

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA**



TRABAJO DE GRADO:

“INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS POR ADAPTACIÓN EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA DE LOS INSTITUTOS DE LA CIUDAD DE SAN MIGUEL Y EL MUNICIPIO DE NUEVA GUADALUPE DURANTE LOS MESES DE FEBRERO-AGOSTO DE 2015”

PRESENTADO POR:

GONZÁLEZ TREJO, HILDA ELIZABETH
MOLINA ORTEGA, WENDY PATRICIA
REYES DE MOREIRA, XENIA ESMERALDA

PARA OPTAR AL GRADO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE DIRECTOR:

RENÉ CAMPOS QUINTANILLA PH.D.

CIUDAD UNIVERSITARIA ORIENTAL, SEPTIEMBRE 2015

SAN MIGUEL

EL SALVADOR

CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE ELSALVADOR
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

INGENIERO MARIO ROBERTO NIETO LOVO
RECTOR

MAESTRA ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO
VICE-RECTORA ACADÉMICA

MAESTRO OSCAR NOE NAVARRETE ROMERO
VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

DOCTORA ANA LETICIA ZAVALA DE AMAYA
SECRETARIA GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
AUTORIDADES

LICENCIADO CRISTÓBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ
DECANO.

LICENCIADO CARLOS ALEXANDER DÍAZ.
VICEDECANO.

LICENCIADO JORGE ALBERTO ORTEZ HERNÁNDEZ.
SECRETARIO.

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES

LICENCIADO RUBÉN ELÍAS CAMPOS MEJÍA

JEFE DE DEPARTAMENTO

LICENCIADO NAHÚN VÁSQUEZ NAVARRO

COORDINADOR DE LA SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

LICENCIADO LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

RENÉ CAMPOS QUINTANILLA Ph.D

DOCENTE DIRECTOR

TRIBUNAL CALIFICADOR

Lic. JOSÉ MILTON DOMINGUEZ VARGAS
PRESIDENTE

RENÉ CAMPOS QUINTANILLA Ph.D
SECRETARIO

Lic. MANUEL DE JESÚS CASTRO ASCENCIO
VOCAL

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A LAS AUTORIDADES, PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR: Nuestra Alma Mater, por habernos brindado la oportunidad de formar parte de ella y proporcionarnos los recursos necesarios para nuestra formación académica profesional.

DOCENTES DE LA SECCIÓN DE PSICOLOGÍA: Catedráticos que impartieron la formación teórica, quienes siempre dispusieron de su tiempo, profesionalismo y amistad para formar mejores profesionales.

A LOS DIRECTORES DE LOS INSTITUTOS NACIONALES QUE COLABORARON EN EL PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN: por brindarnos la oportunidad, confianza y apoyo en el desarrollo de nuestra investigación. A los directores, maestros y alumnos por su amabilidad y colaboración.

González Trejo, Hilda Elizabeth

Molina Ortega, Wendy Patricia

Reyes de Moreira, Xenia Esmeralda

AGRADECIMIENTOS

A Dios: Por permitirme estar con vida, ayudarme cada vez que lo necesito, darme la sabiduría, la fuerza y la capacidad para vencer cada obstáculo y ver en cada experiencia algo positivo volviéndome una persona más sensata y fuerte.

A mis padres: Cecilia Patricia Ortega y Balmore Arístides Molina por su apoyo, paciencia y amor que me han dado desde que nací.

A mis hermanos: Balmore y Diego por su pronta ayuda cuando más lo necesitaba y por su apoyo.

A mis compañeras de tesis: Xenia Esmeralda Reyes e Hilda Elizabeth González por su amistad, comprensión, paciencia, cariño, por todos los momentos difíciles y felices que hemos compartido juntas a lo largo de nuestra formación profesional.

Al asesor: René Campos Quintanilla Ph.D. Por su esfuerzo, apoyo y paciencia para orientarnos en el proceso de nuestra formación.

A mis amigos: todos esos amigos que siempre me han apoyado, por la ayuda que me brindaron en la medida de sus posibilidades y por todo el cariño. A todas esas personas que han sido importantes para mí durante todo este tiempo.

Wendy Patricia Molina Ortega

AGRADECIMIENTOS

A Dios: por haberme permitido terminar en victoria y darme la sabiduría durante todo el proceso de mis estudios ya que sin él nada podría haber hecho, porque su amor y misericordia siempre han estado conmigo. Todo solo se lo debo a Él.

A mis padres: por su apoyo incondicional, su amor y comprensión en los momentos más difíciles, porque siempre estuvieron dándome lo mejor, por sus consejos, sus oraciones y bendiciones.

A mis hermanos y cuñada: por su amor y apoyo, por darme ánimos en momento de dificultad.

A la familia Majano: gracias por que han sido un gran respaldo para mí como para mi familia porque han estado al pendiente de mi proceso educativo desde el inicio, por ese esfuerzo que hacen en ayudarme a cumplir mis sueños.

A mis amigas y hermanas: Por su comprensión, amor, oraciones y apoyo incondicional en especial a Silvia Laínez y Alma Cabrera. Porque han sido fundamental en todo este proceso.

A mi pastor y su familia: Por sus oraciones y su apoyo en todo momento.

A mi familia: a mi abuelo, mi abuela, mis tíos y tías, primos y primas porque han estado al pendiente de mí y siempre he recibido apoyo y afecto, no les podré pagar cada una de sus bendiciones y consejos.

A la congregación: a todos los hermanos/as que han orado por mí que me han apoyado de una u otra forma, se les agradece esos consejos que siempre llegan a tiempo.

A las amistades: a todas mis amistades dentro y fuera del país gracias por ser parte de este esfuerzo, se les agradece a todos que aportaron de una manera u otra, que Dios bendiga sus vidas.

A mis compañeras de tesis: Por su comprensión y su apoyo incondicional, son grandes personas y compañeras, gracias por su linda amistad, Dios las bendiga.

Al asesor: por brindarnos sus conocimientos, orientarnos para que todo saliera bien.

Hilda Elizabeth González Trejo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios: por ayudarme a terminar este proyecto, por mantenerme con vida y salud, por darme la fuerza necesaria para vencer todos los obstáculos y el coraje para hacer este sueño realidad, por estar conmigo en cada momento de mi vida y por cada regalo de gracia que me ha dado; estoy muy agradecida porque me guardaste y me cuidaste en todo momento.

A mis padres: gracias por todo el apoyo y el amor incondicional que me han dado, por sus sabios consejos que he recibido de ustedes, por el apoyo económico, por estar conmigo en cada etapa de mi vida, por comprenderme siempre, por estar ahí cuando más los necesito y por animarme en los momentos difíciles, los quiero muchísimo.

A mis hermanos: gracias por el apoyo brindado en el transcurso de mi carrera, por su comprensión y cariño, los quiero mucho.

A mis tíos/as: por su apoyo incondicional, gracias por sus consejos, por su amor y por animarme siempre a seguir adelante, los quiero mucho a todos.

A mi esposo: por todo su apoyo tanto emocional como económico, por comprenderme y aceptarme tal y como soy, por ayudarme a seguir adelante con mi carrera y por todos tus consejos y animarme en todo momento, por estar ahí cuando más necesito de alguien, por acompañarme en mi camino, por todo eso y más mil gracias, Te Amo Amor.

A mi preciosa hija: gracias por llegar a mi vida y hacerme la mujer más feliz y dichosa, por ser mi inspiración y mi fortaleza para seguir adelante, no me queda más que expresar mi infinito amor por ti, Te Amo mi princesa.

A mis compañeras de tesis: por toda su comprensión y su cariño, por animarme a seguir adelante, por su paciencia y por esta bonita amistad que ha crecido día con día desde el inicio de la carrera, las quiero mucho.

Al asesor de tesis: por su esfuerzo y paciencia para orientarnos en este trabajo, por compartir sus conocimientos y por ser un excelente Psicólogo.

Xenia Esmeralda Reyes de Moreira.

ÍNDICE

CAPITULO	Pág.
ÍNDICE DE TABLAS	xv
ÍNDICE DE GRÁFICAS	xix
RESUMEN	xxii
INTRODUCCIÓN	24
CAPITULO I	26
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	26
1.2. Justificación	30
1.3. Objetivos	33
1.3.1. Objetivo General	33
1.3.2. Objetivos específicos	33
CAPITULO II	34
2. MARCO TEÓRICO	34
2.1. Autoestima	34
2.1.1. Definición de autoestima	35
2.2. Tipos y niveles de la autoestima	37
2.2.1. Tipos de autoestima	37
2.3. Dimensiones de la autoestima	43
2.4. Componentes de la autoestima	45
2.4.1. El Autoconcepto	45
2.4.2. El autorrespeto	47
2.4.3. El autoconocimiento	47
2.4.4. La Autoaceptación	48
2.5. Autoestima en la Adolescencia	49
2.5.1. Adolescencia y Socialización	50
2.6. Repercusiones de la autoestima en el área escolar	52
2.7. Estrés	55
2.7.1. Definición del estrés	56
2.7.2. ¿Cómo reaccionamos al estrés?	57
2.7.3. Estrés por Adaptación	58
2.7.4. Estrés Académico	61
2.7.5. Estrés en la Adolescencia	63

2.8. Relación de la autoestima y el estrés.....	64
CAPITULO III	67
3. SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	67
3.1. Hipótesis de investigación.....	67
3.2. Hipótesis específicas	67
3.3. Hipótesis nula.....	68
3.4. Operacionalización de variables.....	69
CAPITULO IV	70
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	70
4.1. Método.....	70
4.2. Tipo de investigación.....	70
4.3. Población.....	71
4.4. Muestra	71
4.4.1. Criterios para la determinación de la muestra	71
4.4.2. Tipo de muestreo	72
4.5. Instrumentos	73
4.5.1. Inventario de Autoestima de Coopersmith.....	73
4.5.2 Inventario SISCO del Estrés Académico	76
4.6. Procedimiento.....	79
4.6.1. Etapa de ejecución	79
4.6.2. Manejo de datos	80
4.6.3. Plan de Análisis.....	81
4.7. Datos sociodemográficos	82
4.7.1. Tabla de porcentajes de la muestra.....	82
4.7.2. Tablas de porcentajes y gráficas del sexo de la muestra por institución.....	83
4.7.3. Tablas de porcentajes y gráficas del sexo de la muestra global	87
4.7.4. Tablas de porcentajes y gráficas de las edades de la muestra por institución	88
4.7.5. Tabla de porcentajes y gráficas de las edades de la muestra global	92
4.7.6. Tablas de estadística de fiabilidad de Cronbach	93
CAPITULO V	94
5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	94
5.1. Tablas de porcentajes y gráficas por institución	96
5.1.1. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional Francisco Gavidia (INFRAGA)...	96

5.1.2. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas (INJECAR).....	102
5.1.3. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional Isidro Menéndez (INIM)	108
5.1.4. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe (INNG) .	114
5.2. Tablas de porcentajes y gráficas de nivel autoestima mujer y nivel autoestima hombre global.....	120
5.3. Tablas de porcentajes y gráficas globales	122
5.4. Tabla de Correlación de variables	125
5.5. Discusión de resultados.....	128
CAPÍTULO VI	146
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	146
6.1. Conclusiones.....	146
6.2. Recomendaciones	148
CAPITULO VII	149
7. PROGRAMA FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y EL BUEN MANEJO DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA.....	149
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	183
ANEXOS	189
ANEXO 1 INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH	190
ANEXO 2 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	196
ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO	201
ANEXO 4 INFORME DE LA FASE DE CAMPO	202
ANEXO 5 TABLAS Y RESULTADOS DE MEDIAS POR INSTITUCIÓN Y MEDIAS POR SEXO	208
ANEXO 6 GLOSARIO.....	218
ANEXO 7 SIGLAS Y ABREVIATURAS	220

