas afirmaciones contribuyen en su identidad.

El adolescente que ha encontrado su identidad puede adaptarse a las normas de conductas, patrones culturales que rige una sociedad. Cuando la persona sufre de confusión de roles no obedece ni incorpora las normas sociales. Esta etapa es primordial en la fomentación de la personalidad ya que ayuda en el desarrollo sano de la persona estableciendo la virtud de la fidelidad así mismo y a los demás.

#### **f) Sexta Etapa, Estado Adulto joven o Temprano: Intimidad contra Aislamiento (Amor)**

El joven va en búsqueda de alcanzar proyectos en la vida, es más relevante en esta fase, se busca compartir con los demás y con miembros del sexo opuesto, dependiendo de los logros en las etapas anteriores como: la confianza básica, autonomía, iniciativa, laboriosidad, identidad; que son pilares para las relaciones significativas en el adulto.

Uno de las metas es el matrimonio en el cual se comparte con el otro y se ponen de manifiesto las capacidades que fueron adquiridas en las primeras etapas de la vida, y la intimidad con la otra persona, se evidencia las cualidades que son fundamentales para la virtud del amor. La pareja dentro del matrimonio experimentara problemas, pero buscarán resolver las situaciones en común acuerdo y enriquecer cada día su relación. Cuando la persona no ha superado las etapas de vida adecuadamente, sus relaciones no serán satisfactorias, esto lo lleve a aislarse y experimentar emociones negativas e impide mostrar y recibir el amor.

### **g) Séptima Etapa, Estado Adulto Medio: Generatividad contra Estancamiento (Cuidado)**

En esta etapa se experimenta la necesidad de una estabilidad laboral, profesional y emocional, se busca formar una familia y dedicar tiempo a la educación de los hijos, es común ver a las personas felices en el compartir con los niños, se da un desarrollo completo en la madurez psicológica, social, física de la persona. Se desarrolla la virtud del cuidado de los que le rodean o forman parte de su familia.

La falta de estabilidad genera estancamiento, frustración por no alcanzar las metas establecidas, mostrando poco agrado en lo que realiza. La capacidad de producción y la creatividad en las actividades es el resultado de los logros adquiridos en las etapas previas.

### **h) Octava Etapa, Estado Adulto Tardío: Integridad del Ego contra Desesperación (Sabiduría)**

Las personas mayores en esta etapa experimentan dolores físicos, poco interés en realizar algunas actividades, se pueden sentir desvalorizados por sus familiares cuando les impiden realizar alguna acción. Las personas que han logrado cumplir las etapas de su vida satisfactoriamente se muestran agradecidas por lo realizado, la personalidad se vigoriza con la sabiduría. Incluso verbalizan que no les da miedo morir que están preparados.

En cambio, cuando no se ha alcanzado las etapas adecuadamente, la persona experimenta desesperación por lo inconcluso o lo que no hizo, puede sentirse abandonado por los demás.

## **LOS RASGOS Y TIPOS DE PERSONALIDAD**

### **a) Extraversión e Introversión**

La persona se guía bajo un mundo exterior o interior. “Los extrovertidos necesitan interacción con otras personas hablan y se expresan fácilmente son más sociables que reservados. Los introvertidos necesitan intimidad,

conceden valor al tiempo para reflexionar y considerar las cosas, son más reservados que sociables".<sup>10</sup>

### **b) Análisis e Intuición**

Personas que presentan el tipo de personalidad de Análisis se refiere a la forma en que la persona procesa la información proveniente de su entorno. El prestar atención a los detalles, los analistas pueden llevar una vida más práctica, con este tipo de personalidad los intuitivos buscan encontrar soluciones para enfrentar la vida.

### **c) Meditación y fiel sentimiento**

Personalidad con meditación es la forma en que se toman las decisiones, las personas con la característica de la meditación reflexionan antes de tomar y poner en acción una decisión, por medio de razonar e involucran menos las emociones en la toma de decisiones. Las personas fieles sentimentales piensan en las relaciones interpersonales, sienten empatía en las emociones de los demás y cómo su decisión podría repercutir en alguien más.

### **d) Juicio crítico y percepción**

Las personas con un juicio crítico son organizadas en su vida y ello le es útil en todas las actividades, los perceptivos son espontáneos y flexibles en lo que realizan, no planifican ni preparan nada con anticipación, todo surge en el momento. Cada una de estas características de la personalidad se puede identificar en el diario vivir, y se necesita del otro para apoyarse en las actividades que se realicen o en el entorno en que se desenvuelve.

## **LA AUTOESTIMA**

Es una percepción mental que se crea de sí mismo, teniendo como base la experiencia fundamental de una vida significativa y con la capacidad de cumplir sus exigencias, el entorno social en se desenvuelve juega un papel primordial, debido a que en la niñez se forman las ideas con todo aquello que

---

<sup>10</sup> Hedges, Patricia. "Conoce tu personalidad". Editorial Hispano Europea, España, 2004. Pp. 15

se escucha de las personas significativas para el niño y esto contribuye en la formación adecuada o inadecuada de la autoestima y se evidencia en la vida del joven y su comportamiento en los desafíos de la vida.

“La autoestima es la confianza en la capacidad de pensar, y en enfrentar los problemas en la vida, el derecho que se tiene de 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”.<sup>11</sup> Teniendo presente lo que uno es y lo que puede llegar a alcanzar, comprender las cualidades y defectos, lo que se ha conseguido y lo que queda por alcanzar, buscando afirmar lo positivo.

La autoestima es la imagen de quienes somos y lo que cada persona considera apropiado para sí mismo o de los demás. Esto se da mediante la percepción de rasgos corporales, mentales, que son parte de la personalidad. A ello se suma las creencias que posee, las estructuras de pensamientos que se forman a lo largo de la vida de cada uno y que pueden reconstruirse para fomentar una autoestima saludable.

Pilares que configuran la autoestima

“Autoconcepto (qué piensas de ti mismo),  
Autoimagen (qué tanto te agradas),  
Autorrefuerzo (qué tanto te premias y te das gusto) y  
Autoeficacia (qué tanta confianza tienes en tí mismo)”.<sup>12</sup>

#### **a) Autoconcepto**

El conocimiento propio es necesario ya que nos ayuda a comprender cómo se encuentra configurada la autoestima de la persona, mediante el observar y escuchar lo que piensa el joven de sí mismo podemos reconocer

---

<sup>11</sup> Branden, Nathaniel. “Los seis pilares de la autoestima”. Editorial Paidós, Barcelona: España, 1995. Pp. 43

<sup>12</sup> Riso, Walter. “Enamórate de tí”. Editorial Océano, México, 2012. Pp. 7

como esta su autoconcepto y esto se refleja en su trato hacia sí mismo, la forma en que se exige realizar las actividades o cómo se refuerza por los resultados obtenidos en las metas planteadas.

El ser humano en ocasiones hace autocríticas de sus decisiones y esto puede ser productivo si es con el fin de aprender y crecer, pero cuando se realizan autocríticas exageradas que son crueles que ocasionan heridas y dolor por lo que no se realizó adecuadamente, dan como consecuencia un autoconcepto dañado que genera estrés y poca gratificación por lo que se logró alcanzar. Es el momento de evaluar, amarse, conocerse para que cada uno de los pilares de la autoestima sea adecuado y se tenga confianza en todo lo que se realiza.

### **b) Autoimagen**

Los seres humanos somos influenciados por lo que escuchamos y vemos, en la actualidad las culturas crean percepciones de lo que es para ellos la belleza, con determinado número de características y los que no cumplen esos criterios son considerados feos, cuanto la realidad es que estas ideas provocan palabras y acciones que lastiman a los demás, con ideas erróneas de lo que supuestamente es la belleza. En algunas empresas se contrata a las personas por la apariencia física, cuando en realidad lo que importa no es lo físico que al pasar el tiempo se pierde, lo único que prevalece es la belleza interior del ser humano. Puede ser una persona bella físicamente, pero con un corazón herido y que lo que refleje sea un trato cruel hacia los demás. Cuantas personas son agredidas con sobrenombres y poco valoradas, pero que diferente sería si se fomentará pensamientos positivos para una adecuada autoestima y salud mental.

### **c) Autorrefuerzo**

Vivimos en una sociedad en la que pasamos la mayor parte del tiempo corriendo por las diferentes actividades que se realizan a diario, esto impide que se dedique momentos a consentirse y darse unos pequeños gustos. Es

importante el meditar, pensar, soñar esto ayuda a fomentar una adecuada autoestima, el tomar tiempo para sí mismo contribuye a reforzar la valoración, siendo consciente del valor que posee y darse afecto que es vital para uno mismo y para los otros.

#### **d) Autoeficacia**

El plantearse metas en la vida es fundamental ya que son objetivos que se puede alcanzar mediante esfuerzo y perseverancia, sin embargo, hay jóvenes que desisten en luchar por alcanzar sus metas, ya sea porque no perciben como capaces de alcanzarlas o por inseguridad ante los primeros obstáculos que enfrentan, el luchar por alcanzar lo que se han propuesto ayuda a mantener una buena salud mental y fomenta la confianza en sí mismo.

Aceptarse a pesar de los errores que se cometen, teniendo en cuenta que como seres humanos se tiene defectos y también las aptitudes para alcanzar todo lo que se propone. Con características específicas como: la estatura, la personalidad, complexión física, estilo de vida personal que involucra los pensamientos, características genéticas, todo ello define al ser humano como único.

“Conocerse, saberse, descubrirse, verse y mostrarme ante mí y ante los demás tal y como soy”<sup>13</sup>, permitiéndoles que le conozca, tomando ese tiempo de conocerse interiormente, con lo que piensa, cree, siente, y enfocándose en las responsabilidades de lo que se decide, no lo que los demás quieren que sea. Lo interior define al ser humano ya que allí se encuentran sus cualidades, sueños, anhelos, defectos, y por ello es necesario permitir que los demás le conozcan, no solo por el exterior también por el interior. No tener miedo de ser quienes son, en la vida se irán cambiando conductas, hábitos

---

<sup>13</sup> Bucay, Jorge. “20 pasos hacia adelante”, Editorial RBA Libros, Barcelona; España, 2007. Pp. 10

que no están bien, pero es parte del crecimiento de la vida de todo ser humano que quiere trascender y ser mejor persona.

Uno de los puntos importantes en la autoestima es evitar compararse con los demás, la comparación destruye el autoconcepto ya que somos personas únicas y esto no ayuda a nuestra valoración personal. Enfoquémonos cada día en ser mejores personas, valorarnos y respetar a los demás, y hacer valido ese respeto que le damos a los otros.

El ser humano encuentra en su vida circunstancias que dan la oportunidad de sentir orgullo y realización por sus metas, esto contribuye a sentirse valorado, también se enfrentan problemas que provocan vergüenza o desvalorización. Todos estos acontecimientos pueden afectar dependiendo de cómo se encuentra su autoestima, pueden desmotivarlo o animarlo a continuar adelante. También puede ser que la persona tome con optimismo los sucesos y le ayuden a enfrentarlos con una actitud positiva, y que encuentre una mejor solución. Lo esencial es que constantemente evaluemos lo que repercute en nuestra autoestima y contribuyamos a ir fomentando una autoestima saludable y adecuada.

La persona muestra la valoración y confianza hacia sí mismo, a través de lo que expresa, lo que cree, ya que alimenta sus pensamientos de optimismo o de pesimismo. El otro también es importante, pero hay que ser consciente de que si no hay un amor propio no se puede amar a los demás. Los nuevos retos y propósitos contribuyen a conocerse, solo al enfrentarse a lo nuevo se podrá conocer la capacidad que se posee, porque no es lo mismo haber realizado alguna actividad y decir que no se logró alcanzar, pero se intentó, a no haber intentado ninguna vez. Y solo una vida se tiene para enfrentar riesgos, que serán de beneficio para la persona, dejando un poco atrás las preocupaciones y la falta de confianza personal.

