

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Tema:

“DISEÑO, IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO GRUPAL ORIENTADO A FORTALECER LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES DEL SEXO FEMENINO ENTRE LOS 13 Y 17 AÑOS DE EDAD BENEFICIARIAS DE FUNDACIÓN REDENTOR, UBICADO EN COLONIA ESCALÓN, SAN SALVADOR.”

Presentado por:

Araujo Andrade, Susana Verónica Carnet N°: AA11007

Cerritos Córdova, Karla Vanessa Carnet N°: CC11021

Molina Quintanilla, Silvio Roberto Carnet N°: MQ11001

Docente asesor:

Lic. Rafael Antonio Córdova.

Coordinador General de Proceso de Grado:

Lic. Evaristo Morales.

Ciudad Universitaria, San Salvador 5 de abril del 2017

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Rector:

Máster Roger Armando Arias Alvarado

Vicerrector:

Dr. Manuel de Jesús Joya

Secretaria General:

Dra. Leticia Zavaleta de Amaya

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Decano:

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

Vicedecano:

Lic. Edgar Nicolás Ayala

Secretario:

Maestro Héctor Daniel Carballo

Jefe de Departamento de Psicología:

Lic. Wilber Alfredo Hernández Palacios

Coordinador General de Proceso de Grado:

Lic. Evaristo Morales.

Docente asesor de Trabajo de Grado:

Lic. Rafael Antonio Córdova.

Abril 2017

San Salvador

El Salvador

Centro América

AGRADECIMIENTOS DEL GRUPO DE TESIS

Agradecemos a la vida los logros que hemos alcanzando; a nuestras familias por el apoyo incondicional que nos proporcionaron acompañándonos en nuestro crecimiento personal. Agradecemos a cada miembro del equipo de trabajo, entre avances y retrocesos logramos culminar este proceso, a todas las personas que estuvieron presentes durante esta etapa, brindándonos su ayuda y animándonos a continuar. Agradecemos también a Fundación Redentor por abrirnos las puertas para la realización de este proyecto, por la confianza, el apoyo y oportunidades de crecer en nuestra vida profesional. Y finalmente a las adolescentes con las que realizamos esta investigación, ya que sin ellas esto no hubiera sido posible, porque su compañía nos animó a continuar, aprendiendo entre sus risas, compartiendo sus alegrías y experiencias de vida, demostrándonos una vez más la importancia de nuestra vocación y reafirmando el camino que cada uno desea construir y seguir.

ÍNDICE

Resumen	6
Introducción	7
CAPITULO I: Planteamiento de Problema	10
Situación actual del problema	10
Enunciado del problema	12
Objetivos de investigación	13
Justificación	14
Delimitación.....	17
Alcances y Limitaciones	18
Capítulo II: Marco de referencia	20
Contexto socioeconómico de El Salvador	20
Instituciones que velan por la niñez y la adolescencia.....	25
Antecedentes sobre programas psicoterapéuticos sobre autoestima	27
Autoestima	28
Capítulo III: Hipótesis y Variables	39
Hipótesis de investigación	39
Definición de variables	39
Tabla 1. Cuadro Resumen Metodológico	42
Capítulo IV: Metodología	45
Tipo de estudio.....	45
Población y muestra.....	45
Técnicas de recolección de datos	46
Capítulo V: Análisis e Interpretación de Datos	49
Resultados obtenidos según <i>T de student</i>	49

Evaluación según áreas y técnicas aplicadas en el programa	62
Análisis e Interpretación de los Resultados	76
Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones.....	81
Conclusiones	81
Recomendaciones	83
Referencias bibliográficas.....	84
Apéndice.....	92

Resumen

La presente investigación determina la influencia de un programa psicoeducativo orientado al fortalecimiento de la autoestima de un grupo de 12 adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad, residentes en las comunidades cercanas al Paseo General Escalón beneficiarias de la Fundación Redentor. En la investigación se considera la autoestima como un sistema dinámico relacionado a las percepciones e ideas en cuanto al concepto que las personas tienen de sí mismas en relación a sus características físicas y psicológicas, lo que se refleja en la capacidad de reconocimiento pero especialmente en la interacción con otros; desde esta definición se diseña un programa orientado a la intervención de las áreas física, emocional, social y plan de vida, evaluando los resultados con el estadístico t de student, recopilando datos cuantitativos haciendo uso del instrumento BFMR-I. Los resultados obtenidos reflejan que el programa psicoeducativo aplicado no tuvo una influencia significativa en el fortalecimiento de la autoestima de las adolescentes beneficiarias de la Fundación Redentor, probablemente la muestra no se encontraba preparada para participar en un proceso terapéutico debido a su nivel de abstracción, madurez emocional y factores socioculturales.

Palabras Claves: Autoestima, Adolescencia, Programa Psicoeducativo,

Introducción

En El Salvador, actualmente la situación económica de la mayor parte de la población es una problemática constante, debido a los altos índices de desempleo relacionados, en cierta medida, a una deficiente inversión en la educación, por lo que gran parte de la población se ve obligada al trabajo informal y a su vez a forzar a sus hijos e hijas al trabajo infantil, ya que las actividades laborales aportan ingresos económicos en comparación con las actividades académicas iniciales. Estas situaciones económicas provocan alteraciones en los estados emocionales de los padres, quienes ante la preocupación constante por obtener los recursos necesarios para el sostenimiento de un hogar establecen una dinámica poco saludable en las familias, caracterizadas por establecimiento de relaciones poco afectivas, en donde los padres asumen un rol proveedor dejando de lado la importancia de aspectos emocionales y formación moral. Usualmente los padres y madres adoptan un estilo de disciplina autoritario profundizado por las relaciones de poder, en las que el miembro de la familia que recibe mayores ingresos impone su voluntad, esta condición usualmente se vincula con hechos de violencia que vulneran los derechos de adolescentes.

En condiciones de pobreza las situaciones de negligencia, abandono y una diversidad de abusos a menores de edad son hechos constantes que provocan desajustes emocionales y psicológicos en niños y niñas, los cuales tienden a reproducir estos patrones y hechos en su vida adulta, obstaculizando el sano desarrollo y la construcción de familias con interacciones positivas y saludables; ante esta problemática el Estado Salvadoreño instituye un marco legal que vela por la protección de los menores de edad, posteriormente crea instituciones orientadas al cuidado de niños, niñas y adolescentes que se ven sometidos a situaciones que los dañan de

forma física y psicológica; con este objetivo surgen también muchas Organizaciones No Gubernamentales, asociaciones y fundaciones que trabajan con la niñez y la juventud desde diferentes rubros como: salud, educación, empleabilidad, entre otros, con la finalidad de reducir la brecha social procurando elevar el nivel de vida de la población beneficiaria de los diferentes programas y proyectos, tal es el caso Fundación Redentor la cual trabaja con adolescentes y jóvenes que pertenecen a las comunidades el Prado, las Lajas, Cristo Redentor, San Pablo y otras que se encuentran en los alrededores del Paseo General Escalón.

Tal contexto permite reconocer la importancia que tiene la autoestima para afrontar esta serie de dificultades, por lo cual esta investigación tenía como objetivo determinar si la aplicación de un programa psicoterapéutico es una alternativa viable para fortalecer la autoestima de adolescentes del sexo femenino, entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de la Fundación Redentor, ubicada en San Salvador, y de ser así determinar los elementos que contribuyeron al cumplimiento de las metas planteadas o considerar ajustes en el mismo, lo que aporte información significativa sobre la importancia de una atención psicológica a esta población, con la posibilidad de replicarlo o promover la creación de proyectos similares que aporten al sano desarrollo y disminuyan las posibles dificultades emocionales ya mencionadas. Habiendo mencionado generalidades de la investigación a continuación se detallan los componentes del presente documento:

En el Capítulo I se encuentra el Planteamiento del Problema, en el que se describe la situación actual, es decir cómo se manifiesta la dificultad así como sus causas; también se presenta el enunciado del problema, los objetivos que orientaron el desarrollo de la investigación, posteriormente se encuentra la justificación del estudio en la que se detallan elementos como la

conveniencia, relevancia social, las implicaciones prácticas, además del valor teórico y la utilidad metodológica de la investigación, se incluye la delimitación espacial, social y temporal en la que se realizó el estudio, además de establecer los alcances, limitaciones y los obstáculos que se dieron durante la ejecución de la misma.

En el Capítulo II se establece la Fundamentación Teórica, donde se describe el contexto socioeconómico de El Salvador y la relación que existe entre estos factores, la vulneración de derechos de la niñez y adolescencia, así como el deterioro de la autoestima de esta población, también se explica de manera sintética la actuación del Estado Salvadoreño ante la vulneración de Derechos, se mencionan además aportes de diversos programas psicoterapéuticos para el abordaje de la autoestima y luego se contrastan las perspectivas de diversos autores sobre la autoestima, su desarrollo, los factores que la deterioran y las manifestaciones de este daño en las relaciones con el sí mismo y con los demás.

En el capítulo III, se definen las hipótesis de la investigación y las variables retomadas para el estudio; en el Capítulo IV se describen aspectos metodológicos de la investigación como el diseño, población y muestra, además de describirse las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de los datos, posteriormente las fuentes bibliográficas consultadas, finalmente se presentan los anexos, entre los cuales se destaca el programa diseñado para el abordaje de la autoestima en adolescentes.

CAPITULO I: Planteamiento de Problema

Situación actual del problema

En la actualidad la situación de la niñez y adolescencia en El Salvador es alarmante, ya que, constantemente existe vulneración de sus derechos debido a factores sociales y económicos que afectan a las familias salvadoreñas; estas situaciones de vulnerabilidad en las que crecen los menores de edad afectan de forma directa su desarrollo personal y en especial su autoestima, que es un componente esencial y preponderante de la personalidad, que a su vez influye de forma directa en el establecimiento de relaciones interpersonales, entonces, al existir una autoestima deteriorada se dificultará el establecimiento de relaciones saludables en todos los entornos: consigo mismas evidenciándose en la autoaceptación, desvalorizaciones constantes y una perspectiva desfavorable de su futuro; en su familia a través de apegos emocionales inadecuados y en escuela se evidencia en su rendimiento académico y en el establecimiento de relaciones con sus iguales, en donde pueden adoptar conductas sumisas o agresivas. Es importante destacar que las niñas y las adolescentes son las más vulnerables, lo que se evidencia en el elevado nivel de violencia de género.

Como respuesta a las situaciones ya mencionadas se plantea la necesidad de dedicar recursos Estatales en favor de la niñez y adolescencia y es así como surge el Instituto Salvadoreño de la Niñez y Adolescencia (ISNA) el cual tiene como función principal el acogimiento de niñas, niños y adolescentes que han experimentado violación de sus derechos, sin embargo hay una cantidad significativa de adolescentes y jóvenes que no son institucionalizados a pesar de encontrarse en situaciones de riesgo, Por lo anterior mencionado las ONG's,

fundaciones y asociaciones que velan por los derechos de esta población tienen un papel muy relevante en nuestro país a través del acompañamiento psicosocial.

Brindar atención psicológica a niños, niñas y adolescentes, en situaciones de riesgo debería de ser considerado prioritario, la intervención grupal es una alternativa viable que la institución puede retomar en el abordaje de las dificultades que manifiestan las adolescentes, si bien esto no dará cobertura a todas las necesidades existentes, podría disminuir la severidad de algunas dificultades, ya que la mayoría de las adolescentes provienen de hogares desintegrados, de escasos recursos en donde sus derechos se han visto vulnerados, sea por negligencia, abusos y abandonos; las diversas situaciones que experimentan, en ocasiones podrían exponerlas al consumo de sustancias psicoactivas, explotación sexual, establecimiento de relaciones inadecuadas y de unión libre para satisfacer sus necesidades básicas como: alimento, vivienda, necesidades afectivas, entre otras; en este contexto también pueden involucrarse en actividades delictivas y reproducir patrones de violencia con otras personas.

Enunciado del problema

¿Se fortalecerá la autoestima de las adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de Fundación Redentor, ubicada en Colonia Escalón, San Salvador con la implementación de un programa psicoterapéutico grupal?

Objetivos de investigación

Objetivo General.

Diseñar, implementar y evaluar la efectividad, de un programa psicoterapéutico grupal para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad, beneficiarias de Fundación Redentor.

Objetivo Específicos.

- ✓ Evaluar el nivel de autoestima en las adolescentes, a través de la observación, aplicación de entrevistas y prueba psicométrica.
- ✓ Diseñar un programa de intervención orientado a fortalecer la autoestima, brindando herramientas a las adolescentes que les permitan desarrollar habilidades sociales que beneficien su relación consigo mismas y las demás personas.
- ✓ Ejecutar el programa de intervención diseñado para beneficiar a las adolescentes de Fundación Redentor.
- ✓ Evaluar la efectividad del programa ejecutado a través de la comparación de los resultados del estado en el que se encontró la autoestima antes de la implementación del programa y luego de la ejecución del mismo.
- ✓ Evaluar el proceso de aplicación del programa y determinar qué actividades han facilitado el fortalecimiento de la autoestima en las adolescentes participantes del grupo psicoterapéutico.

Justificación

La autoestima es una construcción, que parte de las primeras nociones que un individuo tiene sobre sí mismo, éstas nociones son aprendidas en el núcleo familiar y se desarrollan a lo largo de la vida lo que indica que no es estable en el tiempo, por tanto, puede ser modificada; una autoestima saludable se relaciona con el desarrollo integral de la personalidad.

La importancia de la autoestima radica en que es un factor crítico que afecta el ajuste psicológico y social de las personas, por ejemplo, niveles inadecuados en la autoestima de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos como: ansiedad, estados de ánimo bajo, consumo de sustancias psicoactivas, agresiones hacia sí mismo y hacia los demás, entre otros, ya que una persona que no ha construido amor propio difícilmente establece relaciones saludables con sus iguales y tendrá dificultades en el desarrollo y expresión de sus afectos.

En El Salvador existen alarmantes niveles de violencia social, la familia es un claro ejemplo de ello, con una elevada tasa de violencia intrafamiliar que tiene profundas raíces en las costumbres, creencias y valores arraigados en una sociedad de corte patriarcal, donde las relaciones de poder se ejercen entre cónyuges y padres o cuidadores hacia los Niñas, Niños y Adolescentes; estableciendo patrones de crianza autoritarios y restrictivos, en el que se utiliza el castigo físico y son frecuentes las descalificaciones y amenazas hacia aquellas personas que tienen menos poder, violentando sus derechos; como consecuencia de todas estas situaciones la autoestima en las adolescentes se ve fuertemente deteriorada afectando su normal desarrollo.

La creación de un programa psicoterapéutico posee relevancia social debido a que se aporta al sano desarrollo de cada participante, identifica la situación en que se encuentre la

autoestima de las adolescentes, recopila información importante vinculada con su historia familiar, sus emociones, la forma en que interactúan con sus iguales y con los educadores. Luego de la aplicación del programa, los resultados obtenidos fueron utilizados para comparar y verificar la efectividad de la intervención grupal a través del programa psicoterapéutico. Su funcionalidad posibilita que se replique el programa dentro o fuera de la institución, que puede beneficiar a poblaciones similares.

La investigación pretendió beneficiar a adolescentes del sexo femenino de 13 a 17 años de edad de Fundación Redentor, a través del fortalecimiento de su autoestima desde una perspectiva intrínseca, en donde se retomaron componentes como el autoconocimiento, autoimagen, autocuidado entre otros; y de forma extrínseca, las relaciones sociales que establecen con otras personas, utilizando el fortalecimiento de su autoestima como una estrategia para promover el establecimiento de relaciones sociales adecuadas. Además, se aportó a la institución, considerando que en ocasiones se carece del personal y recursos suficientes para brindar atención psicológica a esta población y atender sus necesidades específicas.

La investigación cuenta con valor práctico, ya que, no solo posibilita la obtención de conocimientos contextualizados sobre el desarrollo afectivo y social de las adolescentes salvadoreñas en riesgo social, sino que también, aporta acciones concretas y prácticas que pueden reproducirse en otros contextos en busca de generar cambios; ya que actualmente existen investigaciones sobre la situación de la niñez y adolescencia en El Salvador, sin embargo suelen ser investigaciones de carácter estadístico, en las que se estudian las condiciones sociales, económicas y contextuales de esta población, dejando de lado aspectos relacionados a sus estados emocionales, como los daños que puede sufrir la autoestima producto del irrespeto a sus

derechos, además ampliar el foco sobre la importancia de la autoestima como pilar de la personalidad, dejando de lado su abordaje como un área superficial o aislada.

Con el desarrollo de la investigación se buscó dar respuesta a las problemáticas específicas y las particularidades con que cada participante procesa sus experiencias de vida, por lo que los resultados obtenidos no pueden ser generalizados en su totalidad, sin embargo, se obtuvo información que puede ser utilizada en futuras investigaciones con poblaciones similares a través de los hallazgos obtenidos, aportando ideas para nuevos estudios y programas de intervención.

La investigación cuenta con utilidad metodológica ya que la aplicación del programa aporta información relevante sobre formas convenientes en el desarrollo de los procesos de psicoterapia y psicoeducación grupal con adolescentes, así mismo, la información recolectada en la sesiones de inmersión y el análisis entre las diferencias antes y después de la aplicación del programa psicoterapéutico permite tener mayor claridad sobre el abordaje y temas relacionados que se puede retomar con la población adolescente.

Durante la ejecución del programa se realizaron actividades prácticas como evaluaciones complementarias, lo que facilitó la identificación de aquellas actividades o técnicas aplicadas que fueron más funcionales en el abordaje de las problemáticas y con las que se obtuvieron mayores resultados en la cotidianidad de las jóvenes.

Delimitación

La investigación se llevó a cabo según las especificaciones siguientes:

Espacial.

La investigación se ejecutó en el departamento de San Salvador, en el municipio de San Salvador. Se ubica específicamente 50 metros al poniente de redondel Masferrer, Paseo General Escalón.

Social.

La población de la investigación estuvo conformada por 12 adolescentes del sexo femenino entre los 13-17 años, beneficiarias de Fundación Redentor, las adolescentes son miembros del programa Team Coreográfico Redentor.

Temporal.

La investigación en todas sus fases se realizó en el periodo comprendido entre febrero de 2016 a Febrero 2017.

Alcances y Limitaciones

Alcances.

El proceso de investigación tuvo como alcance el diseño de un programa de intervención psicoterapéutico grupal, a partir de los planteamientos teóricos, en busca de fortalecer la autoestima en adolescentes del sexo femenino de 13 a 17 años, y la modificación del mismo a partir de los hallazgos realizados en las sesiones de inmersión e intervención.

Se brindó atención de carácter psicológico a mujeres jóvenes de la Fundación Redentor con el objetivo de fortalecer su autoestima, ofreciendo herramientas que les permiten desarrollar habilidades sociales que beneficien su relación consigo mismas y las demás personas.

Del estudio de investigación se elaboró un documento final con información sobre los procesos ejecutados durante su desarrollo, en éste se describe el planteamiento del problema, marco teórico, hipótesis de investigación, variables retomadas, metodología utilizada además del análisis de los resultados y las fuentes consultadas, todo ello con la finalidad de presentar de forma detallada los resultados del estudio y el conocimiento derivado de ella.

Limitaciones.

Se considerarán limitantes del desarrollo del programa psicoterapéutico:

No se encontraron programas que hayan realizado intervención psicoeducativa o psicoterapéutica en nuestro contexto

Inicialmente el programa fue diseñado para realizarse con una población institucionalizada sin embargo debido a un proceso de reestructuración en la institución elegida no se realizó, por lo que se optó por el cambio de población e institución.

Debido al cambio de institución se inició la ejecución del programa dos meses después de la fecha establecida, por lo que el programa fue interrumpido por vacaciones de fin de año. También los horarios y actividades de las adolescentes dentro y fuera de la institución limitaron el tiempo, se modificó la frecuencia y duración de las sesiones a una hora una vez por semana, por lo que se redujo el tiempo de cada sesión planificado y prolongó el tiempo de aplicación limitando la ejecución de toda la agenda planificada.

En la mayoría de actividades, se modificó el enfoque terapéutico al enfoque psicoeducativo, debido a que se identificó fuertes resistencias en gran porcentaje de las participantes para profundizar sobre las diversas situaciones de sus vidas. Las adolescentes no se encontraron en condiciones de llevar un proceso psicoterapéutico que exija introspección.

No se garantizó la permanencia de la muestra seleccionada, durante todo el proceso de investigación, ya que se dieron deserciones e inconstancias.

No se concluyó el programa debido a reestructuración institucional y el programa fue pausado

Capítulo II: Marco de referencia

Contexto socioeconómico de El Salvador

Para comprender la realidad salvadoreña es importante elaborar un esbozo histórico desde las injusticias sociales que llevaron a la independencia, dictaduras, levantamiento indígena y campesino en 1932, conflicto armado de los 80s y actualmente la marcada polarización social, política y económica que se mantiene.

En El Salvador la economía se basa en servicios y comercio, además de las remesas que envían los salvadoreños inmigrantes de Estados Unidos. En cuanto a los niveles de empleo y ocupación se estima que para el 2013 únicamente un 63.6% de la población formaba parte de la población económicamente activa, con un salario promedio de \$294, sin acceso a seguridad social, se puede hablar entonces de un elevado porcentaje de la población con insuficientes condiciones laborales y escasos ingresos para cubrir las necesidades de su grupo familiar y alcanzar cierto nivel de desarrollo personal. La desigualdad económica en El Salvador se mantiene vigente, (se estima que de cada tres hogares uno vive en pobreza), a pesar de que en los últimos años el ingreso económico de las familias más pobres ha aumentado, el 50% de los ingresos generados por el país es captado por un cuarto de la población, otro elemento a destacar se vincula con la existencia del fenómeno denominado “nini” que hace referencia a jóvenes que ni estudian, ni trabajan, este grupo es particularmente vulnerable, con cierta tendencia a cometer actos ilícitos, vincularse a grupos de pandillas o formar parte en las estadísticas de homicidios y violencia que afectan a diario a la población.

La violencia es un fenómeno multidimensional y multicausal, que tiene como ejes transversales las relaciones de desigualdad existentes en El Salvador (de género, económica o

social), lo cierto es que afecta de forma alarmante a la sociedad salvadoreña, según datos obtenidos en el portal de transparencia de la Policía Nacional Civil de enero a agosto del 2016 se cometieron 3,837 homicidios; se consideran como principales causas de la violencia la existencia de un entorno social y económico sumamente deteriorado, en la que las oportunidades de desarrollo humano se encuentran ausentes para aquellos sectores más vulnerables, al igual que los adecuados espacios de recreación, lo que repercute en el debilitamiento de la familia, aumentando el índice de violencia y desintegración familiar además de las migraciones. El Salvador también se ve afectado por la impunidad existente, como producto de procesos de investigación que resultan débiles.

Por los elementos explicados con anterioridad, en El Salvador existe una tendencia a utilizar la violencia como mecanismo de resolución de conflictos, estos modelos han penetrado tanto en la construcción personal del salvadoreño promedio que se distorsionó la forma en que establece sus relaciones interpersonales y conforma una familia.

Sistema educativo.

El sistema educativo de El Salvador posee una fuerte relevancia en las condiciones de vida de la población, ya que en gran medida determina las posibilidades económicas a futuro, así también promueve una socialización adecuada o inadecuada, entre otros factores que a continuación se amplían.

En las últimas décadas en El Salvador se han implementado reformas educativas y políticas públicas para aumentar el acceso, permanencia y mejorar la calidad de la educación. Las políticas han sido focalizadas en el nivel de Educación Básica del sector público y en zonas rurales de municipios clasificados en riesgo, sin embargo, el país sigue manteniendo entre sus

principales manifestaciones de la crisis la deficiencia en los recursos, por ejemplo la inversión en educación para 2011 sólo representó el 3.4 % del PIB¹. Además de esto, muchos de los recursos asignados se utilizan de manera inadecuada.

En cuanto a las debilidades en la profesión docente, el principal problema se da en los procesos de selección para ingresar a la carrera. Hay una preparación no actualizada, poco exigente y no coherente con las necesidades reales del país, también existen carencias de procesos que den seguimiento y evaluación al desempeño de estos profesionales.

Otro factor importante es la exigente carga laboral y la remuneración muy baja a este gremio, lo que provoca con los años un padecimiento conocido como el “síndrome del quemado” que consiste en la presencia de una respuesta prolongada al estrés en el organismo, que se manifiesta en el agotamiento físico, mental y emocional debido a la realización de una actividad que genera frustración, lo que a su vez, repercute en el desempeño del personal docente que no se interesa de forma adecuada por el aprendizaje de los estudiantes

En El Salvador no se ha modificado el plan nacional educativo lo que genera un estancamiento al no responder a las necesidades actuales, según Zinny (2014)² La región está muy atrasada en innovaciones educativas y mayoritariamente se sigue creyendo en un modelo de educación igualitaria para todos, donde todos aprendan lo mismo; por otro lado se promueve la inclusión de temáticas y enfoques diferentes a los tradicionales, sin embargo, no se garantiza la capacitación a los docentes, por lo que los cambios no son funcionales. Sería necesario balancear

¹ Según datos disponibles del Banco Mundial

² datos obtenidos de “Plan de gobierno de los jóvenes” publicada en “Medio Lleno”:

<http://mediolleno.com.sv/noticias/problematicas-y-propuestas-de-soluciones-al-sistema-educativo-actual>

contenidos técnicos y humanísticos que brindan nuevos conocimientos a los que contrarresten con la idea de que la educación está alejada del desarrollo personal y humano.

A pesar de que el Plan educativo 2021, propone que el modelo educativo sea integral retomando las emociones estas no se trabajan hasta el bachillerato a través de la materia Orientación Para la Vida, cuando esta área debería abordarse desde la educación Parvularia.

De acuerdo al Plan 2021 también debe recibir especial atención la temática del involucramiento entre las familias, comunidad y escuela y el enfoque de Derechos Humanos, sin embargo en la práctica el sistema educativo no implementa este enfoque de derechos, promoviendo aún en la actualidad prácticas sexistas y patrones machistas que distorsionan la concepción de los roles de hombres y mujeres, existiendo castigo físico en algunas instituciones o situaciones de acoso escolar de docentes a estudiantes y entre los mismos estudiantes. Los factores económicos llevan a que las familias sacrifiquen la educación de sus hijas e hijos y que tengan como prioridad su sobrevivencia, en este contexto miles de niñas, niños y adolescentes se desenvuelven en la dinámica del trabajo infantil, incluyendo aquellas formas de trabajo que ponen en riesgo su integridad física, emocional y moral.

Influencia del contexto socioeconómico de El Salvador en la familia y en el desarrollo emocional de los Niños, Niñas y Adolescentes.

La existencia de un entorno social y económico deteriorado, se vincula con mínimas oportunidades de desarrollo humano y limitado acceso a espacios recreativos, al contextualizar la situación de la familia salvadoreña es importante mencionar el rol del Estado como garante de derechos, aunque actualmente no ofrece condiciones para que la familia se desarrolle con los medios necesarios que garanticen el desarrollo integral de sus miembros, que contempla la esfera

psicológica, en donde podemos mencionar componentes emocionales, dinámica familiar, salud mental y así mismo la esfera material, es decir los recursos económicos que permitan la obtención de lo necesario para desarrollarse (alimentación, vivienda digna, educación y salud de calidad).