ÍNDICE DE TABLAS

CONTENIDO	Pág.
Tabla 1 Características de la Autoestima según Coopersmith	42
Tabla 2 Muestra estudiantil por institución.	82
Tabla 3 . Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia.....	83
Tabla 4 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	84
Tabla 5 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	85
Tabla 6 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	86
Tabla 7 Sexo de la muestra.....	87
Tabla 8 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	88
Tabla 9 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.....	89
Tabla 10 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	90
Tabla 11 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.....	91
Tabla 12 Edades de los/as estudiantes de la muestra de investigación.	92
Tabla 13 Estadística de fiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico.	93
Tabla 14 Estadística de fiabilidad del Inventario de Autoestima de Coopersmith.....	93
Tabla 15 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	96
Tabla 16 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	97
Tabla 17 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	98
Tabla 18 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	99

Tabla 19 Nivel de Autoestima hombres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	100
Tabla 20 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia.....	101
Tabla 21 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	102
Tabla 22 Resultados de intensidad del inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas	103
Tabla 23 Resultados de frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas	104
Tabla 24 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	105
Tabla 25 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	106
Tabla 26 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	107
Tabla 27 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	108
Tabla 28 . Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	109
Tabla 29 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	110
Tabla 30 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez.....	111
Tabla 31 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez.....	112
Tabla 32 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	113
Tabla 33 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	114

Tabla 34 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	115
Tabla 35 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	116
Tabla 36 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.....	117
Tabla 37 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.....	118
Tabla 38 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	119
Tabla 39 Nivel Mujer Autoestima	120
Tabla 40 Nivel Hombre Autoestima.....	121
Tabla 41 Intensidad SISCO	122
Tabla 42 Frecuencia SISCO	123
Tabla 43 Nivel de Autoestima.....	124
Tabla 44 Correlación de variables	125
Tabla 45 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución.....	208
Tabla 46 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución, comparación de datos.	209
Tabla 47 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución.....	211
Tabla 48 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución, comparación de datos.....	212
Tabla 49 Media nivel mujer y nivel hombre por institución.	214

Tabla 50 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por sexo.	215
Tabla 51 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por sexo.	216
Tabla 52 Media nivel mujer y nivel hombre por sexo.....	217

ÍNDICE DE GRÁFICAS

CONTENIDO	Pág.
Gráfica 1 Muestra estudiantil por institución.	82
Gráfica 2 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia.....	83
Gráfica 3 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	84
Gráfica 4 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	85
Gráfica 5 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	86
Gráfica 6 Sexo de la muestra.....	87
Gráfica 7 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	88
Gráfica 8 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas...	89
Gráfica 9 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	90
Gráfica 10 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.....	91
Gráfica 11 Edades de los/as estudiantes de la muestra de investigación.....	92
Gráfica 12 . Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	96
Gráfica 13 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	97
Gráfica 14 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	98
Gráfica 15 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	99
Gráfica 16 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia	100
Gráfica 17 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia.....	101
Gráfica 18 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	102

Gráfica 19 Resultados de intensidad del inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas	103
Gráfica 20 Resultados de frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas	104
Gráfica 21 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	105
Gráfica 22 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	106
Gráfica 23 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.	107
Gráfica 24 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	108
Gráfica 25 . Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	109
Gráfica 26 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	110
Gráfica 27 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez.....	111
Gráfica 28 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez.....	112
Gráfica 29 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez	113
Gráfica 30 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	114
Gráfica 31 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	115
Gráfica 32 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	116
Gráfica 33 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.....	117

Gráfica 34 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.....	118
Gráfica 35 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe	119
Gráfica 36 Nivel Mujer Autoestima	120
Gráfica 37 Nivel Hombre Autoestima.....	121
Gráfica 38 Intensidad SISCO	122
Gráfica 39 Frecuencia SISCO	123
Gráfica 40 Nivel de Autoestima	124
Gráfica 41 Tabla 44. Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución.....	208
Gráfica 42 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución, comparación de datos.....	209
Gráfica 43 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución.....	211
Gráfica 44 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución, comparación de datos.....	212
Gráfica 45 Media nivel mujer y nivel hombre por institución.	214
Gráfica 46 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por sexo.	215
Gráfica 47 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por sexo.	216
Gráfica 48 Media nivel mujer y nivel hombre por sexo.....	217

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivos identificar la influencia del nivel de autoestima en el manejo del estrés por adaptación, determinar el nivel de autoestima en los estudiantes, el nivel de estrés por adaptación en los estudiantes y la correlación que se presenta entre la autoestima y el estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel, y el instituto del Municipio de Nueva Guadalupe.

El tipo de investigación fue cuantitativa, descriptivo correlacional; donde se evaluaron 200 estudiantes de educación media de las instituciones nacionales de San Miguel y Nueva Guadalupe, tomando como muestra 50 estudiantes de cada institución; los instrumentos que se utilizaron para la investigación fue el Inventario de Autoestima de Coopersmith y el inventario SISCO del Estrés Académico, se utilizó la fórmula Correlación producto momento de Pearson luego de obtener los datos a estudiar, se conoció también la correlación entre las variables.

Se concluyó que la influencia que existe entre el nivel de autoestima en el manejo de estrés por adaptación es baja en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de San Miguel y Nueva Guadalupe. El resultado obtenido del Inventario SISCO del estrés académico, del 100% de la población estudiada dio como mayor resultado el nivel medio con un 45.5%, y el resultado obtenido del Inventario de Autoestima de Coopersmith, del 100% de la población estudiada, el 75% presenta baja autoestima.

Los resultados indican el índice de correlación que existe entre las variables autoestima y estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos de San Miguel y Nueva Guadalupe, es negativa débil $r = -.364$ $p < 0.01$ que significa una correlación negativa baja entre ambas variables.

PALABRAS CLAVES: Autoestima, Baja autoestima, Estrés por Adaptación, Inventario
wendyortegajou@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El propósito principal de esta investigación fue identificar la influencia del nivel de autoestima en el manejo del estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el instituto nacional de Nueva Guadalupe.

La autoestima interviene en el estrés por la percepción que la persona tiene de sus propias capacidades para enfrentar las nuevas demandas ambientales que conlleva su cambio a la educación media. Como señalan Verduzco, Gómez y Durán (2014) en el sentido de que las variables psicológicas, en este caso la autoestima, alteran el significado de los sucesos estresantes. Cuando se posee una autoestima baja, lo que rige el comportamiento es la duda, la defensa y el miedo. En este caso se tiene que recurrir a distintas formas de afrontar las situaciones a través de otras personas o simplemente renunciando a cualquier tipo de control, las personas con baja autoestima actúan en función de los demás y no de sí mismas. En estos casos existe un bajo concepto de sí, las malas relaciones interpersonales y el ambiente social. Además, los sucesos estresantes son percibidos con mayor intensidad y las respuestas de afrontamiento se dan a través de otras personas o con acciones que simplemente descargan sentimientos, pero no modifican de ninguna manera el problema, por lo que éste se mantiene intacto.

El primer capítulo contiene la realización del planteamiento del problema de investigación, seguido de la pregunta de investigación; y de los objetivos del estudio tanto el general como los específicos.

En el segundo capítulo se presenta el marco conceptual de la investigación, el cual contiene definiciones y conceptos utilizados en la temática, antecedentes y diversos estudios realizados a la temática de investigación. El tercer capítulo contiene el planteamiento de las hipótesis de estudio, y la operacionalización de las variables de estudio.

En el cuarto capítulo se presenta el diseño metodológico de la investigación, definiéndose el tipo de estudio, la población, la técnica de muestreo, la presentación de los instrumentos utilizados y el procedimiento realizado para la recopilación de información.

El quinto capítulo se centra en la presentación del informe de investigación, para ello se utilizan una serie de instrumentos estadísticos (Tablas y Gráficas), que permiten la explicación de los hallazgos encontrados a través de la aplicación de los instrumentos utilizados. El informe contiene soporte cuantitativo así como un resumen detallado de la información proporcionada por cada institución estudiada.

Finalmente en el sexto capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones que fueron fruto de la investigación, los riesgos y beneficios, los recursos que se utilizaron para llevar a cabo la investigación, así como la bibliografía consultada y algunos anexos que se consideraron de vital importancia.

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La autoestima se considera como un elemento relacionado con la percepción de la realidad y el comportamiento, el concepto que cada persona tiene de sí misma es único y determina en gran medida la interpretación que da a la realidad y sus acciones a realizar ante ella, al respecto Rosenberg, (1999), (citado por Altamirano 2012) señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo. Al poseer una apreciación negativa de sí mismo se considera una autoestima baja ya que, un bajo nivel de autoestima se refiere a la dificultad que tiene una persona para sentirse valioso e importante lo que le ocasiona que en momentos decisivos no se considere lo suficientemente capaz de afrontar las demandas ambientales. La persona que posee una autoestima elevada tiene muchas posibilidades de triunfar y, en general suele sentirse muy feliz. Según Shwartz, (1998) la felicidad de las personas y su ajuste a la vida dependen básicamente de cómo las personas se observan a sí mismas.

Las personas que difieren en autoestima se comportan en formas marcadamente diferentes, si se tiene una autoestima alta, la persona puede controlar su vida; en cambio, si lo que posee es una autoestima baja, lo que rige el comportamiento es la duda, la defensiva y el miedo.

Según Coopersmith (1981) cuando una persona posee autoestima baja presenta ciertas características consigo mismo: Reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, inestabilidad y contradicción. Con respecto al área académica: falta de interés hacia los trabajos

académicos; no trabaja a gusto tanto en forma individual como en forma grupal; no obedece a ciertas reglas o normas; alcanza un rendimiento muy bajo de lo esperado; se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal y no son competitivos.

El modelo cognitivo de los problemas emocionales de Beck, (Beck 1976 citado por Tiscar Cabezas 2014) propone que mediante las experiencias de la vida, las personas se forman conclusiones sobre ellos mismos, las otras personas y el mundo. Cuando las experiencias son negativas, las creencias que nos formamos de ellas también son negativas. Algunas de las creencias centrales son descripciones sobre cómo nos parecen que son las cosas: por ejemplo, “no soy bueno”, “no se puede confiar en la gente”, “la vida es un problema”.

Las creencias negativas que se forman a base de baja autoestima pueden generar estrés. En el año 1936, en la Universidad Mc Gill de Montreal, el médico austro canadiense Hans Selye (1907, 1982), define por primera vez al estrés como: una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.

Entre la diversidad de situaciones que se presentan en el entorno y que de alguna manera generan esa reacción fisiológica y psicológica del organismo, se encuentra el estrés por adaptación que el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de El Salvador (1997) lo define como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones que su entorno le ocasiona.

Ulloa Lizama (2013) señala que las nuevas presiones del entorno implican variables interrelacionadas las cuales vienen generadas por factores relacionados al ambiente y

actividades académicas, encausadas a la demanda que estas implican para el estudiante, en un nivel de educación media éstas demandas conllevan mayor vulnerabilidad al estrés adaptativo y académico, pues el estudiante se ve inmerso en diversos cambios y demandas ambientales como las actividades académicas que implican mayor inversión de tiempo, establecimiento de nuevas relaciones interpersonales y el cambio del espacio físico. En algunas ocasiones, el rendimiento académico se ve afectado significativamente y esto a causa del estrés por el desempeño académico que demanda la educación media comparada con la educación básica de nuestro país, lo cual al descompensar puede ir desde bajas calificaciones hasta repercusiones en su comportamiento.

La autoestima interviene en el estrés por la percepción que la persona tiene de sus propias capacidades para enfrentar las nuevas demandas ambientales que conlleva su cambio a la educación media.

Como señalan Verduzco, Gómez y Durán (2014) en el sentido de que las variables psicológicas, en este caso la autoestima, alteran el significado de los sucesos estresantes. Cuando se posee una autoestima baja, lo que rige el comportamiento es la duda, la defensa y el miedo. En este caso se tiene que recurrir a distintas formas de afrontar las situaciones a través de otras personas o simplemente renunciando a cualquier tipo de control, las personas con baja autoestima actúan en función de los demás y no de sí mismas. En estos casos existe un bajo concepto de sí, las malas relaciones interpersonales y el ambiente social. Además, los sucesos estresantes son percibidos con mayor intensidad y las respuestas de afrontamiento se dan a través de otras personas o con acciones que simplemente descargan sentimientos, pero no modifican de ninguna manera el problema, por lo que éste se mantiene intacto.