## TIPOS DE AUTOESTIMA

### a) Autoestima inadecuada

La persona no se siente capaz de realizar algunas actividades, lo manifiesta en la forma en que se expresa con un “no puedo”, “no soy capaz”. Un dato importante es la manera en que ve su vida, como se proyecta en las relaciones interpersonales, indiferente, distante hacia los demás. No establece límites para que lo respeten, permite agresiones que lastiman su amor propio, esto también se evidencia cuando no es capaz de tomar decisiones antes tiene que consultar a otros. Algunas expresiones que son comunes “a mi todo me sale mal”, “nadie me comprende”, que evidencian la poca valoración y los pensamientos negativos, ya que se está enfocando solo en lo negativo y no presta atención a lo positivo que hay a su alrededor.

En todas las situaciones que suceden se culpabiliza y se toma responsabilidades que no le corresponden o no están relacionados con sus actos. “El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida”.<sup>14</sup>

### b) La autoestima adecuada o saludable

Es aquella en la que se tiene la confianza en la capacidad de pensar, aprender, comprender lo que sucede alrededor, tomando en cuenta los intereses, creyendo y confiando en sí mismo. Ser conscientes de los actos que se realizan, lo que le motiva, teniendo claros los valores y propósitos. Evaluando y analizando si se han alcanzado las metas que se plantearon, o si se tienen más fracasos y tomar la decisión de corregir los errores. Podemos tener varios amigos, es fundamental ser amigos de nosotros mismos, buscando conocernos, ser coherentes con lo que hacemos, decimos, pensamos solo así se logra la integridad de la persona.

---

<sup>14</sup> Idem Pp.52

La autoestima involucra todos aquellos aspectos que contribuyen para sentirnos bien, el realizar deporte, salir a caminar, conversar con amigos o seres queridos, el consentirse comprando aquello que le guste sin llegar a los excesos. Son pequeños motivos que nos ayudan a fomentar la valía, y sentirse valorado por sí mismo. Vivir el presente, hay situaciones en el pasado que no se pueden cambiar, pero de qué sirve el estar gastando el tiempo en lamentaciones de lo que ya sucedió, cuando se puede invertir en cambiar lo que no está bien en la actualidad.

La confianza en que se puede lograr lo que se propone, el ser humano está rodeado de miedo que es una emoción primaria y el amor que es fundamental en todas las relaciones. Pero es la persona quien decide y elige como enfrentar ese miedo, siempre tendrá personas que le ayuden solamente si permite esa mano amiga, la mente del ser humano es poderosa ya que de lo que se alimenta serán nutridos los pensamientos por ello hay que observar y alimentar de todo aquello que nos haga sentir bien, solo así seremos conscientes de nuestras emociones. Vivir una vida proactiva, fijar nuestros ojos en las metas por alcanzar y no en los obstáculos que encontramos, poner amor en lo que se hace y se dice, en las relaciones que tenemos, cuidarnos a nosotros y si no existe ese amor buscar fomentarlo para que la felicidad sea plena.

### **Cambios en las actitudes para fomentar una autoestima adecuada**

Trabajar en los pensamientos negativos e intrusivos que solo vienen a generar desconcierto y afectar lo que se realiza, el joven decide como quiere actuar con la forma de pensar, siendo conscientes de las actitudes erróneas y poniendo un pensamiento positivo por cada negativo que tenga. Teniendo un cambio en el comportamiento que genere una conducta que sea gratificante, estando seguro que merece ser feliz, luchar por alcanzarlo. Todo implica una elección en la libertad de hablar de su persona de una mejor manera, con palabras agradables y creando un ambiente placentero y gratificante. Y meditando lo que genere conflicto y brindar un reforzador positivo para cambiar el entorno.

Ser flexibles ante la adversidad, tal vez en el momento que se esté viviendo no se cree esto, pero así es, ver como un aprendizaje y ello nos da otro punto de vista y contribuye en el crecimiento de la persona. El involucrarse en actividades donde se pueda explotar las capacidades, talentos, destrezas, cuando se sienta desmotivado, buscar esa motivación interna, metas, objetivos, yo quiero, yo puedo, me gusta.

Para algunas personas es más conveniente mostrar una apariencia por medio de fotografías, u otro medio que no involucre un contacto directo con los otros, no quiere decir que el fotografiarse sea malo, lo que no es correcto es obsesionarse por salir bien en las fotos y olvidarse del mundo real, se debe buscar lo mejor para sí mismo. La autoestima involucra todos los componentes del ser humano cuerpo, alma, mente, pero si alguna de estas dimensiones está afectada provoca un desequilibrio en el otro. Por ello hay que cuidar cada dimensión del ser humano, para tener un equilibrio. En la salud emocional juega un papel importante la aceptación y valoración personal, el cuerpo refleja las emociones que está manejando todo el organismo, por ello cuidemos, evaluemos lo que afecta y busquemos ser felices con lo que tenemos.

## **CAPÍTULO II**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **Enfoque y modelo de investigación**

##### **Investigación Cuantitativa**

Se recolectó datos de carácter cuantitativos que fueron medidos y comprobados mediante la utilización de las diferentes técnicas e instrumentos, que ayudaron para la obtención de datos en la investigación. Se profundizó en los aspectos relevantes de la autoestima como la valía personal, el autoconcepto, autoimagen, autorrefuerzo, autoeficacia que son los pilares fundamentales en la configuración de la autoestima. Mediante la interpretación de los datos obtenidos por medio de cuantificarlos en una escala de uno a diez. Se utilizó la investigación preexperimental, con un pre y post test en una sola muestra.

#### **Técnicas**

##### **Técnica de muestreo**

##### **Muestreo No Aleatorio**

La Comunidad Ven a Cristo recibe jóvenes de las diferentes zonas de la Ciudad Capital, por medio del muestreo intencional o de conveniencia se seleccionó a los jóvenes, cumpliendo las siguientes condiciones: 20 jóvenes de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 20 a 35 años, que estuvieran asistiendo a la Comunidad, durante el año.

### Técnicas de recolección de datos

<b>Técnicas</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>	<b>Forma de Aplicación</b>
1.Observación	Sáb 5 de nov.	13:30 a 14:00	Salón de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles.	El investigador lleno la hoja con los criterios a observar en los 20 jóvenes, administración individual
2.Cuestionario	Sáb 5 de nov.	14:00 a 14:30	Salón de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles.	Se entregó la hoja impresa del cuestionario con duración de aplicación de 5 minutos, administración individual.
3. Escala Rosenberg	Sáb 12 de nov.	13:30 a 13:45	Salón de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles.	Se distribuyó la hoja impresa con la Escala, explicando las instrucciones correspondientes, la duración es de 5 minutos, administración individual.
4. Talleres	Sáb 12 y 19 de nov.	13:30 a 14:30	Salón de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles.	Explicación de los contenidos básicos para fomentar la autoestima adecuada, mediante el desarrollo de dos talleres que abarcaron estos temas, administración

				grupal.
2da fase de Evaluación	Sáb 26 de nov.	13:30 a 14:30	Salón de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles.	Aplicación de la Escala de Rosemberg que comprobó la efectividad de los talleres, administración individual.

### **Técnicas de análisis de información**

#### **Análisis de datos**

Mediante la utilización de tablas, cuadros en la que se ingresaron los datos obtenidos por medio de las diferentes técnicas e instrumentos. Se aplicó el análisis porcentual antes y después de la segunda fase de evaluación para verificar los cambios en la autoestima por medio de la Escala de Rosemberg, Cuestionario, talleres y se realizó gráficas de los resultados finales del Programa.

## INSTRUMENTOS

### Criterios para la elaboración de la Guía de Observación

Objetivos	Aspectos a observar	Criterio de Evaluación
<p>Establecer el nivel de autoestima del joven de 20 a 35 años que asisten a la Comunidad Ven a Cristo, se la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, ubicada en la 35 calle 21-40 zona 12 Ciudad Capital durante 2016.</p>	<p>Relación con compañeros</p> <p>Autoestima adecuada e inadecuada.</p>	<p>Aislamiento <b>Sí No</b></p> <p>Participación <b>Sí No</b></p> <p>Motivación <b>Sí No</b></p>
	<p>Autoconcepto</p> <p>Autoimagen</p> <p>Autorrefuerzo</p> <p>Autoeficacia</p>	<p>Pensamientos positivos de sí mismo <b>Sí No</b></p> <p>Se expresa correctamente de su persona <b>Sí No</b></p> <p>Autoelogios <b>Si No</b></p> <p>Se compara con los demás <b>Sí No</b></p> <p>Expresión de afecto a si mismo <b>Sí No</b></p> <p>Confianza <b>Sí No</b></p>



	Me gusta estar solo/a de vez en cuando.		
--	---	--	--

### Escala de Rosenberg

**Nombre:** Rosenberg Self- Steem Scale Escala de autoestima de Rosenberg (EA-Rosenberg)

**Elaborado por:** Morris Rosenberg (1965)

**Administración:** Individual o colectiva

**Duración:** 5 a 7 minutos

**Aplicación:** Adolescentes, adultos, personas mayores

**Significación:** Evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene de sí misma.

**Criterios de evaluación:** 10 ítems, 5 planteados en forma positiva y 5 en forma negativa. Tomando cuatro puntos específicos (Muy de acuerdo a muy en desacuerdo).

**Materiales:** Escala impresa, lápiz, borrador.

## PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE AUTOESTIMA

### Objetivo General

- ✓ Aportar conocimientos para el desarrollo de la autoestima en el joven de la Ciudad de Guatemala.

TIEMPO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	METODOLOGIA	RECURSOS
45 minutos  Sábado 15 de octubre	Explicación de los contenidos básicos y los pilares de la autoestima, por medio de dinámicas (conociéndome, el espejo) y contenido teórico (La autoestima, autoconcepto).	Determinar los contenidos básicos para el desarrollo de la autoestima en el joven de 20-35 años que asisten a la Comunidad Ven a Cristo Juvenil, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles ubicada en la 35 calle 21-40, zona 12 Ciudad Capital, durante 2016.	Se iniciará exponiendo la información de la autoestima, involucrando dinámicas.	Computadora Cañonera Material Escrito Papel de colores Hojas bond Investigadora

## Objetivo General

- ✓ Aportar conocimientos para el desarrollo de la autoestima en el joven de la Ciudad de Guatemala.

<b>TIEMPO</b>	<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO ESPECIFICO</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RECURSOS</b>
30 minutos  Sábado 22 de octubre	Desarrollo de actividades (El círculo, imagínate a ti, Yo soy). Contenidos: Autorrefuerzo, autoeficacia; y características de la autoestima adecuada e inadecuada.	Determinar los contenidos básicos para el desarrollo de la autoestima en el joven de 20-35 años que asisten a la Comunidad Ven a Cristo, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles ubicada en la 35 calle 21-40, zona 12 Ciudad Capital, durante 2016	Se iniciará con dinámicas, que ejemplifiquen el tema, y exponer el contenido teórico, dando tiempo para resolver dudas.	Material escrito Computadora Presentaciones Cañonera Papeles de escrito Investigadora

### Operacionalización de objetivos

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Categorías Conceptuales Variables</b>	<b>Definición</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
<p>Establecer el nivel de autoestima del joven de 20 a 35 años que asisten a la Comunidad Ven a Cristo, de la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, ubicada en la 35 calle 21-40 zona 12, Ciudad Capital, durante 2016.</p>	<p>Nivel de autoestima</p>	<p>Es una percepción mental que se crea de sí mismo, teniendo como base la experiencia fundamental de una vida significativa y con la capacidad de cumplir sus exigencias, el entorno social en que la persona se desenvuelve es fundamental. Se puede mencionar como adecuada e inadecuada, dependiendo de las características que presenta cada</p>	<p>Relación con compañeros Aislamiento Participación Motivación Autoconcepto Autoimagen Autorrefuerzo Autoeficacia Sentimientos de valía Autoestima adecuada e inadecuada</p>	<p>Observación</p>	<p>Guía de observación  Escala de Rosemberg  Cuestionario</p>

		persona.			
Determinar los contenidos básicos para el desarrollo de la autoestima en el joven.	Contenidos básicos	Son los elementos primordiales que conforman un tema, mediante la adquisición de un conocimiento por aprendizaje sobre un tema.	Autoestima Pilares de la autoestima	Taller de información autoestima	Guía del taller
Comprobar la efectividad de un Programa de autoestima para el joven.	Efectividad de un programa de autoestima	Planificación que se desarrolla de un proyecto a realizar en un tiempo determinado, con el objetivo de cumplir metas establecidas para aportar un conocimiento o para un fin determinado.	Participación Valoración Expresión de afecto a sí mismo Confianza Autoelogios Autoimagen Autoconcepto Autorrefuerzo Autoeficacia	Observación	2da Evaluación  Cuestionario  Escala de Rosemberg.