A consecuencia de la situación socioeconómica y la decadencia de los sistemas familiares la situación de la niñez y la adolescencia en El Salvador es alarmante, esto se refleja en el informe elaborado por UNICEF “Ocultos a plena luz” en el año 2014, en el que se reveló que el alto nivel de violencia en el que vive el país es un factor que atenta contra el pleno ejercicio de los derechos de niñas, niños, y adolescentes; según la publicación, entre 2005 y 2013, conforme al Instituto de Medicina Legal (IML), se registraron cerca de 6,300 homicidios de menores de edad, y 89% se concentraron en las edades de 15 a 19 años. En el mismo período, las Juntas de Protección recibieron 15,035 demandas pertinentes, de las cuales 57.4% fueron contra la integridad física y 21.5% por maltrato de niñas, niños y adolescentes. El órgano judicial, por su parte, reporta para 2012 una tasa de violencia intrafamiliar, medida por los casos ingresados al sistema, de 231 por 100,000 habitantes. Desde una perspectiva de género, la vulnerabilidad de las niñas y las adolescentes aumenta desproporcionadamente en ciertas situaciones.

De acuerdo a un análisis del Ministerio de Salud con datos de la FESAL 2008, 3 de cada 10 mujeres recibe maltrato físico antes de cumplir 18 años de edad, y uno de cuatro hogares experimentó maltrato de hombres hacia mujeres. El IML reportó 3,491 agresiones al derecho a la protección sexual para el año 2013, donde las víctimas fueron de sexo femenino en 9 de cada 10 casos. En el caso de violaciones, 73.6% fueron cometidos contra niñas y adolescentes menores de 19 años.

Todos estos factores imposibilitan que los niños y niñas tengan un desarrollo pleno de su personalidad, al estar expuestos a niveles elevados de violencia en su entorno, sometidos a carencias materiales, afectivas o abandono temprano, siendo en muchas ocasiones víctimas de sus padres, lo que contribuye a que se generen desajustes psicológicos como un inadecuado desarrollo emocional que provoquen depresiones, acciones auto lacerantes, consumo de sustancias y conductas disociales. Al no percibir ni reconocerse a sí mismos como individuos importantes se convierten en seres vulnerables, reproducen patrones disfuncionales en sus interacciones sociales y adoptan conductas de riesgo.

Instituciones que velan por la niñez y la adolescencia

Anteriormente se abordó el contexto socioeconómico, el cual es un factor que influye de forma relevante en el desarrollo de la autoestima en niños, niñas y adolescentes. A raíz de esto, se debe considerar la forma en la que el Estado Salvadoreño, ONG'S, asociaciones y fundaciones actúan en la búsqueda de la protección de esta población.

A partir de ese objetivo se diseña todo un marco jurídico para velar por el goce de las garantías fundamentales para la población, tanto La Constitución de la República como la Ley de protección integral de la niñez y adolescencia plantean los fundamentos jurídicos que permiten el desarrollo integral a partir de la protección del Estado y se crean diferentes instituciones que velan por el cumplimiento de estas garantías, sin embargo, el alcance es limitado debido a la escasez de recursos materiales y humanos para el cumplimiento de las condiciones ideales para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, ha sido en este contexto que las asociaciones, fundaciones y otras instituciones no gubernamentales tienen un rol importante fortaleciendo y potenciando las capacidades de los individuos que se ven

beneficiados desde sus programas y proyectos ejecutados en los territorios, realizando diferentes actividades preventivas que contribuyen a disminuir la vulnerabilidad de estos sectores a través del empoderamiento individual y comunitario, así como facilitar el acceso a oportunidades de educación y empleo.

Fundación Redentor.

Se ha mencionado la importancia del trabajo territorial de las instituciones no gubernamentales en la disminución de la brecha social; Dentro de la investigación se estableció un vínculo con la Fundación Redentor, organización nacida en el 2010, con la iniciativa del párroco de la Parroquia Cristo Redentor, Jaime Paredes, dicha organización centra su labor en la adolescencia y juventud en estado de vulnerabilidad económica y social, con el fin de que adquieran y fortalezcan habilidades para transformar sus vidas y su entorno.

Actualmente la Fundación Redentor basa su trabajo en los ejes: Tiempo libre, educación y empleo; por cada uno de estos ejes existen diferentes programas y proyectos, entre ellos: casa abierta, la Liga Jogo Bonito, además ofrecen los programas Redentor.Net 1 y Redentor.Net 2, también existe un programa de becas y modalidades flexibles de estudio, actualmente se está conformando el Colectivo Juvenil Redentor, además operan los programas empléame y Team coreográfico Redentor.

El programa Team Coreográfico Redentor inicio en el año 2014 fue pensado como un espacio para las adolescentes que se reunían en la fundación a bailar como actividad recreativa, el objetivo de dicho programa era empoderar a las jóvenes que participaran mientras desarrollaban sus habilidades artísticas a través del baile, para lograr ese empoderamiento se seleccionaron como áreas del programa en su componente formativo autoestima, sexualidad,

género y proyecto de vida en un espacio libre de acoso, debido a las condiciones socioeconómicas en que se desarrollan estas jóvenes en las comunidades Cristo Redentor 1, Las Lajas Oriente, Cecilio del Valle y comunidad San Pablo.

Antecedentes sobre programas psicoterapéuticos sobre autoestima

Posterior al abordaje del contexto socio económico, es de relevancia conocer antecedentes o investigaciones previas como fundamento teórico para la investigación.

En 1998, Haney y Durlak mostraron los efectos de 116 programas de intervención dirigidos a producir cambios en la autoestima o auto concepto de niños y adolescentes, en esta investigación se mostró que son más efectivas las intervenciones que se orientan directamente a la mejora de la autoestima que cuando persiguen indirectamente su mejora centrándose en otros objetivos.

En otra investigación denominada “*Prevención de emociones negativas*” Olmedo, del Barrio y Santed (1998) implementaron un programa entrenando en autoestima, relajación, habilidades sociales y solución de problemas a adolescentes para disminuir problemas de autoestima y niveles de depresión el resultado fue mejoras en todas las variables a excepción de la ansiedad estado.

Además se han realizado investigaciones con adolescentes, implementando un programa de entrenamiento en autoestima y habilidades cognitivas, para el logro de los objetivos, el programa se retomó como estrategia de intervención, pretendía generar estilos más positivos de pensamientos, comunicación, percepción y solución de problemas; moldeamiento y refuerzo de nuevas habilidades y mejorar las existentes; uso de tareas semanales para casa en busca de reforzar habilidades desarrolladas en grupo e incrementar generalización. Las mejoras

identificadas se vinculan con la percepción y cogniciones sobre sí mismo y percepción sobre la relación con iguales.

Autoestima

Posterior a la revisión de los componentes contextuales que influyen en el desarrollo de la autoestima, se retoman las definiciones teóricas y específicas referidas a la temática.

Definiciones de autoestima.

Para Virginia Satir (1976), la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, que está representada por la conducta, y en especial se refleja en las interacciones con otras personas de acuerdo a la forma en que se establece la comunicación.

Se puede comprender la autoestima como *concepto*, ya que parte de una definición personal, la cual se crea a partir de un proceso de auto-conocimiento que se va desarrollando durante la vida, a través de la profundización de las propias cualidades y defectos; el concepto que se desarrolla puede estar errado sea por tener una percepción de sí mismo sobreestimada o subestimada, lo que condiciona la autoestima.

La *actitud* como parte de la autoestima, se entenderá como la forma en que una persona se relaciona con otras, su forma de interactuar con las mismas y los afectos que desarrolla en la interacción social, a su vez esto se relaciona de forma directa con la autoestima como *sentimiento*, es decir el amor propio, Virginia Satir (1976) lo define como la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Esto al igual que los demás componentes se crean y desarrollan a partir de la niñez. Por lo general, una construcción afectiva hacia uno mismo facilita el trato afectivo hacia los demás, si durante la infancia no se obtuvo un aprendizaje sobre las formas adecuadas de mostrar y recibir afecto, y por lo tanto una inadecuada

construcción del amor propio, durante la adolescencia hay una incapacidad para el establecimiento de relaciones sanas y adecuadas que puede prolongarse hasta la vida adulta.

La *imagen* es la percepción y visión de sí mismo, se considera un factor muy fluctuante que se va modificando con la edad, o incluso con pequeños cambios corporales, ya que se relaciona al aspecto físico del ser humano, las concepciones de belleza, satisfacción corporal y aceptación de sí mismo de forma física.

Desarrollo de la autoestima.

Posterior a la conceptualización de la autoestima, se retoma su proceso de formación y desarrollo, al respecto Wilber (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Coopersmith (1996), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea.

Es así como se inicia el proceso de definir su concepto, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él o ella. Ambos autores, así como otros, coinciden que el desarrollo de la autoestima como un factor que crece de forma constante a lo largo de la vida, la cual se va definiendo por las experiencias y la reacción de las personas con los que el niño y niña mantiene contacto las cuales pueden influir de manera positiva o negativa en la percepción que vaya construyendo sobre sí misma, la formación de la autoestima no se reduce a las experiencias de éxito que se tengan durante la infancia, está también va condicionada por muchos factores externos que influyen a lo largo de toda la vida, como componentes socioculturales, económicos, familiares, educativos y de

aprendizaje, así también la percepción corporal del niño o la niña, ya que ciertas características como el peso y la estatura, color de piel, entre otros suelen ser fuente de un rechazo social y personal.

Durante el período de la infancia, las experiencias provistas por los padres y los patrones educativos son esenciales para que el niño o niña adquiera las habilidades adecuadas para interrelacionarse. McKay y Fanning (1999), menciona estas habilidades son aprendidas principalmente de las figuras de apego más significativas. Durante la adolescencia, la autoestima desempeña un papel importante en la valoración inicial que hacen de sí mismos, en forma de cogniciones (ideas), ante las demandas situacionales.

La autoestima fluctúa, así, en función de las circunstancias específicas que experimenta el individuo, y afecta de forma importante a su motivación. Al depender su autoestima principalmente de los resultados que se producen en ciertas áreas específicas, los jóvenes están motivados por obtener éxito y no fallar en su consecución, experimentando las emociones positivas intensas y elevada autoestima que resultan del éxito, y evitando las emociones dolorosas y baja autoestima que resultan del fracaso (Crocker, Brook, Niiya y Villacorta, 2006).

En cuanto a las relaciones interpersonales, los adolescentes con una adecuada autoestima se muestran menos susceptibles a la presión de los iguales, obtienen mejores impresiones por parte de éstos y se muestran más cercanos (Neyer y Asendorpf, 2001). Por el contrario, cuando los jóvenes con una autoestima poco fortalecida experimentan fracaso, generalmente llevan a cabo un afrontamiento menos eficaz; tienden a sobre generalizar los fracasos y dirigen sus conductas a evitar las emociones negativas que éstos les producen. Como indican Crocker y Wolfe (2001), el individuo que desde edades tempranas aprende respuestas emocionales de

evitación para afrontar experiencias que le producen emociones negativas puede llegar a tener dificultades para afrontar o solucionar eficazmente estas situaciones, lo que hace probable que los fracasos se repitan, retroalimentando así una baja autoestima.³

Importancia de la familia en la construcción de la autoestima.

Como se ha planteado la familia juega un rol fundamental en la construcción de la autoestima. En la primera infancia inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; mostrando las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continúa.

En cada sociedad se espera que la familia actúe como una especie de microsistema social, donde se respetan y se hacen respetar las normas y valores del conjunto; en cada conjunto familiar se configuran diversas interacciones a partir de la diversidad de holones (relaciones) que se configuran, por ejemplo asumir el rol de hijo o de hija conlleva aceptar autoridad de los padres, los límites que ellos imponen a la conducta y, en general, las pautas que ellos establecen para las relaciones entre los miembros de la familia.

La influencia de la familia en las relaciones de los hijos con el grupo de iguales es tanto directa como indirecta a través del apego, los estilos parentales y variables relativas al funcionamiento familiar. La influencia directa se fundamenta en el aprendizaje por modelado: la conducta de los padres en situaciones de interacción social sirve de guía para los hijos, puesto que los padres transmiten pautas de inicio y mantenimiento de las relaciones sociales. Las interacciones sociales abusivas, violentas, indiferentes o constantemente conflictivas propician la

³ Retomado de International Journal of Psychology and Psychological Therapy. Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención.

repetición de estos patrones en los hijos e hijas. Paralelamente, la influencia indirecta de la familia se ejerce fundamentalmente a través de los estilos parentales y el apego. Así, un apego seguro permite desarrollar una sensación de permanencia y continuidad que ayuda al niño, niña y al adolescente a afrontar nuevas relaciones sociales con una mayor confianza (Black y McCartney, 1997).

Si las figuras principales de apego asumen un rol activo y afectivo, los niños desarrollan un autoconcepto de sí mismos como personas valiosas merecedoras de atención y cuidado; por el contrario, si los cuidadores no son responsivos, los niños internalizan modelos de sí mismos como personas no valiosas y desarrollan una autoestima poco fortalecida que influirá en su valoración personal y las interacciones sociales que establezca, propiciando ser víctima o victimario de las situaciones que ha experimentado en su familia de origen.

Cuando el niño entra en la adolescencia, el vínculo que se haya establecido con los padres modula las relaciones con los iguales, de modo que aquellos con un vínculo seguro con su familia, especialmente con papá y mamá, probablemente lograrán establecer relaciones socialmente adecuadas con sus iguales.

El desapego emocional, los conflictos familiares, la comunicación, el estrés parental, madres/padres adolescentes y situaciones de violencia, negligencia o abandono dentro de la familia, y en general un inadecuado desarrollo de las interacciones en el entorno familiar deterioran el desarrollo de la autoestima de los miembros más pequeños. Por ello, en El Salvador, es común encontrar a niños, niñas y jóvenes con una interacción social inadecuada, las cuales se caracterizan por constantes agresiones, abusos, poca vinculación empática y afectiva,

relaciones que perjudican el sano desarrollo e influyen en el inicio de consumo de sustancias o actividades de riesgo.

Relaciones sociales en los adolescentes.

Como se planteó en el apartado anterior una adecuada autoestima se encuentra ligada al establecimiento de relaciones interpersonales saludables aprendidas en la familia y al adecuado desarrollo de las habilidades sociales que permiten a los sujetos relacionarse con otros de forma adecuada como: la capacidad de expresar sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, controlando la tensión, ansiedad u otras emociones, realizando con facilidad conductas como iniciar, mantener y cerrar conversaciones, expresar sentimientos positivos, recibir sentimientos positivos, defender los propios derechos, hacer peticiones o pedir favores, rechazar peticiones, decir no y afrontar las críticas.

Las relaciones entre iguales influyen en el desarrollo cognitivo y emocional del adolescente, para Hartup (1996) influyen a través de los siguientes aspectos: El aprendizaje de actitudes, valores e informaciones respecto del mundo que les rodea, la adquisición y desarrollo de la habilidad de percibir las situaciones desde el punto de vista del otro, formación de la identidad y del auto concepto, a partir de retroalimentación y la comparación social, adquisición de habilidades sociales de complejidad creciente (por ejemplo resolución de conflictos), el control y regulación de los impulsos agresivos, en grupos que no aprueban estas conductas, la continuación del proceso de socialización del rol sexual, el consumo de drogas y conducta sexual de riesgo, en grupos que aprueban estas conductas, el nivel de aspiración educativa y el logro académico, además de la disponibilidad de importantes fuentes de apoyo en situaciones de estrés, salud psicológica y ajuste psicosocial.

Es en la interacción social en donde se da una dialéctica, ya que, todos los elementos anteriormente mencionados se ven condicionados por el estado de la autoestima de los adolescentes y a su vez, la autoestima se ve reforzada o modificada por estos mismos elementos. Se ha identificado que adolescentes con una autoestima elevada poseen mejores capacidades sociales por lo que establecen y mantienen amistades con mayor facilidad, lo que a su vez influye en el incremento de su autoestima y refuerza el desarrollo de habilidades sociales positivas.

Deterioro de la autoestima en las adolescentes.

Posterior al análisis general de la autoestima, sus factores y desarrollo, es de importancia el estudio de las principales causas que generan un deterioro en la misma. Entre las principales causas que poseen relevancia en esta investigación se encuentran:

La Familia.

Es el eje central en donde se aprende y desarrolla la autoestima. Dentro de la dinámica familiar pueden darse múltiples situaciones que generen un deterioro ya sea paulatino o repentino de la autoestima en jóvenes, entre estas se puede retomar: Desintegración familiar, pérdida afectiva de uno o ambos progenitores, percepción o situaciones de abandono y/o negligencia, situaciones de violencia intrafamiliar, abusos físicos, psicológicos y sexuales de parte de su familia, los cuales suelen estar presentes en gran parte de las familias salvadoreñas; las cuales obstaculizan un sano desarrollo de los apegos. Entre otras situaciones que son menos visibles se encuentran las distancias afectivas, los patrones familiares que reproducen el machismo y la marginación de la mujer.

La escuela.

El ámbito escolar se convierte en el espacio secundario más importante de la formación de la autoestima en el niño. Van a ser los educadores, como personas cargadas de autoridad y significación específica, quienes a menudo van a modular las percepciones del niño a través de sus logros académicos, de la popularidad entre sus semejantes y de las reacciones de sus profesores ante sus gestos, actitudes, éxitos o fracasos.

A parte de la familia, la escuela es la segunda institución en donde los jóvenes desarrollan sus habilidades sociales, como ya se abordó en el contexto socioeconómico, el sistema educativo posee influencia directa en el deterioro de la autoestima de las jóvenes, debido a la diversidad de situaciones que se dan dentro de las instituciones educativas como abusos físicos y sexuales, bullying entre compañeros y compañeras, educación que prioriza las habilidades numéricas y de lenguaje, etiquetando a jóvenes los que se les dificultan y minimizando la importancia de otras habilidades, la constante comparación entre los alumnos y las etiquetas centradas en resultados y logros cuantificables. Todo ello va a ir incrementando el sentido de identidad repercutiendo en la aceptación de sí mismo, al mismo tiempo que se forma y se consolida su propio valor.

Autoimagen.

La percepción física de su imagen y en especial en el inicio de la pubertad puede dar un golpe a la autoestima de un adolescente cuando su cuerpo comienza a cambiar, él o ella puede comenzar a sentirse acomplejada por los cambios y la forma en que se está desarrollando en comparación con sus amigos. A medida que comienza a sentirse atraído por sus pares, un adolescente se comenzará a preocuparse más por su apariencia que cuando era niño.

La comparación de su cuerpo a las imágenes que ve en los medios de comunicación también puede afectar la manera en que se ven a sí mismos. Sin embargo, un adolescente puede

ser incapaz de ver todas sus virtudes (atractivo, inteligencia, éxitos) y sólo ver sus defectos, puesto que sus percepciones sobre las cosas que él o ella misma narra afectarán cómo se valora a sí mismo. A la inversa, un adolescente que se encuentra poco atractivo por su apariencia y posición social puede sentirse bien acerca de sí mismo, porque tiene un discurso interno positivo. Los adolescentes desarrollan estas voces y percepciones durante la infancia.

Contexto social

El daño a la autoestima puede variar según el género, los factores más decisivos son la educación (formal y no formal) y contextual que definen los roles de mujeres y hombres. Dentro de las condiciones de vida de las jóvenes, muchas de ellas se ven expuestas a situaciones producto de sus condiciones económico-sociales entre estas la violencia, sobre esto, algunos estudios realizados en diversas partes del mundo explican cómo las relaciones de noviazgo en la adolescencia están claramente marcadas por la violencia, pautas de desigualdad de género y dominación prevalecientes en cada cultura.

El Salvador se ha caracterizado por un patriarcado histórico que ha condicionado las relaciones que se establecen entre hombres y mujeres, promoviendo ciertos "aprendizajes" acerca del papel sumiso "que se espera" de las mujeres, así como de su disponibilidad en materia sexual y de otras índoles. Estadísticas internacionales indican que del 20% al 59% de las y los jóvenes han sido víctimas de violencia. Según la OMS tres de cada 10 de las estudiantes reportaron violencia en el noviazgo.

La violencia en sus diferentes formas, es causal de variados desajustes emocionales, cognitivos y sociales en las víctimas; una de las principales afectaciones de la violencia es un significativo deterioro en la autoestima, este se profundiza cuando la violencia es ejecutada por

personas significativas de la víctima, cuando es de forma prolongada, sistemática y en sus variadas formas (física, psicológica, sexual, económica). Al generarse el ciclo de violencia, el deterioro se profundiza y la posibilidad de una mejoría en la autoestima de la víctima disminuye; así mismo se genera una reincidencia de estas conductas, es decir que la adolescente podría pasar de, ser víctima, a ser victimaria con otros miembros de su familia, compañeros/as y sus hijos/as. Prolongando así el ciclo de la violencia y por lo tanto el daño emocional personal y el que va generando en las relaciones que establece.

Otra situación que suele relacionarse a un contexto social violento e inseguro son las agresiones sexuales; según el Observatorio de Violencia, En El Salvador durante el año 2015, La Policía Nacional Civil recibió 1,728 denuncias por delitos sexuales, donde el delito de violación en menor e incapaz, fue el más denunciado. Esto sin contabilizar las agresiones sexuales que no son denunciadas. Independientemente de las características las agresiones sexuales generan en las adolescentes una ruptura de su continuidad, dificultando significativamente todas las áreas de su vida, ya que se generan emociones negativas como asco hacia sí mismas, vergüenza y en la mayoría de ocasiones culpabilidad por la posibilidad de haber provocado el suceso o por no haberlo podido evitar; también se genera un sentimiento de indefensión ante el abuso ocurrido facilitando la reincidencia en otras situaciones y el deterioro de las redes sociales y familiares, o la incertidumbre de a quién o a dónde acudir en busca de ayuda y sobre el proceso legal, lo anterior daña la autoestima de forma significativa, especialmente cuando producto de esta vulneración hay un cambio total de ambiente, posiblemente incluyendo la institucionalización.

Condiciones de vida.

Las condiciones precarias de vida, de muchas de las jóvenes en El Salvador, constituyen un factor importante en el daño que puede provocar a su autoestima; esto en relación a las oportunidades de crecimiento personal, académico y laboral, que forman parte importante de la búsqueda de autorrealización personal y proveen de una fuente importante de motivación e incremento de la autoestima. Cuando las jóvenes se ven envueltas en situaciones de bajos recursos económicos las jóvenes pueden generar diversos sentimientos de resignación, impotencia e incluso humillación.

Capítulo III: Hipótesis y Variables

Hipótesis de investigación

Hipótesis de trabajo.

“La aplicación de un programa Psicoterapéutico grupal influye en el fortalecimiento de la autoestima de adolescentes beneficiarias de la Fundación Redentor

Hipótesis Alterna.

“Si existe diferencia significativa en el fortalecimiento de la autoestima al aplicar un programa Psicoterapéutico grupal en adolescentes beneficiarias de la Fundación Redentor”

Hipótesis Nula.

“No existe diferencia significativa en el fortalecimiento de la autoestima al aplicar un programa Psicoterapéutico grupal en adolescentes beneficiarias de la Fundación Redentor”

Definición de variables

Variable Independiente (VI).

Aplicación de Programa de intervención Psicoterapéutico grupal.

Definición Conceptual.

Proceso que implica la planificación ordenada de distintas actividades, guiadas por terapeutas a un grupo, con el objetivo de brindar información que promueva el análisis, reflexión y comprensión de un tema específico, brindando herramientas que faciliten el incremento de habilidades, la adquisición de nuevos comportamientos o características más adaptativas y el alivio emocional de los participantes.

Definición operacional.

Se realizaron dos sesiones de inmersión y 13 sesiones de intervención, aplicadas una vez a la semana con una duración promedio de una hora interviniendo las áreas de: autoconocimiento, autoimagen, autoaceptación, regulación emocional y relaciones sociales, realizando evaluaciones por cada sesión aplicada a través de preguntas generadoras utilizando diferentes técnicas participativas y actividades lúdicas.

Variable Dependiente (VD).

Fortalecimiento de la autoestima.

Definición conceptual.

La autoestima es un sistema dinámico relacionado a las percepciones e ideas en cuanto al concepto de sí mismas en relación a sus características físicas y psicológicas; las personas con una adecuada autoestima poseen la capacidad de reconocer sus propios logros y reconocer lo de los demás, también son capaces de reconocer sus propios errores, lo que se refleja en su conducta, en especial en la forma en que interactúan con otras personas, son capaces de tener intimidad en las relaciones que desarrollan y no ocultan sus sentimientos.

Definición operacional.

Los cambios en el fortalecimiento de la autoestima fueron medidos a través de la aplicación del test de autoestima BFMR-I como prueba pre y post.

Indicadores.

Área Social: Consiste en la percepción que el sujeto tiene de su desempeño en las relaciones sociales como establecer relaciones productivas y duraderas, capacidad para aceptar a los demás, y reconocer sus habilidades.

Área emocional: Se refiere al aprecio y amor que una persona experimenta hacia sí misma, la consideración que mantiene hacia sus intereses, creencias, valores y modos de pensar.

Área Física: Se refiere a la forma de percibirse a sí mismo como agradable para los demás tomando en cuenta la aceptación ante su cuerpo y en las normas propias de su sociedad.

Tabla 1. Cuadro Resumen Metodológico

Tema: “Diseño, implementación y evaluación de un programa Psicoterapéutico grupal orientado a fortalecer la autoestima de adolescentes, entre los 13 y 17 años de edad, beneficiarias de Fundación Redentor, ubicada en Colonia Escalón, San Salvador.			
Enunciado del problema: ¿Se fortalecerá la autoestima de las adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de la Fundación Redentor, ubicada en Colonia Escalón, San Salvador con la implementación de un programa Psicoterapéutico grupal?			
Objetivo general	Hipótesis	Variables	Indicadores:
Diseñar, implementar y evaluar la efectividad, de un programa psicoterapéutico grupal para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad, beneficiarias de Fundación Redentor.	“La aplicación de un programa psicoterapéutico grupal influye en el fortalecimiento de la autoestima de adolescentes beneficiarias de Fundación Redentor.	Variable Independiente (VI): Aplicación de Programa de intervención Psicoterapéutico grupal. - Definición Conceptual: Proceso que implica la planificación ordenada de distintas actividades guiadas por terapeutas a un grupo con el objetivo de brindar información que promueva el análisis, reflexión y comprensión de un tema específico brindando herramientas que faciliten el incremento de habilidades, la adquisición de nuevos comportamientos o características más adaptativas y el alivio	-Capacidad de identificación de sí mismas (cualidades-defectos) - Capacidad en la identificación y control de sus emociones -Percepción de su desempeño en las relaciones sociales -Capacidad para aceptar a los demás, y reconocer sus habilidades. - Percepción de aceptación de los demás. -Consideración que mantenga hacia sus

		<p>emocional de los participantes.</p> <p>Definición operacional: Se realizaron dos jornadas de inmersión y 13 sesiones de intervención, aplicadas una vez a la semana con una duración promedio de una hora cada una, interviniendo las áreas de:</p> <p>autoconocimiento, autoimagen, autoaceptación, regulación emocional, relaciones sociales y proyecto de vida, realizando evaluaciones por cada sesión aplicada a través de preguntas generadoras utilizando diferentes técnicas participativas y actividades lúdicas.</p>	<p>intereses, creencias, valores y modos de pensar.</p> <p>- Aceptación ante su cuerpo.</p>
		<p>Variable Dependiente (VD): Fortalecimiento de la autoestima.</p> <p>Definición conceptual: La autoestima es un sistema dinámico relacionado a las percepciones e ideas en</p>	<p>Resultados de test de autoestima BFMR-I</p>

		<p>cuanto al concepto de sí mismas en relación a sus características físicas y psicológicas; las personas con una adecuada autoestima poseen la capacidad de reconocer sus propios logros y reconocer lo de los demás, también son capaces de reconocer sus propios errores, lo que se refleja en su conducta, en especial en la forma en que interactúan con otras personas, son capaces de tener intimidad en las relaciones que desarrollan y no ocultan sus sentimientos.</p> <p>Definición operacional: Los posibles cambios en el fortalecimiento de la autoestima, se medirá a través de la aplicación del test de autoestima BFMR-I como prueba pre y post.</p>	
--	--	--	--

Capítulo IV: Metodología

Tipo de estudio

La investigación fue un estudio de tipo Cuasi Experimental, con diseño pre y post con un solo grupo, ya que, se pretendió determinar las variaciones en la autoestima de un grupo de adolescentes luego de la aplicación de un programa de intervención para mejorar su autoestima, tomando una medida inicial de la autoestima de cada una de las participantes en el grupo, una vez terminada la fase de aplicación del programa de intervención se volvió a tomar una medida del nivel de autoestima de cada una de las participantes para comparar los resultados antes y después del tratamiento y así determinar la efectividad del programa.