Con base a lo planteado anteriormente se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Influye la autoestima en el manejo del estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe durante los meses de febrero-agosto de 2015?.

1.2. Justificación

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos y es un factor importante para poder enfrentar cualquier tipo de situación de nuestra vida diaria, como estudiante se tienen diversas dificultades y es necesario poseer una buena autoestima para poder superar satisfactoriamente cada problema que se presenta. No todos los estudiantes tienen el mismo nivel de autoestima para poder responder de la misma manera ante una situación estresante. La popularidad del tema no es sólo una cuestión de difusión, es un tema de interés común.

Es importante saber que existe un factor que influye en el estudiante para poder tener una buena adaptación la cual es la autoestima, a algunos estudiantes se les hace más difícil poder adaptarse al ambiente donde estudia debido a que su autoestima se puede encontrar más baja que los otros estudiantes. El proceso de cambio de institución puede afectar en la adaptación del estudiante, ya que este cambio le produce estrés porque tiene que relacionarse con nuevas personas, conocer nuevos maestros, interactuar con nuevos compañeros; todo esto lleva al estudiante a ocasiones en las que se sienta estresado y no sepa manejar adecuadamente una situación de adaptación. La personalidad de cada estudiante es muy importante para poder enfrentarse a nuevos retos que se le presentan en esta nueva etapa de su vida; el apoyo de la familia es muy importante para que el estudiante pueda adaptarse a su nuevo centro educativo y a sus nuevos pares escolares, a las nuevas exigencias educativa, las responsabilidades que conlleva como estudiante.

No todas las personas saben manejar el estrés de una manera adecuada, cuando un estudiante se presenta estresado por no poder adaptarse a la institución donde está manifiesta diferentes conductas negativas como por ejemplo inasistencia a clases, problemas conductuales, esto afecta en su desempeño académico, por eso es necesario que se busquen

alternativas de ayuda para que puedan tener un desarrollo normal durante su periodo escolar y pueda cumplir con sus objetivos escolares al final del año.

A través de esta investigación se pretende conocer cómo influye la autoestima en el manejo del estrés por adaptación de los estudiantes de primer año de educación media de los institutos de San Miguel y Nueva Guadalupe, y hacer una propuesta de orientación o tratamiento el cual beneficiará a las instituciones educativas. Se pretende dar un diagnóstico sobre los niveles de autoestima y estrés por medio de esto plantear una estrategia de tratamiento para aumentar la autoestima y manejar el estrés dirigido a los estudiantes de educación media.

Por medio de esta investigación se beneficiará a los estudiantes de educación media de los institutos de San Miguel y Nueva Guadalupe, y también a la población educativa e investigativa en general y a profesionales de la educación media brindándoles información clara y verídica para que puedan comprender el porqué del comportamiento de algunos estudiantes, las instituciones estudiantiles ya sea estatales o privadas y personas que estén interesadas en el tema; ya que la información que se les brinda es verídica y confiable sobre la relación entre la autoestima y el estrés por adaptación, esto servirá como un marco referencial para futuras investigaciones. El alcance social se enfoca en proporcionar mayor información sobre el tema al lector interesado, y dar referencia a personas que investiguen sobre esta temática. Nos sirve para conocer más de cerca la realidad que viven muchos estudiantes al iniciar sus estudios de educación media, esto solo es una muestra de una parte de nuestra zona oriental el nivel de autoestima que presentan para poder adaptarse.

El tema de la autoestima relacionada con el estrés que presentan los/as estudiantes a nivel de educación media es de suma importancia ya que es novedoso e interesante para aquellos que deseen saber a cerca del tema a estudiar y puedan encontrar una nueva información para su investigación, ampliar su conocimiento acerca de la temática. El interés investigativo, el esfuerzo humano, ético y profesional de indagar y proponer posibles soluciones sobre la problemática planteada, es una alternativa viable debido a que la población se encuentra al alcance de la investigación.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Identificar la influencia del nivel de autoestima en el manejo del estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe durante los meses de febrero-agosto de 2015.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Determinar el nivel de autoestima que se presenta en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe.
2. Determinar el nivel de estrés por adaptación que se presenta en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe.
3. Determinar el índice de correlación entre la autoestima y el estrés por adaptación.
4. Presentar una propuesta de tratamiento para el buen manejo del estrés por adaptación dirigido a estudiantes de primer año de educación media.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Autoestima

“Autoestima es la actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular, el yo” Rosenberg, M. (1965), (Citado por Tiscar Cabezas 2014). La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal.

La autoestima se forma desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica Perla, Reyes y Rivas (2011).

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una alta autoestima, condición que puede influir notablemente en la vida adulta¹. Para asegurar un desarrollo psicológico armonioso con alta autoestima los padres deben expresar amor a sus hijos, alentarlos en sus iniciativas individuales, minimizando los errores que podrán ser señalados como experiencia de aprendizaje.

Chirre (2004), (citado en Piera Pinedo, 2012), nos dice que la formación y el correcto desarrollo de la autoestima tiene su origen en las relaciones familiares primarias, desde el mismo momento en que el niño se siente amado, querido y respetado por sus padres; por otra parte, los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la

¹ Definición de autoestima. 2008. Malena. <http://psicologia.laguia2000.com/la-depresion/definicion-de-autoestima>

negativa, es más, esto puede suceder de manera simultánea en la vida cotidiana, pues ciertos aspectos de la vida son satisfactorios y otros no, de modo que no se puede asegurar que una persona goza de una autoestima alta o baja de forma absoluta y permanente.

Según Coopersmith (Citado en op.cit. Perla, et al.), “los niños y niñas forman imágenes de sí mismas, basadas en la forma en que son tratados por personas allegadas que le son significativas, como los padres, maestros y maestras, compañeros y compañeras”.

2.1.1. Definición de autoestima

La definición que manejamos en la investigación es la propuesta por Rosenberg (1996) quien define la autoestima como una apreciación positiva o negativa hacia sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

Otras definiciones de la autoestima similares a las de Rosenberg son las de Jean R. Feldman y Coopersmith; donde Jean R Feldman (2006), (Citado en Castro, González y López, 2009), define la autoestima como “el conjunto de sentimientos y creencias que tenemos hacia nosotros mismos, fundamental en la conformación de la personalidad y la forma de enfrentar los retos de la vida adulta; reflejo del trato, educación, amor y respeto dados en la niñez por la familia y el entorno social”. Además considera que la autoestima está compuesta por:

La aceptación propia: conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y estar conformes con ello.

El auto respeto, porque sólo cuando uno se respeta a sí mismo puede acercarse a otros con respeto y aceptación.

Mientras que Coopersmith (1981) afirma que la autoestima es como la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí mismo, se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considera capaz, significativa, competente y exitosa. El desarrollo cognitivo de cada etapa marcara las posibilidades y limitaciones de la capacidad de conocerse a sí mismo; se considera que la primera noción de bien, a la que se ordena la voluntad, se apoya en la noción de valorarse a uno mismo.

La forma de saberse en cada momento depende de la forma de conocer las características propias de cada etapa; la autoestima madura presentara características diferentes en cada etapa.

2.2. Tipos y niveles de la autoestima

2.2.1. Tipos de autoestima

La autoestima positiva: significa sentirse competente, para vivir y merecer la felicidad o, para expresar lo mismo de modo un tanto diferente, ser adecuado para la vida y sus exigencias y desafíos; no experimentándose con igual intensidad encausándose hacia sí mismo representando lo esencial del fundamento de la conciencia fomentando todas las experiencias particulares².

Las personas con baja autoestima suelen ser inseguros, desconfían de sus propias facultades y no quieren tomar decisiones por medio a equivocarse. La dependencia afectiva que poseen es resultado de sus necesidades de aprobación, ya que no se quieren lo suficiente como para valorarse positivamente. Presentan inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos.

Las características principales de las personas con baja autoestima son; tímidos y temerosos de tratar cosas nuevas; cambiantes y negativos; inseguros, egoísta, de bajo rendimientos, estresados, se quejan y culpan a otros, agresivos, coléricos y con dificultad para llevarse bien con otros, sumisos, imitadores, se conceden poca importancia a sí mismos, necesitan refuerzo constante (Feldman, 2006).

² Castro García, Alva Luz; González Lazo, Blanca Rosa; López Ortiz, José Belarmino “Análisis de la relación del funcionamiento familiar y la autoestima de los miembros de los grupos familiares en edades comprendidas entre doce y veintiún años del Municipio de Meanguera, Departamento de Morazán, durante el año 2009”. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador.

3.2.1.1. Autoestima Positiva

Características de la autoestima positiva: Se considera y realmente se siente como persona, o como cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica. Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimenta. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones colectivas, porque se siente lo suficientemente segura. Es capaz de obrar según crea más acertado, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

3.2.1.2. Autoestima Negativa

Cuando la autoestima es negativa, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y eso hace que nuestra calidad de vida no sea todo optima como pudiera serlo. Las personas con poca autoestima carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como un fracaso cualquier bache que tengan. Al sentirse de esa manera están creándose un efecto de derrota que les ayudará a conseguir sus metas³.

³ Vázquez del Cid, Ada Liseth; Membreño Ramos, Ana Patricia. “La autoestima y sus repercusiones psicosociales en adolescentes de 14 a 16 años de edad que se encuentran internos en la aldea infantil S.O.S de la ciudad de San Miguel”. 2008. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador. El Salvador.

2.2.2. Niveles de autoestima

La autoestima se presenta generalmente en tres niveles:

Para tener una idea del comportamiento y emociones que se relacionan con la manifestación de nuestro estado de autoestima, los investigadores han elaborado parámetros que permiten establecer niveles en que se encuentra una persona, aquí se ha tomado a bien revisar el enfoque del autor quien menciona sobre baja autoestima lo siguiente: Coopersmith, (1981) “que este nivel de autoestima implica un sentimiento de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo; presentan un cuadro de desánimo, depresión y aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia; se observa también debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias. En situaciones grupales el individuo se siente temeroso a provocar el enfado de los demás, mostrándose pasivo y sensible a la crítica. Además se observa sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y celos por lo que otros poseen, manifestando en actitudes de rechazo a los demás, en defensa, renuncia, depresión o agresividad”.

Autoestima nivel medio: Suele ser la más frecuente, las personas con nivel de autoestima media tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones esta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás, pero en el interior sufren. La autoestima posee una estructura consistente y estable, pero no es estática, por tanto puede crecer, fortalecerse y en ocasiones puede disminuir en forma situacional por fracaso.

La autoestima baja: es un estado en el que la persona se siente incapaz, insegura, inútil, siente que su existencia no tiene sentido es vacía; en fin una persona con baja autoestima no posee amor propio ni tiene confianza en sí mismo.

Cuando la autoestima es baja, las personas se sienten cansadas, nada les entusiasma, se sienten inseguros de lo que son capaces de hacer, sienten que valen poco. La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y lo fácil. Confinarse a lo conocido y lo fácil sirve para debilitar la autoestima; cuanto más baja sea la autoestima, más urgente será la necesidad de demostrarse a sí mismo o de olvidarse de sus necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante; se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren, vive sus días aisladas del mundo, la soledad parece perseguirla, tiene enormes dificultades para comunicarse. Cuanto más baja sea la autoestima, las comunicaciones tenderán a ser más turbias, evasivas e inadecuadas debido a la desconfianza en nuestros propios pensamientos y sentimientos.

El comportamiento de una persona con baja autoestima puede ser aquella que valora demasiado su apariencia, vive de lo que los demás piensan de ella, es así como muchas jóvenes de hoy en día se empeñan en estar lo más delgadas posibles, dietas en exceso hasta llegar al punto de casi no comer cayendo en un estado de anorexia.

De igual manera sucede con el comportamiento de la persona que es muy sumisa, una persona que siempre lleva la cara baja, no lucha por lo suyo, lo que le pertenece, es una persona con baja autoestima ya que esta no se siente lo suficientemente valiosa para luchar por lo suyo, para ser alguien simplemente se siente como un cero a la izquierda.