## **CAPÍTULO III**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### **Características del lugar y de la muestra**

#### **Características del lugar**

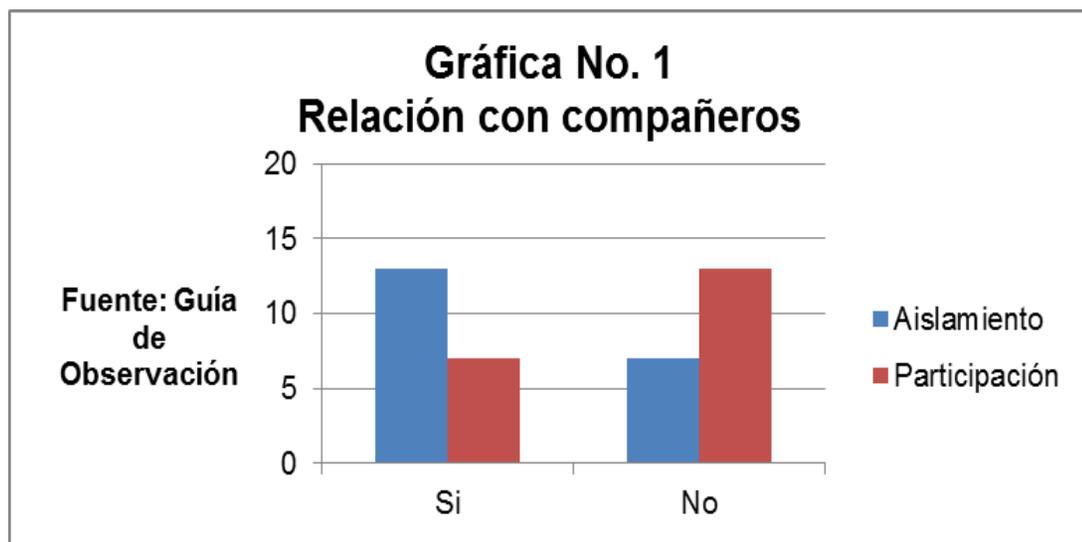
La Comunidad Ven a Cristo cuenta con 29 años desde su fundación en el año de 1988, contando con tres áreas Adolescentes, jóvenes, y matrimonios. Pertenece a la Parroquia Nuestra Señora de los Ángeles, ubicada en la 35 calle 21-40 de la zona 12, Ciudad Capital de Guatemala. La parroquia es una instalación construida de block de colores blanco con café, contando con Capilla del Santísimo, clínicas médicas, salón exterior a una cuadra. Es una institución en la que se reúnen un aproximado de 65 jóvenes todos los sábados a partir de las 12:00 a 17:30 en las instalaciones de la Parroquia, en donde se abordan temas de crecimiento integral para el ser humano y el objetivo principal es compartir con cada joven el amor de Dios, la Comunidad tiene a su cargo un grupo específico de actividades en la que se ayuda a personas, con entrega de víveres, visitas de misericordia y apoyo en la Parroquia con actividades programadas. Se cuenta con dos salones en el interior, de los cuales las reuniones se realizan en el salón Parroquial dicho salón tiene sillas, mesas, servicios sanitarios y un área de parqueo en el exterior cercano al Templo.

### **Características de la muestra**

La muestra se eligió por conveniencia siendo 20 jóvenes de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 20 a 35 años, provenientes de un nivel económico medio, practicantes de la religión cristiana católica, jóvenes que tienen ocupaciones diarias, que son asistentes a la Comunidad Ven a Cristo.

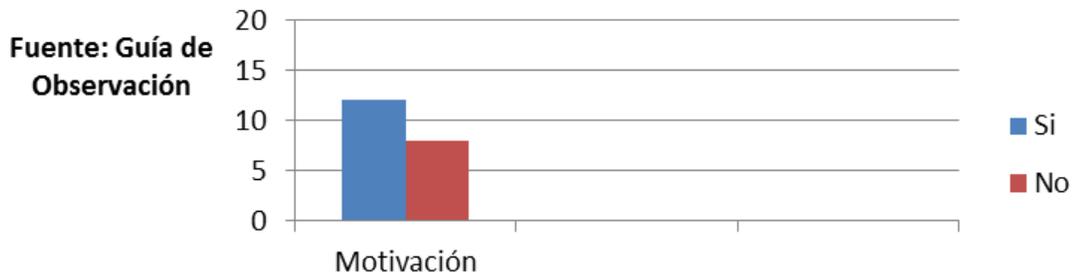
## Presentación y análisis de resultados

### Resultados de la Guía de observación PRE TALLER

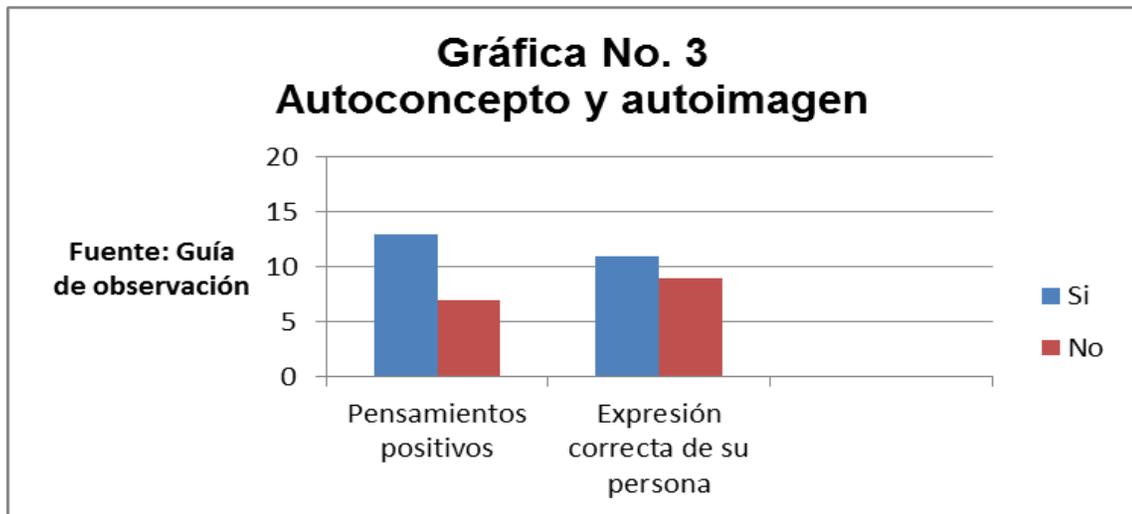


Según Maritza Montero (1996) el término participación involucra tres aspectos: uno de ellos es compartir con otras personas las circunstancias y emociones, las relaciones interpersonales son necesarias ya que el ser humano es sociable por naturaleza, pero hay algunas personas que por lo que viven deciden aislarse de los demás. La participación de los jóvenes no fue tan evidente, debido a que algunos estaban aislados de las actividades realizadas y otros no dieron su punto de vista, prefirieron ser espectadores de lo que sucedía a su alrededor.

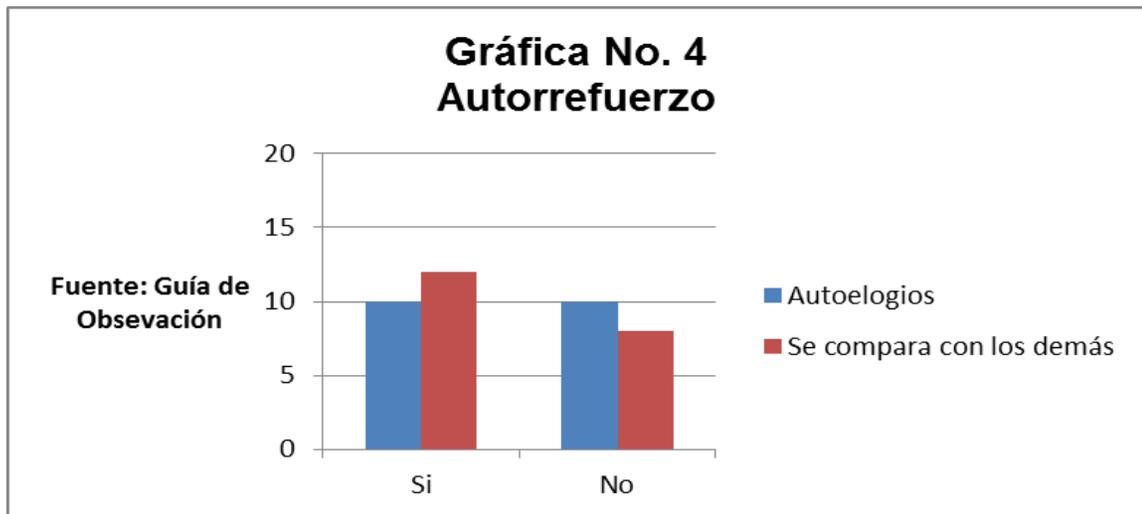
## Gráfica No. 2 Autoestima Inadecuada o adecuada



Tomando en cuenta la definición de Jean Piaget (1896) acerca de la motivación: la describe como la necesidad de aprender, todo lo relacionado con su entorno y este es un factor importante en la autoestima debido a que se evidencia los cambios, las metas que la persona quiere realizar si está motivada o de lo contrario manifiesta poco interés en sus actividades. Al momento de realizar la guía de observaciones un 12% de los jóvenes estaba motivado en sus actividades y el otro 8% desmotivado y poco participante con los demás.

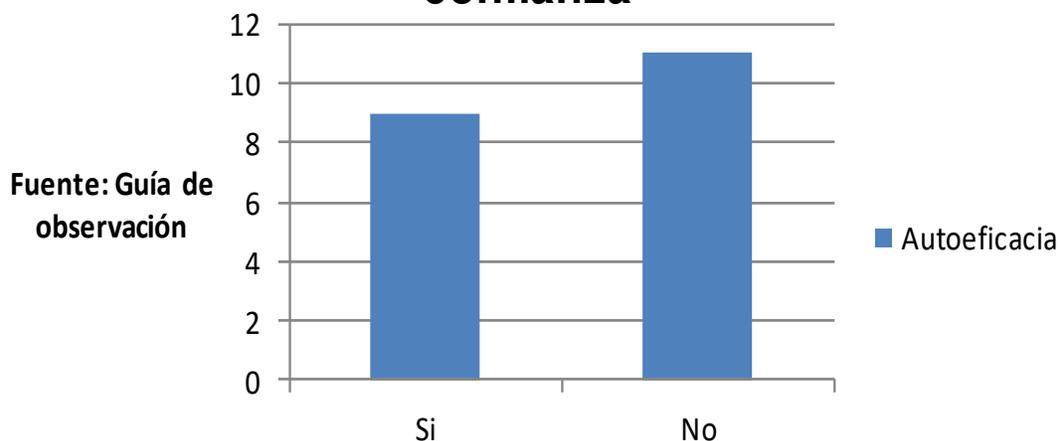


En el libro Enamórate de ti, el autor Walter Riso (2012) menciona: la persona que se etiqueta con palabras ofensivas se hace daño. Y por ello al momento de que una persona se expresa, se evidencia una adecuada o inadecuada autoestima. Debido a que las palabras positivas de sí mismo, muestran los pensamientos que está manejando y la valoración que se tiene, pero al usar palabras negativas o despectivas evidencia la inadecuada autoestima que es notable en su forma de describirse. Los pensamientos positivos forman parte de lo que piensa de sí misma y que tanto se agrada, y la valoración que se da como ser humano.