Población y muestra

Para la investigación la población sujeto de estudio, estuvo conformada por jóvenes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad, que son beneficiarias de la Fundación Redentor a través del programa Team Coreográfico Redentor.

Muestreo no probabilístico por cuotas: En este tipo de muestreo se fijan unas "cuotas" o número de individuos que reunían unas determinadas condiciones. Se asienta generalmente sobre la base de un buen conocimiento de los estratos de la población y/o de los individuos más "representativos" o "adecuados" para los fines de la investigación. En este caso se seleccionaron 12 adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años que presentaban dificultades en su autoestima y lo reflejan en el establecimiento de sus relaciones sociales beneficiarias de la fundación Redentor.

Técnicas de recolección de datos

Test de autoestima BFMR-I.

Objetivo de aplicación.

Medir los niveles de autoestima en adolescentes de 13 a 17 años en las áreas sociales, académicos, emocionales y físicos.

Organización del instrumento.

La prueba está conformada por un apartado para los datos de identificación de la persona evaluada y 42 ítems que evalúan los indicadores emocional, social, académico y físico, este instrumento tiene cuatro opciones de respuesta, nunca o casi nunca, a menudo, a veces, casi siempre o siempre. (Ver apéndice A, Pág. 93)

Aplicación.

Su aplicación fue colectiva en la que se dio la siguiente consigna: “El siguiente Test sirve para determinar el nivel de Autoestima, los resultados de estos Test son totalmente confidenciales, debes marcar solo una respuesta e intentar no hacer borrones, escoge la respuesta que piensa es la que más se adapta a su situación”. Se realizó en un tiempo aproximado de 10 a 20 minutos, el material utilizado para la misma fue únicamente las copias del test y un lápiz o lapicero para marcar las respuestas.

Calificación e interpretación.

Para calificar la prueba primero se obtuvieron los puntajes directos, para ello se le asigna un valor a cada respuesta de acuerdo a la Tabla número uno del manual, tras obtener los puntajes generales se obtiene de los puntajes específicos por cada área, esto según las tablas del dos al

nueve, y la tabla 10 de acuerdo a la puntuación global, una vez obtenidos los puntajes la interpretación se realizará área por área de acuerdo a las siguientes valoraciones:

Área Académica		Área Emocional		Área Social		Área Física		Resultado General	
Puntaje	Escala	Puntaje	Escala	Puntaje	Escala	Puntaje	Escala	Puntaje	Escala
0 a 18	Bajo	0 a 22	Bajo	0 a 21	Bajo	0 a 19	Bajo	0 a 85	Bajo
19 a 22	Medio	23 a 28	Medio	22 a 24	Medio	20 a 23	Medio	86 a 98	Medio
23 a mas	Alto	28 a mas	Alto	25 a mas	Alto	24 a mas	Alto	99 a mas	Alto

Evaluaciones por área aplicada a las adolescentes.

Objetivo.

Identificar los posibles avances que las adolescentes perciban posterior a la aplicación de cada una de las áreas del programa psicoterapéutico grupal.

Organización del instrumento.

Consta de cinco apartados según las áreas a aplicar: Autoconocimiento, autoimagen, regulación emocional, relaciones sociales, proyecto de vida. Cada área posee cinco ítems en los que se explora de forma concreta indicadores de cambio que fueron abordados en las sesiones de intervención. (Ver apéndice B, Pág. 99)

Aplicación.

Se aplicaron entrevistas de forma personal y grupal posterior a la finalización de cada área del programa de intervención; aplicando solamente los ítems referidos al área que fue abordada.

Clasificación e interpretación.

Se calificaron a partir de la obtención de opiniones positivas y afirmativas sobre el aprendizaje o percepción de cambio de las adolescentes.

Evaluaciones del programa por parte de la educadora.***Objetivo.***

Identificar los posibles avances que la educadora perciba en las adolescentes, posterior a la aplicación de cada una de las áreas del programa psicoterapéutico grupal.

Organización del instrumento.

Consta de 13 ítems en donde se cuestiona a la educadora sobre posibles cambios observados en las adolescentes en las áreas de autoimagen, regulación emocional, relaciones sociales y proyecto de vida. (Ver apéndice D Pág. 104)

Aplicación.

Se aplicaron al finalizar todo el programa psicoterapéutico grupal a la misma educadora a la que se le aplicó la entrevista de aproximación diagnóstica.

Clasificación e interpretación.

Se evaluó a través de respuestas afirmativas de cambio en comparación con las respuestas obtenidas en la entrevista aplicada previa a la realización del programa.

Capítulo V: Análisis e Interpretación de Datos

Resultados obtenidos según *T de student*

Posterior a la realización del proceso de recolección de datos se elaboró el análisis e interpretación de ellos, para lo cual se utilizó la prueba estadística: *T de Student correlacional*, con cual, se compararon las medidas y las desviaciones estándar de los grupos de datos y se determinó si las diferencias en esos parámetros son estadísticamente significativas, o si únicamente se trata de diferencias aleatorias, para determinar la hipótesis aceptada de la investigación. El cálculo de los resultados fue realizado con el programa Microsoft Excel, siguiendo los pasos que se detallan a continuación:

Se elaboró una tabla en la que se realizó un vaciado de datos de la siguiente forma, en la primera columna se asignó una identificación para cada una de las participantes en la investigación; en la segunda columna los puntajes obtenidos en el Test BMFR-I por cada una de las participantes antes de la aplicación del programa, en una tercera columna los resultados obtenidos en el mismo test después de la aplicación del programa y en una cuarta columna las diferencias entre ambos, restándole a los datos de la prueba pre, los datos de la prueba post. Luego se potencia al cuadrado los datos d , ya que se utilizarían posteriormente.

Tabla 1. Medida PRE y POST

N^a	Medida PRE	Medida POST	D	d²
001	70	70	0	0
002	89	91	-2	4
003	90	90	0	0
004	91	78	13	169
005	71	71	0	0
006	91	63	28	784
007	96	87	9	81
008	81	89	-8	64
009	107	106	1	1
010	70	81	-11	121
011	74	84	-10	100
012	76	86	-10	100
Total	1006	996	10	1424

Una vez obtenidos estos datos se procedió a calcular la media aritmética de las diferencias entre los resultados pre y post.

$$\bar{d} = \frac{\Sigma d}{N} = \frac{10}{12} = 0.83333333$$

Después se calculó la desviación estándar de las diferencias, utilizando los datos presentados en la tabla 1

$$\sigma d = \sqrt{\frac{\Sigma(d-\bar{d})^2}{N-1}} = \sqrt{\frac{1415.6667}{11}} = \sqrt{128.60} = 11.34$$

Luego se calculó el valor T por medio de la ecuación:

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{\sigma d}{\sqrt{N}}} = \frac{0.83}{\frac{11.34}{\sqrt{12}}} = \frac{0.83}{\frac{11.34}{3.46}} = \frac{0.83}{3.28} = 0.25$$

En la fórmula anterior t representa el valor estadístico del procedimiento, que es igual al valor promedio de las diferencias entre los momentos antes y después, sobre la desviación estándar de las diferencias pre y post, entre el tamaño de la muestra.

Una vez calculados el valor de t, se calcularon los grados de libertad:

$$gl = N-1 = 12-1 = 11$$

A continuación se presenta la comparación del valor de t calculado con el valor identificado en la tabla T de Student utilizando un nivel de significancia de 0.5 de una cola, con 11 grados de libertad.

Tabla 2

Comparación de valores

Valor t	Valor identificado en la tabla
0.25	1.7959

Conclusión de la prueba

Debido a que el valor de $t = 0.25$ es menor que el valor identificado en la tabla que es de **1.7959**, se rechaza la hipótesis de trabajo y se acepta la hipótesis nula; esto significa que el programa Psicoterapéutico aplicado no tuvo una influencia significativa en el fortalecimiento de la autoestima de las adolescentes beneficiarias de Fundación Redentor.

Tabla 3. Edades de la muestra.

Edades	Frecuencia
13	1
14	2
15	5
16	3
17	1
Total	12



Figura 1. Edades de la muestra poblacional

La tabla anterior y su gráfico refleja que de acuerdo a las edades de las participantes en la muestra en su totalidad se encontraban en la etapa de la adolescencia.

Tabla 4. Procedencia de las participantes de la muestra

Comunidades de procedencia	Frecuencia
Comunidad Cristo Redentor 1	5
Comunidad las Lajas Oriente	4
Comunidad Cecilio del Valle	2
Comunidad San Pablo	1
Total	12

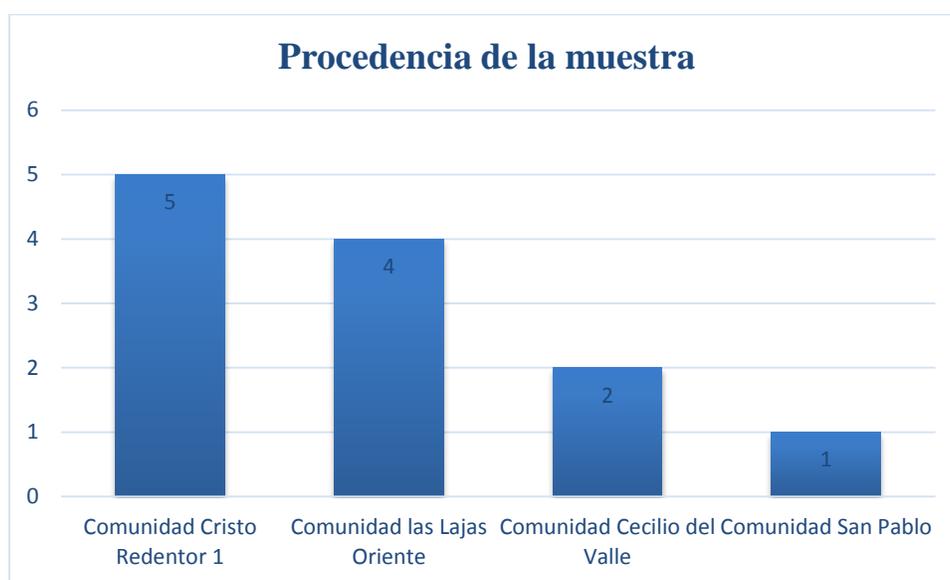


Figura 2. Lugares de procedencia de la muestra.

Como se refleja en la tabla 4 y figura 2, la totalidad de participantes de la muestra provenían de comunidades consideradas en situación de riesgo social de los alrededores de la Colonia Escalón, dichas comunidades son consideradas de riesgo por el asedio de pandillas, es frecuente en estas comunidades la presencia de la Policía Nacional Civil que en ocasiones se convierten en acosadores de los jóvenes habitantes en dichas comunidades, dentro de las características demográficas de dichas comunidades es posible mencionar la cercanía entre las viviendas y los

reducidos espacios en su interior, no todas cuentan con el acceso a servicios básicos como sistema de drenaje, servicio irregular de agua potable, además el sector está altamente polarizado.

Tabla 5. Nivel de escolaridad de la muestra.

Grado	Frecuencia
Sexto	2
Séptimo	3
Octavo	2
Noveno	4
Bachillerato	1
Total	12

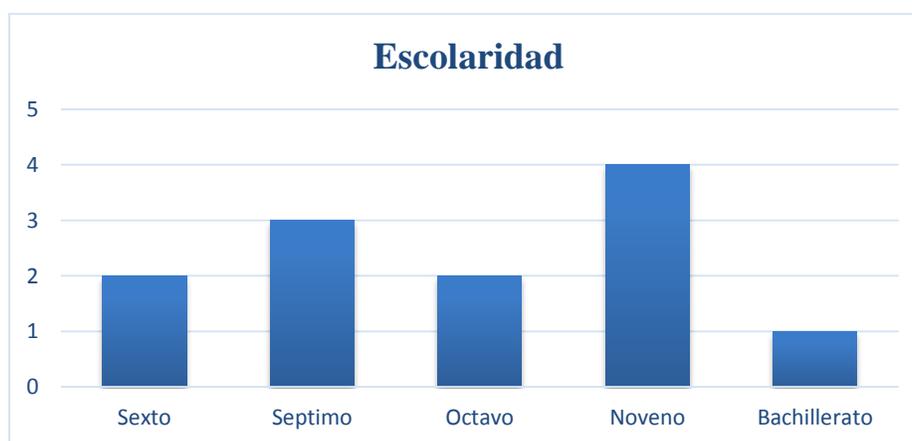


Figura 3. Nivel de escolaridad de la muestra.

Como se puede apreciar en la tabla y figura anterior las participantes de la muestra cuentan con un nivel de escolaridad mínimo de sexto grado y el grado máximo cursado fue bachillerato, sin embargo es importante destacar que no todas son estudiantes activas y ninguna de las participantes en el proceso de investigación presenta sobre edad en su proceso de educación formal.

Tabla 6. Centros Escolares de Procedencia.

Centros Escolares	Frecuencia
Serge Reynauld la Ferriere	5
Instituto Nacional de Antiguo Cuscatlán	1
Centro Escolar las Lajas	4
Centro Escolar República de Italia	1
Total	11

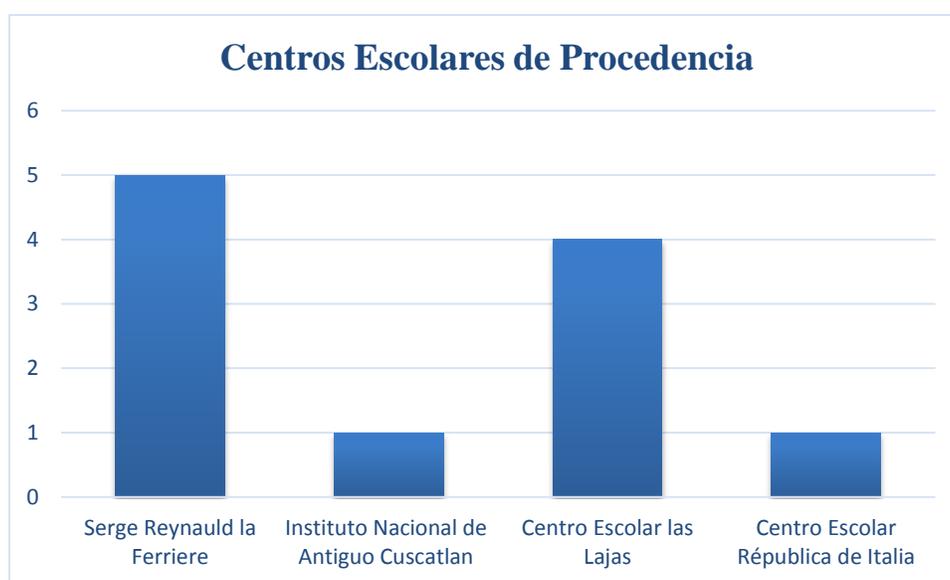


Figura 4. Centros Escolares de los que proviene la muestra

La tabla y el gráfico anterior reflejan que la totalidad de las participantes en el programa estudian o han sido estudiantes del sistema público nacional y en la mayoría de los casos en Centros Escolares que se encuentran en condiciones de riesgo social debido a su ubicación.

Tabla 7. Configuración Familiar de la muestra

Configuración Familiar	Frecuencia
Monoparental	7
Nuclear	2
Familia Extensa	3
Total	12

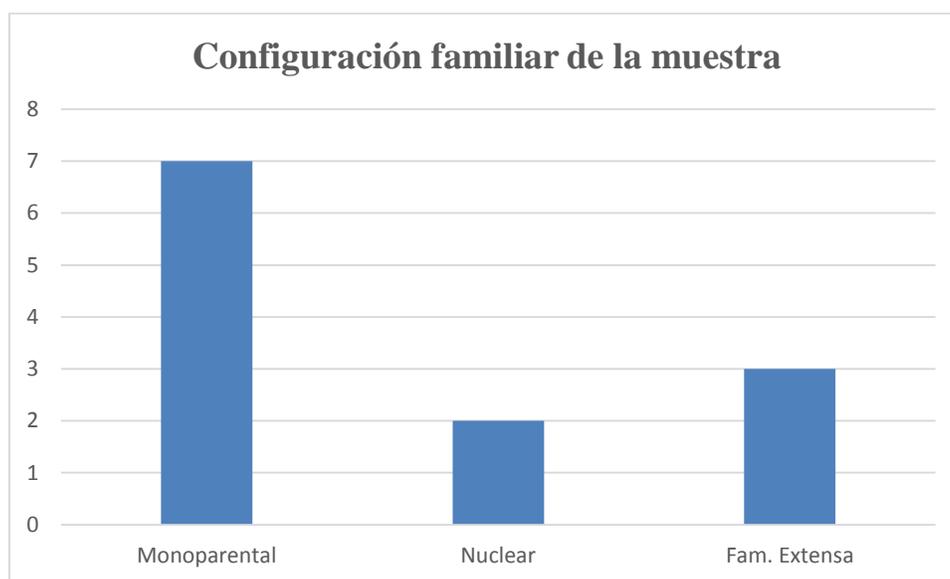


Figura 5. Configuración familiar de la muestra.

Como se observa en la tabla anterior y su figura correspondiente siete de las participantes viven en familias monoparentales, tratándose de la madre en la totalidad de estos casos, dos participantes viven con sus familias nucleares, el resto también se encuentran en una familia monoparental, sin embargo comparten el espacio de habitación con otros familiares, abuelos, primos, tíos, es importante destacar que esto implica condiciones de hacinamiento en los hogares.

Tabla 8. Ocupación del familiar encargado.

Ocupación familiar encargado	Frecuencia
Empleo Formal	5
Empleo informal	6
Desempleado	1
Total	12

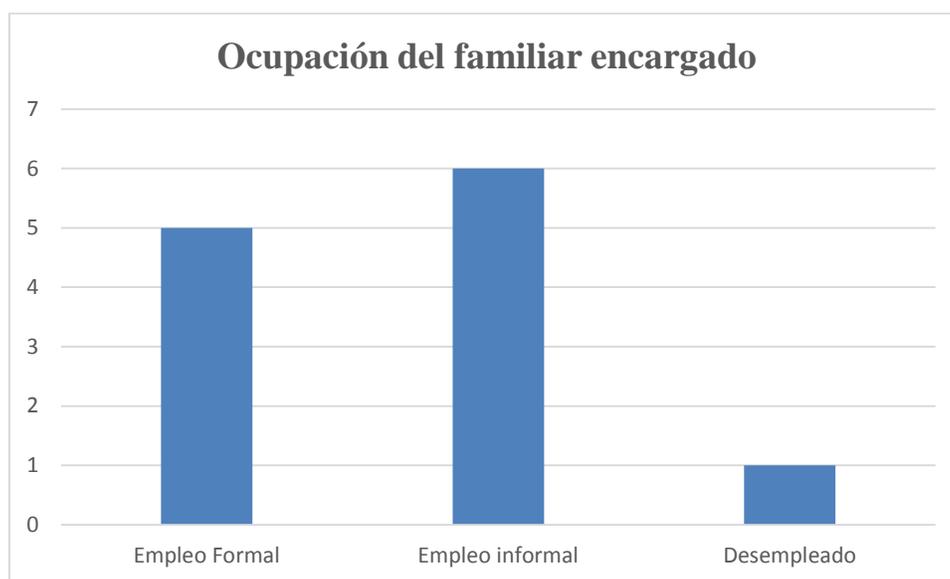


Figura 6. Ocupación del familiar encargado

Considerando que las participantes de la muestra son menores de edad se indagaron algunos datos vinculados con su familia de origen, entre ellos la ocupación de la persona que asume de forma directa la responsabilidad de la adolescente, obteniendo los resultados que se muestran en la tabla anterior se evidencia que la mayoría de los encargados realizan trabajo informal, buena parte de ellos con pequeños negocios como tiendas, negocios de comida o comercialización de frutas y verduras, quienes cuentan con trabajo formal realizan labores operarias en la empresa privada, inclusive hay un padre que actualmente se encuentra desempleado.

Tabla 9. Ocupación de las participantes en la muestra.

Ocupación	Frecuencia
Estudia	5
Estudia y Trabaja	7
Total	12



Figura 7. Ocupación de las participantes en la muestra.

Con anterioridad se mencionaba que buena parte de las participantes en la muestra viven en familias monoparentales o con familias extensas, además la mayoría de encargados se dedican al trabajo informal, estos son aspectos directamente vinculados a los datos de la tabla y el gráfico anterior, donde se refleja que la mitad de la muestra estudia y trabaja, las labores a las que se dedican también son de carácter informal y relacionadas en su mayoría al comercio frutas, verduras y alimentos.

Tabla 10. Comparación de resultados de entrada y salida por área.

Área	Prueba Pre	Prueba Post
Emocional	291	241
Física	257	216
Social	273	207
Académica	185	171

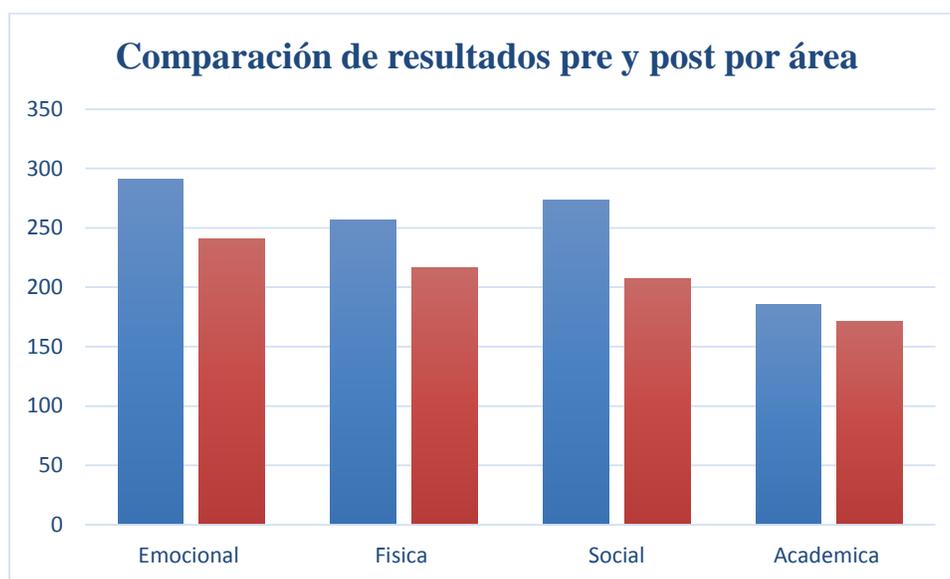


Figura 8. Comparación de resultados de la prueba pre y post por las áreas intervenidas en el programa.

Como se observa en la tabla y la figura 8, los resultados de la prueba post no reflejaron una mejora significativa debido a la aplicación del programa psicoterapéutico.

Tabla 11. Asistencia de las participantes a cada sesión del programa

N° Sesión	Asistencia
1	16
2	7
3	14
4	6
5	8
6	6
7	8
8	7
9	8
10	8
11	9
12	8
13	8

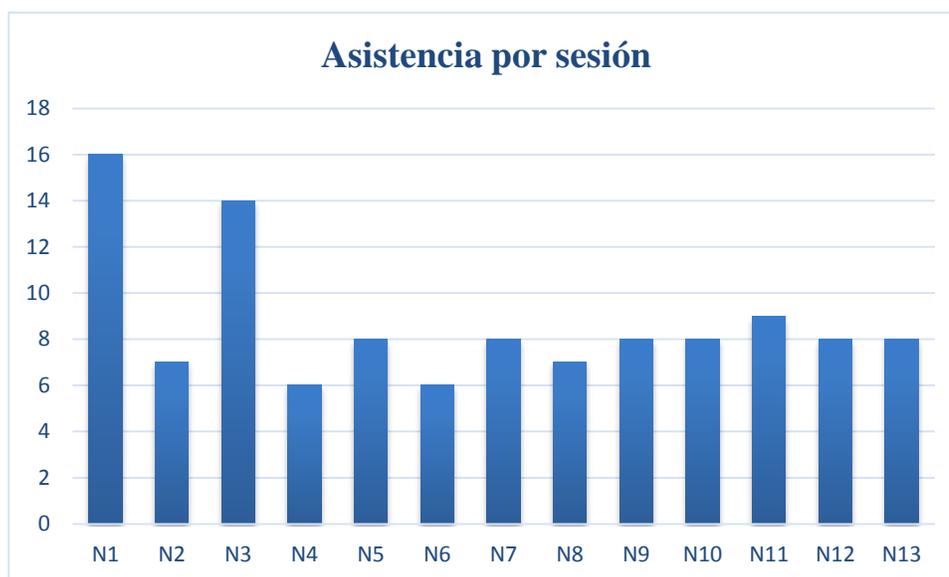


Figura 9. Asistencia por sesión de las participantes.

En la gráfica se muestra una tendencia a la inconstancia de las participantes en la asistencia a las sesiones de trabajo, además de reflejar la fuga de participantes, ya que al inicio del programa la

asistencia fue de 15 adolescentes y al final se concluyó con 12. La mayoría de inasistencias se debió por actividades académicas, laborales y familiares.

Tabla 12: Promedio de asistencias por área de intervención

Área	Asistencia
Emocional	9
Física	7
Social	8



Figura 10: Promedio de asistencias por área de intervención

Las diferencias que se presentan en cuanto a la asistencia posiblemente se debieron a la fuga de adolescentes e inasistencia por actividades académicas en relación con la finalización de su año escolar lo cual explica que en un principio se contó con mayor participación.

Evaluación según áreas y técnicas aplicadas en el programa

A continuación se presentan tablas resumen de las actividades que a partir de la evaluación de los investigadores resultaron con mayor o menor impacto y el análisis de las evaluaciones realizadas por área de las participantes y la educadora a cargo.