Como indica Vidal 2001 (citado en Pira Pinedo, 2012), las personas con bajo nivel de autoestima tienden a hacerse las víctimas ante sí mismos y los demás, manteniendo relaciones perjudiciales que además de reforzarlo negativamente dificultan la búsqueda de su valoración

personal o saber defender sus derechos. Cuando llegan a la edad escolar, los niños ya tienen formada una imagen de sí mismos, imagen que puede alterarse por sucesivas experiencias con profesores y compañeros de clase, las críticas de los padres, profesores y de los propios compañeros hacen que el estudiante se forme un concepto negativo, que influye posteriormente en el rendimiento escolar.

Sobre autoestima alta: Coopersmith, (1981) refiere que las personas con alta autoestima mantienen imágenes constantes de sus capacidades y/o habilidades, desempeñan un rol más activo en sus grupos sociales, expresan sus puntos de vista con frecuencia y afectividad. Tienen un gran sentido de amor propio, cometen errores pero están inclinados a aprender de ellos.

La autoestima alta: es un estado en el que la persona se siente segura de sí misma, se valora, tienen amor propio. Se fundamenta en la habilidad de autoevaluarse objetivamente, conocerse realmente a sí mismo e ir ser capaz de aceptarse y valorarse incondicionalmente; es decir reconocer de manera real las fortalezas y limitaciones propias y al mismo tiempo aceptarse como valioso sin condiciones o reservas. Cuando la autoestima es alta, las personas se sienten llenas de energías y entusiasmo, se sienten capaces de todo, seguros de su propio valor y de su propia importancia. La alta autoestima busca el desafío y el estímulo de los objetivos difíciles y que merecen la pena. Alcanzar dichos objetivos nutre la buena autoestima.

Una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean, tiene confianza en sus capacidades, se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí mismo y hacia los demás y porque expresa su libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre

su comunicación verbal y no verbal. Está bien consciente de que su mejor recurso es su propia persona; sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario, tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro, se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar, disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.

Cuanta más alta sea la autoestima, mejor preparados estarán las personas para enfrentar las adversidades; cuanto más flexibles sean, más resistirán las presiones que les hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota. Cuanta más alta sea la autoestima, las comunicaciones tendrán la posibilidad de ser más abiertas, sinceras y adecuadas, porque creerán que sus pensamientos son valiosos y por lo tanto aceptarán la claridad en lugar de temerla.

La autoestima se presenta en dos niveles, estos son autoestima alta y autoestima baja, los cuales se representan en características que se describen a continuación en la tabla 1:

Tabla 1 Características de la Autoestima según Coopersmith

Autoestima Alta.	Autoestima Baja.
Aprender,	Mentir,
Agradecer,	Irrespetar a las personas
Reflexionar,	Preocuparse por el futuro
Cuidar el cuerpo,	Actuar con indiferencia,
Vivir el presente,	Vivir aburrido, resentido o asustado
Respetar a los demás,	Negarse a aprender,
Abrirse a lo nuevo,	Perder el tiempo en acciones que no nos
Actuar honestamente,	benefician,

Cumplir los acuerdos, Aceptarse tal y como es, Actuar para lograr objetivos, Confiar en las capacidades propias	Manipular a los demás, Negarse a ver otros puntos de vista
--	---

2.3. Dimensiones de la autoestima.

Coopersmith (1990) (citado en Piera Pinedo, 2012) considera que la autoestima posee cuatro dimensiones específicas que la persona va evaluando y asimilando de acuerdo a sus debilidades y fortalezas, las cuales se caracterizan por su amplitud y radio de acción. Estas son:

Sí mismo, consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas. También se refiere al hecho de sentirse atractivo físicamente, en ambos sexos.

Social – pares, se refiere a las dotes y habilidades en las relaciones con los amigos y compañeros, así como relaciones con extraños en diferentes marcos sociales. Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la

iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Además, incluye el sentido de solidaridad.

Hogar – padres, revela las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, la independencia y consideración, compartir ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones y la concepción acerca de lo que está bien o mal dentro del marco familiar. La familia es la principal influencia socializadora sobre el niño y transmisor de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo la familia moldea la personalidad del niño y le infunde modos de pensar y actuar que se vuelven habituales. Es la dimensión más importante y la que constituye prácticamente la autoestima inicial.

Escuela, consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, es la sensación de capacidad para resolver problemas eficazmente, rescatando no sólo el concepto de inteligencia global, sino el de inteligencias múltiples, puesto que cada persona es capaz y competente en determinadas áreas y es muy importante que sienta esa competencia. En pocas palabras, la persona realiza frecuentes estimaciones de sus interacciones consigo mismo y con el ambiente en el que se desenvuelve, logrando monitorear constantemente como influye dentro de ella, posteriormente y de acuerdo con la satisfacción que esto le brinde, va a asumir una actitud hacia sí misma. Es decir, de acuerdo a sus relaciones en los ámbitos ya mencionados, la actitud asumida ante sí, viene a ser su autoestima.

2.4. Componentes de la autoestima

Puesto que la autoestima, afecta a todo el comportamiento humano y recibe influencias determinantes desde la infancia hasta el último momento de la vida; es indispensable identificar sus componentes, para así, elaborar estrategia que nos lleven a fortalecerla y mantenerla en estado saludable. Con esta, se busca abordar el núcleo de la autoestima y su influencia trascendente en el desarrollo personal y social; a partir de la identificación de sus componentes.

Se toman como componentes de la autoestima los siguientes:

El autoconcepto

El autorrespeto

El autoconocimiento

La autoaceptación

2.4.1. El Autoconcepto

La mayoría de los autores asocia el término Autoconcepto a los aspectos cognitivos del conocimiento de uno mismo, y utilizan la denominación de autoestima para los aspectos evaluativo-afectivos⁴. Recientemente, Cardenal y Fierro (2003) ha definido el Autoconcepto como un conjunto de juicios tanto descriptivos como evaluativos a cerca de uno mismo;

⁴ Relación del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. 2006. Maite Garalgordobil y Alnhoa Durá.

<http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/2132/2107>

consideran que el Autoconcepto expresa el modo en que la persona se presenta, conoce y valora a ella misma.

Según Villa- Sánchez, 1992 (Citado en Vásquez del Cid y Membreño, 2008): “El autoconcepto implica el desarrollo de una conciencia de quién y qué es una persona. Por esta misma razón, no es un concepto que la persona adquiere al nacer, sino que se va construyendo a lo largo de los años.

El niño, conforme va interactuando con el ambiente, poco a poco va adquiriendo esta conciencia, y por tanto, va construyendo conceptos acerca de sí mismo y del medio que lo rodea”.

Bandura escribe: “el autoconcepto es una estructura de contenidos múltiples acerca de sí mismo, internamente consistente y jerárquicamente organizada”. Unos contenidos son más centrales u otros periféricos dependiendo del valor que tengan para el individuo. Es relativamente estable aunque sujeto a cambios; actúa como filtro y organizador de la información y determina hasta cierto punto la conducta del individuo.

La importancia que tienen el autoconcepto para el individuo es tal que éste siempre lucha por mantener su sistema de creencias, evita la desorganización y por engrandecer la visión de sí mismo, es decir el autoconcepto es fundamentalmente importante en la vida de cualquier ser humano, depende de cómo sea este así se identificará la persona ante los demás.

2.4.2. El autorrespeto

“Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás” Vásquez del Cid, Membreño, op.cit. (2008). Constantemente, nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin atender a que es más frecuente que uno mismo se falte al respeto, siendo esto en ocasiones de maneras inconscientes.

Maslow (Citado por Vásquez del Cid, Membreño, op.cit. 2008) dice: "Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos".

Sin duda, de la misma manera que las relaciones humanas profundas se establecen sobre bases de respeto, también la autoestima se fortalece cuando aprendemos a respetarnos a nosotros mismos.

2.4.3. El autoconocimiento

¿Cómo soy realmente? Nos vemos a nosotros mismos adoptando una serie de roles diferentes: con la familia, con los amigos, en el trabajo y vemos que nos comportamos de forma diferente ¿por qué? Pues en muchas ocasiones nos comportamos repitiendo el “papel” que se espera de nosotros, en otras procedemos con mayor libertad y somos más nosotros mismos.⁵

Revisar cómo somos en realidad es importante, una vez que hemos establecido nuestro “yo”, todos nuestros pensamientos, sentimientos y conductas tienden a corroborar este criterio formado, y nos resistimos a la información que lo contradice.

⁵ Autoestima y autoconcepto. <http://www.psicoarea.org/autoestima1.htm>

Se dice que cuando aprendemos a conocernos, en realidad vivimos; y efectivamente, no podemos vivir con algo o con alguien que desconocemos (uno mismo); mucho menos emplear capacidades, recursos o habilidades desconocidas para nosotros de nosotros mismos.

2.4.4. La Autoaceptación

La autoaceptación está implícita en la autoestima, en el sentido de que si un individuo se autoestima positivamente es muy difícil que mantenga una relación de enemistad con él mismo. La autoaceptación, no es un concepto fácil de precisar, especialmente porque en muchas ocasiones suele considerarse como “equivalente a la aprobación de todas las facetas de nosotros mismos ya sean físicas o psicológicas, sin considerar, por tanto que sea necesario algún cambio o perfeccionamiento” Tiscar Cabezas, (2014).

La autoaceptación significa aceptarnos a nosotros mismos, supone asumir nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de forma realista, veraz y tolerante, lo cual a su vez implica integrar en el concepto de sí mismo aspectos positivos y más valorables juntos con las limitaciones o con los menos valorables.

Esta forma de autoaceptación es una de las condiciones necesarias para el funcionamiento normal del ser humano, además, como señalan distintos terapeutas Rogers, (1981); Barnden, (1999); Burns, (2000) (citados en Tiscar Cabezas, 2014), un elemento indispensable para que se produzca cambio terapéutico.

2.5. Autoestima en la Adolescencia.

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, es decir, hacerse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto en la familia como en los compañeros, mayores serán las posibilidades de éxito⁶.

En la adolescencia el grupo familiar, la escuela, los amigos, los medios de comunicación todos contribuyen a moldear la autoestima. Pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse debido a que estos empiezan a tener relaciones más serias e importantes para ellos mismos.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos que puede disponer un adolescente. Un adolescente con una autoestima positiva aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee

⁶ Perla Torres, et al. Op. Cit. 2011, pp. 27-28.

<http://168.243.33.153/infolib/tesis/50107601.pdf>.

una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

Sheeman E. (2000), (Citado en Castro, González y López, 2009), afirma, que un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa solo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida, lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, maestros), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

La salud mental es una autopercepción positiva, o una alta autoestima, es un resultado deseado del proceso de desarrollo humano. Según Klein (1995), los individuos cuyas identidades son débiles o cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente manifiestan un número de síntomas de falta de salud emocional.⁷

2.5.1. Adolescencia y Socialización.

La adolescencia es un periodo en que los individuos empiezan a afirmarse como seres humanos distintos entre sí. Puesto que no hay dos personas que posean exactamente las mismas experiencias o que ocupen posiciones idénticas en la estructura social, cada uno

⁷ Vázquez del Cid, et al. Op.cit. 2008, p. 26.

puede imponer su individualidad, con tal de que la sociedad le conceda cierto grado de estímulo.

Durante la adolescencia, a diferencia de cualquier otro periodo de vida, es preciso que sociedad e individuo coincidan en un entendimiento. Todo adolescente ha de aprender a participar de manera efectiva en la sociedad; la competencia necesaria para hacerlo, la debe adquirir, principalmente a través de las relaciones interpersonales. El adolescente puede evaluar constantemente su competencia gracias a la interacción inevitable con sus padres, maestros, patrones y camaradas, quienes lo exhortan, evalúan, premian y castigan. Las personas importantes que intervienen en su vida dirigen y prescriben parcialmente su conducta, y su censura o aprobación ayudan a determinar su entrega emotiva al comportamiento responsable Brim, (1965) (citado en Grinder, 1993).

El sentido que tenga de su competencia y, finalmente, el concepto que posea de sí mismo o su identidad dependerá de lo bien que asimile las expectativas ajenas en su estilo de vida personal. Aprende a vivir de acuerdo con los estándares de ciertas personas trascendentes para él, mientras que se resiste a las importunidades de otras.