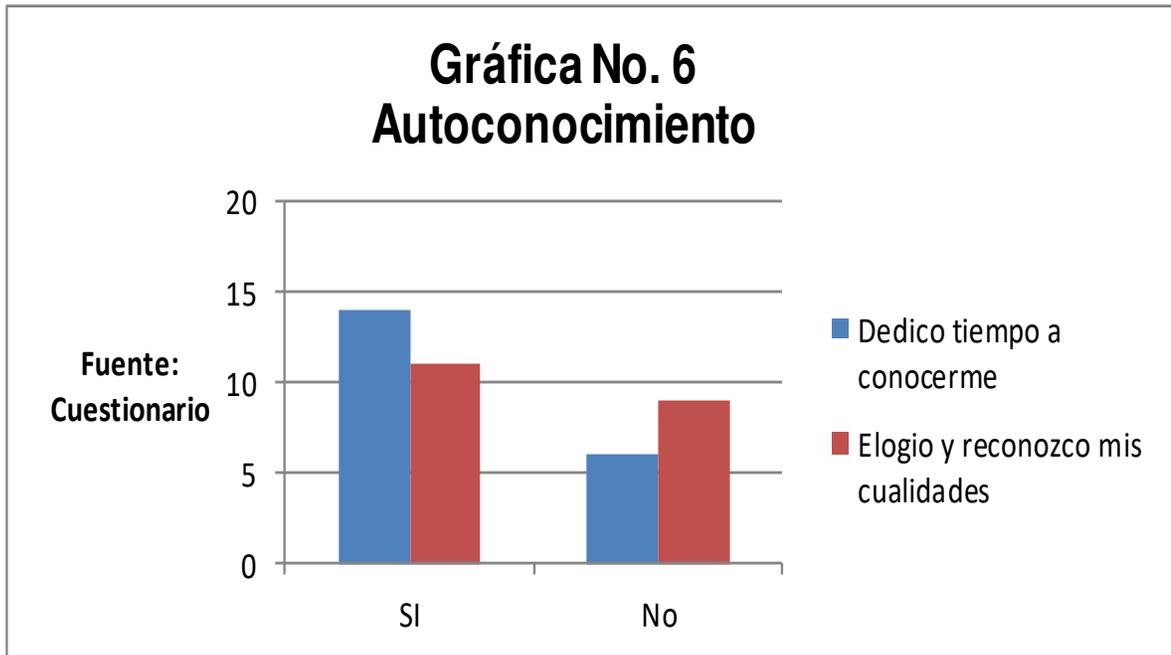
Jorge Bucay (2007) en su libro 20 pasos hacia delante, menciona: es necesario mostrarse ante los demás y así mismo tal como es, dejando las apariencias. Porque muchas veces se pretende ser alguien más, para agradarles a los otros, pero esto solo lastima la autoestima. La persona al conocerse dejará de compararse con los demás, debido a que reconocerá las cualidades que posee y los defectos que puede mejorar. Y logrará elogiar sus metas, premiarse por lo que ha alcanzado, dedicarse un tiempo valioso.

### Gráfica No. 5 Expresión de afecto de sí mismo y confianza

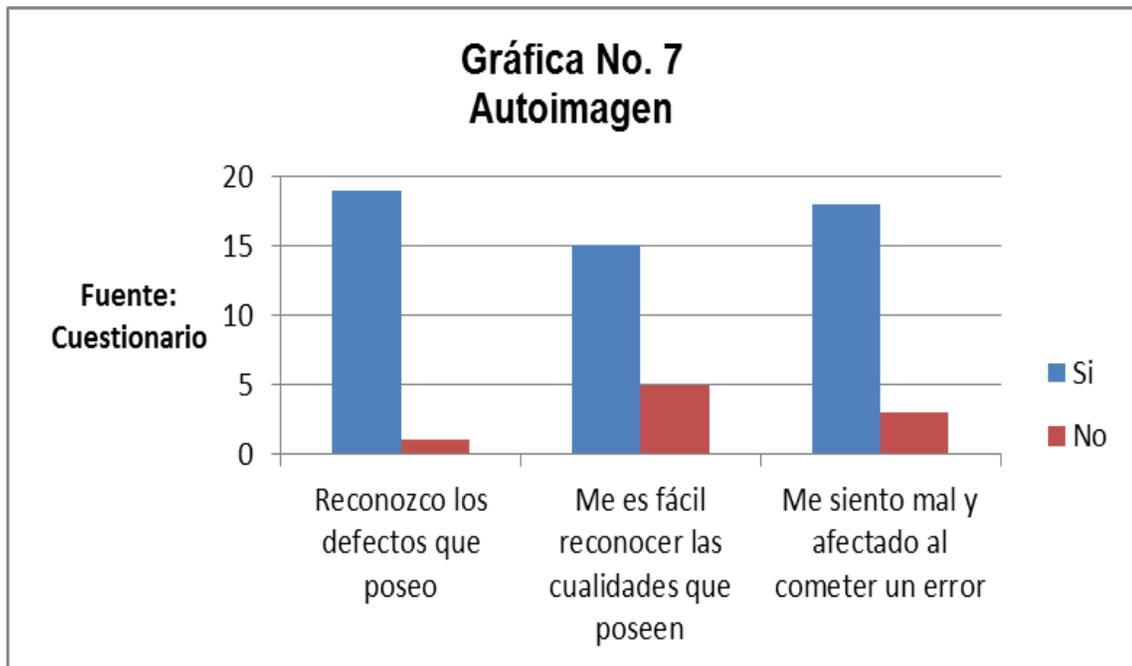


En su libro *Confianza Total* Verónica De Andrés (2010), menciona: la confianza es personal y se ve involucrada en todos los aspectos de la vida del ser humano. Por eso muchos abandonan metas, sueños cuando tienen falta de confianza en sí mismos, y no muestran afecto hacia su persona. Y ello se evidencia en las actividades que decide o evita realizar, porque aquí muestra su confianza o la carencia de confianza. En la observación 9% de los jóvenes mostró confianza personal y el 11% carece de ella.

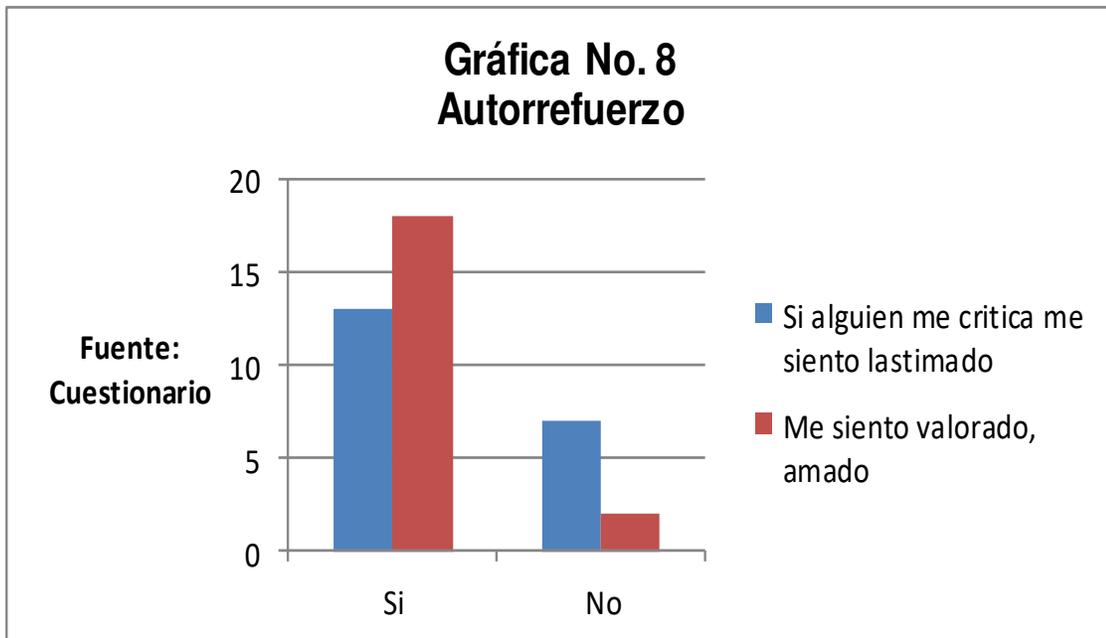
## Resultado de Cuestionario



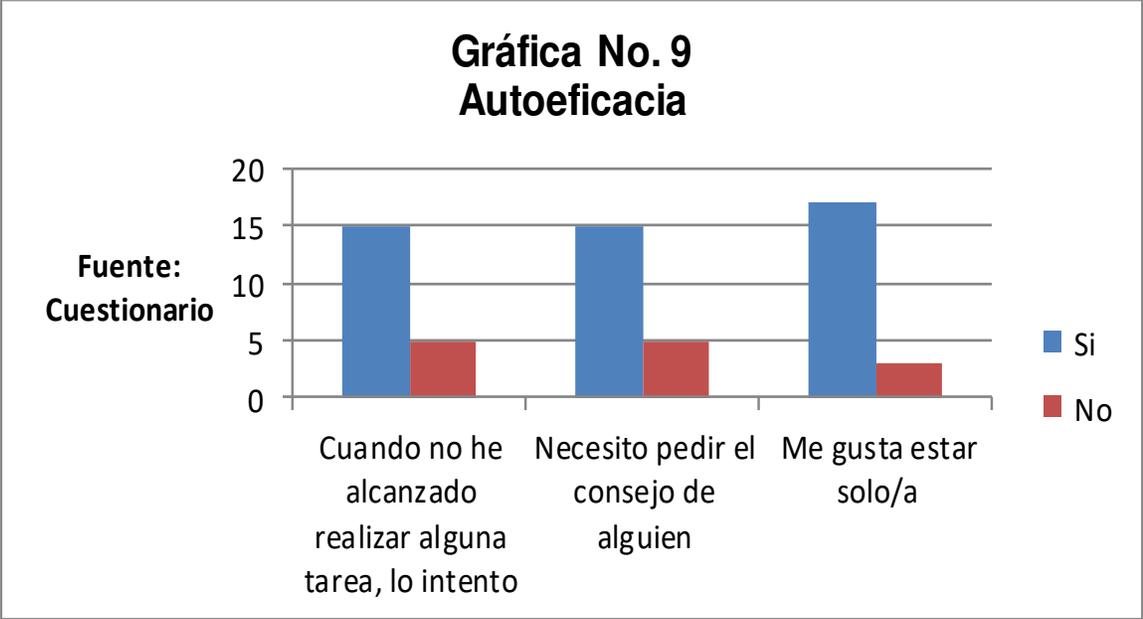
Jorge Bucay (2007) en su libro 20 pasos hacia delante menciona: el primer paso es conocerse. Esto es necesario el joven puede conocer a los demás, pero cuando se le pide que se describa, le es difícil y esto se debe a que no dedica un tiempo para conocerse, valorarse y aceptarse, por ello en ocasiones se enfoca más en resaltar los defectos que tiene y no describe sus cualidades que son importantes en el autoconocimiento.