Tabla 13. Evaluación de los investigadores resultaron con mayor o menor impacto

ACTIVIDADES ÁREA AUTOCONOCIMIENTO		
#	Actividades con mayor efecto	Actividades con menor efecto
1	<p><i>Historia del patito feo, el peso de los resentimientos:</i> participación activa, compartiendo ideas, opiniones y experiencias. Lograron expresar algunas características de sí mismas que no les gustaban y hablar de temas relacionados con el autoestima como: la imagen física, destacando que para ellas es importante ser escuchadas y permitirles expresar sus puntos de vista. Prestaron atención y expresaron la importancia de los mensajes que transmitimos a los demás y el beneficio o daño que pueden causar a quien los escucha e identificaron adversidades en sus vidas que fueron superadas.</p> <p>Asimilación de conceptos.</p>	<p>Algunas participantes mostraron miedo o renuencia para expresar sus opiniones.</p> <p><i>Dinámicas:</i> algunas participantes no se integraron a las actividades.</p> <p><i>Evaluación:</i> renuencias a crear grupos de forma aleatoria.</p>
<p>Análisis: las actividades relacionadas a la lectura de historias al parecer son actividades que gustaron a las niñas por lo que fueron funcionales. Por otro lado las que no fueron efectivas se debió en gran medida a la resistencia de realizar actividades con otras adolescentes con las que no suelen compartir y la vergüenza de realizar dinámicas que requieren participación activa.</p>		

2	<p><i>Perfil de Facebook, frases incompletas:</i> les permitió compartir con las demás participantes y facilitadores lo que permitió generar empatía y más cercanía entre facilitadores y participantes, además de compartir aspectos positivos de sí mismas.</p> <p><i>Filosofía de vida:</i> se promovió actitud reflexiva sobre ellas mismas y su futuro.</p>	<p>Se mantuvo la resistencia de las participantes a compartir sus opiniones</p> <p><i>Visualización:</i> pocas de las participantes lograban mantener atención en toda la actividad, algunas se reían o abrían los ojos para ver a sus demás compañeras.</p> <p><i>Filosofía de vida:</i> Se les dificultó comprender que es una filosofía y escribirla, preguntando frecuentemente si esta correcto o no lo que habían escrito.</p>
<p><i>Análisis:</i> las actividad sobre datos más general y donde podían agregar cosas divertidas solían ser de agrado. Se les dificultaba las actividades de reflexión y creación de escritos, se observa una necesidad de validación o deseabilidad social, lo que dificulto la actividad que requería creación de productos.</p>		
3	<p><i>Dinámica dos verdades y dos mentiras:</i> compartieron aspectos de su vida que algunas no sabían y generó confianza.</p> <p><i>Camino de la vida:</i> durante el desarrollo la mayoría se mantuvieron concentradas y solicitaban ayuda cuando necesitaban aclaraciones. El compartir situaciones significativas de sus vidas en pequeños grupos facilitó la alianza terapéutica y el desahogo emocional. Hay un aumento de interacciones entre las participantes.</p>	<p>No realizaron tarea asignada</p> <p>Algunas mostraron pena o timidez para compartir sus verdades y mentiras.</p> <p>Al compartir las situaciones del <i>camino de la vida</i> la mayoría de participantes mostraron resistencia, negación y minimización de sus emociones, al hablar sobre situaciones dolorosas y difíciles, sobre todo relacionadas a su familia. En ocasiones lo expresaban de forma risible o interrumpiendo las actividades de las demás participantes.</p> <p>Algunas mencionaron no querer escribir mucho y otras que la sesión terminara para poder realizar otra actividad</p>

<p><i>Análisis:</i> las actividades relacionadas a una interacción divertida y de datos generales suelen ser de su agrado y por lo tanto efectivas. Sin embargo la actividad central requirió de profundización en sus historias personales, la mayoría de ellas mostro resistencia a recordar, probablemente por no estar dispuestas para enfrentar situaciones que les generan malestar; actividades que requieran escribir probablemente les resulta cansado y similar a la educación formal por lo que las rechazan.</p>		
4	<p><i>Vaso con agua (peso de resentimientos):</i> lograron realizar una analogía entre la actividad y los los efectos emocionales del resentimientos.</p> <p><i>Historia del elefante encadenado:</i> se interesaron por la historia y compartieron su opinión además de que la mayoría pudo identificar aquellas personas que les hicieron daño y le guardan rencor</p>	<p>No realizaron tarea asignada</p> <p>Pocas participantes.</p> <p>Algunas se quejaron del dolor por mantener vaso con agua.</p> <p>Pocas quisieron compartir lo que escribieron en sus papeles mostrando Se observó nuevamente resistencia al hablar de situaciones dolorosas y resentimientos.</p>
<p><i>Análisis:</i> nuevamente se identifica el agrado por la lectura de historias cortas, lo que permite generar análisis sobre la temática y asimilación del tema. Es evidente la dificultad y resistencia al profundizar en sus historias personales, en parte por la presencia de las demás participantes y posibles bloqueos emocionales. No hay interés por realizar las tareas ya que requieren de escribir</p>		
<p>ACTIVIDADES ÁREA FÍSICA</p>		
#	Actividades con mayor efecto	Actividades con menor efecto
5	<p><i>Autoimagen y autocuido:</i> identificaron y defendieron su punto de vista ante las frases asignadas</p> <p><i>Video Angel-a y estereotipos de belleza:</i> se mantuvieron atentas, reconocieron la importancia de que otras personas demuestren su aprecio hacia ellas y citaron anécdotas</p>	<p><i>Autoimagen y autocuido:</i> Tuvieron dificultades con respecto al cuidado nulo o excesivo del cuerpo</p> <p><i>Video Angel-a:</i> al principio por dificultades técnicas equipo, las participantes se distrajeron constantemente con sus teléfonos</p>

<p>ocurridas con su familia, a tal punto que una de ella logró explicar el porqué de la relación con su madre. Identificaron algunos aspectos físicos de su agrado, así como los riesgos de las operaciones estéticas.</p> <p><i>Papa caliente:</i> mostraron agrado a la dinámica y no se rehusaron a contestar preguntas</p>	<p>celulares, una de las participantes distrajo al grupo e interrumpía las participaciones.</p>
<p><i>Análisis:</i> se identifica un alto interés en la temática, posiblemente por ser adolescentes el factor físico juega un papel importante en su diario vivir, lo que hizo que la mayoría de las actividades fueran funcionales, generando interés y participación activa. En pocas ocasiones se observaron distraídas en sobre todo en relación a sus celulares. Muestran dificultad en el análisis de ciertas actividades o comprensión de algunas indicaciones lo que provoco que algunas actividades no se desarrollaran como se habían planificado.</p>	
<p>6 <i>Frases sobre belleza, análisis de estereotipos, decálogo de belleza:</i> se mostraron interesadas en la actividad, compartiendo puntos de vista y reflexionando en torno al tema. Algunas de ellas comentaron que nunca han visto su cuerpo desnudo frente a un espejo hasta la realización de esta actividad se detuvieron a reflexionar sobre ello.</p>	<p>No realizaron tarea</p> <p><i>Dinámica de inicio Obstáculos:</i> algunas participantes no siguieron indicaciones específicas de la actividad.</p> <p>El celular de una de las participantes fue distractor durante la sesión, mostrándose aburrida y renuente a opinar</p> <p>Tres participantes tuvieron dificultad para visualizar por el ruido que se escuchaba en el salón.</p> <p>Constante negación de aspectos que les desagradan de su cuerpo.</p>
<p><i>Análisis:</i> la actividad de visualización fue efectiva, probablemente porque se les solicito una acción que nunca han realizado y por lo que les resulto interesante, por otro lado dialogar sobre</p>	

<p>que es belleza fue de interés para la mayoría de ellas y mostraron mayor apertura. Sin embargo, en la mayoría de la sesión los ánimos generales del grupo fueron fluctuantes, no se mostraban idóneos para la realización de la actividad, mostrando aburrimiento y fácil distracción en recurrentes ocasiones, posiblemente por estados emocionales ajenos a la actividad y por qué las actividades requerían de poca actividad y mucho dialogo.</p>		
7	<p><i>Autorretrato y auto descripción, Declaración de autoestima:</i> favoreció la a la expresión de emociones e identificar características físicas, académicas y emocionales, aspiraciones a futuro y compartir sus productos. Actuaron las emociones y se observó mayor actitud para representar emociones ya que las demás participantes las lograron identificar correctamente.</p>	<p>No realizaron tarea</p> <p>Algunas mencionaban no poder dibujar y otra interrumpió a las demás, se observó necesidad de una persona que le acompañe específicamente a ella para concluir con el trabajo y profundizar en la actividad</p>
<p><i>Análisis:</i> hay un aumento significativo en la capacidad de compartir sus productos, disminución de la pena, aunque seguían en constante expectativa de clasificar su trabajo como “bueno” o “malo”. Hay una mayor participación en las dramatizaciones identificando que son actividades de su agrado y que les resultan divertidas. Las tareas siguen sin ser realizadas aun cuando se asignan actividades relacionadas no necesitan ser escritas. Algunas adolescentes, en ocasiones, desestabilizan el grupo con actitudes renuentes o de comentarios negativos, podrían ser una forma de expresar su desagrado hacia la actividad, expresar estados emocionales de ese momento o llamar la atención de los facilitadores.</p>		
<p>ACTIVIDADES ÁREA EMOCIONAL</p>		
#	<p>Actividades con mayor efecto</p>	<p>Actividades con menor efecto</p>
8	<p><i>Esquema ABC:</i> se mostró interés y concentración en la actividad, muchas de ellas reconocieron la utilidad de la técnica y todas coincidían en nunca haber realizado</p>	<p>No se identificaron actividades no funcionales</p>

<p>actividades relacionadas al análisis de sus ideas.</p> <p><i>Se murió coche:</i> disminución de la pena y la resistencia de realizar actividades que puedan resultar vergonzosas. Identificación emocional en relación a lo dialogado.</p>	
<p><i>Análisis:</i> es posible que al ser una actividad nueva y diferente les resulto interesante, a pesar de mostrar dificultades en su comprensión, la ayuda personalizada tuvo un efecto positivo, por lo que se considera importante la atención individual en actividades que requieran cierto grado de análisis. Las actividades que requerían actuación solían ser de agrado y por lo tanto efectivas.</p>	
<p>9 <i>Identificación de emociones:</i> un grupo de ellas lograron realizar la actividad de forma adecuada, compartiendo de forma significativa emociones, situaciones y similitudes entre ellas. Aumentando la cohesión grupal.</p> <p><i>Evaluación:</i> se lograron respuestas adecuadas y relacionadas a la comprensión de las emociones.</p>	<p><i>Identificación de emociones:</i> otro grupo de adolescentes se mostraron confundidas al realizar la actividad, por lo que mostraron aburrimiento.</p> <p>Algunas se mostraban apáticas a compartir con las demás participantes.</p>
<p><i>Análisis:</i> se observa un aumento en la cohesión grupal de algunas de ellas, sin embargo no es algo que se de en todo el grupo. La apatía o aburrimiento identificado puede ser producto de la dificultad de comprender la actividad en parte porque la falta de la facilitadora encargada de dirigir la actividad.</p>	
<p>10 <i>Siguiendo el camino:</i> agrado en la actividad inicial dándose un intercambio divertido entre las adolescentes y los facilitadores.</p> <p><i>dramatizaciones:</i> mostraron agrado y</p>	<p><i>Identificación de emociones:</i> dificultad para entender la indicación ya que colocaron lo que sentían o pensaban en esas situaciones en vez de sugerencias de control emocional</p>

	disposición, se vio mayor cohesión grupal, y más participantes compartieron eventos y situaciones donde expresaron sus emociones	
<p><i>Análisis:</i> durante esta sesión las adolescentes se mostraron más activas, dispuestas a realizar las actividades, esto podría deberse a la actividad de inicio. Hubo mayor facilidad en la identificación de sus emociones, hay disminución en la resistencia de trabajar de forma aleatoria y realizar dramatizaciones. En una parte de la actividad se dificultó la comprensión de la indicación debido a la complejidad de la misma.</p>		
1	<i>Calentamiento burbujas:</i> Se mostraron activas, sin embargo no seguían las indicaciones de forma adecuada.	<i>Semáforo:</i> Durante toda la actividad se mostraron apáticas, distraídas y poco participativas, no se obtuvieron resultados significativos durante la sesión.
<p><i>Análisis:</i> Es probable que desde un inicio las adolescentes no se encontraban en un estado emocional adecuado para la sesión, sumado a que las actividades planificadas eran pasivas y requerían de análisis y diálogo, lo que generó mayor apatía y poca participación, distracciones constantes a pesar de los llamados de atención. Es posible que la temática no resultara de su interés.</p>		
ACTIVIDADES ÁREA RELACIONES SOCIALES		
#	Actividades con mayor efecto	Actividades con menor efecto
1	<i>Dinámica de comunicación:</i> Identificaron dificultades en la comunicación, como el ruido, la distancia y no mantener contacto visual.	Algunas no pudieron recordar la última sesión realizada debido suspensión del programa vacaciones de fin de año
2	<i>Lectura de la historia de los clavos:</i> Mostraron interés y compartieron puntos de vista comparando situaciones que ellas habían vivido y alternativas para controlar sus emociones “negativas”	<i>Video Party Cloud:</i> Se les dificultó comprender el significado o la relación con el video y las relaciones sociales. Dos participantes mostraron bajo estado de ánimo y una renuencia a las actividades

<p><i>Evaluación:</i> Lograron identificar cualidades que practican con sus amistades y otras que desean tener para mejorar sus relaciones</p>	
<p><i>Análisis:</i> La dinámica de inicio tuvo un efecto positivo promoviendo la participación activa. La actividad de lectura generó mucho interés y análisis, identificando mayor facilidad para dialogar sobre situaciones personales y no solo de forma general. Por otro lado se les dificultó realizar algunas de las actividades, pero con ayuda de los facilitadores se logró la realización adecuada.</p>	
<p>1 <i>Para mi conflicto es:</i> Las jóvenes participaron 3 de forma activa asociando conflicto con palabras como pelea, enojo, malos entendidos, discusiones. Reconocen sus emociones ante los conflictos, identificando como la más frecuente el enojo, hablan sobre sus reacciones ante los conflictos</p> <p>Reconocen que el conflicto es algo inevitable, pero se pueden buscar formas adecuadas para resolverlos.</p> <p><i>Dramatizaciones:</i> Se muestran activas y logran representar de forma adecuada lo solicitado e incluyen otras alternativas en la resolución de conflictos, como la mediación.</p>	<p>No se identificaron actividades no funcionales</p>
<p><i>Análisis:</i> Las actividades que requieren mayor movimiento, interacción y poca necesidad de escribir solían ser más funcionales y de agrado para las adolescentes lo que aumentaba la participación y la asimilación de la temática. Las dramatizaciones reforzaban la temática promoviendo la práctica de conductas alternas.</p>	

Tabla 14. Evaluación por áreas de las adolescentes

Área autoconocimiento		
<i>Pregunta</i>	<i>Indicador</i>	<i>Evaluación</i>
¿Cómo te describes a ti misma?	Identificación de lados fuertes	Facilidad de identificar características positivas y negativas, lo que podría indicar un avance en la capacidad de hablar de sí mismas de forma positiva.
¿Ha cambiado la forma en la que interpretas las cosas que te han ocurrido?	Resignificación de la historia personal	Pocas adolescentes comentaron haber modificado su percepción sobre su historia y su familia. No se identificaron respuestas que indicaran modificaciones significativas.
¿Cuáles han sido los sucesos más significativos que han ocurrido en tu vida?	Identificación de la ruptura de su continuo	No se les dificulta identificar los sucesos en su mayoría en relación a su familia, lo que se considera importante en el proceso de autoconocimiento, sin embargo pocas retoman situaciones negativas o dolorosas, probablemente por los patrones de evitación.
¿Cómo crees que te han cambiado estas cosas?	Resignificación de la historia personal	Se identifica dificultad para dialogar sobre cómo han afectado hechos dolorosos en su vida, pocas adolescentes lo comentan. Logran relacionar estos eventos como sucesos que modificaron su historia personal.
¿Crees que pudiste hacer algo para cambiar esas	Culpa, resignificación de la historia personal	No se identificaron sentimientos de culpa, y algunas comentaron una percepción más positiva de las situaciones vividas, sin

situaciones?		embargo algunas consideraron que pudieron haber realizado cambios aun cuando esas situaciones no fueron su responsabilidad, probablemente no han logrado aceptar algunas situaciones de su historia personal.
--------------	--	---

Área física		
<i>Pregunta</i>	<i>Indicador</i>	<i>Evaluación</i>
¿Te ves a ti misma de forma diferente después de las actividades que se han realizado?	Percepción de aparecía física	Pocas adolescentes comentaron percibir un cambio significativo posterior a las sesiones ejecutadas.
¿Cuáles son las cosas que más te gustan de tu apariencia física?	Percepción de su apariencia física	Algunas adolescentes muestran facilidad de expresar cosas puntuales que gustan de sí misma, sin embargo, la mayoría mantienen una postura de total agrado consigo mismas.
¿Qué ha cambiado de la forma en la que ves tu cuerpo?	Percepción de su apariencia física	Comentan que han percibido algunos cambios, sin embargo no pueden especificarlos, es probable que hayan aceptado la percepción de cambios en busca de satisfacer las preguntas de los facilitadores.
¿Ha cambiado la forma en que te ocupas de tu arreglo personal? ¿Por qué?	Autocuido	Todas comentan que si han modificado la percepción y significado de arreglarse como parte importante de su autocuido.
¿Qué cosas haces ahora para cuidar de tu cuerpo?	Autocuido	Las adolescentes asimilaron la importancia del autocuido, sin embargo, no se identificó un aumento en acciones relacionadas a sí mismas.

Área emocional		
<i>Pregunta</i>	<i>Indicador</i>	<i>Evaluación</i>
¿Sabes identificar las emociones que sientes con mayor frecuencia y su causa?	Identificación emocional	La mayoría de las adolescentes comentó que logran identificar sus emociones y relacionarlas con las posibles causas
¿Cómo ha cambiado la forma en que te sientes después del trabajo que hemos realizado?	Identificación emocional	Las adolescentes comentaron no sentir diferencias significativas posterior a la aplicación del programa psicoeducativo respecto al área emocional.
¿Antes hablabas de tus emociones? ¿Lo haces ahora?	Expresión emocional	Algunas de ellas comentaron que antes del programa hablaban sobre sus emociones, sin embargo, otro porcentaje significativo comentó que era la primera vez que tenían un espacio para dialogar de forma abierta sobre sus emociones.
¿Expresas tus emociones de forma diferente ahora?	Control emocional	Las adolescentes parecen haber asimilado la importancia de la expresión adecuada de emociones, sin embargo muy pocas lo han llevado a la práctica. Todas consideran que las relaciones entre ellas han mejorado e incrementado las interacciones positivas.
¿Te han dicho que ha cambiado tu forma de reaccionar?	Control emocional	Pocas adolescentes comentaron que otras personas han logrado identificar cambios en ellas.
¿Qué emociones sientes hacia ti	Identificación emocional	A ninguna se le dificulta identificar una emoción, sin embargo en este punto se

misma?		mostraban cansadas y poco interesadas, por lo que no se alargan en sus respuestas.
Área relaciones sociales		
<i>Pregunta</i>	<i>Indicador</i>	<i>Evaluación</i>
¿Ha mejorado la forma en que te llevas con tus amigos?	Interacción positiva	La mayoría de ellas comenta que han reflexionado sobre las interacciones que establecen con sus amistades.
¿Te sientes diferente al entablar una conversación con alguien?	Percepción de habilidades sociales	Solamente una adolescente considera que ha mejorado la forma en que se desenvuelve con las demás personas, la mayoría no identifican un cambio significativo en esta área.
¿Qué has aprendido que te ayuda a llevarte mejor con tus compañeras?	Percepción de habilidades sociales	Algunas de las adolescentes comentan que han logrado incrementar dialogar ante dificultades con otras personas.
¿Qué has aprendido que te ayude a resolver los problemas que tienes con las personas que te rodean?	Resolución de problemas	Se identificó que lograron asimilar los conceptos en relación a la resolución de conflictos, sin embargo pocas han logrado llevarlo a la práctica.
¿Consideras que las actividades que hemos realizado te han ayudado a confiar en tus compañeras?	Confianza	Las adolescentes consideran que las relaciones dentro del Team coreográfico han incrementado y en cierta medida ha mejorado la interacción positiva y asertiva.

Tabla 15. Evaluación de los cambios operados de acuerdo a la educadora

Área	Logros/Avances	Cambios no operados
Física	<p>De acuerdo a la opinión de la educadora a cargo, la aceptación de las jóvenes ha mejorado, sin embargo, comenta que aún resulta bastante difícil que acepten ciertos defectos, en especial cuando están en público, ella atribuye esto a la edad y el contexto que les rodea, aunque sean aceptados en espacios más privados.</p> <p>Otro avance se vincula a la relación educadora/educando pues han existido acercamientos para hablar al respecto y se ha identificado un caso que ha mejorado la dedicación en su arreglo personal.</p>	<p>Se ha mantenido en algunas participantes el rechazo y una percepción negativa respecto a rasgos físicos específicos.</p>
Emocional	<p>Identifica mayor apertura y conciencia en las adolescentes para reconocer sus emociones y darlas a conocer, al menos a educadores en la fundación y al ser cuestionadas por un educador saben diferenciar qué emoción están sintiendo</p>	<p>Se han mantenido constantes las emociones miedo, enojo y la apatía hacia otras personas sobre todo cuando no las conocen.</p> <p>Continúan expresando sus deseos de materializar estas emociones con</p>

	<p>en el momento.</p>	<p>acciones agresivas, cuando estas emociones surgen en los contextos familiares o escolares son expresadas con miradas o gestos de reprobación hacia la persona que les genera la emoción, gritos e incluso golpes.</p> <p>Aun es aislado el acercamiento voluntario a uno de sus educadores para hablar de sus emociones.</p>
Social	<p>Notoria mejoría en sus relaciones con las personas que ya son parte de su círculo.</p> <p>Mejora en la relación educador/educando pues las adolescentes ahora tienen más apertura para acercarse y hablar sobre sus problemáticas.</p>	<p>No se han notado mejorías en las relaciones con las personas que no son aceptadas por ellas.</p>

Análisis e Interpretación de los Resultados

En el apartado anterior se detalló la información relacionada a los resultados de la investigación, a continuación, se especificarán algunos elementos sobre el proceso de ejecución del programa y particularidades de la muestra, contrastando los resultados de la prueba con la teoría y las observaciones realizadas por los investigadores durante la aplicación del programa.

La aceptación de la hipótesis nula en la investigación puede explicarse a partir de factores relacionados al proceso de aplicación y evaluación del programa, así como a variables del contexto de las participantes. Entre los factores vinculados al programa es importante destacar que posiblemente los resultados obtenidos a través de la aplicación pre del test BFMR-I se encontraban sesgados, debido a que las participantes respondieron sin interés, en busca de reflejar una imagen socialmente aceptable y quizá la prueba les resultó compleja, lo que pudo haber provocado una interpretación inadecuada de los ítems; mientras que en la prueba post los resultados parecieron tener mayor validez, esto pudo deberse a que se encontraban familiarizadas con los ítems debido a la aplicación anterior, la atención personalizada durante el llenado de la prueba, así mismo, en esta etapa del proceso el autoconocimiento, autoconciencia y alianza terapéutica contribuyeron a la obtención de respuestas con un mayor grado de sinceridad.

Durante la aplicación del programa se identificaron algunas actividades que resultaron poco funcionales para la consecución de los objetivos, en el área de autoconocimiento, y específicamente en la técnica “el camino de la vida”, muchas participantes no se encontraban preparadas para compartir experiencias de su historia familiar y personal que les generaban emociones conflictivas; durante el abordaje del área física las participantes restaron importancia a la temática de auto cuidado y a las actividades vinculadas, el abordaje diseñado en esta temática

pudo resultar poco atractivo y no generó interés en las participantes; en cuanto al área emocional, la técnica de identificación de emociones y la técnica del semáforo, generaron confusión, debido que su aplicación requería de un acompañamiento más personalizado, pues exigían analizar la relación entre situaciones, emociones y reacciones, probablemente la complejidad de estas técnicas no estaba acorde a las capacidades de análisis y abstracción de la mayoría de las adolescentes, lo que obstaculizó la obtención de resultados significativos, y no lograron identificar sus emociones ni la utilidad práctica de estas técnicas.

De forma general, durante la aplicación del programa, a pesar que algunas temáticas eran de interés, como los estereotipos y las relaciones sociales, la dinámica de ejecución posiblemente no generaba la motivación necesaria en las participantes; por otro lado, no se logró que realizaran tareas, lo que se asume como un indicador del poco interés en el proceso terapéutico y la posible asociación de estas actividades con la educación formal, lo que generó apatía y resistencia a realizarlas.

En cuanto a los factores externos que se encontraban ligados al contexto de las participantes y que influyeron de forma significativa en los resultados obtenidos, es posible mencionar que las deficiencias del sistema público nacional se vieron reflejadas en la muestra con la dificultad para realizar aquellas tareas que requerían de un mayor nivel de abstracción, pues el sistema educativo prioriza el razonamiento mecánico antes del pensamiento crítico, y tampoco se incluyen tareas vinculadas al entrenamiento emocional.

Es importante considerar que durante la infancia muchas de las adolescentes fueron víctimas de violencia intrafamiliar, ausencias o abandono de uno de sus progenitores. Ante estas realidades es muy probable que internalizaran ideas de sí mismas como personas poco valiosas,

como plantea Virginia Satir, si durante la infancia no se obtiene un aprendizaje sobre las formas adecuadas de mostrar y recibir afecto, difícilmente se logrará la construcción del amor propio; todas estas carencias afectivas se evidenciarán en especial durante la adolescencia con la incapacidad para el establecimiento de relaciones sanas y adecuadas, como en los casos de las adolescentes que participaron en la investigación. Este tipo de relaciones poco saludables se identificaron en las dificultades existentes entre los miembros de sus familias, la constante búsqueda de aprobación y afecto por parte de las figuras de autoridad como educadores, facilitadores y las relaciones de noviazgo marcadas por la dependencia.

Respecto al contexto social la totalidad de las participantes viven en zonas consideradas de riesgo social, con elevados niveles de violencia, donde las reacciones emocionales que se vinculan al enojo son percibidas como un medio de supervivencia y son consideradas como una respuesta natural, lo que dificultó avances en el control emocional. Por otro lado, la mayoría de las participantes crecieron en el seno de familias monoparentales, donde únicamente la madre es quien asume el rol de proveer y disciplinar, ante estas circunstancias las adolescentes deben asumir con prontitud la vida laboral para contribuir a la economía familiar lo que influye en la planificación de su futuro, debido a que sus expectativas se ven condicionadas por las limitadas oportunidades de superación.

Otro factor que posiblemente influyó en los resultados obtenidos pueden vincularse a las fluctuaciones emocionales características de esta etapa del desarrollo, así como el nivel de maduración emocional de las adolescentes, la mayoría no se encontraban preparadas para ser parte de un proceso psicoterapéutico grupal, esto se evidenció en las diferentes áreas del programa ejecutado, por ejemplo, en el área de autoimagen la mayoría de las participantes

mostraban una constante actitud de aceptación de sus características físicas como perfectas y la negación de aquellos aspectos con los que no se sentían conformes, la teoría al respecto plantea que la autoimagen es un factor muy fluctuante que se va modificando con la edad, o incluso con pequeños cambios corporales, por lo que la actitud anteriormente mencionada podría deberse a la deseabilidad social y negación de las problemáticas; a su vez esto podría indicar la falta de autoconocimiento. En algunas participantes se identificó que su autoimagen es reflejo de las opiniones que reciben en sus hogares, sus amigos y del sexo opuesto; todo esto reforzado por los constantes mensajes sobre estereotipos de belleza. En el resto de las áreas hubo una constante resistencia a interiorizar, identificar y compartir sus ideas y emociones, razones por las que se realizó un cambio de un enfoque psicoterapéutico a uno psicoeducativo lo que puede generar modificaciones sobre los conocimientos y percepciones, pero no necesariamente se observan avances prácticos y significativos.

A pesar de que los resultados obtenidos a través de la evaluación cuantitativa no fueron significativos, existieron modificaciones que se identificaron a través de una evaluación cualitativa en la que se observó el aumento en la facilidad para identificar y admitir conductas, actitudes y logros alcanzados por sí mismas; así como la retroalimentación entre ellas mismas. Eso se logró a través de la aplicación de actividades de expresión gráfica y del constante refuerzo positivo de las educadoras y personas que facilitaron el programa.

De forma transversal en el proceso se procuró potenciar el establecimiento de relaciones sociales de respeto, siendo la relación entre iguales uno de los principales aspectos en los que se evidenciaron cambios conductuales positivos, aumentando la cohesión grupal, la capacidad de compartir con las demás adolescentes aunque no las consideraran parte de su círculo afectivo, así

mismo, en la participación con mejor disposición en las actividades propuestas por el equipo facilitador, se evidenció además una adecuada alianza terapéutica reflejada en el aumento de la confianza a lo largo del programa, las modificaciones conductuales en el área social se reflejaron en otros contextos como el familiar y el escolar esto según auto informes brindados por las participantes y la educadora entrevistada.