Así, la personalidad propia de cada adolescente depende de la trascendencia que tienen para él las personas con quienes trata, de los tipos de comportamiento que se le presentan en sus modelos y de las maneras como asimila las nuevas expectativas y las experiencias anteriores⁸.

Los ajustes que emprenden los individuos para distinguirse unos de otros y para adaptarse a la estructura social se conocen en ciencias sociales como: socialización. “es de esperar que

⁸ Robert E. Grinder, *Adolescencia*, Editorial Limusa, 1993, p. 18

la suma total de las experiencias pasadas de un individuo representen un papel en la conformación de su comportamiento social futuro” Inkeles, (1969), (citado en Grinder, 1993). El concepto de socialización se refiere al “proceso mediante el cual los individuos adquieren las características personales que les ofrece el sistema: conocimientos, disponibilidades, actitudes, valores, necesidades y motivaciones; todas las cuales conforman la adaptación de los individuos al panorama físico y sociocultural en que viven” (ibíd. pp. 615-616). Dicho concepto pone de relieve también la importancia que tienen las relaciones interpersonales para el crecimiento social Smith, (1968), (citado en Grinder, 1993).

2.6. Repercusiones de la autoestima en el área escolar

Muchos adolescentes consideran la escuela como una preparación directa a la profesión y el instituto aparece como un medio de acceso a la cultura o se presenta bajo el aspecto de un medio de intercambio y comunicación⁹, pero la característica de este periodo reside en el hecho de que el adolescente distingue claramente la diferencia entre el fin y el medio.

El rol de la institución educativa y del docente son de máxima importancia para el desarrollo del autoconcepto y la autoestima en el estudiante. Santrock (2006) comenta que la baja autoestima puede estar presente en muchos problemas psicológicos, así como también en el rendimiento académico o profesional, puesto que la opinión que tenga el estudiante de su rendimiento influirá en su autoevaluación y a su vez en su autoestima. Si piensa que no vale para nada, que no está capacitado ni puede alcanzar alguna meta, es difícil que se esfuerce y trabaje para lograrla.

⁹ Vázquez del Cid, et al. Op.cit. 2008, p. 28.

Sobre la relación que puede existir entre la autoestima y el rendimiento académico, Larrosa (2005) explica que concurren diversos factores que implican el fracaso académico, entre ellos los personales, que se refieren al estudiante poseedor de un conjunto de características neurobiológicas y psicológicas, como personalidad, inteligencia, falta de motivación e interés, autoestima, trastornos emocionales, afectivos, derivados del desarrollo biológico y derivados del desarrollo cognitivo.

“Es siempre importante la evaluación del sentimiento autoestimativo que presente el estudiante, pues, según su nivel de autoestima, podrá tener muchos fracasos o éxitos académicos y personales” Cruz Nuñez y Quiñones Urquijo, (2012), (Cruz y Quiñones citados en Piera Pinedo, 2012). Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad del estudiante para desarrollar sus habilidades y aumentará su nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja lo podrá llevar hacia la derrota y al fracaso académico.

Gimeno (1976) y Combs (1964), (Gimeno y Combs citados en: <http://www.wisis.ufg.edu.sv/www.wisis/documentos/TE/158.72-H558f/158.72-H558f-CAPITULO%20II.pdf>) identificaron que los alumnos más rechazados tendían a ser los alumnos con más bajo rendimiento en el grupo. Combs dice que los alumnos poco productivos “parecen verse a sí mismos como incapaces de superar los problemas que les puede plantear la situación escolar, les falta confianza en sí mismos para tomar decisiones y perseguir objetivos, se sienten amenazados por el grupo”.

Feldman (2005), (citado en Piera Pinedo, 2012), señala que los niños en edad escolar gustan de los contactos sociales y le satisfacen; para que un niño acepte y se sienta satisfecho con los vínculos sociales y afectivos con el mundo que lo rodea tendrá que sentirse aceptado

y querido por los demás y en especial por el núcleo familiar. A sí mismo, cuando un niño aprende a comprenderse y a aceptarse, puede lograr adaptarse de modo satisfactorio a los demás. Sin embargo, para Lindelfield (1998), (Citado en Piera Pinedo, 2012), “lo importante en el desarrollo de la autoconfianza no es nuestra naturaleza heredada, sino la forma en que nos educan. Y es la calidad de esta educación lo que determina nuestra capacidad para asirnos al precioso sentido de la autoestima que tuvimos al nacer y para apoyarnos en nuestro potencial para llegar a ser unos adultos superautoconfiados”

Las características que podrían ser manifestadas en alumnos con baja autoestima son: desvalorización, desinterés, pasividad, sentimientos de inferioridad, inseguridad, aburrimiento, tristeza, rencor, odio por la escuela, por el maestro y sus compañeros y finalmente sufren el fracaso escolar.

Además menciona Cristina Kennington; que la autoestima en los estudiantes es un factor importante en su desarrollo académico, ésta influye desde la niñez hasta que termina algún grado universitario, en diversas ocasiones los adolescentes por querer librarse de algún castigo, por querer aparentar algo ante los demás pares o maestros mienten, cada mentira que un adolescente dice lo hace con cuidado para ocultar la verdad, por lo general es un intento por cubrir comportamientos prohibidos y, en ocasiones, hasta peligrosos, y es que la mayoría de los jóvenes mienten sin medir los riesgos a los que se exponen. Sin embargo, la mentira también puede ser premeditada y en esos casos suele estar relacionada a la evasión de un castigo; otro tipo de mentira es la de fantasía, que busca engañar a otros e incluso a ellos mismos para aumentar su autoestima.

2.7. Estrés

El término estrés se ha utilizado con múltiples significado y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes. ¹⁰Estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. La palabra se usó por primera vez en un sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción Ivancevich (1989)¹¹.

Claude Bernard en 1867 (citado en Labrador, 2012), sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

¿Qué es el estrés exactamente? Diversos investigadores lo han contemplado desde ópticas distintas y lo han definido de diferente forma de acuerdo con su propia orientación. El doctor Selye, fue una figura destacada en la historia de la investigación del estrés. Desde que empezó a investigar la respuesta psicológica del cuerpo frente al estrés, en 1956 formuló muchos de los conceptos clave sobre el estrés que han sido la base de muchas investigaciones posteriores. Una de las contribuciones más importantes de Selye a nuestra comprensión del estrés es el haber subrayado que alguna cantidad de estrés es esencial para la vida.

¹⁰ Arévalo Paz, Nora Alicia; Rodríguez García, María Elena; Hernández Chacareño, Claudia Lissette “Factores causante de estrés en los trabajadores de la recolección de desechos sólidos de la alcaldía Municipal de Ciudad Delgado” 2004. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología. Universidad Francisco Gavidia, El Salvador

¹¹ María Rosa Iglesias Parra “Estudio del estrés percibido por alumnos nóveles de ciencia de la Salud” 2011. Tesis para optar al grado de doctor de la Universidad de Málaga.

2.7.1. Definición del estrés

Estrés del inglés stress, según la Real Academia de la Lengua Española es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. El término estrés proviene de la física, refiriéndose a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro, siendo aquel que más presión recibe el que puede destrozarse o deformarse. Adoptado posteriormente por la psicología, abarca el conjunto de síntomas psicofisiológico antes mencionado, y también conocidos como síndrome general de adaptación

Selye (Citado en Arévalo, Rodríguez y Hernández, 2004), definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior”.

El estrés es una experiencia humana universal. Las experiencias desagradables que pueden provocarlo pueden ser: perder el trabajo, tener a un familiar enfermo o reprobado un examen importante, todo ello puede provocar estrés. Pero aún los acontecimientos y las experiencias que son generalmente agradables pueden tener algún componente creador de estrés: también obtener un ascenso, partir a la universidad o comprarse una nueva casa pueden provocar estrés. El elemento común a todas estas experiencias agradables o desagradables es que todas requieren algún tipo de ajuste o adaptación.

En ocasiones las personas son capaces de adaptarse a las situaciones de estrés con relativa facilidad; otras veces les cuesta más trabajo realizar el ajuste. Algunas personas reaccionan negativamente a ciertos tipos de estrés pero se las arreglan bien con otros; las personas tienen diferentes formas de afrontarlo.

El estrés puede definirse como un estado que se presenta cuando la gente se enfrenta a exigencias del medio que requieren que cambie en alguna forma.

Uno de los problemas que plantea esta definición es saber si el estrés es la exigencia del medio en sí o la respuesta de la persona ante ella. Resulta útil concebir el estrés como algo que incluye tanto las exigencias del medio, o estresores, como las reacciones de la persona ante ellas, las respuestas con estrés.¹²

2.7.2. *¿Cómo reaccionamos al estrés?*

Selye (1974, 1980, 1982)¹³ definió el estrés como “una respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda”. El cuerpo responde de manera similar a cualquier acontecimiento que considera estresante. Esta reacción del cuerpo se considera inespecífica porque es similar, cualquiera que sea la fuente o tipo de estrés. Una respuesta específica, en cambio es una respuesta diferencial al tipo de demanda que un tipo de estrés concreto provoca a un individuo.

¹² Darley, John M; Glucksberg, Sam & Kinchla, Ronald A. “Psicología”. Cuarta edición. Prentice Hall Hispanoamerica. México. 1990. Pág. 601- 602

¹³ Papalia, Diane E; Olds, & Sally Wendkos. “Psicología”. Primera edición. Mc Graw-Hill. México. 1988. Pág. 364.

2.7.3. Estrés por Adaptación

La adaptación en psicología es uno de los conceptos que permite tener un referente de la estabilidad emocional y de la personalidad de los individuos, y hace referencia a la exigencia que tiene el individuo de lograr un ajuste entre sus propias características personales (incluidas sus necesidades) y las demandas del medio donde interactúa¹⁴. Una persona bien adaptada tiene sentimientos positivos de sí misma, se considera competente y exitosa, muestra autonomía e independencia, es activa, laboriosa y enérgica en la consecución de sus intereses, se relaciona armónicamente con los demás y se siente satisfecha de su vida, disfruta de ella y no la abruma los problemas Davidoff, (1979), (citado por Aragón y Bosques, 2012).

García y Magaz (1998), (citados en Aragón y Bosques, 2012), afirman que “la adaptación humana consiste en un doble proceso: ajuste de la conducta del individuo a sus propios deseos, gustos, preferencias y necesidades y ajuste de tal conducta a las circunstancias del entorno en que vive, es decir a las normas, deseos, gustos, preferencias y necesidades de las personas con las que interactúa ocasional o habitualmente”.

3.7.3.1. Niveles de Adaptación.

Existen cuatro niveles de adaptación en el adolescente: personal, familiar, social y escolar.

¹⁴ Aragón Borja, Laura Edna, Bosques Elena, Adaptación Familiar, Escolar y Personal de Adolescentes de la Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2012, p.3

La adaptación personal indica que el adolescente está satisfecho con su propio cuerpo, su familia y sus recursos personales; cree en su valía personal; tiene una visión positiva de su pasado; se ve capaz de enfrentarse a retos y dificultades y no tiene miedo al futuro; se considera razonablemente apreciado por sus profesores y compañeros; y se ve contento con su desempeño en situaciones de interacción social.

La adaptación familiar indica que el adolescente está contento con sus padres y su familia en general: con sus cualidades personales y profesionales; el modo en que resuelven los asuntos de la casa; el trato a los hermanos y el clima general del hogar; siente que le comprenden, valoran, dan importancia y se interesan por sus cosas; ve que cuando le riñen lo hacen con serenidad y razón; tiene la sensación de que satisface las aspiraciones que ellos tienen respecto de él; está de acuerdo con sus exigencias y no se siente restringido por ellos en sus actividades y opciones personales.

En la adaptación escolar el adolescente valora lo que le enseñan en el colegio y en las asignaturas; se considera útil para enfrentarse a las demandas de la vida real, que puede aplicarse y no es demasiado teórico; está satisfecho con la organización general del centro educativo; valora positivamente el trato y la relación que los profesores mantienen con los alumnos: la disciplina, el nivel de exigencia, los castigos y la atención a todos por igual; se siente a gusto en este ámbito; está satisfecho con sus amigos y compañeros; estima agradable el clima general del centro; no siente limitada su libertad por las demandas y presiones de los profesores.