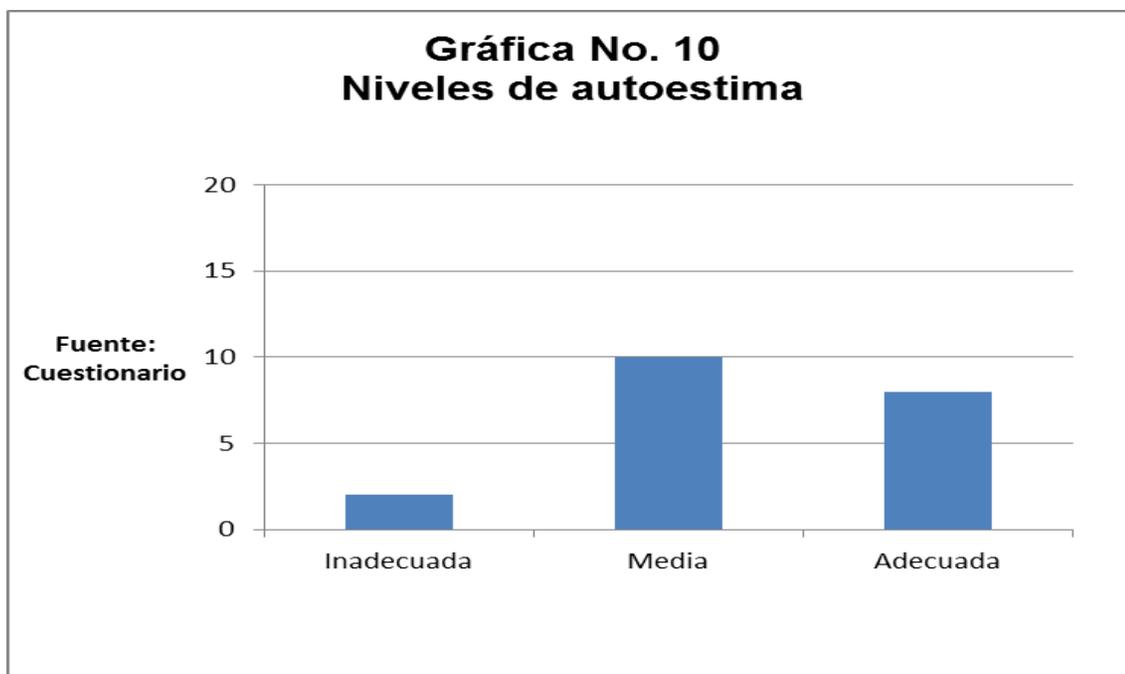
Verónica De Andrés (2010), menciona en su libro hay que reconocer los logros que se obtienen, debido a que el ser humano tiende a criticar lo malo que hace, pero no elogia lo que realiza bien. Esto también es el resultado de esa imagen que ha creado de sí misma y por el poco tiempo que dedica a conocerse. Los fracasos también son parte de la vida, ya que de ellos se aprende y de allí encuentra herramientas para una próxima oportunidad, pero cuando se queda solo con los errores y no busca una solución se afecta su autoestima.



Walter Riso (2012) en su libro Enamórate de ti menciona, se debe dedicar tiempo a cuidarse, sin llegar a los excesos, no sentirse mal al darse un gusto. Porque es necesario el cuidado, sin llegar a los extremos. Al reconocer la persona su valor propio, no le afectará las críticas que los demás le realizan, porque no las tomará de forma personal, esto le ayudará a ser más fuerte y seguir creciendo integralmente.

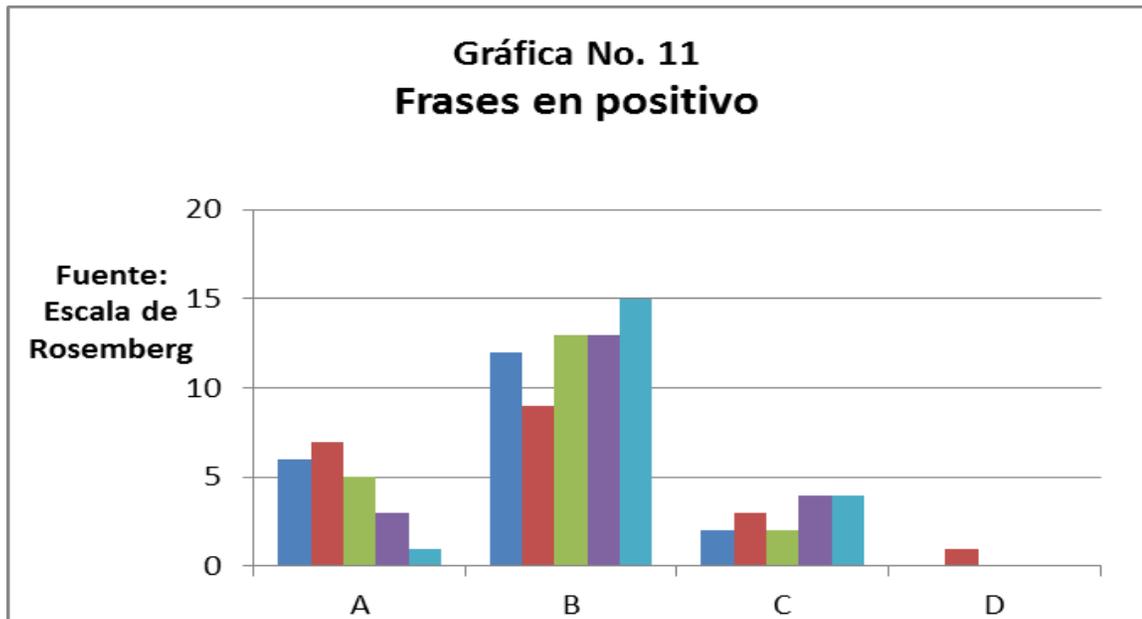


Walter Riso (2012) la autoeficacia es la confianza que tiene el joven en realizar sus actividades, proponerse nuevos retos y en la actitud de finalizar hasta cumplir sus metas. Con ello también reconoce sus errores y busca cada día reinventarse por medio del esfuerzo y la perseverancia. El joven puede escuchar los consejos de los demás y esto no está mal, pero cuando no puede tomar una decisión sin la autorización o la opinión de otros, se evidencia que no posee una confianza en sí misma y esto repercute en las relaciones interpersonales.



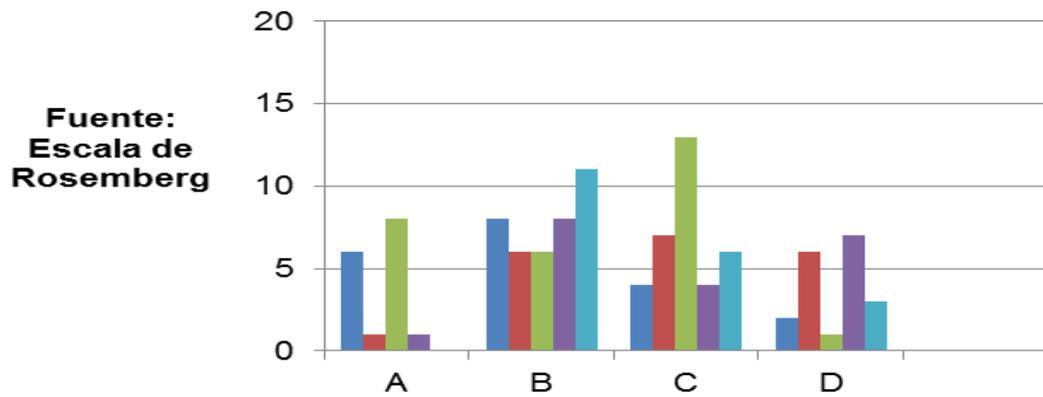
En su libro 20 pasos hacia adelante Jorge Bucay (2007) menciona, la autoestima varía a lo largo de la vida del ser humano, cada acontecimiento que vive el joven contribuye a fomentar su autoestima o a lesionarla. Por ello es necesario que se conozca para que cada día su autoestima sea saludable. En el cuestionario los resultados obtenidos fueron 2% manifestaron autoestima inadecuada, 10% media, 8% adecuada.

## Resultados de la Escala de Rosemberg

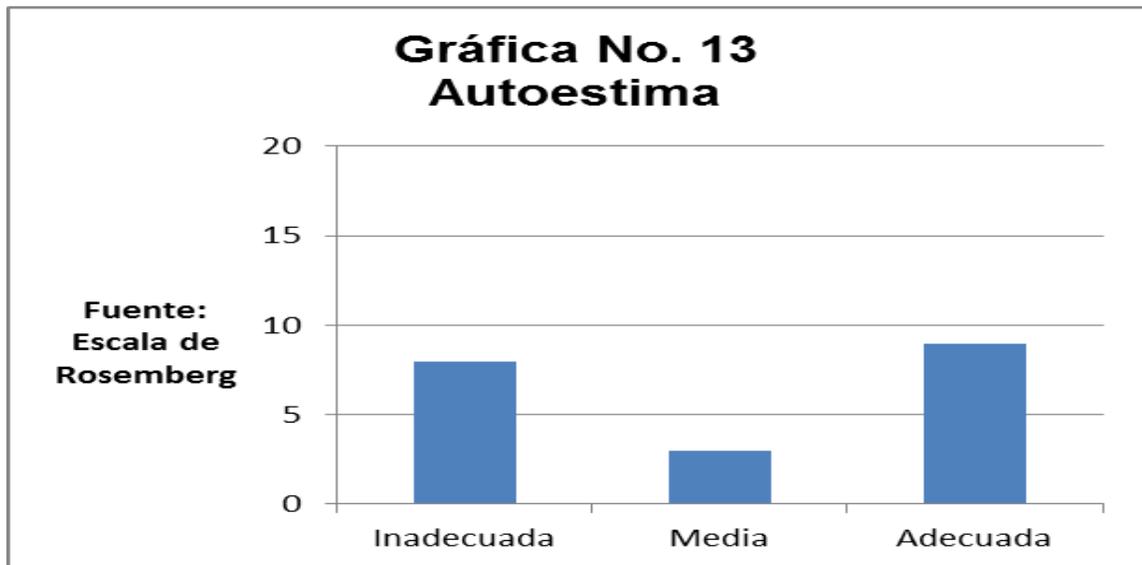


Nathaniel Branden (1995) en el libro los 6 Pilares de la autoestima menciona: La autoestima es sentirse capaz y valioso para enfrentar las dificultades de la vida. Y esta puede ser lesionada por las palabras de los demás, pero cuando se conoce a sí mismo no le afectan las críticas y expresiones ofensivas de los otros. En las frases en positivo en el ítem 5, un 15% de los jóvenes estuvieron de acuerdo, 1% respondió muy de acuerdo,

**Gráfica No. 12**  
**Frases en negativo**



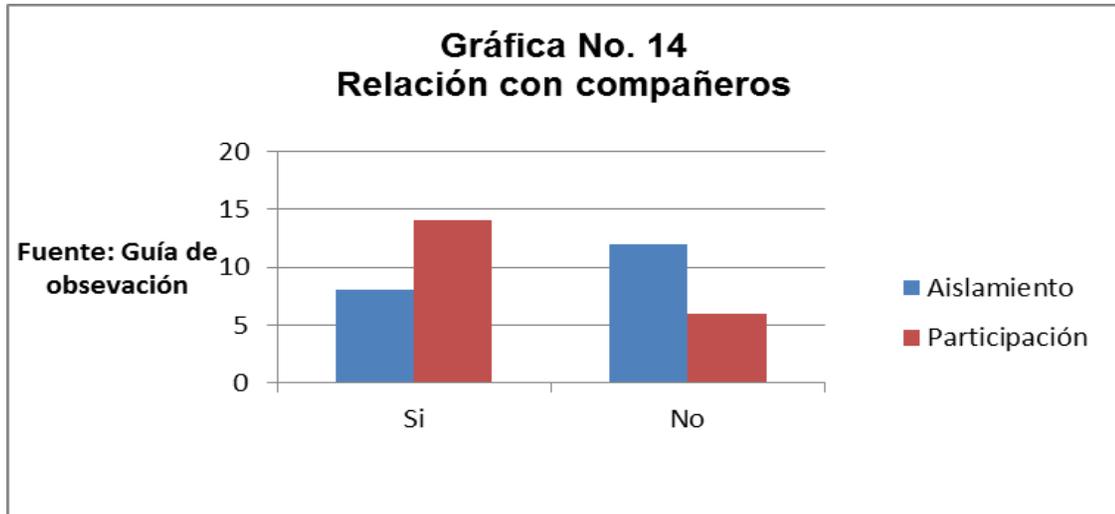
Las frases en negativo de la Escala consisten en verbalizaciones que el joven debe responder, por medio de ello se conocerá como piensa acerca de su persona y esto evidencia cómo está la autoestima, si es adecuada o inadecuada. En las frases en negativo en el ítem 9, el 1% estuvo muy de acuerdo, 4% de acuerdo, 5% en desacuerdo, 10% muy en desacuerdo.