En cuanto al abordaje del área emocional se lograron avances considerables en la asimilación de la información proporcionada por los facilitadores respecto al modelo cognitivo y técnicas con la identificación de las emociones que cada una de las participantes realizaba en situaciones hipotéticas y juegos dirigidos, también resultó funcional la disputa racional, la búsqueda de soluciones alternativas a través de rol playing, debido a que las temáticas eran de mayor interés lo que facilitaba la comprensión y la asociación con situaciones cotidianas. La participación activa que requerían estas técnicas pudo haber sido otro factor que influyó en la funcionalidad de las mismas.

Aunque el programa diseñado incluía el abordaje del proyecto de vida este no se logró llevar a cabo debido a una reestructuración en la institución donde se ejecutó la investigación; los adolescentes pertenecían al programa Team Coreográfico Redentor, en dicho programa se requería de la participación activa de 30 adolescentes, sin embargo, solo se obtenía la asistencia promedio de 8 a 10, sumado a ajustes en el presupuesto, la gerencia de la institución decidió pausar el programa. A pesar de esto, la temática se trabajó de forma transversal durante todo el proceso a través de visualizaciones, diálogo, ampliando el foco de sus potenciales o alternativas, con una visión esperanzadora de sus futuros.

Capítulo VI: Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- El programa psicoterapéutico ejecutado no influyó de forma significativa en los niveles de autoestima de las participantes, debido a factores relacionados al proceso de aplicación, la evaluación del programa, así como variables del contexto de las participantes.
- Los resultados obtenidos de la evaluación del programa permitieron considerar que la autoestima es un componente que fluctúa y se construye a lo largo de la vida, por lo tanto, la búsqueda de modificarla y fortalecerla, a través de una atención psicológica es un proceso complejo, en este sentido la aplicación de un programa psicoeducativo podría ser un proceso que complemente y facilite la aplicación de acciones terapéuticas, sin embargo, no tendrá una influencia significativa y cuantificable.
- Se considera que una intervención individual facilitará la introspección, habilidades de abstracción, análisis y reflexión, las cuales son fundamentales para lograr modificaciones significativas en la autoestima; mientras que, la intervención grupal reforzará los avances conseguidos, a través de la interacción con otras personas, el intercambio de aprendizajes y la práctica de conocimientos adquiridos.
- El origen de la autoestima se encuentra en las interacciones familiares desde la primera infancia, es por ello que la mayoría de dificultades se encuentran fuertemente vinculadas al sistema familiar, por tanto, para obtener modificaciones es importante su involucramiento en el proceso, quienes podrían desempeñar un rol de reforzadores

externos, promoviendo a su vez, cambios en las relaciones familiares que faciliten transformaciones significativas y estables.

- Existen diversos recursos psicométricos que facilitan la identificación y evaluación de la autoestima, sin embargo, en la investigación fue evidente la importancia de una evaluación cualitativa y de aspectos que difícilmente se identifican a través de una evaluación cuantitativa, por ejemplo aquellos que son únicamente observables en la interacción social.
- Durante la investigación se corroboró el planteamiento teórico que explica el importante rol que la autoestima tiene en las diferentes áreas de la vida de una adolescente, siendo el establecimiento de relaciones sociales y la forma de interacción, una de los ámbitos en donde más se refleja.

Recomendaciones

- Al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador se le sugiere el establecimiento de Alianzas y Convenios con Instituciones gubernamentales y no Gubernamentales que requieran de servicios psicológicos, con la finalidad de facilitar la inserción de la población estudiantil en la aplicación práctica de sus conocimientos.
- Al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador se le sugiere profundizar en el estudio teórico y práctico del abordaje familiar, como un eje transversal durante la carrera debido a la influencia de la familia en el desarrollo de los individuos.
- A la Catedra Diagnostico y Psicoterapia de las Alteraciones Menores se le propone que se realice el abordaje de casos conjugando las modalidades grupal e individual de manera simultánea, debido a que estos procesos se enseñan de manera separada y en la práctica se ha observado su efectividad al combinarlos.
- A la Fundación Redentor que considere el acompañamiento psicológico como un eje en todos sus programas, en busca de prevenir e intervenir dificultades que obstaculizan el adecuado desarrollo emocional de la población beneficiada.
- A la Fundación Redentor se le sugiere diseñar e implementar programas dirigidos a la familia, debido al importante rol que poseen en los estados emocionales y psicológicos de los adolescentes, y de esta forma se podrían incrementar los logros en cada uno de los programas que la Fundación ejecuta.

Referencias bibliográficas

Bednar, R. L. (1991). *Self-esteem: Paradoxes and innovation in clinical theory and practice*. Washington DC: American Psychological Association.

Bernal, G. y Sáez-Santiago, E. (2006). *Culturally centered psychosocial interventions*. *Journal of Community Psychology*, 34, 121-132.

Black, K. A. y Mc Cartney, K. (1997). *Adolescent females' security with parents predicts the quality of peer interactions*. *Social Development*, 6, 91-110.

Branden Nathaniel. (1995). *LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA*. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona. magistrales del XVII Congreso Interamericano de Psicología. Sociedad Interamericana en Psicología: Caracas, Venezuela. 261-278.

Cardoza, Guevara y Penado (2012) *Efectos psicológicos de la medida de acogimiento institucional, en adolescentes internos en la Aldea Infantil San Antonio, de San Miguel*. (Tesis de pregrado). Universidad de El Salvador, multidisciplinaria Oriente, San Miguel, El Salvador.

CONNA (2013) *Recopilación de normativa de niñez y adolescencia en El Salvador*. UNICEF El Salvador, San Salvador.

Crocker J, Brook AT, Niiya Y y Villacorta M (2006). *La búsqueda de Autoestima: Contingencias de Autovalía y Autoregulación*. Revista sobre Personalidad, Tomo 74, pág. 1749-1771.

Crocker J, Luhtanen R, Cooper ML y Bouvrette SA (2003). *Contingencias de la autoestima en los estudiantes universitario : Teoría y medición*. Revista de personalidad y Psicología Social, Tomo 85, pág. 894-908.

Crocker J y Wolfe C (2001). *Contingencies of self-worth*. Psychological Review, 108, pág. 593-623.

Department of Health and Human Services (DHHS). (2001). *Finding the balance: Program fidelity and adaptation in substance abuse prevention*. A State-of-the-art-review (2002, CADCA Conference Edition). Rockville, MD: Author.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. Nueva York: Norton

Feldman, R. y Marfan, J. (2001). *La autoestima en niñas y niños de 5° y 8° básico de tres escuelas municipalizadas de la comuna de Santiago*. Seminario presentado a la escuela de Ciencias de la Educación de la Universidad Central de Chile para optar al grado de licenciada en Educación.

Garaigordobil, M. (2003). *Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*; Ministerio de Educación Y Ciencia Secretaría General De Educación Centro de Investigación y Documentación Educativa (C.I.D.E), España

Hartup, W. W. (1996). *The company they keep: friendships and their developmental significance*. Child Development, 67 (1), 1-13.

Kernis MH, Brockner J y Frankel BS (1989). *La autoestima y las reacciones al fracaso: El papel mediador de la generalización excesiva*, Revista de personalidad y Psicología Social, Tomo 57, pág. 707-714.

Laursen, B. (1995). *Conflict and social interaction in adolescent relationships*. Journal of Research on Adolescence, 5 (1), 55-70.

López B., Martínez T., Jiménez I.(2009) *Las Relaciones sociales en la Escuela: El Problema del Rechazo Escolar*. Oficial de Psicólogos de Madrid Vol. 15, n.º 1 Págs. 5-12

Mckay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.

Montero, M. (2005). *Introducción a la psicología comunitaria: desarrollo, conceptos y procesos*. Argentina: Paidós.

Medio Llano; *Problemáticas y propuestas de soluciones al sistema educativo actual*, [en línea], El Salvador, publicado 24 de Junio de 2013, [fecha de consulta: 12 Marzo 2016]. Disponible en: <<http://mediollano.com.sv/noticias/problematicas-y-propuestas-de-soluciones-al-sistema-educativo-actual>>.

Musitu, G. y García, F. (2004). *La socialización parental desde el modelo bidimensional: ¿padres autoritativos o padres indulgentes?* *Psicothema*, 16 (2), 288-293.

Neyer FJ y Asendorpf JB (2001). *Personalidad y relaciones, Transacciones de adultez temprana*. *Revista de personalidad y Psicología Social*, Tomo 81, Pág.1190-1204.

Nóchez M, *CONTEXTO EDUCATIVO DE EL SALVADOR (1990-2000)*, [en línea], El Salvador, publicado 14 de Octubre de 2007, [fecha de consulta: 12 Marzo 2016]. Disponible en: <<http://mnochez.blogspot.com/2007/10/contexto-educativo-de-el-salvador-1990.html>>.

Ortiz-Torres, B. (1999). *Sexualidad, normas sociales y prevención de VIH/SIDA: Retos para la psicología de comunidad*. *La psicología al fin del siglo: conferencias*

Park LE y Maner JK (2009). *Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 203-217.

Política de Educación Inclusiva (2010), Ministerio de Educación, Gobierno de El Salvador,

Red Latinoamericana de Acogimiento Familiar. (2011). *Niñez y adolescencia institucionalizada: visibilización de graves violaciones de DDHH*. Recuperado de <http://www.relaf.org/Documento%20agosto%202011%20Relaf.pdf>

Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. *Diario Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*. Málaga, España: Universidad de Málaga España, Facultad de Psicología.

Robins R, Hendin H y Trzesniewski K (2001). *Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151-161.

Rodriguez N y Caño González (2012) *Autoestima en la adolescencia: Análisis y estrategias de intervención*, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Universidad de Málaga, España

Rodríguez M., Acevedo C., Lourdes M. (2010). *Violencia de Género y Nivel de Autoestima en las Relaciones de Noviazgo de los Adolescentes*. Desarrollo Científico Enferm. Vol. 19 N° 1 Enero-Febrero, 2011. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-025.pdf>

Rogers, C. R., E. T Gendlin, D. J. Kiesler y C. G. Truax (1967), *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*, University of Wisconsin Press, Madison, 1967.

Rosemberg, M. (1996) *Counseling The Self. Basic Book*. New York.

Satir. V (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo Familiar*. México. Editorial Max México.

Serrano-García, I., López, M.M. y Rivera Medina, E. (1992). *Hacia una Psicología Social-Comunitaria*. En: I. Serrano-García & W. Collazo Rosario, (Eds.). *Contribuciones puertorriqueñas a la psicología social-comunitaria*. Puerto Rico: Editorial de la Universidad de Puerto Rico, pp.75-105.

Tashakkori A, Thompson VD, Wade J y Valente E (1990). *Structure and stability of self-esteem in late teens*. *Personality and Individual Differences*, 11, 885-893.

UNICEF. (2014) *Situación de Niñez y adolescencia en El Salvador*. Recuperado de http://www.unicef.org/elsalvador/Informe_de_situacion_de_la_NNA_en_El_Salvador.pdf

UNICEF. (2014). *Ocultos a plena luz*. Recuperado de http://www.unicef.org/ecuador/ocultos_a_plena_luz.pdf

Verschueren, K. y Marcoen, A. (2002). *Perceptions of self and relationship with parents in aggressive and nonaggressive rejected children*, *Journal of School Psychology*, 40 (6), 501-522. Vitaro, F., Brendgen, M. y Tremblay, R.

Villaruel, A., Jemmott, L. y Jemmott, J. (2005). *Designing a culturally based intervention to reduce HIV sexual risk for Latino adolescents*. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 16, 23-31.

Villatoro F, Rivas F, Avila A, Santos M, Rivas A; (2013) *El Financiamiento de la educación en El Salvador*, 1ª ed. San Salvador, El Salvador; Ediciones Centroamericanas.

Wilber, K. (1995). *El proyecto Atman*. Barcelona: Editorial Kairós.

William C, Chan S, Chung O y Chui M (2010). *Relationships among mental health, self-esteem and physical health in Chinese adolescents*. *Journal of Health Psychology* 15, 96-106.

Zinny G, (2014) *La falta de calidad golpea la educación en América Latina*, Entrevista realizada por Gerardo Torres en Washington, Estados Unidos por presentación del libro "Educación 3.0: "The struggle for talent in Latin America" para: elsalvador.com, publicado 22 de Noviembre de 2014, [fecha de consulta: 12 Marzo 2016]. Disponible en: <<http://www.elsalvador.com/articulo/nacional/falta-calidad-golpea-educacion-america-latina-61631>>.

Zimmerman MA, Copeland LA, Shope JT y Dielman TE (1997). *A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development*. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 117-141

Apéndice

- A. Ficha Técnica y baremos de test de autoestima BFMR-I.
- B. Protocolo Test de autoestima BFMR-I.
- C. Entrevistas dirigidas a adolescentes para evaluar avances en la aplicación del Programa de psicoterapéutico.
- D. Entrevistas de avances dirigida a educadora.
- E. Ficha de identificación.
- F. Entrevista de inmersión a dirigida a educadora.
- G. Grupo focal dirigido a las adolescentes beneficiarias de Fundación Redentor
- H. Programa de intervención grupal.
- I. Planificaciones del programa de intervención grupal.

Apéndice A. Ficha técnica y baremos del test de autoestima BFMR-I

Nombre del test: “BFMR- I”

Autores: Bezzolo Taboada, Gabriel; Falla Cabrera, Fátima; Mendoza Cabrejos, Angela; Reaño Ugaz, Ethel

Año de elaboración: 2010

Objetivos: Medir el nivel de autoestima de los estudiantes de secundaria de las instituciones estatales del distrito de Chiclayo.

Tipo de aplicación: Grupal

Tiempo de aplicación: 15 a 30 minutos aproximadamente

Validez y Confiabilidad: Para Validación de los reactivos se utilizó el método de Correlación Ítem – Test y se obtuvo como resultados ítems con un valor entre 0,16 -en el más bajo de los ítems- y 0,56. Para determinar la Validez del Instrumento se utilizó el método de Contrastación de Grupos en él se obtuvieron los siguientes Niveles de Significancia: General, se obtuvo un Nivel de Significancia al 0.5 un valor de 1.96 (153.42/327) y al 0.1 un valor de 2.576 (153.42/327), en las Áreas se obtuvieron: Académico: Nivel de Significancia para la Validez de 1.96 (51.88/333); Área Emocional: Nivel de Significancia del 1.96 (68/337); Área Social: Nivel de Significancia 1.96(55.4/340); Área Física: Nivel de Significancia 1.96(78.31/323). Esto significa que considerando las Áreas independientemente así como de forma general el Test realmente la variable que pretende medir. El test BFMR-I presenta una confiabilidad del 0.92; en las áreas se obtuvieron: Académico: Confiabilidad de 0.69; Área Emocional: Confiabilidad de 0.76; Área Social: Confiabilidad de 0,69; Área Física: Confiabilidad de 0.79. Aunque los resultados independientes de las áreas no tenga niveles muy elevados de confiabilidad, el

resultado del instrumento de manera general nos indica que es bastante confiable, lo cual significa que los resultados del test no variarían muy considerablemente de ser aplicado nuevamente en un intervalo de tiempo corto.

Aplicación: Puede ser aplicado de forma grupal pero teniendo en cuenta la edad de los examinados, cuando menor es prestar mayor atención y aplicarlo a grupo no mayores de 25 y se ser un grupo mayor se debe contar con un aula o espacio grande y tranquilo. Se estima para su llenado un tiempo aproximado de 10 a 20 min como máximo, en el cual el material utilizado para la misma será únicamente las copias del test y un lápiz o lapicero para marcar las respuestas. Es importante también consideras el establecimiento de un buen “rapport” con las personas a las que se les aplicara el test ya que de la forma en que se obtenga su apoyo dependerá en gran parte la obtención adecuada de la información.

Calificación e interpretación: Para calificar la prueba y obtener el puntaje se usó la tabla de la página siguiente (Tabla n° 01) en la que se muestra el valor que corresponde para cada respuesta obtenida en los ítems del test. Tras asignar los puntajes correspondientes a cada ítem obtenemos los puntajes específicos por Áreas. A continuación en las siguientes tablas se muestran los baremos por cada área y por último los baremos para el resultado final.

Tabla 01. Valor que corresponde a cada ítem

Indicador	Posición	Nunca o Casi Nunca	A menudo	A veces	Casi siempre o siempre
Social	1	3	2	1	0
Emocional	2	0	1	2	3
Académico	3	0	1	2	3
Académico	4	0	1	2	3
Emocional	5	0	1	2	3
Académico	6	0	1	2	3
Académico	7	0	1	2	3
Físico	8	0	1	2	3
Emocional	9	0	1	2	3
Académico	10	0	1	2	3
Social	11	0	1	2	3
Académico	12	0	1	2	3
Social	13	0	1	2	3
Físico	14	0	1	2	3
Emocional	15	0	1	2	3
Emocional	16	0	1	2	3
Académico	17	0	1	2	3
Social	18	0	1	2	3
Social	19	0	1	2	3
Físico	20	0	1	2	3
Físico	21	0	1	2	3
Físico	22	3	2	1	0
Social	23	0	1	2	3
Emocional	24	0	1	2	3
Emocional	25	0	1	2	3
Emocional	26	0	1	2	3
Social	27	0	1	2	3
Académico	28	0	1	2	3
Social	29	0	1	2	3
Emocional	30	0	1	2	3
Social	31	0	1	2	3
Físico	32	3	2	1	0
Académico	33	0	1	2	3
Social	34	0	1	2	3
Físico	35	0	1	2	3
Social	36	0	1	2	3
Emocional	37	0	1	2	3
Emocional	38	0	1	2	3
Emocional	39	0	1	2	3
Físico	40	0	1	2	3
Físico	41	0	1	2	3
Físico	42	0	1	2	3

Tabla 02. Baremos de área académica

PT	PC	Nivel
26 – 27	100	Alto
25	96	Alto
24	91	Alto
23	82	Alto
22	70	Medio
21	63	Medio
20	52	Medio
19	40	Medio
18	28	Bajo
17	22	Bajo
16	18	Bajo
15	13	Bajo
14	10	Bajo
13	7	Bajo
12	3	Bajo
11	2	Bajo
7 – 10	1	Bajo
0	0	Bajo

Puntaje	Escala
0 a 18	Bajo
19 a 22	Medio
23 a mas	Alto

Tabla 03. Baremos de Área Emocional

PT	PC	Nivel
36	100	Alto
35	99	Alto
34	98	Alto
33	97	Alto
32	95	Alto
31	86	Alto
30	80	Alto
29	70	Alto
28	63	Medio
27	55	Medio
26	53	Medio
25	46	Medio
24	38	Medio
23	34	Medio
22	28	Bajo
21	24	Bajo
20	19	Bajo
19	16	Bajo
18	12	Bajo
17	9	Bajo
15-16	5	Bajo
14	4	Bajo
12-13	2	Bajo
11-10	1	Bajo
1	0	Bajo

Puntaje	Escala
0 a 19	Bajo
20 a 23	Medio
24 a mas	Alto

Tabla 04. Baremos de área social

PT	RP	Nivel
31-33	100	Alto
30	97	Alto
29	92	Alto
28	90	Alto
27	88	Alto
26	79	Alto
25	75	Alto
24	68	Medio
23	58	Medio
22	46	Medio
21	37	Bajo
20	28	Bajo
19	23	Bajo
18	19	Bajo
17	16	Bajo
16	11	Bajo
14-15	5	Bajo
13	2	Bajo
07-12	1	Bajo
0	0	Bajo

Puntaje	Escala
0 a 21	Bajo
22 a 24	Medio
25 a mas	Alto

Tabla 05. Baremos de Área Física

PT	RP	Nivel
30	100	Alto
29	98	Alto
28	95	Alto
27	94	Alto
26	91	Alto
25	82	Alto
24	73	Alto
23	63	Medio
22	55	Medio
21	48	Medio
20	39	Medio
19	31	Bajo
18	25	Bajo
17	19	Bajo
16	16	Bajo
15	13	Bajo
14	9	Bajo
12-13	5	Bajo
7	1	Bajo
6	0	Bajo

Puntaje	Escala
0 a 22	Bajo
23 a 28	Medio
28 a mas	Alto

Tabla 06. Baremos puntajes globales

Altos			Medios			Bajos		
PT	PC	Nivel	PT	PC	Nivel	PT	PC	Nivel
124	100	Alto	98	66	Medio	85	33	Bajo
123	99	Alto	97	62	Medio	84	31	Bajo
121	99	Alto	96	58	Medio	83	30	Bajo
118	99	Alto	95	55	Medio	82	28	Bajo
117	99	Alto	94	53	Medio	81	28	Bajo
116	97	Alto	93	49	Medio	80	27	Bajo
115	97	Alto	92	48	Medio	79	26	Bajo
114	95	Alto	91	44	Medio	78	23	Bajo
113	95	Alto	90	42	Medio	77	21	Bajo
112	94	Alto	89	39	Medio	76	20	Bajo
111	93	Alto	88	38	Medio	75	16	Bajo
110	91	Alto	87	38	Medio	74	15	Bajo
109	90	Alto	86	35	Medio	73	14	Bajo
108	90	Alto				72	12	Bajo
107	91	Alto				71	12	Bajo
106	85	Alto				70	10	Bajo
105	83	Alto				69	9	Bajo
104	81	Alto				68	8	Bajo
103	78	Alto				67	8	Bajo
102	73	Alto				66	7	Bajo
101	73	Alto				65	6	Bajo
100	70	Alto				61	6	Bajo
99	68	Alto				60	5	Bajo
						59	5	Bajo
						58	4	Bajo
						57	5	Bajo
						56	2	Bajo
						55	2	Bajo
						53	2	Bajo
						50	2	Bajo
						49	1	Bajo
						41	1	Bajo
						39	1	Bajo
						36	1	Bajo
						9	0	Bajo

Puntaje	Escala
0 a 85	Bajo
86 a 98	Medio
99 a mas	Alto

Apéndice B. Test de autoestima BFMR-I

Apellidos y Nombres: _____

Edad: _____ Grado y Sección: _____ Fecha: _____

Indicaciones: El siguiente Test sirve para determinar el nivel de Autoestima, los resultados de estos Test son totalmente confidenciales, debes marcar solo una respuesta e intentar no hacer borrones, escoge la respuesta que piensa es la que más se adapta a su situación:

Ejemplo:

Nunca o casi nunca A menudo A veces Casi siempre o siempre

Durante la aplicación del test no debes conversar con tus compañeros y cuando la termine debe esperar en silencio hasta que terminen también los demás. Cualquier duda el examinador la responderá.

<i>N</i>	<i>Pregunta</i>	<i>Nunca o Casi Nunca</i>	<i>A menudo</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre o siempre</i>
1	¿Te molesta que los demás te hagan alguna sugerencia?				
2	¿Ante algún conflicto con tus compañeros eres capaz de reconocer tus emociones?				
3	¿El sacar buenas notas te motiva a estudiar?				
4	¿Tienes una idea clara de los que deseas ser en la vida?				
5	¿Sientes aprecio hacia tu persona?				
6	¿Estudias o repasas tus clases cuando no tienes				

	exámenes de por medio?				
7	¿Haz conversado con alguien sobre lo que deseas ser de grande?				
8	¿Se siente orgulloso por cómo luce?				
9	¿Reconoces tus emociones fácilmente? (alegría, tristeza, ira, etc.)				
10	¿Cuándo te sientes tranquilo, posees una adecuada motivación para estudiar?				
11	¿Te sientes aceptado por tu grupo de amigos?				
12	¿Ocupas tu tiempo en cosas importantes?				
13	¿Crees tú que al relacionarte con tus amigos, lo haces bien?				
14	¿Te arreglas antes de salir?				
15	¿Sientes que consigues mantenerte de buen humor?				
16	¿Siento que soy una persona importante?				
17	¿Dispones de tu tiempo libre para realizar actividades?				
18	¿Puedes lograr realizar una tarea que ha sido encargada por otros?				
19	¿Crees que alguna persona es digna de tu admiración por sus buenas cualidades?				
20	¿Te sientes bien con su cuerpo: Estatura, peso, color?				
21	¿Practicas algún deporte o danza?				
22	¿Tus defectos alguna vez te han hecho sentir mal?				
23	¿Cuándo entablas una conversación, te sientes seguro?				
24	¿Mayormente estas tranquilo?				

25	¿Crees que tu comportamiento expresa lo que sientes?				
26	¿Eres digno del afecto que te recibes por parte de tu familia?				
27	¿Tienes amigos verdaderos?				
28	¿Te interesas por lograr un buen desempeño en el colegio?				
29	¿Sientes que en tu familia eres considerado como parte de ella?				
30	¿Puedes expresar tus emociones fácilmente?				
31	¿Piensas que son importantes las opiniones de los demás?				
32	¿Te fastidia tener que respetar las normas de vestimenta?				
33	¿Crees que eres un buen alumno?				
34	¿Has aprendido cosas buenas de otras personas?				
35	¿Estás de acuerdo con que debemos de vestir según la ocasión?				
36	¿A las personas que están a tu alrededor, las aprecias?				
37	¿Demuestras lo que sientes cuando estas reunido con tus compañeros? Por ejemplo: odio, ira, alegría, entre otras.				
38	¿Cuándo le dices que ha actuado mal a una persona, te sientes tranquilo al decirlo?				
39	¿Eres digno del afecto que te recibes por parte de tus amigos?				
40	¿Reconoces tus limitaciones físicas?				
41	¿Te interesas por lucir bien?				
42	¿Realizas ejercicios físicos de cualquier tipo?				

Apéndice C. Entrevistas evaluativas de avances dirigida a adolescentes

Objetivo: Identificar los posibles avances que las adolescentes perciban posterior a la aplicación de cada una de las áreas del programa psicoterapéutico grupal.

Instrumento 1: Autoconocimiento

1. ¿Cómo te describirías a ti misma?
2. ¿Ha cambiado la forma en la que interpretas las cosas que te han ocurrido?
3. ¿Cuáles han sido los sucesos más significativos que han ocurrido en tu vida?
4. ¿Cómo crees que te han cambiado estas cosas?
5. ¿Crees que pudiste hacer algo para cambiar esas situaciones?

Instrumento 2: Autoimagen

1. ¿Te ves a ti misma de forma diferente después de las actividades que se han realizado?
2. ¿cuáles son las cosas que más te gustan de tu apariencia física?
3. ¿Qué ha cambiado de la forma en la que ves tu cuerpo?
4. ¿Ha cambiado la forma en que te ocupas de tu arreglo personal? ¿Porque?
5. ¿Qué cosas haces ahora para cuidar de tu cuerpo?

Instrumento 3: Regulación emocional

1. ¿Sabes identificar las emociones que sientes con mayor frecuencia y su causa?
2. ¿Cómo ha cambiado la forma en que te sientes después del trabajo que hemos realizado?
3. ¿Antes hablabas de tus emociones? ¿Lo haces ahora?
4. ¿Expresas tus emociones de forma diferente ahora?
5. ¿Te han dicho que ha cambiado tu forma de reaccionar?
6. ¿Qué emociones sientes hacia ti misma?

Instrumento 4: Relaciones sociales

1. ¿Ha mejorado la forma en que te llevas con tus amigos?
2. ¿Te sientes diferente al entablar una conversación con alguien?
3. ¿Qué has aprendido que te ayuda a llevarte mejor con tus compañeras?
4. ¿Qué has aprendido que te ayude a resolver los problemas que tienes con las personas que te rodean?
5. ¿Consideras que las actividades que hemos realizado te han ayudado a confiar en tus compañeras?