La adaptación del adolescente a la escuela no sólo depende de la influencia de la familia; el salón de clase también es un influyente significativo. Los centros educativos tienen sus propias características que generan estrés en los estudiantes: malas condiciones de los

edificios, poca preparación de algunos docentes, dificultades con estudiantes de otros niveles, ubicación del centro educativo.

La escuela tiene su papel social de educadora formal, es la responsable de la formación de los miembros de la sociedad, por lo tanto, su principal función es la de adaptar al sujeto a las exigencias de la sociedad en la que nació y ha crecido, bajo los valores universales, regionales y particulares de su grupo social.¹⁵

La adaptación social es en la que el adolescente se siente hábil en situaciones de interacción social; entabla conversación y hace amigos con facilidad; participa en grupos organizados; se lo pasa bien en reuniones en que haya mucha gente; organiza juegos y diversiones; puede ser popular en su medio; le gusta ayudar, hablar en público y organizar actividades comunes, representar al grupo, y quiere que se cuente con él, sintiéndose bien integrado entre los compañeros; prefiere estar con otros antes que quedarse solo.

Quintana (1980), (citado en Orantes Salazar, 2011), parte de que el individuo nace psicológicamente asocial, aunque antropológicamente social, por lo que, al estar integrado en la sociedad, el individuo debe aprender los hábitos y las normas de convivencia, y eso solo la educación puede dárselo.

¹⁵ Orantes Salazar, Luis Fernando, Estado de Adaptación Integral del Estudiante de Educación Media de El Salvador, San Salvador, 2011, pp.10-11-17-18.

2.7.4. *Estrés Académico.*

Los tipos de estrés pueden ser también clasificados, tomando como base la fuente del estrés, en términos de Orlandini "el tema traumático", en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento Orlandini, (1999), (citado por Sorto, Ávila y Sorto, 2011). Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación, se puede afirmar que el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

Definido el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo, en términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores, como a alumnos, además de ello afecta en cualquier nivel educativo en el que el estudiante se encuentre; ésta investigación está basada en identificar el nivel de estrés por adaptación que se presenta en estudiantes de educación media. Para ello se ha de tomar en cuenta definir y entender el concepto de estrés académico.

El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno.

Los cambios generados por el estrés pueden ser considerados como efecto a corto o a largo plazo, existiendo una enorme variedad de efectos somáticos, psicológicos o conductuales que, en muchas ocasiones, son difíciles de separar.

Los efectos a corto plazo del estrés académico podrían agruparse en físicos, psicológicos y conductuales:

1. Dentro de los efectos físicos se han señalado el agotamiento físico, especialmente al levantarse o al final de la jornada (falta de energía, cansancio, fatiga, sensación de no descansar bien) y los trastornos del sueño (sueño inquieto, insomnio, despertar sobresaltado).

2. Dentro de los efectos psicológicos, las emociones negativas (ansiedad, cambios en el estado emocional, enfado, irritabilidad, hostilidad) y los pensamientos negativos sobre uno mismo (sentimiento de fracaso, creencias de fracaso, sentimiento de inutilidad, pensamientos obsesivos).

3. Dentro de los efectos conductuales se han descrito ciertos hábitos nocivos para la salud (consumo de tabaco, ingesta de alcohol, ingesta de bebidas con cafeína, alteraciones en la ingesta de alimentos).

Aunque muchos de estos efectos son también detectables a corto plazo, podemos estimar como consecuencias más duraderas del estrés académico los estados de depresión y preocupación, el malestar general, los cambios en el autoconcepto y la autoestima, en las relaciones interpersonales (hostilidad, irritabilidad, conductas antisociales, pérdida de apetito sexual), los síntomas de burnout y de enfermedad física, la demanda de asistencia médica y psicológica, el consumo de fármacos y de drogas.¹⁶

¹⁶ María Rosa Iglesias Parra, et al. Op. Cit. 2011, pp. 75-76 86-87

2.7.5. Estrés en la Adolescencia.

La adolescencia es una etapa de especial estrés. Un número de influencias físicas, psicológicas y sociales son ejercidas sobre el individuo en esta etapa del desarrollo, así de esta manera se presenta una lista de estresores típicos del adolescente: crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad genética a la enfermedad, sexualidad aumentada, cambios en la independencia y dependencia en la relación con los padres, cambios en la relación de los padres hacia los adolescentes, desarrollo de habilidades cognitivas nuevas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presiones de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, mudanzas familiares, poca armonía marital entre los padres y divorcio, encuentros con la autoridades, maltrato sexual, hospitalización y enfermedad física.

Otro factor importante para la generación de estrés en los adolescentes es; la interacción con valores culturales y sociales. Los valores dados a la talla física, a la forma corporal, a los estereotipos de género y a los estereotipos acerca de los adolescentes que maduran más temprano tardíamente influyen los sentimientos de los adolescentes acerca de sus cuerpos. Las normas acerca de expresiones de sexualidad, competición también varían en diferentes sociedades y culturas, clases socioeconómicas y en varias épocas. Todos estos aspectos mencionados anteriormente deben de ser considerados al momento de determinar el grado de estrés en los adolescentes.

En este proceso el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que le rodea. Los adolescentes negocian los tipos de estrés con varios grados de manejo, algunos lo logran hacer, otros que no han tenido o han desarrollado habilidades de afrontamiento exitosas pueden sufrir el estrés relacionado con desórdenes. La expresión de

estos desórdenes frecuentemente relacionados con las presiones sociales puestas sobre el adolescente son: la depresión, los desórdenes en la alimentación y el abuso de sustancias son expresiones actuales de estrés en los adolescentes Arnold, (1990), (citado por Arteaga Lara, 2005).

(Et al. Arnold 1990) este autor menciona que la adolescencia es una etapa de desarrollo y de uso de nuevas habilidades cognitivas que los jóvenes adolescentes ganan conforme se mueven a la etapa de pensamiento operacional formal.

Conforme esta etapa se desarrolla el adolescente adquiere una capacidad para el razonamiento abstracto, permitiendo una mayor comprensión del mundo, una mayor preocupación sobre temas o cuestiones sociales o vagas tales como; la religión, el gobierno y las distintas relaciones sociales.¹⁷

2.8. Relación de la autoestima y el estrés

Desde el principio de la investigación moderna sobre la autoestima, se ha subrayado la existencia de un estrecho vínculo entre autoestima y estrés, particularmente la capacidad de mejorar el estrés con efectividad. Wells & Marvell, (1976) (Citado en Tiscar Cabezas, 2014). Los factores asociados con la autoestima y el incremento de autonomía, una mayor apertura a las alternativas y una mayor seguridad en las propias percepciones de las habilidades, nos

¹⁷ Arteaga Lara, Alfredo J. El Estrés en los Adolescentes, Universidad Autónoma Metropolitana, 2005, pp. 24-27-29.

predisponen hacia resultados favorables en el manejo de problemas, retos y oportunidades, afectando de este modo al estrés que se produce en situaciones demandantes.

Los efectos de los pequeños estresantes se absorben fácilmente, pero las personas con una elevada autoestima se hallan protegidas por una red de recursos internos e interpersonales que protegen el yo de la mayoría de situaciones estresantes y traumas.¹⁸

La autoestima es una de las variables que se ha relacionado tanto con la percepción de la realidad como con el comportamiento. Para Fierro (1996), el concepto que cada persona tiene de sí misma es único y determina en gran medida la interpretación que hace de la realidad y las consiguientes actuaciones que lleva a cabo en ella.

Coopersmith (1981) menciona que las personas con autoestima alta, ante sucesos de la vida diaria, presentan una mayor capacidad para anticipar situaciones, para reaccionar de acuerdo con las circunstancias y, sobre todo, para tomar en cuenta su propio juicio al determinar la mejor acción al enfrentar problemas. En cambio, las personas que tienen autoestima baja poseen un sentimiento de vulnerabilidad y temen no reaccionar de acuerdo con lo esperado, lo cual las lleva a vivir las dificultades intensamente.

En los modelos de estrés y resistencia, la autoestima es considerada como una pieza importante para mitigar el estrés. En este sentido, Field (1993) argumenta que si se tiene una autoestima alta, la persona puede tener un mejor control de su vida; en cambio, si lo que se posee es una autoestima baja, la tendencia es hacia un comportamiento de duda, defensa y miedo.

¹⁸ Tiscar Cabezas, Joel David. Autoestima: relación con el bienestar y su tratamiento. P 21.

Aunque también se encuentran estudios que demuestran que la autoestima tiene una influencia débil en el manejo de las situaciones estresantes, como en el estudio realizado por Ancer, Meza, Torrez y Landero (2011) donde se encontró una relación negativa inversa entre el estrés y la autoestima en estudiantes universitarios. En el caso de otros estudios como el de Verduzco, Gómez y Durán (2004) sostienen que la relación entre autoestima y estrés es débil pero con un nivel de probabilidad de $p < 0.01$, lo cual significa que aunque la relación entre los niveles de autoestima y los niveles de estrés es baja, sí modifica el nivel de percepción del mismo y que la probabilidad de que esto se deba al azar es menor a 1%, con lo cual se tiene un alto grado de certeza de que la autoestima afecta la forma de percepción del estrés.

CAPITULO III

3. SISTEMA DE HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis de investigación

Hi: El nivel de autoestima influye en los niveles de estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe.

3.2. Hipótesis específicas

He: Los estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe presentan un nivel de autoestima por debajo del nivel medio.

He: Los estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe presentan un nivel de estrés más alto del nivel normal de estrés.

He: El índice de correlación entre la autoestima y el estrés por adaptación es fuerte ya sea esta positiva entre los rangos de +1 a +0.5 o negativa entre los rangos de -1 a -0.5.

He: La aplicación de la propuesta de tratamiento para el buen manejo del estrés por adaptación dirigido a estudiantes de primer año de educación media mejorará las estrategias para el manejo de estrés de los estudiantes.

3.3. Hipótesis nula

Ho: El nivel de autoestima no influye en los niveles de estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe.

Ho: Los estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe no presentan un nivel bajo de autoestima

Ho: Los estudiantes de primer año de educación media de los institutos de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe no presentan un nivel alto de estrés por adaptación

Ho: El índice de correlación entre la autoestima y el estrés por adaptación no es fuerte ya sea esta positiva entre los rangos de +1 a +0.5 o negativa entre los rangos de -1 a -0.5.

Ho: La aplicación de la propuesta de tratamiento para el buen manejo del estrés por adaptación dirigido a estudiantes de primer año de educación media no mejorará las estrategias para el manejo de estrés de los estudiantes.

3.4. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable independiente: Autoestima	Es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo. Rosemberg (1996).	Es el valor que una persona se da a sí misma, se reconocen las cualidades y defectos, en base a los pensamientos y sentimientos hacia la propia persona.	Psicológicas	- Pensamientos - Percepción - Motivación
			Emocionales	- Sentimientos - Emociones - Afecto
			Conductuales	- Toma de decisiones - Ejecución de acciones - Resolución de conflictos
Variable dependiente: Estrés por adaptación	La respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones que su entorno le ocasiona. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales (El Salvador 1997)	Es el estímulo o situación que provoca un proceso de adaptación en el sujeto.	Psicológicas	- Tensión - Irritabilidad - Inquietud
			Emocionales	- Inestabilidad emocional - Falta de confianza - Aislamiento
			Físicas	- Malestar general - Cansancio - Tensión muscular

CAPITULO IV

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Método

La investigación es de tipo cuantitativo, dado que se determina la incidencia de la autoestima en el estrés por adaptación de los estudiantes de primer año de educación media basado en los resultados obtenidos a partir de la fórmula de la Prueba de Correlación producto momento de Pearson.

4.2. Tipo de investigación

Descriptivo: Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir (Sampieri, Fernández y Baptista, 1991). La investigación se realiza en base a un fenómeno observado el cual se procede a describir, analizar y cuantificar dicho fenómeno formando así una base para futuras investigaciones, además está orientado a determinar la incidencia entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés que presentan los estudiantes de primer año de educación media.