Los resultados obtenidos después de aplicar la Escala de Rosemberg, fueron los siguientes 8% de los jóvenes que respondieron evidenciaron autoestima inadecuada, 3% estaba en el rango medio, 9% manifestaron autoestima adecuada.

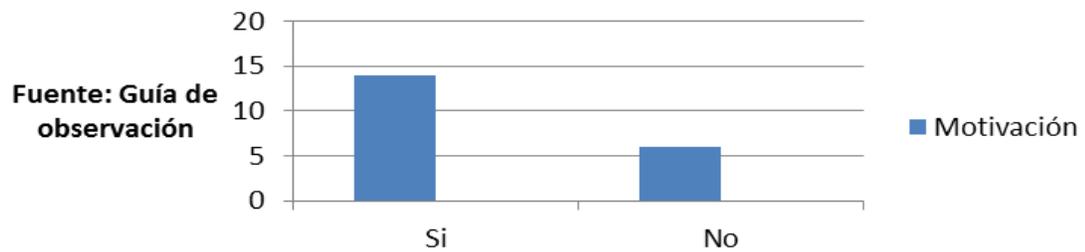
## POST TALLER

### Resultados de la Guía de observación

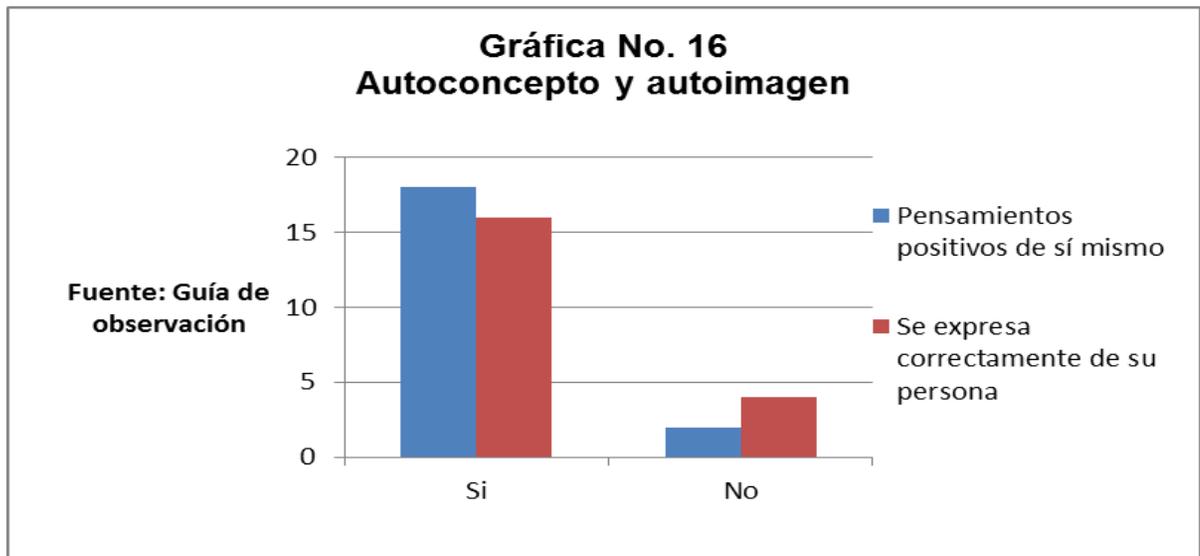


Al realizar la segunda fase de la evaluación, una mayor cantidad de jóvenes se mostró participativos en las diferentes actividades que se realizaron y variaron los resultados. Obteniendo los siguientes: 8% manifestaron aislamiento el 12% estuvieron atentos. La participación fue de un 14% y el 6% no mostraron interés.

**Gráfica No. 15**  
**Autoestima inadecuada o adecuada**

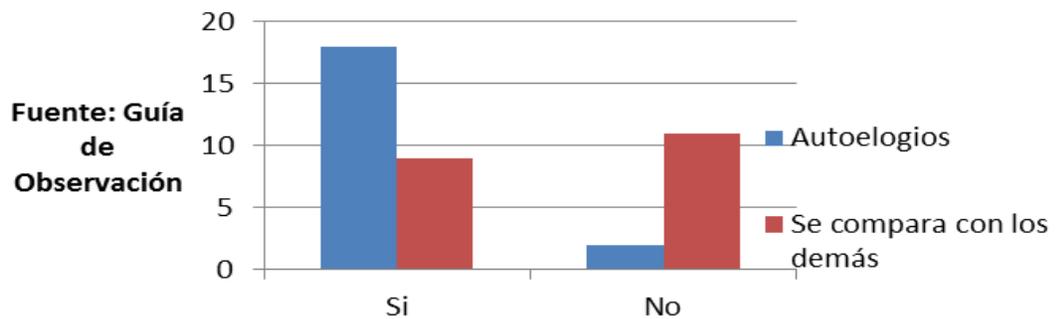


La motivación es intrínseca debido a que es personal y dirige las actitudes de las personas al realizar sus proyectos, también se ve involucrado el entorno, se observó una motivación activa en los jóvenes en el desarrollo del tema e involucramiento en las actividades. Un 14% estuvo motivado en lo que se realizó, 6% desmotivado por diferentes situaciones que estaba viviendo.



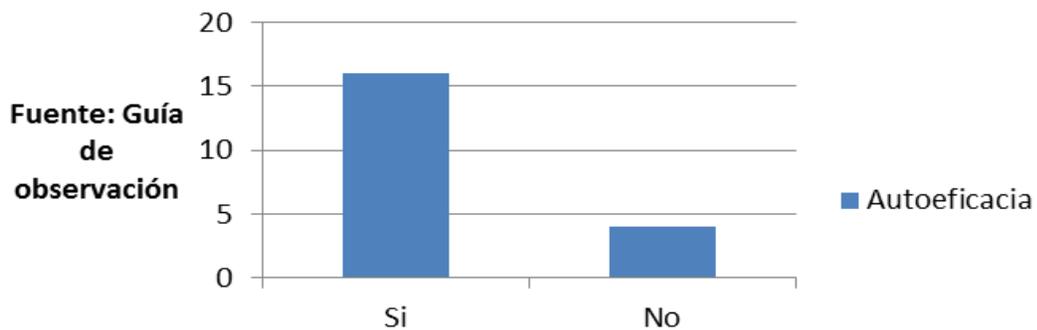
La forma en que el joven se expresa, nos muestra cómo están estructurados los pilares de la autoestima en su persona, y cuando uno de ellos es inadecuado la estima está lesionada y esto repercute en sus relaciones. Durante la observación se notaron cambios significativos en sus pensamientos y en la manera de expresarse. Un 18% mostró pensamientos positivos de sí mismo, un 2% todavía va en el proceso de irse conociendo. Un 16% de los jóvenes se expresa correctamente de su persona, a un 4% todavía le falta.

**Gráfica No. 17**  
**Autorrefuerzo**



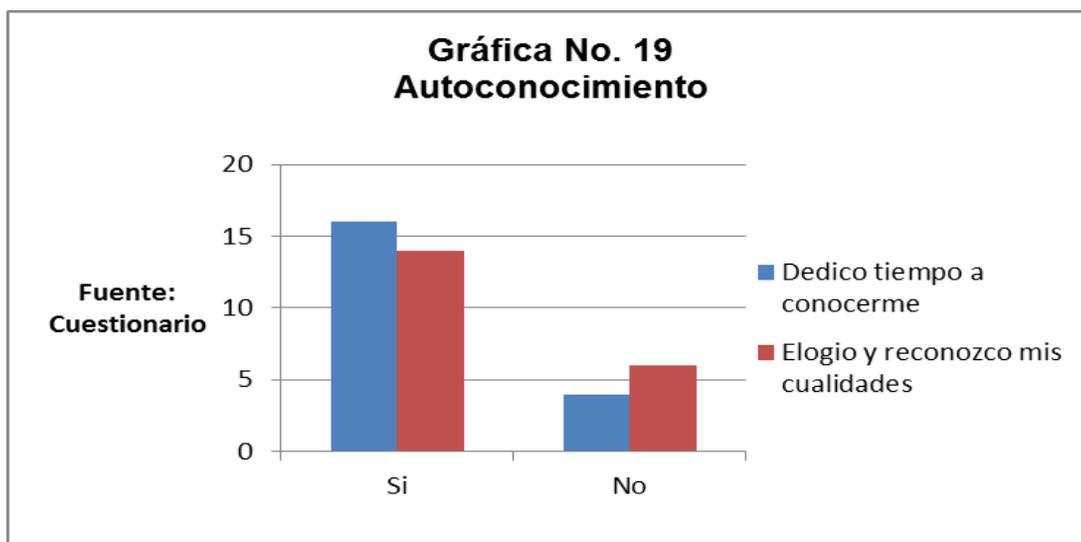
Con cada palabra positiva que el joven expresa, contribuye a reafirmar su autoestima, ya que se está elogiando y mostrando su valoración personal. Se mostraron cambios en la segunda evaluación en los jóvenes encuestados un 18% expresaron elogios para sí mismos, a un 2% todavía se le dificulta. Un 9% se compara con los demás, mientras el 11% restante ya no lo realiza.

**Gráfica No. 18**  
**Expresión de afecto de sí mismo y confianza**

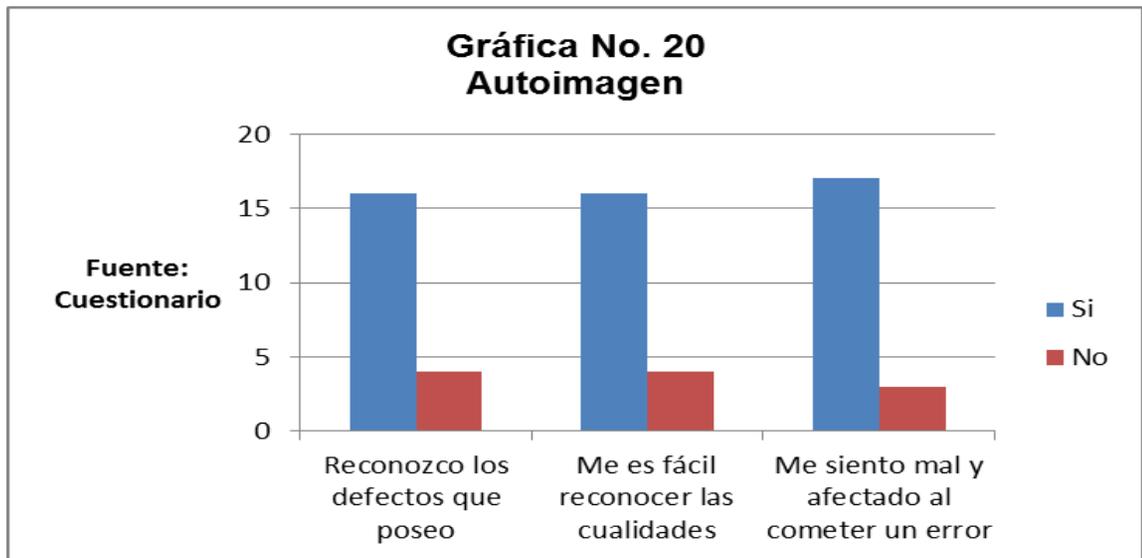


La confianza en el ser humano es fundamental ya que los impulsa a realizar lo que se proponga con entusiasmo y luchar hasta lograrlo. Los jóvenes evidenciaron un 16% confianza en sí mismos al realizar las dinámicas y expresarse en lo que se les preguntó y el 4% restante todavía le cuesta.