Instrumento 5: Proyecto de vida

1. ¿Qué cosas puedes hacer para cambiar tu vida?
2. ¿Tienes ideas o metas claras de lo que te gustaría hacer? ¿Las tenías antes de las actividades que realizamos?
3. ¿Consideras que cuentas con las cosas necesarias para cumplir con esas metas?
4. ¿Cuáles crees que son las oportunidades o que cosas crees que te ayudarían a cumplir tus objetivos?
5. ¿Qué cosas de las que has vivido crees que te han impulsado a seguir adelante?

Apéndice D. Entrevista evaluativa de progresos en las adolescentes aplicada a educadora

Objetivo: Identificar los posibles avances que las educadoras perciba en las adolescentes posterior a la aplicación de cada una de las áreas del programa psicoterapéutico grupal.

Aspectos relacionados a la autoimagen

1. ¿Ha escuchado a las adolescentes hacer comentarios positivos sobre su aspecto físico?
2. ¿Ha observado que las adolescentes que se sentían inconformes con algún rasgo físico, han modificado su percepción?
3. ¿Ha observado mejoras en los hábitos de las adolescentes, por ejemplo, en su alimentación, higiene personal, arreglo personal, realización de actividades físicas?

Aspectos sobre regulación emocional

4. ¿Ha observado cambios positivos en los estados de ánimo de las jóvenes?
5. ¿Cuáles son las emociones que observa con mayor frecuencia en las adolescentes?
6. ¿Qué hacen las adolescentes cuando experimentan emociones negativas?
7. ¿Considera que las adolescentes expresan de forma adecuada sus emociones?
8. ¿Las jóvenes hablan de sus emociones?

Aspectos sobre las relaciones sociales

9. ¿Ha observado cambios en las relaciones de las adolescentes?
10. ¿Ha cambiado la forma en que se relacionan las adolescentes con usted?
11. ¿A qué cree que se deban estos cambios?

Proyecto de vida

12. ¿Le han hablado las adolescentes sobre proyectos a futuro?
13. ¿Ha observado un cambio de actitud de las adolescentes en relación a su futuro?

Apéndice E. Ficha de identificación

DATOS PERSONALES

Nombre

Edad

Escolaridad

Lugar y Fecha de nacimiento

Padre

Madre

Hermanos

Religión:

Redes de apoyo:

Gustos:

Apéndice F. Entrevista de inmersión dirigida a educadoras

Objetivo: Recopilar información sobre las adolescentes beneficiarias de fundación Redentor que sea de utilidad para la realización de una aproximación diagnóstica.

Fecha de aplicación: _____

Entrevistador/a: _____

A. IDENTIFICACIÓN:

1. Nombre: _____ edad: _____

2. Tiempo de laborar en la institución: _____

3. Grupo a cargo: _____

4. Principales funciones: _____

Conductas observadas

5. ¿Las adolescentes hablan y expresan sobre sus emociones?
6. ¿Cuáles son las emociones más comunes en las adolescentes?
7. ¿Cómo se llevan las adolescentes entre sí y con ustedes las educadoras?
8. ¿Cómo reaccionan cuando tienen dificultades con una de sus compañeras?
9. ¿Qué hacen las educadoras cuando observan problemáticas entre las adolescentes?
10. ¿Cuáles son los motivos más frecuentes de las problemáticas entre las adolescentes?

Conocimiento de las educadoras sobre la autoestima de las adolescentes

11. ¿Cómo considera usted la autoestima o valor que se dan a sí mismas las adolescentes?
12. ¿Cuáles son las dificultades emocionales más comunes de las jóvenes en ésta institución?
13. ¿Cuál es por lo general la visión que poseen las adolescentes sobre su futuro?

Apéndice G. Grupo focal dirigido a las adolescentes beneficiarias de Fundación Redentor

Objetivo: Recopilar información de forma grupal sobre las características de las adolescentes

Fecha de aplicación: _____

Entrevistador/a: _____

1. ¿Qué cosas son las más disfrutan las jóvenes de su edad?
2. ¿Qué es lo más importante para las jóvenes como ustedes?
3. ¿Cómo es la relación entre las jóvenes que se encuentran acá en la fundación?
4. ¿Cómo es la relación entre las jóvenes y los encargados de la fundación?
5. ¿Cuáles son las cosas que más les molestan de sus compañeros y compañeras?
6. ¿Qué hacen cuando uno de sus compañero/as las hace enojar?
7. ¿Quiénes son las personas más importantes para ustedes?
8. ¿Imagínense que tienen 15 años más, cómo se ven?
9. ¿Cuáles son sus sueños más grandes? ¿Creen que pueden lograrlo?
10. ¿Les gustaría participar en un grupo para aprender a conocerse mejor y aprender nuevas habilidades?

Apéndice H.

**Programa del Grupo de psicoterapia dirigido a fortalecer autoestima en adolescentes del
sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de Fundación Redentor**

I. Denominación y caracterización del programa

Grupo de psicoterapia dirigido a fortalecer autoestima en adolescentes del sexo femenino entre los 13 y 17 años de edad beneficiarias de la Fundación Redentor.

II. Justificación

La importancia de la autoestima radica en que es un factor crítico que afecta el ajuste psicológico y social de las personas, por ejemplo niveles inadecuados en la autoestima de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos como: ansiedad, estados de ánimo bajo, consumo de sustancias psicoactivas, agresiones hacia sí mismo y hacia los demás, entre otros, ya que una persona que no ha construido amor propio difícilmente establece relaciones saludables con sus iguales y tendrá dificultades en el desarrollo y expresión de sus afectos.

En El Salvador existen alarmantes niveles de violencia social, la familia es un claro ejemplo de ello, con una elevada tasa de violencia intrafamiliar que tiene profundas raíces en las costumbres, creencias y valores arraigados en una sociedad de corte patriarcal, en la que las relaciones de poder se ejercen entre cónyuges y de padres o cuidadores hacia los Niñas, Niños y Adolescentes; lo que provoca un deterioro en la autoestima en los mismos, las instituciones de protección de la niñez y adolescencia velan el cumplimiento de sus derechos, en situaciones de resguardo, los niños, niñas y jóvenes experimentan dificultades emocionales que obstaculizan el sano desarrollo psicológico, es por ello, que la atención psicológica en estas condiciones debe considerarse prioritaria e indispensable para una protección integral de esta población.

III. Objetivos del programa

Objetivos Generales:

- ✓ Fortalecer la autoestima brindando herramientas a las adolescentes que les permitan desarrollar habilidades sociales que beneficien su relación consigo mismas y las demás personas

Objetivos específicos:

- ✓ Aumentar el nivel de comprensión que las adolescentes tienen sobre diversas situaciones de su vida y cómo estas se vinculan con su construcción personal.
- ✓ Promover una visión realista y positiva de sus características físicas y de la autoeficacia
- ✓ Promover el reconocimiento y la aprobación de las cualidades y limitaciones de cada una de las adolescentes
- ✓ Potenciar el establecimiento de relaciones sociales adecuadas basadas en el respeto mutuo con sus iguales dentro de la institución.
- ✓ Fomentar en las adolescentes la toma de conciencia de las propias emociones y maneras adecuadas de expresarlas.
- ✓ Motivar a las adolescentes en la construcción de una visión positiva sobre su futuro, a partir de su historia personal y sus particularidades

V. Estructura y organización

Frecuencia, duración y lugar de las sesiones:

Se pretende realizar sesiones dos veces por semana, con una duración de 3 horas; dando inicio desde la segunda semana del mes de agosto hasta octubre, las cuales se llevarán a cabo en las instalaciones de Fundación Redentor

Numero de sesiones, distribución temporal y duración de las sesiones:

Se realizarán 16 sesiones de 3 horas cada una, divididas en 10 momentos:

- ✓ Bienvenida y Agenda de la sesión (5 minutos)
- ✓ Dinámica de inicio (10 minutos)
- ✓ Retroalimentación (15 minutos)
- ✓ Revisión y socialización de tareas (20 minutos)
- ✓ Técnica medular (45 minutos)
- ✓ Plenaria: Discusión y significación sobre la experiencia de cada uno de los participantes, específicamente respecto a lo que se quiere lograr en sesión. (30 minutos)
- ✓ Evaluación de la sesión (15 minutos)
- ✓ Asignación de tarea (10 minutos)
- ✓ Actividad de cierre: técnica de relajación, respiración, dinámicas, etc. (15 minutos)
- ✓ Refrigerio

Tamaño y Tipo de grupo:

Se desea conformar el grupo terapéutico con 12 participantes, esperando la continuidad de los mismos en todas las sesiones. El grupo a establecer será de tipo cerrado, ya que se seleccionarán los participantes y no podrán ser incluidos otros interesados que no hayan sido

admitidos desde el inicio de las sesiones, siendo un requisito asistir a todas las sesiones programadas.

VI. Áreas a intervenir

1. Emocional: A través del cual se buscará aumentar el nivel de comprensión que las adolescentes tienen sobre diversas situaciones de su vida y cómo estas se vinculan con su construcción personal. Promover el reconocimiento y la aprobación de las cualidades y limitaciones de cada una de las adolescentes y fomentar la toma de conciencia de las propias emociones y maneras adecuadas de expresarlas.

2. Social: Centrándose en potenciar el establecimiento de relaciones sociales adecuadas basadas en el respeto mutuo con sus iguales dentro de la institución.

3. Físico: Se buscará promover una visión realista y positiva de sus características físicas y de la autoeficacia.

4. Proyecto de vida: Motivar a las adolescentes en la construcción de una visión positiva sobre su futuro, a partir de su historia personal y sus particularidades.

VII. Recursos materiales

Algunos recursos previstos a utilizar en las sesiones son: Computadoras, fotocopiadoras, memorias USB, Libros de texto, Papelógrafos, plumones, cinta adhesiva, colores, lápices, páginas, globos, sillas, pinturas, papeles de colores, Comidas y Refrigerios, entre otros.

VIII. Evaluación del programa

Se pretende evaluar a través de la aplicación de un test-retest y la aplicación de un cuestionario sobre la percepción personal de mejoría y evaluaciones por cada área en relación a su respectivo objetivo.

Apéndice I.

Planificaciones del Programa a Aplicar con el grupo psicoterapéutico

Fase de Inmersión



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión de inmersión 1

Objetivo General: Convivir con las adolescentes de la Fundación Redentor observando sus comportamientos, actitudes y relaciones interpersonales que establecen en las dinámicas y juegos con sus demás compañeras.

Participantes: Adolescentes de Fundación Redentor

Facilitadores: Susana Araujo, Karla Cerritos y Silvio Molina

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Presentación del equipo y desmitificación	Presentar a los facilitadores exponiendo las características del programa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar bienvenida a las participantes ✓ Presentación de los facilitadores ✓ Desmitificación del rol del psicólogo 	-	5 minutos
Dinámica de presentación de las adolescentes	Conocer los nombres y características de personalidad de las participantes a través de las proyecciones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar un círculo con las participantes y dar un gafete a cada participante para escribir su nombre ✓ Dar la siguiente indicación: “vamos a decir nuestro nombre y un animal con el cual cada una se siente identificada, mencionando el motivo del porqué se identifica con ese animal” 	✓ Gafetes y plumones para escribir nombres de los y las docentes	15 minutos

		✓ Agradecer por compartir esa información		
Juego Dirigido: “Conejos y madrigueras”	Observar el comportamiento dentro del juego para identificar grupo de amistades o rechazos entre las adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar grupos de tres personas, de los cuales dos participantes agarrados de las manos formarán las “madrigueras” y el otro el “conejo” (incluyendo facilitadores) ✓ Decir la siguiente información: cuando digamos: “Conejos”, los niños que estén dentro de las madrigueras tendrán que salir en busca de otra madriguera, es decir, tendrán que colocarse en medio de otro equipo de niños que la estén haciendo de madriguera; al decir: “madrigueras” las madrigueras sin soltarse de la manos tendrán que ir en busca de un nuevo conejo los cuales estarán inmóviles; y al decir: “conejos y madrigueras” todos se soltarán y buscarán un nuevo trío, pudiendo ser conejos o en madrigueras. 	–	15 minutos
Concurso: La carrera del pin pon	Propiciar la convivencia entre las participantes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jugar el Barco se hunde para dividir el grupo en dos equipos con igual número de participantes ✓ Ubicar la mitad de cada equipo en un punto ✓ Dar una cuchara a cada uno de los participantes y una pelota pequeña de pin pon, por equipo que deben 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cucharas ✓ Dos pelotas de pin pon ✓ Cinta adhesiva para marcar 	20 minutos

		<p>trasladar desde el punto a otro (5mts). Las reglas son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. la cuchara la agarrarán con su boca 2. ambas manos deben estar en su espalda 3. si el limón cae, se volverá a empezar ese tramo desde el inicio 4. gana el equipo que lo realice en el menor tiempo 	puntos de partida y llegada	
Evaluación De la jornada	Retroalimentar y evaluar la sesión con los participantes para hacer las adecuaciones y mejorar la calidad o contenido del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentar las actividades que se realizaron ✓ Realizar el juego del “sombbrero caliente” el cual consiste en formar un círculo con las participantes y cada una se irá poniendo el sombrero darán una vuelta y después lo pasan a su compañera de la izquierda mientras suena una canción, al parar la canción y quién se quede con el sombrero deberá responder una de las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te gustó de esta jornada? ¿Qué cambiarías o mejoraría de las actividades realizadas?, ¿Qué aprendiste de esta jornada? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sombrero ✓ Grabadora y música 	10 minutos
Cierre	Felicitar a las jóvenes por su participación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Felicitar a las jóvenes por su participación ✓ Compartir refrigerio 	✓ refrigerio	5 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #2 de inmersión:

Objetivo General: Convivir con las adolescentes de Fundación Redentor observando sus comportamientos, actitudes y relaciones interpersonales que establecen en las dinámicas y juegos con sus demás compañeras.

Participantes: adolescentes de Fundación Redentor

Facilitadores: Susana Araujo, Karla Cerritos y Silvio Molina

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida	Generar un ambiente propicio para la realización de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo ✓ Retroalimentación de la sesión anterior 	-	5 minutos
Concurso: “mimos”	Brindar un espacio de sano esparcimiento y diversión a las jóvenes participantes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar un círculo con las participantes y asignar un número (1 y 2) para formar dos equipos con igual número de participantes ✓ Cada participante escogerá una tarjeta al azar con palabras que deben hacer con mímicas y las demás de su equipo deben entender en (90 segundos para cada participante) ✓ Las reglas son: no puede señalar objetos, ni hacer 	✓ Tarjetas con palabras para realizar mímicas	20 minutos

		sonidos o letras con las manos y los equipos se turnarán para realizar las mímicas.		
Juego Dirigido: “Espalda con espalda”	Fomentar el trabajo en equipo y la convivencia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir a las participantes que busquen una pareja ✓ La pareja debe sentarse en el suelo espalda con espalda y entrelazan los brazos, a la señal del facilitador deben intentar levantarse los dos al mismo tiempo sin soltarse. Una vez arriba, buscan otra pareja que se haya levantado y realizan el mismo ejercicio entre los cuatro, luego entre ocho y así hasta que todos estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todos se puedan levantar. ✓ Se darán 5 minutos para realizar esta actividad, el equipo que logre levantarse con más número de personas ganará ✓ Felicitar a todas las participantes 	–	15 minutos
Evaluación De la jornada	Retroalimentar y evaluar la sesión con los participantes para hacer las adecuaciones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentar las actividades que se realizaron ✓ Realizar el juego de “la botella” el cual consiste en girar una botella a quien señale deberá responder una de las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te gustó 	✓ Botella	10 minutos

	y mejorar la calidad o contenido del mismo.	de esta jornada? ¿Qué cambiarías o mejoraría de las actividades realizadas?, ¿Qué aprendiste de esta jornada?		
Cierre	Felicitar a las jóvenes por su participación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Felicitar a las jóvenes por su participación ✓ Pedir que se den aplausos y un fuerte abrazo a la compañera de la izquierda y de la derecha. ✓ Compartir refrigerio 	✓ refrigerio	5 minutos

Área

Autoconocimiento



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #1 de intervención

Área: Autoconocimiento **Tema:** Psicoeducación Autoconocimiento

Objetivo: Explicar a las participantes los conceptos básicos sobre el autoconocimiento y su importancia antes de comenzar con el abordaje auto exploratorio en esta área, facilitando así el proceso del mismo.

Facilitadora: Vanessa Cerritos

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Generar un ambiente propicio para la realización de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo, ronda. - Explicación de la agenda 	Carteles con el Tema y agenda de la sesión.	5 minutos
<i>Dinámica de inicio “Canasta Revuelta”</i>	Animar a las participantes para que la sesión se desarrolle en un clima afectivo adecuado.	Se coloca en círculo un numero de sillas equivalente al número de participantes, la persona facilitadora se queda al centro nombrando las frutas “piña” o “naranja” si el coordinador señala a una persona y le dice “Piña” esta persona deberá nombrar a su compañera de la derecha, si la persona facilitadora dice “	Sillas	5 minutos

		Naranja” deberá nombrar a su compañera de la izquierda, si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder deberá pasar al centro, si la persona facilitadora dice “Canasta Revuelta” todas deberán cambiar de lugar.		
<i>Construcción del conocimiento “Lluvia de ideas”</i>	Poner en común el conjunto de ideas o conocimientos que cada una de las participantes tiene sobre el autoconocimiento y llegar así a la formación de conclusiones comunes.	La persona facilitadora planteará algunas de las siguientes preguntas generadoras a las participantes ¿Qué es autoconocimiento? ¿Será importante? ¿Qué es autoestima? ¿Qué necesito saber de mi para auto conocerme? cada una de ellas deberá expresar su opinión al respecto, las opiniones se irán anotando en un paleógrafo, posteriormente se proporcionará información al grupo para que puedan contrastar la información con sus ideas. (Puede realizarse con tarjetas)	Dos pliegos de Papel Páginas de colores. Plumones	15 minutos
<i>Importancia de la historia Personal</i>	Facilitar la comprensión de la importancia de la historia personal en el actuar presente.	Se leerá la adaptación de la historia del patito feo (Anexo 1 Pág. 163) posteriormente se discutirá con las participantes ¿Cómo se sentía el personaje? ¿Por qué el personaje no podía ser feliz? ¿Se han sentido de forma similar ?	Anexo con la historia	15 minutos

<p><i>Pólvora y Reventazón.</i> <i>(Resentimientos y la importancia del perdón)</i></p>	<p>Fomentar el intercambio de ideas sobre el resentimiento y el perdón.</p>	<p>Lectura activa del texto, “El peso de los resentimientos” (Anexo 2 Pág. 165) cada una de las participantes leerá un trozo de un texto, cuando la lectura se complete se les pedirá que formen tríos y a través del juego “Pólvora y Reventazón” se dirigirá la siguiente discusión: ¿Qué fue lo que más te interesó de la lectura? ¿Hay algo con lo que no estés de acuerdo? ¿Crees que los resentimientos son algo importante? ¿Cómo pueden afectarnos los resentimientos? ¿Qué piensas del perdón?</p>		<p>15 minutos</p>
<p><i>Evaluación de la sesión</i></p>	<p>Evaluar el desarrollo de la sesión y el nivel de asimilación de la temática.</p>	<p>Se les da un trozo de papel y de forma personal anotaran, ¿Qué aprendí?, ¿Por qué es importante mi historia personal?</p>	<p>Plumones. Papel</p>	<p>5 minutos</p>
<p><i>Cierre</i></p>	<p>Concluir la sesión de trabajo con un clima afectivo favorable.</p>	<p>Se les felicita Se comparte refrigerio</p>	<p>Refrigerio</p>	<p>3 minutos</p>



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #2 de intervención

Área: Autoconocimiento

Tema: Fortalezas y debilidades

Objetivo: Aumentar el nivel de comprensión que las adolescentes tienen sobre diversas situaciones de su vida y cómo estas se vinculan con su construcción personal.

Facilitador: Silvio Molina

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida y agenda	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda para la sesión 	-	2 minutos
Dinámica de inicio	Crear un ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - entregar materiales diversos con la consigna “con estos materiales, elaboren un perfil de Facebook, tienen 10 minutos para hacerlo, deben incluir su nombre, edad, ocupación, música, color y libro favorito y otros que consideren importantes, además de sus pasatiempos, y lo que quieren ser de adultos.” Luego cada uno de expondrá su perfil en un 	Hojas de papel bond, colores, crayolas, plumones	10 minutos

		tiempo máximo cinco minutos.		
<i>Retroalimentación</i>	Reforzar los conocimientos teóricos brindados en la sesión anterior	- Reforzare los contenidos realizando una breve reseña de la sesión anterior.	-	5 minutos
<i>Técnica medular: Reconociendo mis fortalezas y debilidades</i>	Identificar fortalezas y debilidades a través de diferentes actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Brindar hoja para que completen las frases pidiendo que escriban lo primero que se le venga a la mente (anexo 3 Pág. 166) - Una vez que todas hayan terminado darle vuelta a la hoja y escribir en tres minutos todas las cualidades y debilidades que según ellas poseen - Realizar visualización del globo aerostático (anexo 4 Pág. 166) - Crear una filosofía de vida tomando en cuenta las siguientes preguntas, ¿Cuál es mi propósito en la vida?, ¿Qué valores, habilidades o destrezas poseo para cumplir con mis objetivos?, ¿Qué voy a realizar o cambiar para poner en práctica ésta filosofía? 	<p>Hojas de trabajo con frases para las asociaciones libres</p> <p>Grabadora con música de relajación</p>	30 minutos
<i>Plenaria</i>	Propiciar la reflexión sobre	- Se les solicitará que formen dos grupos y	-	10

	las propias fortalezas y debilidades para generar conciencia de sus propias cualidades y defectos	respondan a una serie de preguntas socializando sus respuestas (anexo 5 Pág. 169) - Seleccionar a una persona para que compartan lo que hablaron en el grupo		minutos
<i>Evaluación</i>	Identificar el agrado o desagrado de la actividad, y la utilidad de la misma	- Cada una de las participantes mencionará la cualidad más representativa de su persona y explicará el por qué.	–	5 minutos
<i>Asignación de la tarea</i>	Reforzar las fortalezas de las adolescentes	- Pedir a tres personas con la cual conviva y tenga confianza que le digan una cualidad y la anoten en una hoja que traerán para la próxima sesión	–	5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización y despedida de la jornada.	- Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Felicitar y agradecer por la participación - Compartir refrigerio	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #3 de intervención

Área: Autoconocimiento

Tema: Reconstrucción de la historia personal

Objetivo: Aumentar el nivel de comprensión que las adolescentes tienen sobre diversas situaciones de su vida y cómo estas se vinculan con su construcción personal.

Facilitador: Susana Araujo

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda del día 	-	2 Minutos
<i>Dinámica de inicio</i>	Crear un ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> - Se le pide a cada participante que en un pedazo de papel escriban 2 verdades sobre sí mismas y una mentira - Luego se hacen dos círculos uno dentro de otro, se giran y con la persona de enfrente presentaran su información y la otra persona deberá adivinar cuál es la información falsa. 	Trozos de papel Lapiceros	15 minutos
<i>Retroalimentación</i>	Reforzar los conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza una breve reseña de la 	-	5

	teóricos brindados en la sesión de psicoeducación	psicoeducación sobre la historia de vida y su importancia.		minutos
<i>Técnica medular: Camino de vida</i>	Facilitar el reconocimiento de las personas, situaciones y lugares significativos en la vida de las adolescentes que han jugado un papel importante en su vida actual	<ul style="list-style-type: none"> - Se le dará a cada adolescente trozos de papel, lapiceros, colores, crayones. - Se les irán dando las indicaciones correspondientes para la creación de su camino de vida (ver anexo 6 Pág. 170) - A cada trozo de papel complementado deberán fijarlo en la pared o suelo en forma cronológica. - Al finalizar deberán encerrar en un círculo las situaciones más felices y positivas y subrayar las situaciones más negativas o dolorosas 	Trozos de papel Lapiceros Lápices Colores Crayolas	60 minutos
<i>Plenaria</i>	Promover la comunicación sobre su historia de vida y la discusión de las situaciones que han influido para la construcción de la persona que es	<ul style="list-style-type: none"> - Se dividirá en dos grupos - Se les solicitará que de manera voluntaria contesten a la pregunta ¿Cómo se han sentido? - Se realizará el análisis sobre como las situaciones positivas y negativas de la vida de cada uno forman parte de su vida actual. 	-	30 minutos

<i>Asignación de tarea</i>	Promover la continuidad de las actividades	- Se les pedirá que durante la semana se tomen un momento para agregar otras situaciones al camino de su vida	-	5 minutos
<i>Evaluación</i>	Identificar la comprensión de los mensajes y recomendaciones durante la realización de la actividad	- Se les entregaran trozos de papel a cada una y se les pedirá que contesten: ¿Por qué deberían de incluir aquellos momentos dolorosos como parte importante de su historia de vida? ¿Por qué es importante el recordar la historia de mi vida?	Trozos de papel Lapiceros	10 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización de la jornada de ese día	- Se felicita y agradece la participación - se comparte refrigerio	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #4 de intervención

Área: Autoconocimiento

Tema: Resentimientos.

Objetivo: Promover en las adolescentes el reconocimiento, aceptación de situaciones ocurridas en su vida que les han provocado emociones negativas y reflexionar sobre la importancia de estos hechos en su construcción personal.