Correlacional: este tipo de estudios tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables (Sampieri, Fernández y Baptista, 1991). En la investigación se definirá el grado de correlación entre el nivel de autoestima y el nivel de estrés que presentan los estudiantes de primer año de educación media.

4.3. Población

La población en estudio la constituyen los/as estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel los cuales son: el Instituto Nacional “Isidro Menéndez”, el Instituto Nacional “Francisco Gavidia” y el Instituto Nacional “Joaquín Ernesto Cárdenas”; y los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe, situado en el Municipio de Nueva Guadalupe.

4.4. Muestra

La muestra está constituida por 200 estudiantes de primer año de educación media que se encuentren estudiando Bachillerato Técnico Vocacional Opción Contaduría en las siguientes instituciones: Instituto Nacional “Isidro Menéndez”, Instituto Nacional “Francisco Gavidia”, Instituto Nacional “Joaquín Ernesto Cárdenas” e Instituto Nacional de Nueva Guadalupe. De cada institución educativa se tomarán 50 estudiantes para completar la muestra de 200 estudiantes.

4.4.1. Criterios para la determinación de la muestra

Criterios de inclusión:

1. Estudiantes de primer año de Bachillerato Técnico Vocacional Opción Contaduría.
2. Estudiantes de las siguientes instituciones: Instituto Nacional “Isidro Menéndez”, Instituto Nacional “Francisco Gavidia”, Instituto Nacional “Joaquín Ernesto Cárdenas” e Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.
3. Estudiantes que accedan a participar en la investigación

4. Estudiantes de ambos sexos.
5. Estudiantes que no se encuentren repitiendo año.

Criterios de exclusión:

1. Estudiantes que no se encuentren estudiando primer año de Bachillerato Técnico Vocacional Opción Contaduría.
2. Estudiantes que no pertenezcan a las siguientes instituciones nacionales: Instituto Nacional “Isidro Menéndez”, Instituto Nacional “Francisco Gavidia”, Instituto Nacional “Joaquín Ernesto Cárdenas” e Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.
3. Estudiantes que no accedan a participar en la investigación.
4. Estudiantes que se encuentren repitiendo primer año de bachillerato.

4.4.2. Tipo de muestreo

Muestreo no probabilístico, por conveniencia:

Ya que la población en estudio es seleccionada por cumplir ciertas características tales como lo son ser estudiantes de primer año de bachillerato técnico vocacional opción contaduría, de ambos sexos y que asisten a los institutos nacionales de la ciudad de San Miguel (Instituto Nacional Isidro Menéndez, Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas, Instituto Nacional Francisco Gavidia) y estudiantes que asisten al Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.

4.5. Instrumentos

4.5.1. *Inventario de Autoestima de Coopersmith*

(Ver Anexo 1)

Descripción del inventario de autoestima de Coopersmith Forma “A”

Rango: escolares de 1 y 2 año de educación media

El inventario de autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima. Este fue presentado originalmente por Stanley Coopersmith en 1959. El autor escribe el instrumento “como inventario consistente de 50 ítems referido a las percepciones del sujeto en cuatro áreas: sus pares, padres, colegio y sí mismo”. En 1967 Coopersmith informa que la contabilidad test-retest, en un grupo de estudiantes que quinto y sexto año fue de 0.89.

El S.E.I (Self-Esteem Inventory) ha sido utilizado y validado en un mayor número de investigaciones transculturales demostrando siempre buenas propiedades psicométricas. Tomado como base la traducción hecha por Prewitt-Díaz (1984), se hizo una adaptación del instrumento para Chile que fue luego probada en una muestra de 1300 estudiantes de 1° y 2° año de Enseñanza Media, representativa para la comuna de Concepción. Sobre la base de los resultados obtenidos, se elevaron luego normas de puntaje T para cada una de las escalas del Inventario y se hicieron los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores de 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas. En relación al sexo, no se encontraron diferencias significativas. En la presente investigación se encontró una confiabilidad de 0.58.

La descripción del instrumento por parte de Prewitt-Díaz (1984) dice “El instrumento es un inventario de auto-reporte de 58 ítems, en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “sí” o “no”. El inventario está referido a la percepción del estudiante en cuanto a cuatro áreas: autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica y una escala de mentira de ocho ítems.

Autoestima General: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas.

Autoestima Social: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares.

Autoestima Hogar y Padres: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en la relación con sus familiares directos.

Autoestima Escolar Académica: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus condiscípulos y profesores.

- a) Cada ítem correspondido en sentido positivo es computado con 2 puntos.
- b) Se suman los puntajes correspondientes a cada una de las escalas del Instrumento.
- c) Si el puntaje total obtenido resulta muy superior al promedio, ($T = 67$ o más), significaría que las respuestas del sujeto son poco confiables e invalidan la aplicación del inventario.
- d) Por último, se pueden sumar todos los puntajes (menos la escala M) para obtener un indicador de la apreciación global que el sujeto tiene de sí mismo.

Pauta de corrección

La prueba contiene una "escala mentira" para ayudar a determinar si usted está tratando demasiado en parecer tener una alta autoestima. Si su respuesta es "si" a tres o más de los siguientes elementos, tomar el examen con miras a ser más realista en sus respuestas: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48 y 55.

Para cada ítem de las escalas de autoestima general, autoestima social, autoestima hogar y padres, y autoestima escolar colocar un punto a cada respuesta correcta según el cuadro de la pauta de corrección.

RC: Respuesta Correcta

Escala General		Escala Social		Escala Escolar		Escala Mentira		Escala Hogar	
No.	RC	No.	RC	No.	RC	No.	RC	No.	RC
1	A	4	A	7	B	6	B	5	A
2	A	11	A	14	A	13	B	12	B
3	B	18	A	21	A	20	B	19	A
8	B	25	B	28	A	27	B	26	B
9	B	32	A	35	B	34	B	33	B
10	A	39	B	42	B	41	B	40	B
15	B	46	B	49	B	48	B	47	A
16	B	53	B	56	B	55	B	54	B
17	B								
22	B								
23	A								
24	A								
29	A								
30	B								
31	B								
36	A								
37	B								
38	B								
43	B								
44	B								
45	A								
50	B								
51	B								
52	B								
57	B								
58	B								

Niveles de autoestima

Hombres	Mujeres	Nivel de Autoestima
33	32	Nivel de Autoestima significativamente bajo
36	35	Nivel de Autoestima medio bajo
40	39	Nivel de Autoestima medio
44	43	Nivel de Autoestima medio alto
47	46	Nivel de autoestima significativamente alto

4.5.2 Inventario SISCO del Estrés Académico

(Ver Anexo 2)

Propiedades psicométricas

Confiabilidad: posee una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como buenos según DeVellis (en Garcia, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (en Hogan, 2004). . En la presente investigación se encontró una confiabilidad de 0.88.

- a) Validez: evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de conciencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente. Se encuentran confirmadas la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el Inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados, estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del Inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual del estrés académico.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- a) Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- b) Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- c) Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- d) Quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- e) Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Interpretación

La obtención del índice permitirá su interpretación a partir de los baremos establecidos se realiza de la siguiente manera:

- a. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- b. Se realiza la sumatoria de los puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva.

En la interpretación de los resultados se utilizaron dos baremos: uno de intensidad, para la pregunta número dos, y otro de frecuencia, para el resto de las preguntas. Los rangos y valores que se les asignan son los siguientes:

Intensidad: de 0 a 20, bajo; de 21 a 40, medianamente bajo; de 41 a 60, medio; de 61 a 80, medianamente alto, y de 81 a 100, alto.

Frecuencia: de 0 a 20, nunca; de 21 a 40, rara vez; de 41 a 60, algunas veces; de 61 a 80, casi siempre, y de 81 a 100, siempre.

4.6. Procedimiento

La investigación se realiza en un periodo de 5 meses desde la planificación hasta la realización del informe final.

4.6.1. Etapa de ejecución

Para la etapa de ejecución se procedió a cada una de las instituciones donde se realizó la investigación para solicitar el permiso de los directores respectivos de cada institución para poder aplicar los instrumentos de evaluación a los estudiantes seleccionados como la muestra de la investigación, después de aceptada dicha solicitud se procedió a la aplicación de los instrumentos a los/as estudiantes para lo que se elaboró una agenda de trabajo de los días que se visitó las aulas de las secciones seleccionadas para realizar la recolección de datos, de acuerdo con los horarios establecidos en los que se imparten las clases y la disposición del docente para la aplicación de los instrumentos.

De acuerdo con la agenda de trabajo, los días de recolección de los datos, el equipo se reunió 15 minutos antes que comenzara la hora de clases de la sección seleccionada, luego el equipo se trasladaba al aula de la sección seleccionada. Estando en el lugar, los evaluadores cumplían la siguiente rutina: uno de los miembros del equipo de trabajo se dirigía al profesor encargado de la clase para presentarse, expresar el motivo de visita y mostrar la carta permiso emitida por la dirección de la institución; luego, uno de los miembros del equipo investigador se dirigía a los estudiantes, donde les daría un corto saludo, presentaba al equipo investigador, explicaba los motivos de la visita, se les leería el consentimiento informado (ver anexo 3), luego de la aceptación del consentimiento informado por parte de los estudiantes el equipo de trabajo procederá a la entrega de los instrumentos.

Una vez distribuidos los instrumentos, se procedió a leerles la parte introductoria sobre los datos generales, así como brindar indicaciones generales para contestar el instrumento y seleccionar las opciones de respuestas. Al finalizar la fase de campo las investigadoras redactaron un informe de fase de campo (ver anexo 4).

4.6.2. Manejo de datos

Los resultados de los instrumentos aplicados: el Inventario de Autoestima de Coopersmith y el Inventario SISCO del Estrés Académico, se obtuvieron por medio del ingreso de los datos obtenidos por cada uno de los instrumentos de investigación en el programa para el manejo de datos estadísticos "Statistical Product and Service Solutions" conocido por sus siglas en inglés: SPSS en la versión 15.

Obtenidos los resultados de los instrumentos aplicados; se procede primeramente a tabular los resultados obtenidos por el programa SPSS v15 en una tabla general para cada instrumento, se realizaron otras tablas para identificar los niveles de autoestima y de estrés académico en cada una de las instituciones; de cada una de las tablas se presentará una gráfica de los datos obtenidos. De los datos contenidos en la tabla general se toman para identificar el índice de correlación entre las dos variables de investigación utilizando la Prueba de Correlación Producto Momento de Pearson, la cual se aplicará con la siguiente formula:

$$r = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Donde:

X = Puntaje de un sujeto (Variable Independiente)

Y = Puntaje de un sujeto (Variable Dependiente)

N = Número de sujetos participantes en ambas mediciones

$\sum X$ = Suma de puntajes "X"

$\sum X^2$ = La suma del cuadrado de los puntajes "X"

$(\sum X)^2$ = Es el cuadrado de la suma de los puntajes

4.6.3. Plan de Análisis

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: el Inventario de Autoestima de Coopersmith y el Inventario SISCO del Estrés Académico, se tomaron los datos obtenidos de cada uno de los instrumentos contenidos en la tabla general de resultados obtenidos, las tablas de los datos obtenidos por cada institución y el resultado de la aplicación de la Prueba de Correlación producto momento de Pearson para el análisis, comparando los datos obtenidos con la información obtenida a cerca de la problemática.