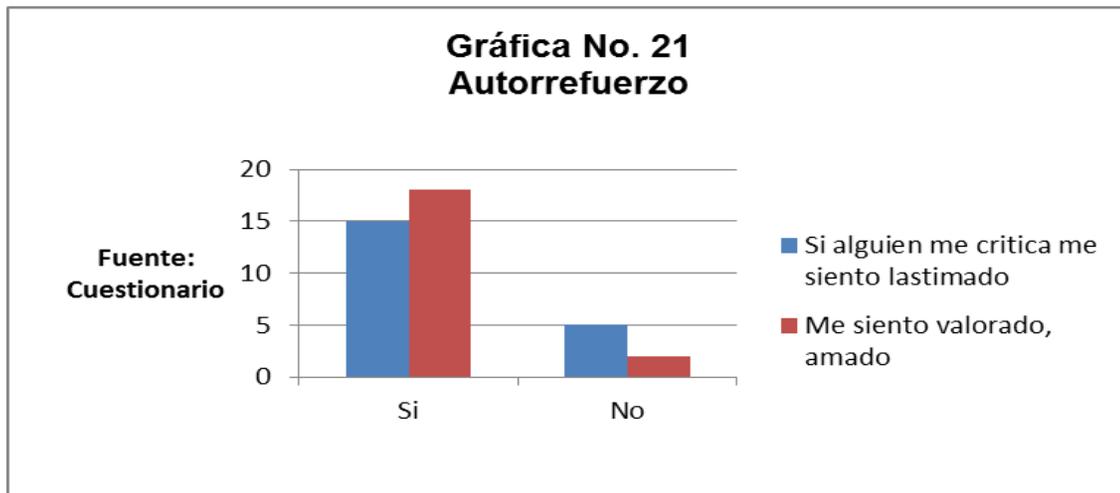
## Resultados de Cuestionario



El autoconocimiento es necesario para que la persona reconozca las cualidades, sus capacidades en la realización de sus metas. Se mostraron cambios ya que los jóvenes evidenciaron que estaban dedicando tiempo a conocerse. Un 16% respondió que dedica tiempo a conocerse, el 4% restante comienza a realizarlo. Un 14% elogia y reconoce sus cualidades, al otro 6% se le dificulta.



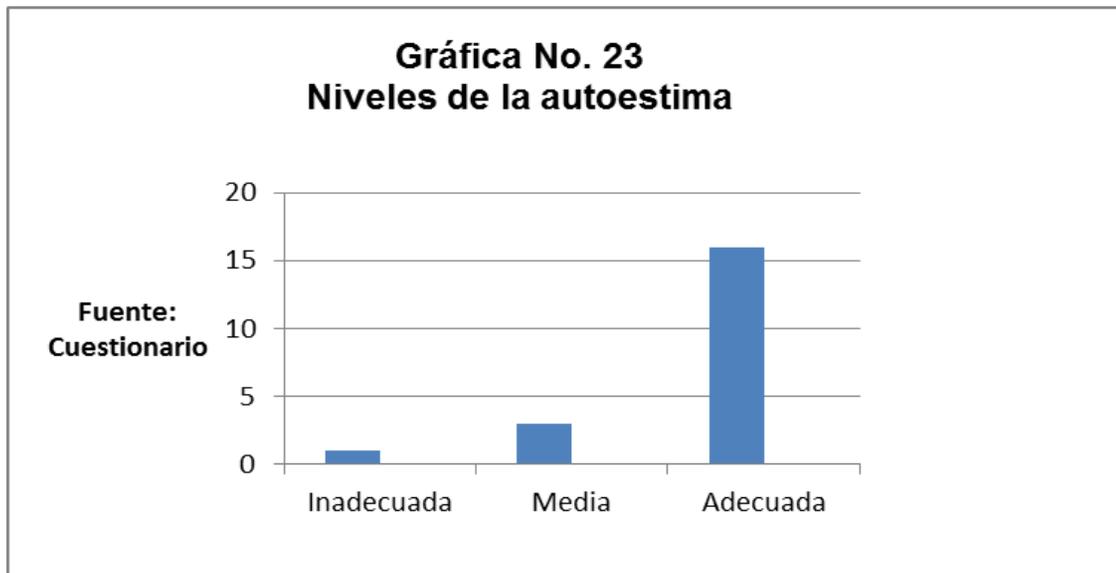
La autoimagen es la forma en que la persona se ve, reconociendo sus cualidades y defectos. Sabiendo que estos se pueden potencializar para que se conviertan en fortalezas. Se demostró una autoimagen adecuada en los jóvenes encuestados. Un 16% reconoce sus defectos, un 4% no los conoce; un 16% reconoce las cualidades de los demás y un 4% no las identifica. A un 17% todavía le afecta cuando comete un error y a un 3% no le provoca problema sus errores.



Por autorrefuerzo podemos mencionar que es la manera en que el joven busca cuidarse, agradarse, consentirse con algunos detalles especiales. Los jóvenes necesitan continuamente premiar lo que realizan para fomentar su adecuada autoestima. Un 17% se siente lastimado cuando alguien lo critica y al 3% restante no le afectan las críticas. Un 18% de los jóvenes se siente amado, y un 2% le falta sentirse valorado.

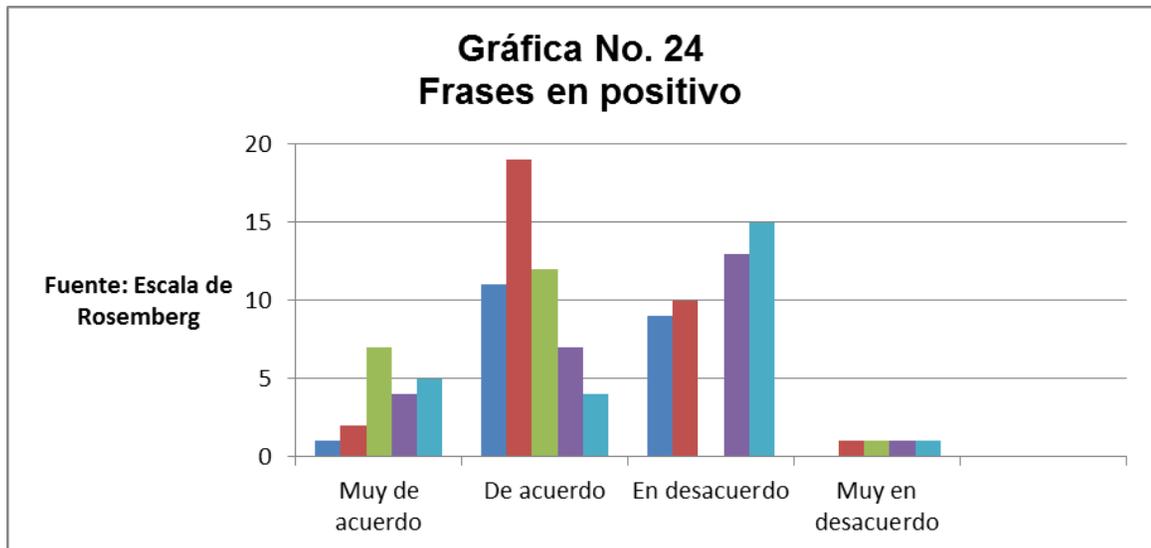


El joven logró fomentar una adecuada confianza, y esto le impulsará a realizar sus metas hasta el final y es necesario que dedique tiempo a estar solo para continuar conociéndose. En los resultados obtenidos se pudo constatar que un 16% de los jóvenes decide intentar lo que se propone hasta alcanzarlo, y el 4% restante desiste en intentarlo de nuevo.

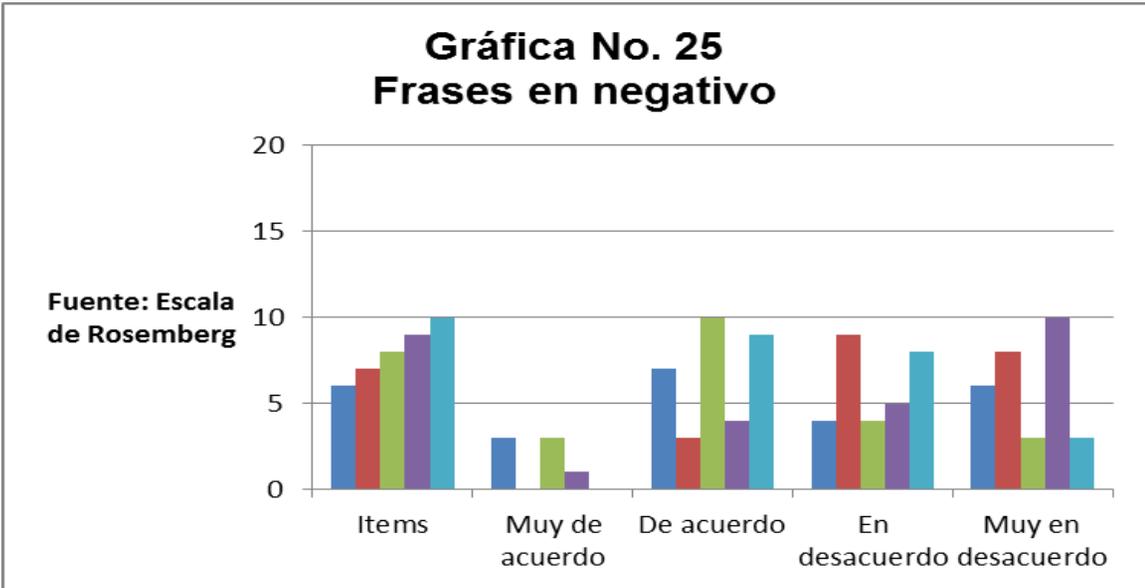


Los resultados de los niveles de autoestima del Cuestionario fueron los siguientes: 1% evidenció autoestima inadecuada, 3% en el nivel medio y un 16% manifestó una autoestima adecuada. Estos datos variaron a los que se obtuvieron en los primeros cuestionarios que se aplicaron, por lo cual se puede constatar que el Programa de autoestima ha sido funcional para obtener los datos.

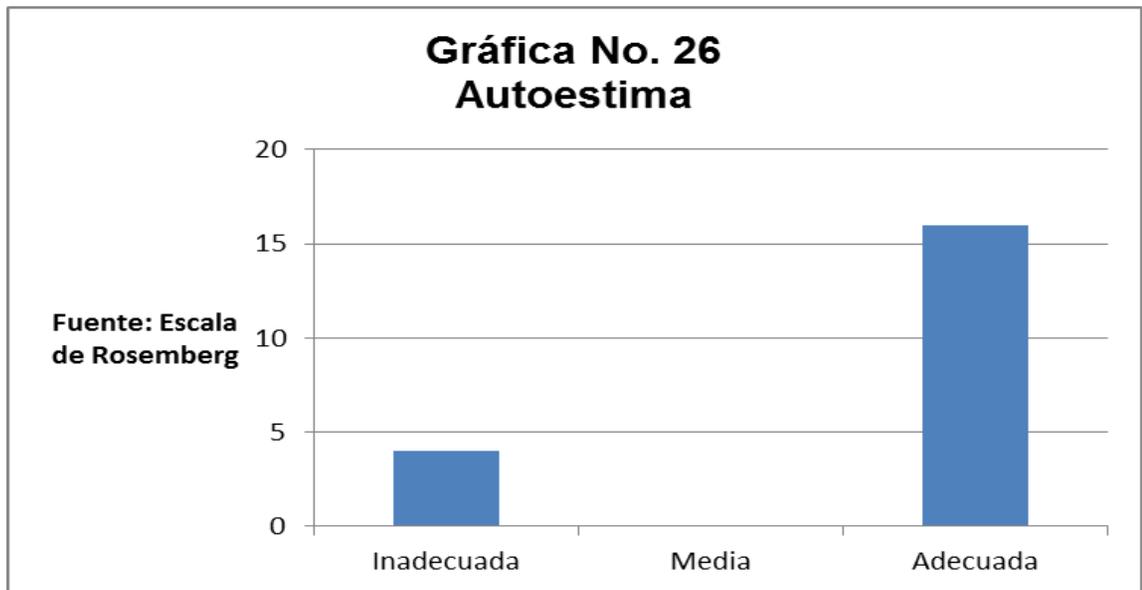
## Resultados de Escala de Rosemberg



La Escala presente 5 ítems de preguntas en positivo con el fin de obtener información acerca de lo que el joven piensa de sí mismo, con la cual se obtuvieron los siguientes datos: En la pregunta no. 2, un 19% de los jóvenes encuestados respondieron que sí elogian y reconocen las cualidades que tienen y 1% todavía se le dificulta elogiarse.