Facilitadora: Vanessa Cerritos

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Preparar un clima afectivo adecuado para la sesión de trabajo	-Saludo y ronda, luego se da a conocer a las participantes el tema de la sesión, el objetivo de la misma y las actividades planteadas para la jornada	Cartel con tema y agenda	2 minutos
<i>Revisión de tarea</i>	Verificar que las adolescentes realizarán a lo largo de la semana un pequeño ejercicio para reforzar su autoestima	Se preguntará a las adolescentes cuales fueron las cualidades que otras personas señalaron en ellas.	-	5 minutos
<i>Técnica introductoria “el</i>	Conducir a las participantes a la reflexión sobre el peso	Se les dará a cada una un vaso con agua y se les dará la consigna “deben mantener el vaso y	Balón. Una pesa para	15 minutos

<i>peso de los resentimientos</i>	que los resentimientos agregan a sus vidas y como pueden dificultar su desarrollo personal.	mantener el brazo recto y levantado” sin bajarlo. En este momento se realiza la retroalimentación a través de preguntas sobre la sesión anterior. Luego se hace una reflexión sobre la dificultad de mantener un vaso y el cansancio que puede generar, con el peso que generan los resentimientos.	cada participante (elaboradas con botellas de soda o jugo y arena)	
<i>Lectura de “el elefante encadenado”</i>	Promover el análisis de situaciones que encadenan a través de una historia	Se les da una copia de la historia de “el elefante encadenado” (ver anexo 7, pág.171)	Historia impresa	15 minutos
<i>Plenaria</i>	Propiciar la reflexión sobre los resentimientos personales para generar consciencia de los efectos que estos han tenido en sus vidas.	Se reflexionará en plenaria sobre la actividad ¿Fue fácil o difícil realizar la actividad? ¿Por qué? ¿Qué son los resentimientos? ¿Qué hacen los resentimientos en nuestras vidas?	No son necesarios	15 minutos
<i>Evaluación</i>	Valorar el impacto emocional de la sesión y su utilidad para los participantes	A través de la observación de los terapeutas sobre el nivel de participación, la apertura para realizar el ejercicio, el nivel de afectación, las actitudes al realizar el ejercicio.	Libreta de apuntes, lápices	Durante todo el ejercicio

<i>Cierre</i>	Estabilizar el clima afectivo de las participantes.	Colocadas en un círculo y en silencio se realizará una técnica de respiración se entregara el refrigerio	Refrigerio	5 minutos
----------------------	---	--	------------	-----------

Área Física



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #5 de intervención

Área: Autoimagen

Tema: Taller de psicoeducación: Autoimagen

Objetivo: Fortalecer los conocimientos teóricos en relación a la autoimagen y la aplicación de los conocimientos a su realidad

Facilitadora: Susana Araujo

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda del día 	-	5 minutos
<i>Conocimientos previos</i>	Identificar los conocimientos previos de las participantes respecto a la temática	<ul style="list-style-type: none"> - Se coloca un papelografo y se realiza una lluvia de ideas respecto a la autoimagen. 	Papelografo plumones	5 minutos
<i>Psicoeducación “la autoimagen y el auto cuidado”</i>	Promover el auto cuidado como una estrategia para mejorar su autoimagen	<ul style="list-style-type: none"> - Se colocarán 3 rótulos que digan: “MI CUERPO ES LO UNICO Y MAS IMPORTANTE DE MI”, “CUIDO MI CUERPO COMO UNA PARTE IMPORTANTE DE MI” “MI CUERPO NO 	Rótulos con la información correspondiente	20 minutos

		<p>IMPORTA”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se darán en trozos de papel actividades y por parejas o tríos deberán colocarlos bajo los rótulos y comentar por qué lo colocan ahí. (Anexo 8 Pág.173) - Luego se hará un análisis sobre que ambos extremos son dañinos y lo adecuado es el cuidado del cuerpo, así como la aceptación del mismo. 		
<i>Reflexión con recursos audiovisuales</i>	Promover la reflexión sobre la autoimagen y el auto cuidado a través de videos.	<ul style="list-style-type: none"> - Se presenta un fragmento sobre la película “Angel-a” - Se realiza un análisis sobre el video a través de preguntas como ¿Quiénes se han sentido así? ¿Cuántas de ustedes al mirarse al espejo se sienten 100% de acuerdo con su aspecto? - Se realiza una explicación sobre lo que es autoimagen y las principales causas de una autoimagen distorsionada a través de un cuadro. - Luego se presentará un video sobre la 	Video y equipo de reproducción Papelógrafos con la información	20 minutos

		destrucción del cuerpo a través de las cirugías cosméticas.		
<i>Evaluación</i>	Identificar lo aprendido y los compromisos personales a partir de lo dialogado	- A través de la papa caliente se hacen las preguntas ¿Qué cosas de mi cuerpo descubrí que debo de aceptar? ¿Qué cosas de mi mismo logro aceptar tal y como son? ¿Qué le dirías tú a alguna chica que se siente muy mal por su aspecto físico? ¿Qué actividades consideras debes de hacer para cuidar tu cuerpo? ¿Cómo cuidas tu cuerpo?	Papeles con las preguntas	15 minutos
<i>Asignación de la tarea</i>	Reforzar las actividades relacionadas al auto cuidado y autoimagen	- Se les solicita que durante la semana buscarán un momento para realizar alguna actividad en beneficio de su cuerpo, que puede ser realizar una actividad física en conjuntos, un momento para arreglarse, peinarse juntas, etc.	-	3 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización de la jornada de ese día	- Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Se felicita y agradece la participación - se comparte refrigerio	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #6 de intervención

Área: Autoimagen

Tema: Belleza física

Objetivo: reflexionar sobre cómo se construye la autoimagen, los estereotipos de belleza, así como la influencia de los medios de comunicación y grupos de amistad

Facilitador: Silvio Molina

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida y agenda	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda para la sesión 	-	2 minutos
Dinámica de inicio Obstáculos	Crear un ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión	- Se le pedirá a una adolescente que abandone el lugar por breves minutos, mientras está afuera se le explica al resto que la engañaremos diciendo que hay obstáculos sobre el piso y tendrán que guiarla como si estuvieran. Antes de que entre la voluntaria se le vendará los ojos y se le dirá: “tienes que cruzar la habitación, pero deberá evita los obstáculos. Al finalizar se le quita la venda de los ojos para que vea que no había nada	Vendas	5 minutos

<i>Circulo de flores</i>	Promover el intercambio positivo entre las participantes.	- Cada una de las participantes recibirá una tarjeta en la que anotara su nombre, y se la deberá entregar a su compañera de la derecha quien anotara una característica positiva de la persona a quien pertenece la tarjeta, así continua la actividad hasta que regrese a la dueña original.	Tarjetas	10 minutos.
<i>Retroalimentación</i>	Reforzar los conocimientos brindados en la sesión anterior	- Pedir ayuda a tres voluntarias para exponer qué aprendieron y recuerdan de la sesión anterior. Luego reforzare los contenidos realizando una breve reseña de la sesión anterior.	-	2 minutos
<i>Revisión de tarea</i>	Compartir experiencias relacionadas con la tarea asignada	- Socializar experiencias expresando qué sintieron, cuánto se les dificultó y qué piensan de la tarea asignada.	-	5 minutos
<i>Técnica medular I: ¿Belleza= físico?</i>	Reflexionar sobre la imagen de belleza que proyectan los medios de comunicación y nuestra propia satisfacción con nuestra apariencia física	- Preguntar a las adolescentes cómo es una mujer bonita y compartir su descripción, luego entregar la mitad de hoja papel bond y pedir que la dibujen. - Se leerán y reflexionarán frases sobre la belleza (Anexo 9 Pág. 174) - Se realizará un análisis sobre los estereotipos de belleza que transmiten los medios de comunicación. (Anexo 10 Pág. 175)	Hojas de papel bond Lápices y colores Decálogo de la verdadera belleza	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> - Leer en voz alta el decálogo de la verdadera belleza (Anexo 11 Pág. 176) - Se les solicitará que formen dos grupos y respondan a una serie de preguntas socializando sus respuestas (Anexo 12 Pág. 176) 		
<i>Técnica medular 2: Visualización de sí mismas</i>	Permitir a las adolescentes reflexionar sobre la forma en que se perciben a sí mismas de forma física y emocional.	<p>Se realiza una técnica de respiración con las adolescentes y se les orienta para que visualicen los siguientes elementos:</p> <p>Piensa que estas frente a un espejo, mirándote, identifica aquellas cosas que más te gustan de tu cuerpo, ahora concéntrate en aquellas cosas que no te gustan, ahora piensa en tu forma de ser ¿qué cosas te agradan de tu forma de ser y cuáles no te agradan? Ahora piensa en las emociones que sientes a diario, ¿Cuáles son las emociones que sientes con mayor frecuencia? ¿Cuáles te gustan y cuáles no te gustan? ¿Qué cosas te hacen sentir vergüenza? ¿Qué cosas te gusta hacer? ¿Qué cosas haces bien? ¿Qué cosas te interesan? etc. Luego se discutirá de forma general la actividad.</p>	Trozos de papel Lapiceros Lápices Colores Crayolas	10 minutos
<i>Evaluación:</i>	Identificar los aciertos y	Cada una de las jóvenes leerá en voz alta lo que sus	Tablero con	10

<i>Discusión del círculo de flores.</i>	desaciertos en la realización de la sesión desde la percepción de las adolescentes.	compañeras escribieron sobre ellas, luego se reflexionara si hay algo que no habían identificado y como se sintieron con esa actividad.	evaluación. Trozos de papel.	minutos
<i>Asignación de la tarea, Decirse afirmaciones positivas frente al espejo</i>	Analizar el estereotipo de belleza de su serie favorita	<ul style="list-style-type: none"> - Solicitar que observen las características físicas de los actores y actrices de su serie favorita. Pedir a las participantes que durante la semana tomen un tiempo frente al espejo, mirándose fijamente, respirando profundamente y diciendo frente al espejo: “Lo que me gusta de mi es...” señalando todas las características positivas que han identificado en ellas. - Mientras se observan responder la pregunta ¿Qué es lo que te hace especial? 	_	5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización y despedida de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> - Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Felicitar y agradecer por la participación - Compartir un refrigerio 	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #7 de intervención

Área: Autoimagen

Tema: Auto aceptación

Objetivo: Aumentar los sentimientos de valoración y auto aceptación de las adolescentes a través del reconocimiento de sus cualidades y de las cualidades de sus compañeras

Facilitadora: Vanessa Cerritos

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Introducir la jornada de trabajo.	Saludo, ronda, explicación del objetivo de la sesión de ese día.	No son necesarios.	5 minutos
<i>Revisión de tarea</i>	Analizar el estereotipo de belleza de su serie favorita	Discusión sobre las características físicas de los actores y actrices de su serie favorita	No son necesarios	10 minutos
<i>Psicoeducación: "la auto aceptación"</i>	Brindar información teórica sobre la temática abordada	Se dará una breve introducción sobre lo que es la auto aceptación y en qué consiste (Anexo 13 Pág. 177)	Paleógrafos	10 minutos
<i>Técnica medular: Autorretrato y autodrecripción</i>	Permitir a las adolescentes reflexionar sobre la forma en que se perciben a sí	Se les entrega a las jóvenes una hoja de papel y se les guiara en la realización de un descripción detallada de sí mismas y de cómo se miran (Ver	Trozos de papel Lapiceros	20 minutos

	mismas de forma física y emocional.	anexo 14, Pág.179). luego se reflexiona. ¿Cómo aprendieron o porque creen esas cosas de sí mismas? (un ejemplo, alguien se los dijo, por cosas que les han ocurrido) y deberán anotarlo junto a cada una de esas características. Luego se discutirá de forma general la actividad.	Lápices Colores Crayolas	
<i>Técnica medular2</i> <i>Declaración de autoestima</i>	Reflexionar sobre la propia percepción y fortalecer la auto aceptación	Leer en voz alta todas al mismo tiempo la declaración de autoestima (Anexo 15 Pág. 179)	Declaración de autoestima	15 minutos
<i>Evaluación</i>	Identificar la funcionalidad y la asimilación de lo dialogado sobre la sesión.	- Se socializaran de forma abierta preguntas (Anexo 16, pág. 180)	Preguntas impresas	5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización y despedida de la jornada.	- Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Felicitar y agradecer por la participación Compartir un refrigerio	Refrigerio	2 minutos

Área

Emocional



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #8 de intervención

Área: Emocional.

Tema: Psicoeducación Regulación Emocional.

Objetivo: Aumentar el conocimiento de las adolescentes sobre las emociones, su importancia y formas de regularlas.

Facilitadora: Vanessa Cerritos

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	- Saludo Presentación de la agenda para la sesión.	No son necesarios	5 minutos
<i>Reconociendo nuestras emociones.</i>	Promover la identificación de las emociones que pueden provocar determinadas situaciones.	Se prepara una lista de situaciones (Anexo 17 Pág. 180) que pueden producir determinadas emociones, cada equipo deberá escoger al azar varias situaciones, representarlas y las emociones que se experimentan en esa situación, una parte del equipo estará encargada de representar la situación con emociones y otra parte del equipo deberá adivinar las emociones que se están experimentando en esa situación. Socialización sobre la experiencia del ejercicio.	Tarjetas con situaciones y emociones. Cronometro.	15 minutos
<i>Explicación del</i>	Aumentar la comprensión que	Retomando algunas situaciones del ejercicio anterior y	Papelógrafos.	30

<i>esquema ABC</i>	las adolescentes tienen sobre la importancia de sus pensamientos en el control de las emociones.	haciendo uso de un paleógrafo se les explicará a las adolescentes el esquema ABC planteado por Albert Ellis (Anexo 18 Pág. 181), luego se trabajará junto a ellas un ejemplo y se les entregará una matriz para que cada una de ellas realice uno en ese momento. (Puede hacerse un Auto registro en un paleógrafo y llenarlo con ejemplos que ellas proporcionen para apoyar el trabajo individual)	Un Autorregistro de emociones y pensamientos para cada participante.	minutos
<i>Evaluación: Se murió Coche.</i>	Concluir con el taller del día promoviendo la expresión emocional a través de un juego.	Se coloca en círculo a las participantes, la facilitadora trasmite a la persona de su derecha la noticia “Se murió Coche” la persona debe escucharla y transmitirle la noticia a su compañera de la derecha, pero utilizando otra emoción. Agregar retroalimentación en la dinámica de se murió coche ¿Cuál de las emociones fue más fácil de representar y por qué? ¿Cuál fue la más difícil de representar? Imagina que conocías a Coche, ¿Qué pensamientos te podrían hacer sentir triste al recibir la noticia? ¿Qué pensarías para sentirte mejor?	No son necesarios	5 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #9 de intervención

Área: Emocional Tema: la identificación de las emociones

Objetivo: Fortalecer en las participantes el interés y capacidades de la identificación en sí mismas, promoviendo la ayuda entre las participantes

Facilitadora: Silvio Molina

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	- Saludo Presentación de la agenda para la sesión.	No son necesarios	2 minutos
<i>Identificación de las emociones</i>	Facilitar la identificación de sus propias emociones	- Se le brindará a cada una el cuadro de las emociones, con la indicación de contestarlo excepto la columna que dice “OTRAS” y se les permitirá un momento para complementarlo y contestarlo. (ver anexo 19 Pág. 183) - Se les facilitará el llenado de cada ítem, promoviendo el recuerdo de las situaciones o	Cuadros Lapiceros	40 minutos

		<p>momentos según lo solicite el ítem.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posteriormente se les pide que pregunta por pregunta se reúnan según coincidencias en las emociones seleccionadas ítem por ítem - Al estar en grupos en donde han seleccionado la misma emoción se les pide que comparen sus razones y maneras de reaccionar y anoten una o dos que sean diferentes a las de ellas. <p>Luego se va compartiendo por grupo las razones de esas emociones y se van compartiendo con el resto de los grupos.</p>		
<i>Plenaria</i>	Motivar el análisis de las emociones propias y la de sus compañeras	<ul style="list-style-type: none"> - Luego se comparte que sintieron al identificarse con sus emociones y con las de sus compañeras - Se analiza la importancia de saber identificar sus emociones y respetar la de las demás. 	-	10 minutos
<i>Evaluación</i>	Promover la práctica y continuidad de la realizado en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - En un trozo de papel deberán de contestar: ¿Por qué es importante el identificar mis emociones? ¿Cuál es la emoción que debo aprender a controlar? ¿Cuál es la emoción que 		5 minutos

		debo aprender a expresar más? ¿Qué puedo hacer para aprender más sobre mis emociones?		
<i>Asignación de la tarea</i>	Promover la continuidad de la actividad durante la semana	- Se les motivara a observar detenidamente la forma en que reaccionan cuando experimentan una emoción		5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización de la jornada de ese día	- Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Se felicita y agradece la participación - se comparte un refrigerio	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #10 de intervención

Área: Regulación Emocional

Tema: Control de emociones

Objetivo: Brindar herramientas de carácter psicológico para ser conscientes y canalizar adecuadamente las emociones

Facilitador: Susana Araujo

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda del día - Se les recuerda la temática a dialogar 	-	5 minutos
<i>Dinámica de inicio</i>	Promover un ambiente adecuado y de motivación para el desarrollo de la jornada.	- Se llevará bolas de papel, se iniciará tirando de forma aleatoria a todas las participantes, solo se les podrá pasar a quienes no se les ha tirado la bola de papel, luego se incluirán más bolas que deberán realizar el mismo recorrido.	Bolas de papel	10 minutos
<i>Identificación de las emociones</i>	Facilitar la identificación de sus propias emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Se colocan papelógrafos con las principales emociones (alegría, enojo, miedo, tristeza) - Se les pide que en pedazos de papel escriban situaciones que les han causado esas emociones y 	Papelógrafos Plumones	30 minutos

		<p>luego las peguen en cada papelógrafo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luego se les da la indicación de dirigirse hacia el papelógrafo en donde este la emoción que más fácilmente manejan y que escriban como logran controlarla - Luego se dirigen a la emoción que más se les dificulta manejar y leen las recomendaciones de quienes logran manejarlo mejor 	<p>Trozos de papel</p> <p>Cinta adhesiva</p>	
<i>Plenaria</i>	Motivar el análisis de las emociones propias y la de sus compañeras	<ul style="list-style-type: none"> - Luego se comparte que sintieron al identificarse con sus emociones y con las de sus compañeras - Se analiza la importancia de saber identificar sus emociones y respetar la de las demás. 	-	10 minutos
<i>Evaluación</i>	Promover la práctica y continuidad de la realizado en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - En grupos se les asignara una emoción, deberán leer alguna de las situaciones escritas y harán un pequeño socio drama respecto a la situación y una posible solución. - Se finaliza con una plenaria y preguntas como. ¿Por qué es importante el identificar mis emociones? ¿Cuál es la emoción que debo aprender a controlar? ¿Cuál es la emoción que debo aprender a expresar más? ¿Qué puedo hacer para aprender más sobre mis emociones? 		10 minutos

<i>Asignación de la tarea</i>	Promover la continuidad de la actividad durante la semana	- Se les motivara a observar detenidamente la forma en que reaccionan cuando experimentan una emoción		5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización de la jornada de ese día	- Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Se felicita y agradece la participación - se comparte un refrigerio	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #11 de intervención

Área: Emocional

Tema: Expresión Emocional.

Objetivo: Aumentar el conocimiento de las adolescentes sobre las emociones, su importancia y formas de regularlas.

Facilitadora: Vanessa Cerritos

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida y agenda	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda para la sesión - Retroalimentación de las actividades anteriores 	-	2 minutos
Calentamiento y burbujas.	Preparar las condiciones emocionales y corporales de las participantes para el desarrollo de la siguiente actividad.	Primero se realiza una actividad de estiramiento, posteriormente se divide el grupo en tríos, Los subgrupos formarán círculos con una persona en el centro. El resto se colocará a su alrededor tomándose de las manos. La persona que está en el centro cerrará los ojos y se moverá libremente por la sala. Las otras que la rodean deberán tratar de protegerla como una burbuja sin hablar con ella. No se debería tocar a la persona del centro, a no ser en casos de emergencia y siempre de	No son necesarios	10 minutos

		forma muy suave, para protegerla de un choque con otra burbuja o con las paredes, etc. Por lo demás, la persona se mueve libremente y la burbuja a su alrededor se va moviendo con ella siguiendo la dirección correspondiente sin tocarla. Pasado un minuto aproximadamente, la persona que facilite el ejercicio dará la señal para el cambio y otra persona del círculo pasará al centro de la burbuja.		
Revisión de tarea	Compartir experiencias relacionadas con la tarea asignada	- Socializar experiencias expresando qué sintieron, cuánto se les dificultó y qué piensan de la tarea asignada, solicitar representación de la forma en que realizaron la tarea.	-	10 minutos
Técnica medular: Semáforo rituales	Reconocer emociones y generar pensamientos alternativos que favorezcan a la adecuada canalización de las emociones	- Pedir a las participantes que realicen en cinco minutos un dibujo que refleje una situación negativa de esta semana y que escriban brevemente lo que sucedió. - Se harán dos grupos unas representarán la leña y otras agua - La facilitadora leerá cada situación y la expondrá como propia. Y ambos grupos deberán intentar convencer a la facilitadora para incrementar esa	Hojas de papel bond Lápices y colores Globos	30 minutos

		<p>emoción o disminuirla.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar en qué consiste la técnica del semáforo (Anexo 20 Pág. 18) - Dinámica de respiración 		
<i>Plenaria</i>	Reflexionar sobre las diferentes maneras de controlar nuestra emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Socializar las preguntas sobre las actividades de la sesión (Anexo 21 Pág. 185) 	–	5 minutos
<i>Evaluación</i>	Identificar el agrado o desagrado de la actividad, y la utilidad de la misma	<ul style="list-style-type: none"> - Se les da una hoja de papel en la que deberán de escribir una auto instrucción para controlar la emoción que más se les dificulta manejar 	–	5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización de la jornada de ese día	<ul style="list-style-type: none"> - Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Se felicita y agradece la participación - se comparte un refrigerio 	Refrigerio	2 minutos

Área

Social



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #12 de intervención

Área: Relaciones Sociales

Tema: Psicoeducación sobre relaciones sociales

Objetivo: Exponer a las adolescentes la importancia de mantener buenas relaciones con las demás personas

Facilitador: Silvio Molina

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda para la sesión 	-	5 minutos
<i>Conocimientos previos</i>	Promover el análisis de las relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Ver cortometrajes el valor de la amistad 	Proyector	10 minutos
<i>Identificación de ¿Cómo me relaciono?</i>	Promover la identificación sobre las características o diferencias de las diferentes relaciones que establecen	<ul style="list-style-type: none"> - Se hacen tres grupos diferentes, a cada grupo se le dan 3 hojas tituladas: FAMILIA, AMISTAD, PAREJA, en donde cada grupo debe analizar y escribir en cada página, las características que identifican cada una de esas relaciones. - Cada grupo expone lo dialogado y escrito, luego se discuten las formas más adecuadas de llevar a 	Paginas Lapiceros Plumones	30 minutos

		cabo estas relaciones, relacionándolo al video.		
<i>Evaluación</i>	Identificar la comprensión de la temática abordada	<ul style="list-style-type: none"> - Se le solicita que cada grupo coloque en el centro del círculo las características que han anotado para cada relación - Cada una deberá anotar en un trozo de papel que característica debe practicar con mayor frecuencia en las relaciones que establece y cual característica se le facilita realizar. 	Producto de la actividad anterior trozos de papel lapiceros	5 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización y despedida de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> - Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Se terminará pidiendo a que cada miembro del grupo se agradezca y se den un abrazo entre ellas. - Compartir refrigerio 	Refrigerio	2 minutos



Planificación del programa de intervención grupal de autoestima dirigido a adolescentes

Sesión #13 de intervención

Área: Relaciones sociales

Tema: conflictos

Objetivo: Incrementar la confianza física y emocional en las interacciones de las adolescentes con sus iguales institucionalizadas.

Facilitadora: Susana Araujo

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<i>Bienvenida y agenda</i>	Dar una introducción a la temática y actividades a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo - Presentación de la agenda del día - Se les recuerda la temática a dialogar 	-	2 minutos
<i>Dinámica de inicio</i>	Promover un ambiente adecuado para el desarrollo de la jornada dando una introducción a la temática a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Se coloca en círculo a las participantes y se les explica la actividad el conejo y el zorro (ver anexo 22, Pág. 186) 	Pañueleras	5 minutos
<i>Para mi conflicto es.</i>	Explorar las ideas que las participantes tienen sobre el conflicto.	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza una lluvia de ideas con las jóvenes para definir el significado de conflicto para ellas - Psicoeducación sobre los estilos de 	Plumones, papelógrafo.	5 minutos

		comunicación (ver anexo 23, Pág 186)		
<i>Improvisando conflictos</i>	Conocer los tipos de conflictos que afectan a las adolescentes con mayor frecuencia y cómo reacciona ante ellos.	- En un espacio amplio se les pide a las adolescentes que se desplacen libremente, con música de fondo, cuando la facilitadora detenga la música y de la indicación deberán formar tríos, parejas, o el número que la facilitadora indique. El primer grupo o pareja formada deberá tomar al azar un papel doblado.	Paleógrafo y plumones Tirro.	30 minutos
<i>Cierre</i>	Realizar la finalización de la jornada de ese día	- Se terminará pidiendo a que cada miembro del grupo se agradezca y se den un abrazo entre ellas. - Se menciona la temática a abordar en la siguiente sesión - Se felicita y agradece la participación - se comparte un refrigerio	Refrigerio	10 minutos

Anexos del programa de intervención grupal de la autoestima:

1. Historia “El patito feo”
2. El peso de los resentimientos
3. Frases incompletas
4. Visualización del globo aerostático
5. Preguntas para plenaria
6. Indicaciones para la construcción del camino de vida
7. El elefante encadenado.
8. Frases sobre el auto cuidado
9. Frases sobre la belleza
10. Información sobre los medios de comunicación
11. Decálogo de la verdadera belleza
12. Preguntas de discusión
13. Información sobre la auto aceptación
14. Auto descripción
15. Declaración de autoestima
16. Preguntas para plenaria
17. Lista de situaciones
18. Información sobre el esquema ABC
19. Cuadros para la identificación emocional
20. Pasos para técnica del semáforo

21. Preguntas para plenaria
22. Indicaciones para dinámica el zorro y el conejo
23. Estilos de comunicación

ANEXO 1: *Historia “El patito feo”*

Como en cada verano, a la Señora Pata le dio por empollar y todas sus amigas del corral estaban deseosas de ver a sus patitos, que siempre eran los más guapos de todos.

Llego el día en que los patitos comenzaron a abrir los huevos poco a poco y todos se juntaron ante el nido para verles por primera vez.

Uno a uno fueron saliendo hasta seis preciosos patitos, cada uno acompañado por los gritos de alegría de la Señora Pata y de sus amigas. Tan contentas estaban que tardaron un poco en darse cuenta de que un huevo, el más grande de los siete, aun no se había abierto.

Todos concentraron su atención en el huevo que permanecía intacto, también los patitos recién nacidos, esperando ver algún signo de movimiento.

Al poco, el huevo comenzó a romperse y de él salió un sonriente patito, más grande que sus hermanos, pero ¡oh, sorpresa!, muchísimo más feo y desgarbado que los otros seis...

La Señora Pata se moría de vergüenza por haber tenido un patito tan feo y le aparto de ella con el ala mientras prestaba atención a los otros seis. El patito se quedó tristísimo porque se empezó a dar cuenta de que allí no le querían...

Pasaron los días y su aspecto no mejoraba, al contrario, empeoraba, pues crecía muy rápido y era flaco y desgarbado, además de bastante torpe el pobre. Sus hermanos le jugaban pesadas bromas y se reían constantemente de él llamándole feo y torpe. El patito decidió que debía buscar un lugar donde pudiese encontrar amigos que de verdad le quisieran a pesar de su desastroso aspecto y una mañana muy temprana, antes de que se levantase el granjero, huyo por un agujero del cercado.

Así llegó a otra granja, donde una anciana le recogió y el patito feo creyó que había encontrado un sitio donde por fin le querrían y cuidarían, pero se equivocó también, porque la vieja era mala y solo quería que el pobre patito le sirviera de primer plato. Y también se fue de aquí corriendo.

Llegó el invierno y el patito feo casi se muere de hambre pues tuvo que buscar comida entre el hielo y la nieve y tuvo que huir de cazadores que querían dispararle.

Al fin llegó la primavera y el patito pasó por un estanque donde encontró las aves más bellas que jamás había visto hasta entonces. Eran elegantes, gráciles y se movían con tanta distinción que se sintió totalmente acomplejado porque él era muy torpe. De todas formas, como no tenía nada que perder se acercó a ellas y les preguntó si podía bañarse también.

Los cisnes, pues eran cisnes las aves que el patito vio en el estanque, le respondieron:

- ¡Claro que sí, eres uno de los nuestros!

A lo que el patito respondió:

- ¡No se burlen de mí! Ya sé que soy feo y flaco, pero no deberían reír por eso...

- Mira tú reflejo en el estanque -le dijeron ellos- y veras como no te mentimos.

El patito se introdujo incrédulo en el agua transparente y lo que vio le dejó maravillado.

¡Durante el largo invierno se había transformado en un precioso cisne! Aquel patito feo y desgarbado era ahora el cisne más blanco y elegante de todos cuantos habida en el estanque.

Así fue como el patito feo se unió a los suyos y vivió feliz para siempre.

ANEXO 2: *El peso de los resentimientos*

El tema del día era el resentimiento, y el maestro nos había pedido que lleváramos papas y una bolsa de plástico. Ya en clase elegimos una papa por cada persona a la que guardábamos resentimiento. Escribimos su nombre en ella y la pusimos dentro de la bolsa. Algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistía en que durante una semana lleváramos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas.

Naturalmente la condición de las papas se iba deteriorando con el tiempo. El fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento me mostró claramente el peso espiritual que cargaba a diario y como mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningún lado, desatendía cosas que eran más importantes para mí.

Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental. Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantener el resentimiento por algo que ya había pasado y no podía cambiarse. Me di cuenta que cuando me llenaba de resentimiento, aumentaba mi stress, no dormía bien y mi atención se dispersaba.

Perdonar y dejarlas ir me lleno de paz y calma, alimentando mi espíritu. La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando.

Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

El perdón es una expresión de amor. El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo. No significa que estés de acuerdo con lo que paso, ni que lo apruebes. Perdonarlo significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que

te lastimo. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causan dolor o enojo.

La falta de perdón te ata a las personas con el resentimiento. Te tiene encadenado. La falta de perdón es el veneno más destructivo para el espíritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.

ANEXO 3: *Frases incompletas*

Me siento mal conmigo mismo/a cuando _____

He hecho algo bueno para mí cuando _____

Me pone de mal humor _____

Me he sentido bien conmigo mismo/a por _____

No me gusto a mí mismo/a cuando _____

Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de _____

Soy Malo para _____

Me gusto más a mí mismo/a cuando _____

Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que _____

Me siento bien cuando _____

ANEXO 4: *Visualización del globo aerostático*

Reproducir música relajante de fondo e iniciar con una respiración guiada en la cual se le solicita a los adolescentes mantener una posición cómoda adoptando la posición “del faraón”, con las manos encima de los muslos, las piernas paralelas a la misma distancia de los hombros y los pies

bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y vista al frente. Luego inhalar con la nariz durante 3 segundos mantener el aire durante 3 segundos y exhalar por la boca despacio en 4 segundos. Mantener y concentrarse en el ritmo de la respiración e iniciar con la visualización dirigida:

Imagínate que vas caminando por un prado de hierba muy verde en un bello jardín, las flores que puedes ver son las más bonitas que hayas visto jamás, y sus aromas te transmiten una profunda sensación de paz y tranquilidad. Es mediodía y sobre ti está el cielo despejado y el sol irradia con toda su luz aportándote calor, energía y vida. Te sientes mejor que nunca... Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco. La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa que refresca la piel de tu cara.

Ahora llama tu atención un globo aerostático de los colores más bonitos y no está muy lejos, te acercas a él y decides subirte, El globo empieza a despegarse del suelo y te das cuenta de que subes a muy poca velocidad. Los lastres, esas bolsas que hay en los laterales de la cabina del globo pesan demasiado y hay demasiadas de ellas. Es por ello que el globo no avanza. Te fijas y te das cuenta de que en cada lastre hay alguna cosa que consideras negativa de ti mismo. En los lastres hay cosas como “falta de confianza en mí mismo”, “inseguridad”, “miedo a relacionarme con los demás”, “egoísmo”, “pereza”... En definitiva, todas aquellas cosas que no te permiten sentirte del todo feliz y que pueden perjudicar tu relación contigo mismo/a y con los demás...

Decides deshacerte de todos estos lastres, a fin de poder volar y disfrutar del viaje a lo largo y ancho la inmensidad del cielo. Así que, poco a poco, vas desamarrando esos sacos, de uno en uno, y los vas tirando, para liberarte de ellos. A cada lastre que eliminas, te invade una sensación

de ligereza y sosiego cada vez mayor... Cuando logras deshacerte de todas estas cargas tan pesadas para ti, emprendes el auténtico viaje por el cielo. Ves pasar, por debajo de tus pies, cantidad de paisajes preciosos. Valles, ríos, lagunas y montañas, llanuras verdes... Y ves todo tipo de preciosos animales voladores y terrestres.

Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz. Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.

De repente, un lugar que te parece muy especial atrae tu atención, y decides disminuir el fuego del globo, a fin de empezar a descender. Aterrizas en un lugar sorprendente, en donde hay plantas, hierbas y flores a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acercas la nariz para olerlas. Sientes su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

Sigues caminando muy despacio, sin ninguna prisa, disfrutando del paseo. Y te fijas en un riachuelo de agua que bajan de una montaña formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas.

Te vas acercando al arroyo y te agachas a introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a tu boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.

Te levantas y ves este lugar lleno de todos los tipos de árboles frutales te acercas más y te das cuenta que no son árboles frutales cualquiera, tienen una peculiaridad. Y es que las frutas de cada árbol corresponden a cada una de tus fortalezas. Hay frutas como la del “amor”, la de la “dulzura”, la de la “generosidad”, la de la “empatía”, la de la “seguridad”, la de la “confianza”...

Ante tales deliciosas frutas, empiezas a comer las que tienen aquellas cualidades que crees que necesitas o que quieres para ti. Así, vas saboreando y disfrutando en tu paladar de estos ricos manjares, hasta haber comido de todas las frutas que has elegido, y quedas totalmente inundado por las cualidades que has ingerido...”

Finalmente satisfecho de todo lo que has hecho vas a buscar un sitio en ese lugar donde poder acostarte, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...

Redirigir la respiración y tres veces más y solicitar que al inspirar, piensen en la palabra “inspiro” y al expirar, piense en la frase “me relajo” y por último en una frase que u oración positiva que le de ánimo y fortalezas para seguir adelante.

ANEXO 5: Preguntas para plenaria

Preguntas:

1. ¿Cuál fue la dificultad para rellenar las frases incompletas?
2. ¿Cómo te sentiste en la visualización y qué fue lo que más te gustó?
3. ¿Te habías tomado el tiempo para reconocer tus propias fortalezas y debilidades? ¿Tienes claras tus fortalezas y debilidades?
4. ¿Qué crees que es mejor, aumentar tus fortalezas o disminuir las debilidades? ¿por qué?
5. Recuerda un momento de tu vida donde te hayas sentido muy satisfecho y feliz por un logro que hayas tenido. ¿Qué momento fue ese?, ¿Cómo lo conseguiste?, ¿Qué ocurrió? ¿Con quién estabas? ¿Por qué te sentiste así?

6. Piensa en una persona que tú admires por su forma de ser ¿qué cualidad admiras de él o ella?, ¿cómo vez esa cualidad en tu vida?
7. Comenta con tu grupo una fortaleza o cualidad tuya y una situación en la que la hayas puesto en práctica
8. Socializar la filosofía de vida de cada una

ANEXO 6: *Indicaciones para la creación del camino de vida*

Primero se les dirá que en cada trozo de papel escribirán encabezados (se les ejemplificara), se les promoverá a realizarlo de la forma en que gusten, utilizando colores, crayones o como prefieran y se les dictaran de la siguiente manera

- En el primero anotaran “MAMA”
- En el segundo “PAPA”
- En el tercero anotaran “DE 0 A 5 AÑOS”
- En el cuarto anotaran “DE 6 A 8 AÑOS DE EDAD”
- En el quinto anotaran “DE 9 A 11 AÑOS DE EDAD”
- En el sexto anotaran “DE 12 A 14 AÑOS DE EDAD”
- En el séptimo anotaran “DE 15 A 17 AÑOS DE EDAD”

Llegaran hasta la edad actual que cada una posea

Al finalizar se les dará la siguiente indicación:

- En el primer y segundo trozo de papel en donde han anotado “MAMA” y en otro “PAPA” colocarán el nombre, edad, un evento importante de la vida de mamá y papá, alguna

enfermedad que padezcan. Los datos que desconozcan de su padre o madre colocaran un signo de interrogación. Luego los pegarán y seguirán.

- En el resto de trozos de papel se les pedirá que anoten de forma concreta eventos significativos que recuerden de ellas durante esas edades, los eventos pueden ser felices, tristes, dolorosos, y respecto a cualquier situación, persona o lugar de las que ellas consideren que ha sido significativo. Así mismo se les dirá que en algunas edades pueden realizar dibujos o símbolos que sean significativos para ellas.

Al finalizar se les dirá que hay situaciones que deben de anotar las cuales se les recordaran y las que no las hayan colocado las deberán escribir en ese momento, como: desde que edad están dentro de la institución, el nacimiento de hermanos o hermanas, la llegada de amigos y amigas importantes, el fallecimiento de familiares amigos o amigas, los deseos o sueños que han tenido y se les finalizara pidiendo que anoten a la persona que más daño les ha hecho.

ANEXO 7

El elefante encadenado

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacia despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas clavada a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía

obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía 5 o 6 años yo todavía en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: -Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvide del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree -pobre- que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

ANEXO 8: *frases para actividad de auto cuidado*

- cirugías estéticas (agrandar el busto, glúteos, modificar la nariz, disminuir el estómago)
- dejar de comer para adelgazar
- utilizar ropa que muestre muchísimo mi cuerpo
- desear parecerme al cuerpo que tiene las actrices, mi cuerpo debe ser perfecto y mejor que todas las demás
- obsesionarme y creer en todo lo que las revistas, internet o televisión aconsejan para estar más bella y parecerme más a otras mujeres
- molestarme, enojarme o sentirme menos por tener un pelo que no me gusta, cicatrices en mi piel, etc.
- Hacer alguna actividad física para mantener saludable mi cuerpo
- Comer de forma saludable y lo necesario
- Utilizar la ropa que a mí me gusta y me hace sentir cómoda, no necesariamente lo que está de “moda”, utilizando mi talla.
- No tengo por qué intentar parecerme a los cuerpos perfectos que salen en la tele. Mi cuerpo tiene defectos, sin embargo, también tiene cosas bonitas que valoro, soy única y así me gusta.
- No voy a creerme todos los consejos de belleza que leo en las revistas.
- La salud es belleza. Una correcta alimentación, evitar el tabaco y el alcohol, dormir las horas necesarias, practicar hábitos higiénicos para cuidar mi cuerpo y que luzca mejor (cepillar los dientes, bañarse, arreglar mi cabello, etc.)
- No realizar ninguna actividad física

- Comer en exceso y más de lo necesario
- Utilizar ropa que cubra todo mi cuerpo y sin importar como me vea, de todas formas, mi cuerpo es feo
- Evitar el uso de productos de higiene como jabón, shampo, desodorante, perfume, etc.

Todo en mi cuerpo es feo y no hay solución, siempre será así o peor

ANEXO 9: *Frases sobre la belleza*

Una mujer bonita es la que anda “arreglada”

Una mujer que no tiene el peso ideal no es bonita

Los hombres solo quieren quedarse con las mujeres sexys y provocativas

Todas las personas prefieren estar con las más bonitas

Soy bella

Quien piense que es verdadera deberán ubicarse a la izquierda, quienes piensen que es una afirmación falsa a la derecha y quienes tengan duda se mantendrán en medio. Luego de cada frase, posteriormente quienes tomaron posición y se ubicaron en uno de los lados de la columna deben argumentar su postura, tratando de hacer que quienes quedaron en el medio tomen una posición y se coloquen en alguno de los grupos.

Es necesario promover la participación de todas, expresando la justificación de su opinión, se le debe dar tiempo para que todas puedan expresarse y luego trabajar a partir de las expresiones e ideas que surjan. Lo importante es promover la reflexión y la justificación del porqué es verdadero o falso para ellas, a través de la pregunta ¿Por qué crees que eso es así?, ¿cómo sabes que es así?, ¿En qué se fundamenta tu opinión?

ANEXO 10: *Lo que los medios de comunicación dicen*

Se divide a las participantes en 2 grupos y se les explica que se analizará la imagen de las mujeres en los medios de comunicación. Entregar a cada grupo una revistas y periódicos de las cuales deben escoger cinco imágenes de mujeres bonitas, una vez hayan seleccionado las fotos, analizan los aspectos detallados, tomando nota en un papel de aquello en lo que coincidan al menos tres de las fotos mientras se guía en análisis a través de las siguientes preguntas:

- Rostro: ¿tiene granitos, imperfecciones, puntos negros o arrugas o, por el contrario, tiene un cutis liso y perfecto?
- Cabello: ¿lo lleva descuidado, o mal teñido, corto o largo, con mechas o tinte perfecto o bien peinado y va como recién salida de la peluquería?
- Maquillaje: ¿lleva la cara lavada o con un maquillaje muy discreto o, por el contrario, se nota que va maquillada, qué destacan?
- Cuerpo: ¿es joven o adulta, tiene algo de sobrepeso o es delgada?
- Ropa: ¿va vestido como cualquier joven que te puedas encontrar por la calle o lleva un vestuario lujoso? ¿Va muy “tapada” o lleva alguna prenda que enseñe bastante (camiseta corta, minifalda, escote...)?
- Imagen: ¿da la impresión de ser tímida/o o, por el contrario, provocativa y sensual?

Hacerles ver que los medio de comunicación nos dan una imagen de “mujer perfecta”, siempre preparada para ser mirada y gustar.

ANEXO 11: *Decálogo de la verdadera belleza*

1. La mejor forma de estar guapa es tener mi propia forma de ser.
2. No tengo por qué intentar parecerme a los cuerpos perfectos que salen en la tele.
3. No voy a creerme todos los consejos de belleza que leo en las revistas.
4. Las personas que más gustan no son necesariamente las más bellas. Es importante descubrir la belleza interior, la mía y la de los demás.
5. La marca de ropa que uso no son mi personalidad. No me sentiré mal si no me favorece la ropa que está de moda o no puedo meterme en una talla menos.
6. Tener unos buenos hábitos de higiene me harán estar y sentirme más guapa.
7. La salud es belleza. Comer mar (golosinas), evitar el tabaco y el alcohol, dormir las horas necesarias mejorarán mi salud y la forma en cómo me veo.
8. Practicar deporte o hacer ejercicio me hará sentirme mejor.
9. No me obsesionaré con las cosas que no me gustan de mí.
10. Potenciar mis cualidades me dará seguridad y me hará sentirme con más personalidad y autoestima. Los demás también lo percibirán y me valorarán por ello.

ANEXO 12: *Preguntas de discusión*

1. ¿Con cuál oración te identificas más del decálogo de la verdadera belleza? ¿Por qué?
2. ¿Por qué se da tanta importancia a la estética del cuerpo?, ¿A quién puede interesarle mantener estos estereotipos?

3. ¿Cómo puede influir en nosotras tener delante siempre estos modelos perfectos? ¿Creen que la imagen femenina que se da en los medios de comunicación condiciona el tipo de mujeres que deben ser?

4. En las series y novelas de televisión ¿hay algún personaje que no sea bonita y delgada? En caso afirmativo ¿es protagonista o está relegado a “mejor amigo/a del/la protagonista”?

¿Responden a la realidad estos chicos/as que hemos analizado? ¿Conoces a alguien de tu edad que se parezca a ellos/as?

5. ¿Qué edad tienen los actores/actrices que hacen papeles de estudiantes en tus series favoritas? ¿Aparentan la edad de sus personajes o su edad real? ¿Las actitudes, forma de vestir, etc. responden a la edad que se supone tienen en la serie o a su edad real?

ANEXO 13: *Información sobre la auto aceptación*

Generalmente tenemos un concepto equivocado de lo que significa aceptarse. Con frecuencia pensamos que quiere decir negar o quitarle importancia a lo negativo y resaltar sólo lo positivo o pensar que somos lo máxima. No significa decir "así soy y ni modo" ni quiere decir, que nos tienen que gustar todas nuestras características y todo lo que hacemos. Aceptarse implica reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados, a pesar de no ser perfectos.

Aceptar quiere decir:

- Reconocer que las cosas y las personas son como son, independientemente de que me gusten o me disgusten.
- Dejar de pelearme y/o enojarme con la vida, Dios o conmigo mismo porque no son diferentes.

- Dejar de exigir y esperar que sean distintas, porque "deberían" de ser como yo quiero.
- Pensar: "Esta es mi realidad".

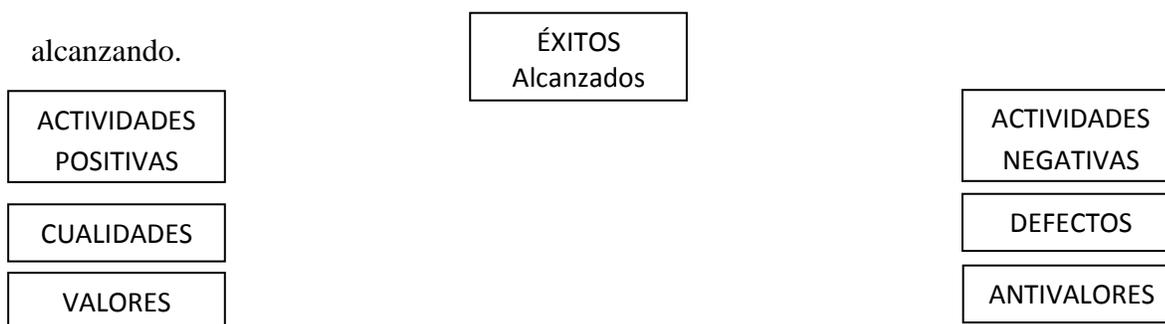
Sin embargo, aceptar no quiere decir resignarse. Resignarse es mantener el enojo y el dolor y decir "ni modo", "no hay nada que yo pueda hacer". Es tomar una actitud pasiva y fatalista. Aceptar es reconocer cual es mi punto de partida para cambiar lo que puedo cambiar y vivir de la mejor forma posible lo que no puedo cambiar. Aceptarme es reconocer mis fallas y defectos sin devaluarme por ellos, sin rechazarme y sin enojarme. Es estar contento conmigo mismo por ser, por existir.

¿Por qué es importante aprender a aceptarnos?

- Cuando nos aceptamos, dejamos de pelearnos con nosotros mismos y podemos relajarnos.
- No nos da miedo ni nos angustia reconocer algo negativo, porque no nos calificamos por ello.
- Podemos manejar la crítica, analizarla, aceptarla o rechazarla, sin enojarnos ni devaluarnos.
- Sabemos que podemos ser aceptados por los demás, por lo que recibimos y disfrutamos su cariño y sus acciones. No vivimos angustiados por el pensamiento de: "si realmente me conocieran, no me querrían".
- Podemos mostrarnos como somos, sin tratar de imitar a los demás o de utilizar máscaras que impidan mostrar nuestra forma de ser.

ANEXO 14: *Indicaciones para la realización de la autodescripción*

Indicaciones: dibújate a ti mismo/a y en las extremidades inferiores escribe tus valores y antivalores, en el tronco tus cualidades y defectos, en las extremidades superiores las cosas positivas y negativas que haces, y en la cabeza aquellos éxitos o triunfos que han o están alcanzando.



ANEXO 15: *Adaptación de la declaración de autoestima de Virginia Satir*

En todo el mundo no hay nadie como yo. Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo. Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mía porque yo sola lo escogí. Soy responsable de todo lo que me concierne.

Soy dueña de mis, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores. Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho. Sé que hay aspectos de mí misma que me preocupan, y otros aspectos que no conozco, pero mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a los problemas y los medios para llegar a conocerme mejor. Puedo descartar lo que no me hace bien y conservar lo que demostró que sí. E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté.

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros, para ser productiva, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por

la gente y las cosas que me rodean. Soy responsable de mí misma y mi felicidad, Y por ello
puedo construirme.

Yo soy _____ y decido estar bien.

ANEXO 16: Preguntas para plenaria

1. ¿Qué es lo que más te gustó de la declaración de autoestima?
2. ¿Te cuesta identificar tus aspectos positivos y negativos o los tienes claros?
3. ¿La forma en cómo te veía y sentías contigo misma ha cambiado o se mantiene igual?
4. ¿Qué cambiarías de ti para sentirte mejor?
5. ¿Por qué eres un regalo? ¿Qué le regalas de ti a las demás personas?

ANEXO 17: Tarjetas

SITUACIONES	EMOCIONES
Me encontré con una amiga a la que no veía hace mucho tiempo.	Alegría
Murió una persona muy querida	Tristeza
No quiero hacer algo en este momento, pero mi encargada insiste en que lo haga.	Enojo
Obtuve una baja calificación en un examen.	Frustración
Preparan una fiesta en la que están todas las personas a las que quiero.	Sorpresa

Estoy en un lugar desconocido	Miedo
Recibo y doy un abrazo	Amor

ANEXO 18: *información sobre el esquema ABC*

Es imprescindible saber que todo lo que sentimos depende de algo, depende de aquello que pasa por nuestra cabeza, de lo que pensamos, si se siente es por algo, a veces para sentirnos mejor es necesario aprender a pensar mejor, porque cuando tenemos pensamientos negativos, antes de que las cosas ocurran, sufrimos excesivamente, es posible que tengamos muchos errores en las creencias, convicciones y pensamientos que nos pueden llevar a tener actitudes equivocadas.

Con mucha frecuencia las personas vamos por la vida confirmando aquello que creemos cierto, en lugar de cuestionar nuestras creencias, intentando averiguar las causas o razones que parecen evidenciarlas.

Todo el tiempo conversamos con nosotros mismos, a veces tenemos pláticas internas con nosotros mismos que inician con creencias equivocadas y vemos las cosas que nos ocurren de forma equivocada, a veces nos equivocamos porque exageramos lo que ocurre, muchas veces os vemos a nosotros mismos de una forma negativa, pensamos que todo lo que nos pasa es malo y que las cosas que nos pasen en el futuro también serán malas.

Sin embargo, todos los seres humanos tenemos aspectos y cualidades positivas, esto es lo que nos hace únicos e irrepitibles, las personas somos lo que practicamos y podemos cambiar la forma en que pensamos.

El señor Albert Ellis explica algo llamado esquema ABC: y se explica así:

Ocurre algo en nuestro ambiente, esta información entra a nuestro cuerpo por nuestros sentidos, lo que vemos, escuchamos, olfateamos y hacemos una interpretación cuando hablamos con nosotros mismos, esa conversación que tenemos con nosotros nos puede hacer sentir muchas emociones.

Por ejemplo:

A: HECHOS Y ACONTECIMIENTOS.

Una joven hace la limpieza y cree honestamente que lo ha hecho bien, pero ha dejado basura regada y rincones sin limpiar, la encargada se enfada y le pide que vuelva a hacer la limpieza.

B: DIALOGO INTERIOR.

“Se enoja por todo, no hay nada que le parezca bien”

“¿Por qué me tocan solo a mí las cosas difíciles?”

“No hago nada bien”

C: EMOCIONES.

Resentimiento, enojo, tristeza.

A continuación, encontraras un cuadro para que identifiques tu propio dialogo y las emociones que este te produce.

¿Qué fue lo que paso?	¿Qué fue lo que pensé?	¿Qué fue lo que sentí?	Pensamiento alternativo

ANEXO 19: Cuadros de identificación emocional

1. La emoción que más siento es: ENOJO FELICIDAD TRISTEZA
 MIEDO

Me siento así cuando:	Yo:	Otras:
Cuando me siento así yo la expreso o me comporto así:	Yo:	

2. La emoción de la que más me cuesta hablar es: ENOJO FELICIDAD
 TRISTEZA MIEDO

Me siento así cuando:	Yo:	Otras:
Cuando me siento así yo la expreso o me comporto así:	Yo:	

así:		
------	--	--

3. La emoción que menos experimento es: ENOJO FELICIDAD TRISTEZA

MIEDO

Me siento así cuando:	Yo:	Otras:
Cuando me siento así yo la expreso o me comporto así:	Yo:	

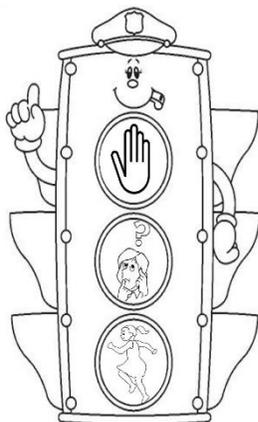
4. La emoción que más estoy experimentando últimamente es: ENOJO FELICIDAD

TRISTEZA MIEDO

Me siento así porque:	Yo:	Otras:
Que estoy haciendo ante esa emoción:	Yo:	

ANEXO 20: Pasos para técnica del Semáforo (Control de emociones)

Objetivo: Lograr ser conscientes de los sentimientos negativos. Primero se debe aprender a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta y posteriormente ponerlo en práctica en las situaciones cotidianas:



A. **ROJO: PARARSE.** Identificar reacciones corporales y pensamientos (sentimos mucha rabia, apretamos nuestros puños, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) Cuando no podemos controlar una emoción tenemos que pararnos como cuando un carro se encuentra con la luz roja del semáforo.

B. **NARANJA: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

C. **VERDE: SOLUCIONARLO.** Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural con un semáforo y los siguientes pasos:

LUZ ROJA: ALTO, identificar que estoy molesto, tranquilízate.

LUZ NARANJA: PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias.

LUZ VERDE: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

Anexo 21 preguntas para plenaria

1. ¿Cómo identifico que estoy enojado? ¿Qué cosas me pasan?

2. ¿Es mejor tener pensamientos que ayuden a controlar nuestras emociones o que las desborden? ¿Por qué?
3. ¿De qué me sirve ser consciente de las emociones y poder controlarlas?
4. ¿En qué situaciones de mi vida diaria me pueden servir estas técnicas?
5. ¿Cuál técnica de la que vimos me sirve mejor para controlar mis emociones?

ANEXO 22: *“El conejo y el zorro”*

Se necesitan dos bufandas para este juego, una bufanda se llama ‘Zorro’ y la otra se llama ‘Conejo’. ‘Zorro’ debe estar atado al cuello con un nudo, mientras la de ‘Conejo’ debe estar atada al cuello con dos nudos. Empiece por escoger a dos participantes que estén en lados opuestos del círculo y atar la bufanda ‘Zorro’ al cuello de una persona y la bufanda ‘Conejo’ al cuello de la otra. Al decir “empiecen” las personas comenzarán a desatar sus bufandas y atarlas nuevamente al cuello de la persona a su derecha o a su izquierda. Las bufandas deben ir en la misma dirección alrededor del círculo. La bufanda ‘Zorro’ con sólo un nudo va a moverse más rápidamente que la bufanda ‘Conejo’. Las personas atando los dos nudos para la bufanda ‘Conejo’ van a tratar de hacerlo más y más rápidamente para escaparse de la bufanda ‘Zorro’.

ANEXO 23: *Psicoeducación estilos de comunicación.*

Estilo agresivo: Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza y todas esas cosas que hagan sentir mal a otras personas, la ventaja es que nadie pisotea a la persona que se comporta de forma agresiva, la desventaja es que nadie quiere tenerla cerca.

Estilo Pasivo: Es una persona que permite que los demás lo pisoteen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto, estas personas no reciben un rechazo directo de los demás, pero esto generalmente hace que se aprovechen de uno y se acumule una pesada carga de resentimiento e irritación.

Estilo asertivo:

Este estilo es el de una persona que defiende sus intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella. Al mismo tiempo es considerada con la forma de pensar y sentir de los demás, la ventaja de ser asertivo es que puede obtenerse lo que se desea sin ocasionar malestar en los demás, siendo asertivo se puede actuar en favor de los intereses propios sin sentirse culpable o equivocado por eso.

Dialogo estilo agresivo:

A: Tengo que regañarte otra vez, vos no lavaste los platos, ¡O me ayudas o me declaro en huelga y no hago nada!

B: Déjame, ahorita estoy viendo la televisión.

A: Yo parezco tu criada, cuando estás viendo la televisión nada te importa.

B: No empieces otra vez

A: Todo lo que deseas es mirar la pantalla.

B: ¡Cállate la boca!

Dialogo estilo pasivo:

A: Perdona, ¿Te molestaría lavar los platos?

B: Estoy viendo la televisión.

A: Ahh, bien, e acuerdo.

Dialogo Estilo Asertivo:

A: Me gustaría que me ayudaras a lavar los platos.

B: Estoy viendo la televisión.

A: Me sentiría mucho mejor si compartiéramos la responsabilidad de las tareas de la casa y tú puedes volver a ver la televisión cuando terminemos.

B: Es que están a punto de atrapar a los malos

A: Bien, puedo esperar un poco, ¿Me ayudaras cuando termine la película?

B: Claro