Las frases en negativo que se presentan en la Escala, nos ayudan a recolectar la información necesaria para identificar los pensamientos que está manejando el joven y como esto afecta su relación con los demás. Por lo cual se obtuvieron los siguientes datos: en la frase no 7, un 3% estuvo de acuerdo que piensan que son unos fracasados, un 9% en desacuerdo y el 8% restante estaba muy en desacuerdo.



Luego de impartirse el Programa de autoestima, se aplicó la Escala de Rosemberg a los jóvenes y los datos obtenidos variaron de forma significativa siendo los siguientes; 4% evidenció autoestima inadecuada, el 16% adecuada. Por lo cual se constató que muchos de los jóvenes están dedicando tiempo a conocerse, consentirse.

## **Análisis General**

Guatemala un país que ha ido aumentando en población con el transcurrir de los años, actualmente el total de habitantes es 17.1 millones. De esta cifra los jóvenes equivalen al 41% de la población, estos son datos mencionados por la Encuesta Nacional de Ingresos. La juventud es una etapa de vida en la que se buscan nuevas oportunidades para salir adelante y alcanzar sueños. Pero muchos de ellos deben enfrentar las pocas oportunidades que encuentran en la sociedad, por ello muchos son afectados en su autoestima, al no encontrar mejores oportunidades para una adecuada calidad de vida.

Cuando la autoestima del joven es inadecuada, afecta las relaciones interpersonales ya que prefieren aislarse de los demás, esto se pudo evidenciar en la guía de observación antes del taller, en la gráfica no. 1 se muestra que 13% de los jóvenes se aislaron y el 7% restante trató de participar. Después del taller en la gráfica no. 14; los resultados tuvieron un cambio 14% participaron y mostraron relación con los demás 6% restante se aislaron. La forma en que el joven se expresa de sí mismo nos indica si su autoestima es adecuada o inadecuada, en la gráfica no. 3 antes del taller se pudo constatar que un 11% de los jóvenes manejan pensamientos positivos de su persona y el 9% restante expresan pensamientos negativos. Luego de realizar el taller gráfica no. 16; los datos 18% evidenciaron pensamientos positivos, al 2% restante todavía le falta.

Es poca la información impartida acerca del tema de la autoestima y por esta razón se da poco valor al conocerse y respetarse, ya que muchas personas se olvidan de darse tiempo para amarse; esto se pudo constatar en la gráfica no. 4, antes del taller en los datos obtenidos 12% se compara con los demás y esto lastima la autoestima el otro 8% trata de ya no compararse con los otros. Después del taller gráfica no. 17; datos 11% no se compara con los demás 9% restante todavía realiza comparaciones con los otros.

Cuando la persona ha dedicado tiempo a conocerse las críticas de los demás no le afectan porque reconoce que comete errores y que puede mejorar, en la gráfica no. 8; se evidenció que 13% de los encuestados se sienten lastimados cuando son criticados al 7% restante no le afectan las críticas. Después del taller gráfica no. 21, los datos variaron 5% no se sienten lastimados si son criticados 15% restante les afectan las críticas.

La autoestima abarca al ser holístico desde el cuidado en la alimentación, realizar ejercicio, leer, tener pensamientos positivos y en todos los hábitos saludables que contribuyan a tener un adecuado estilo de vida. Es por esta razón que se trabajó la problemática de la autoestima con 20 jóvenes de la Comunidad Ven a Cristo, ubicada en la Ciudad de Guatemala 35 calle 21-40, zona 12. Con el objetivo de aportar conocimientos en cada joven para fomentar los pilares de la autoestima y que ellos tengan más confianza en sus capacidades y habilidades.

Debido a que se evidenció la falta confianza sobre sí mismo al momento de tomar una decisión en la gráfica no. 9 se constaron los siguientes datos 15% necesita pedir consejo a los demás y 5% no solicita consejo de otros: con esto no se pretende decir que la opinión de los demás no se escuche, sino que el joven necesita adquirir confianza en sí mismo, se buscó direccionarlos a que se conocieran y amarán como seres valiosos y esto fuera fundamental en cada meta que se planteen y que logren finalizarlas. Después del taller en la gráfica no. 22 los datos se mantuvieron igual.

La autoestima es un tema amplio que repercute en los diferentes ámbitos y etapas de vida del ser humano; por ello es necesario conocer cómo está la autoestima, los niveles de autoestima de los jóvenes encuestados en la gráfica no. 13 fueron los siguientes datos: inadecuada 8%, media 3% adecuada 9% por ello es importante que los jóvenes se conozcan, valoren, respeten; y luego lo pongan en práctica con los demás y así puedan tener mejores relaciones

interpersonales que fomenten la salud integral. Después del taller gráfica no. 26, los datos de la autoestima fueron inadecuada 4 media 0% adecuada 16.

La sociedad genera la poca valoración con los estereotipos o construcciones mentales marcadas, de lo que se considera bello, mostrando publicidad, revistas, que lo único que ocasionan es un daño en el amor propio, debido que devalúan la dignidad, porque se crean estándares imaginarios y son muchas las personas que quieren imitar lo que ven, dentro de ellas podemos mencionar a los adolescentes y jóvenes, ya que son influenciados por los medios televisivos y de publicidad. Esto se da cuando no existe un conocimiento adecuado de sí mismo, se busca imitar lo que otros realizan aunque no sea de acuerdo a sus valores o forma de pensar. Son pocos los medios de comunicación que promueven la aceptación personal y es necesario transmitir a los demás palabras positivas que promuevan la salud mental

En los instrumentos y técnicas aplicadas a los jóvenes se pudo constar que los resultados al inicio evidenciaron en la observación 9% mostraron confianza y afecto a sí mismos el 11% restante carece de esa confianza. El cuestionario autoestima Inadecuada 2% media 10% adecuada 8%. La Escala de Rosemberg inadecuada 8%, media 3% adecuada 9%; al momento de la segunda evaluación se mostró interés de los asistentes y hubo un cambio significativo en las pruebas, esto se comprobó en las actitudes que fueron positivas y en los resultados obtenidos guía de observación 16% mostró confianza y afecto al 4% restante le falta, Cuestionario adecuada 16% media 3% inadecuada 1%, Escala de Rosemberg adecuada 16% inadecuada 4% media 0%.

,

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

La autoestima de la mayoría de los jóvenes era inadecuada la cual se vio influenciada por el entorno en el que viven. Lo poco que conocían del tema lo habían escuchado en diferentes medios, pero no existía una formación extensa, que los llevará a conocerse adecuadamente.

Se evidenció que existía un conocimiento deficiente a cerca de sí mismos, y de la autoestima. Por ello fue necesario reforzarlo para que busquen cada día conocerse y mejorarla.

Se estableció que el nivel de la autoestima del joven era inadecuada y está tuvo un cambio significativo después de la realización del Programa de autoestima.

Se comprobó que son efectivos los programas de autoestima, que contribuyeron en la adquisición de nuevos conocimientos, y ayudaron al joven a conocerse, valorarse, respetarse; inculcándose la confianza y fomento de la autoestima adecuada.

## **Recomendaciones**

Es necesario que los jóvenes se formen en diferentes temas, buscando adquirir nuevos conocimientos que sean gratificantes para sí mismos, que contribuyan a su crecimiento personal y lo lleven a la práctica en las esferas de la vida, que ello les ayude a tener mejores relaciones interpersonales, contribuyendo a que sean duraderas y fomente la salud mental.

Qué los jóvenes busquen consentirse, amarse, dedicarse tiempo de calidad velando por su bienestar, compartiendo con los que les rodean momentos que sean significativos, valorando cada detalle y situación que viven.

Qué el joven cuando enfrente algún problema en su vida, busque el apoyo de un profesional de la Psicología, que le oriente ante la situación que vive y así encuentre la solución adecuada.

Integrar en la Comunidad Ven a Cristo un programa que incluya la formación mensual de diferentes temas de crecimiento personal, que ayude a los jóvenes en la adquisición de nuevos conocimientos, que son necesarios para su desenvolvimiento en las diferentes esferas de la vida.

Promover y desarrollar en los jóvenes las habilidades que poseen mediante la realización de las diferentes actividades dentro de la Comunidad, la Parroquia y esto lo pongan en práctica en su trabajo, estudios y demás lugares en los que se encuentren.

Implementar en los estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala temas que promuevan el crecimiento de los jóvenes mediante la realización de charlas formativas, que repliquen lo aprendido con otras personas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bradshaw, John, **“La Familia”**. Editorial Selector, México, 2000. Pp. 345
- Branden, Nathaniel. **“Los seis pilares de la autoestima”**. Editorial Paidós, Barcelona; España, 1995. Pp. 368
- Bucay, Jorge. **“20 pasos hacia adelante”**. Editorial RBA Libros, Barcelona; España, 2007. Pp. 192
- Chico Librán, Eliseo. **“Manual de Psicología de la Personalidad”**. Editorial Club Universitario, España, 2015. Pp. 438
- De Andrés Verónica, y Andrés Florencia, **“Confianza total para vivir mejor”**, Editorial Planeta, Argentina, 2011. Pp. 321
- Dicaprio, Nicholas. **“Teorías de la Personalidad”**. Editorial Mc. Graw-Hill, México, 1989. Pp. 559.
- Hedges, Patricia. **“Conoce tu Personalidad”**. Editorial Hispano Europea S.A., Barcelona, España, 2004. Pp. 160
- Informe Nacional del Desarrollo Humano, **“Diversidad Étnico Cultural: La Ciudadanía en un Estado plural”**. Editorial Sur, Guatemala, 2005. Pp. 450
- Papa Francisco. **“Exhortación Apostólica, Amores Laetitia”**. Oficina de la Santa Sede, Roma. 2016. Pp. 272.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Guatemala: **“Una agenda para el desarrollo humano”**. Editorial Sur S.A., Guatemala, 2003. Pp. 367
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, **“Guatemala ¿Un país de oportunidades para la juventud?”**. Editorial El Quijote S.A., Guatemala, 2012. Pp. 330

Ramírez, María Aurelia. **“Padres y desarrollo de los hijos: patrones de crianza”**. Editorial Estudios pedagógicos, España, 2005. Pp. 177

Riso, Walter. **“Enamórate de ti”**. Editorial Océano, México, 2012. PP. 120

Ross, Martin. **“EL mapa de la autoestima”**. Editorial Dunken, Buenos Aires: Argentina, 2013. Pp. 312.

Wayne D, Dyer. **“Tus zonas erronéas”**, Editorial Random House Mondadori, Estados Unidos, 1976. Pp. 208

# **ANEXOS**

## CUESTIONARIO

**Sexo:** F \_\_\_ M \_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

A continuación se le presenta una serie de enunciados, responda la que se asemeje a la forma en que usted piensa, marcando con una X de sí o no.

1. Dedico tiempo a conocerme

2. Elogio y reconozco las cualidades que tengo como persona.

3. Reconozco los defectos que poseo y que puedo mejorar.

4. Me es más fácil reconocer las cualidades que poseen las otras personas.

5. Me siento mal y afectado cuando cometo un error

6. Si alguien me critica me siento lastimado.

7. Cuando no he alcanzado realizar alguna tarea, decido intentarlo de nuevo.

8. Me siento valorado, amado, apreciado por mí mismo.

9. Necesito pedir el consejo de alguien más para tomar decisiones.

10. Me gusta estar solo/a de vez en cuando.

SI	NO

## GUÌA DE OBSEVACIÒN

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
Aislamiento		
Participación		
Motivación		
Valoración		
Pensamientos positivos de sí mismo		
Se expresa correctamente de su persona		
Autoelogios		
Se compara con los demás		
Expresión de afecto a si mismo		
Confianza		

## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

### Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

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