4.7. Datos sociodemográficos

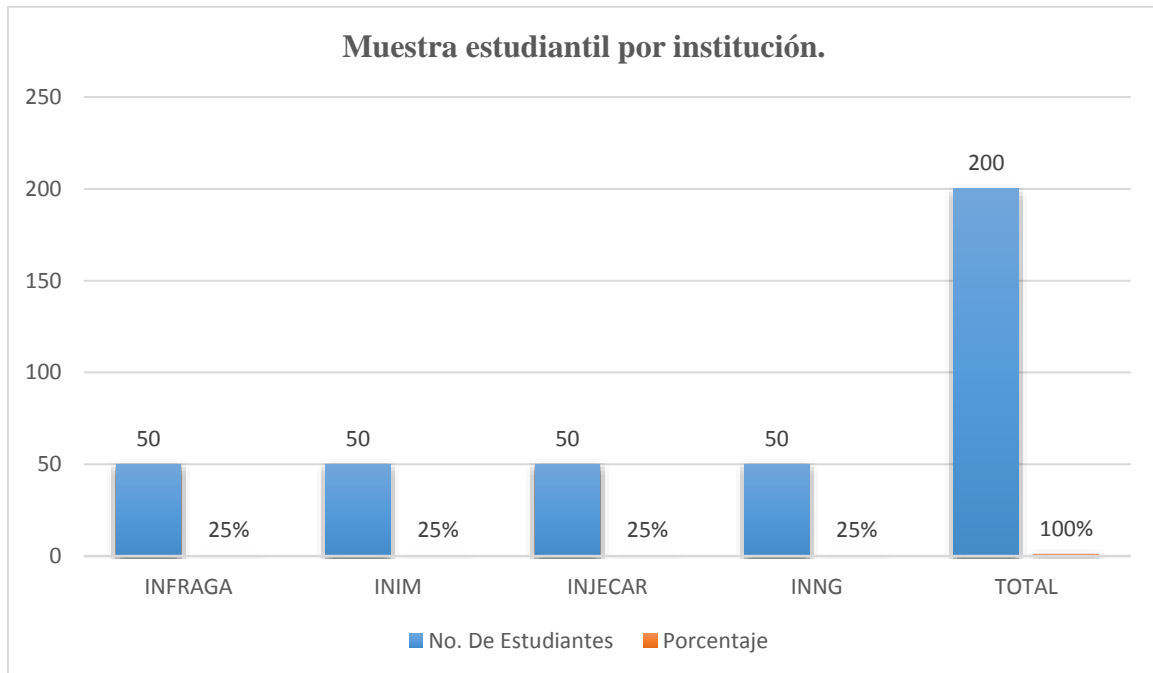
4.7.1. Tabla de porcentajes de la muestra

Tabla 2 Muestra estudiantil por institución.

Institución	Muestra	
	No. De estudiantes	Porcentaje
INFRAGA	50	25%
INIM	50	25%
INJECAR	50	25%
INNG	50	25%
TOTAL	200	100%

Fuente: Datos sociodemográficos

Gráfica 1 Muestra estudiantil por institución.



La gráfica representa la muestra estudiantil de los Institutos de la Ciudad de San Miguel y el Instituto de Nueva Guadalupe en el que se observa que tienen una frecuencia de 50 participantes por institución que equivale al 25% de cada uno de los institutos. Obteniendo un total de 200 participantes que equivale al 100% de la población.

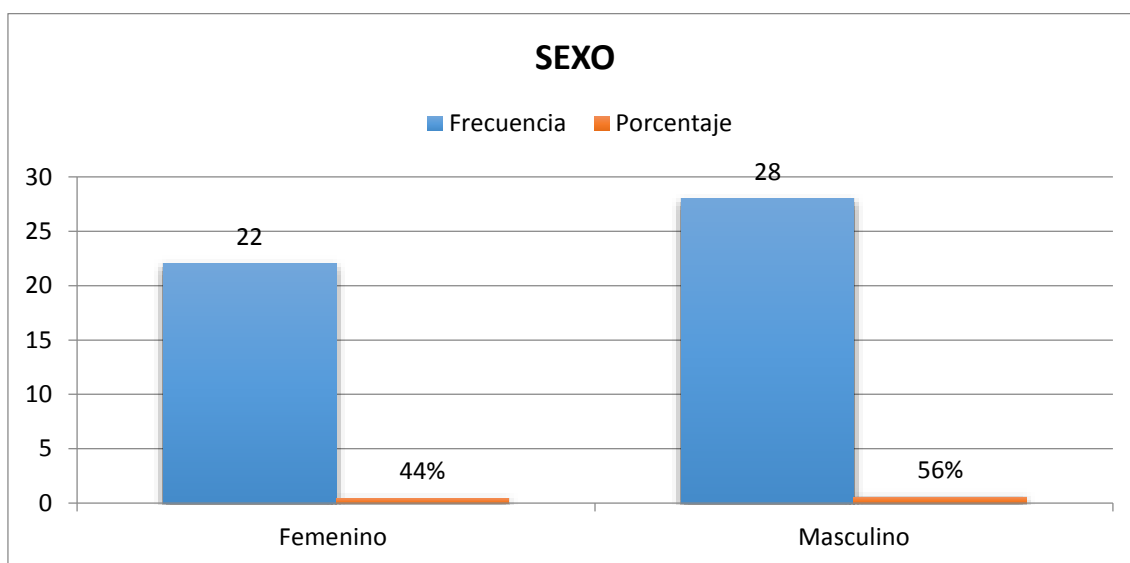
4.7.2. Tablas de porcentajes y gráficas del sexo de la muestra por institución

Tabla 3 . Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	22	44%
Masculino	28	56%
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 2 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



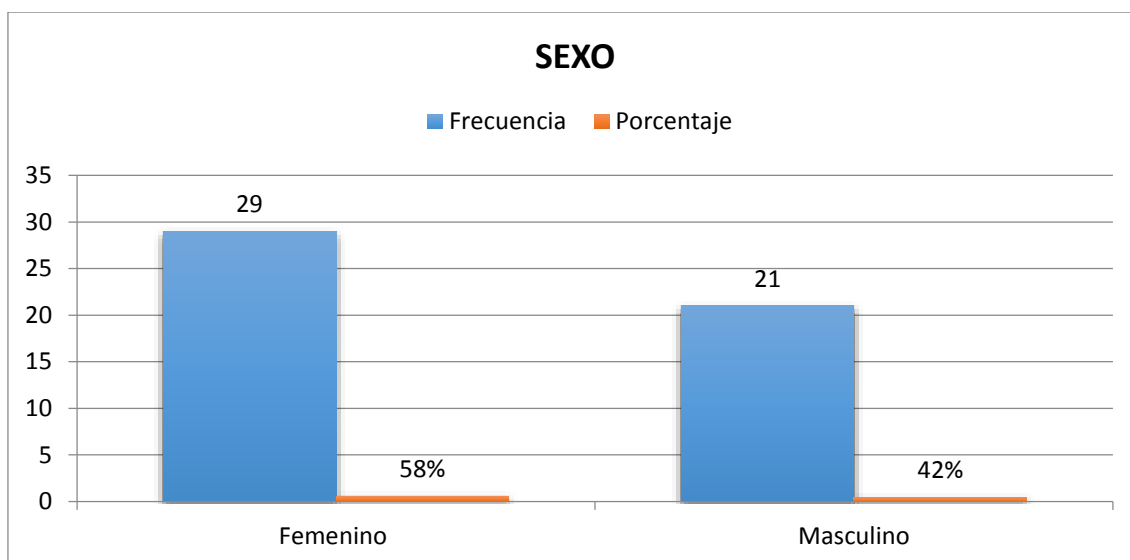
Comentario: como se observa en la gráfica de la muestra de estudiantes tomada del INFRAGA el 44% son del sexo femenino y el 56 % del sexo masculino, lo que denota que el mayor porcentaje de sexo que componen la muestra del INFRAGA son hombres.

Tabla 4 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	29	58%
Masculino	21	42%
Total	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 3 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.



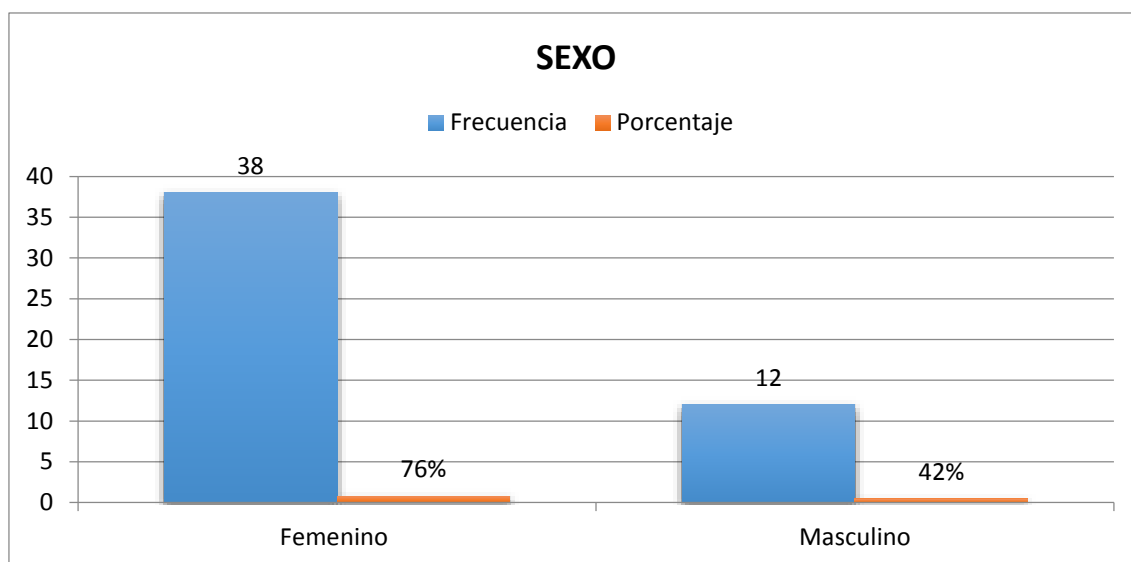
Comentario: En la gráfica se observa la muestra de los estudiantes tomada del INJECAR y el 58% pertenecen al sexo femenino y un 42% pertenecen al sexo masculino, lo que demuestra que el mayor porcentaje de sexo que compone la muestra del INJECAR son mujeres.

Tabla 5 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	38	76%
Masculino	12	24%
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 4 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



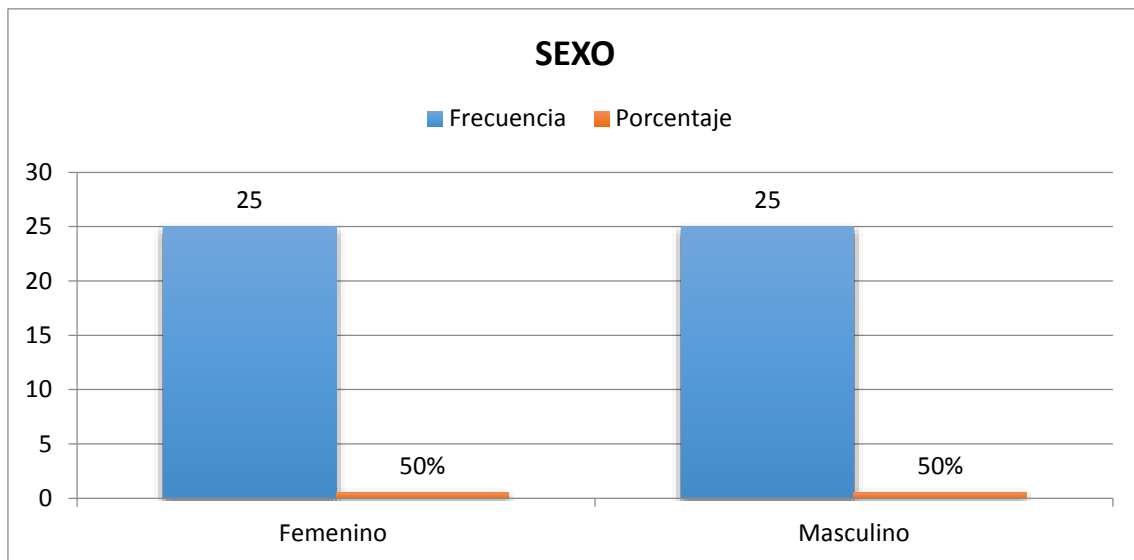
En la tabla 17 y gráfica 17 se plantean los resultados obtenidos del sexo en porcentajes de 50 estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez (INIM), en la que predomina el sexo femenino que equivale a 76% y el sexo masculino con 24%, por lo que la mayoría de los participantes estudiados pertenecen al sexo femenino.

Tabla 6 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	25	50%
Masculino	25	50%
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 5 Sexo de estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



Comentario: como se observa en la gráfica de la muestra de estudiantes tomada del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe el 50% de estudiantes son del sexo femenino y el otro 50% es del sexo masculino.

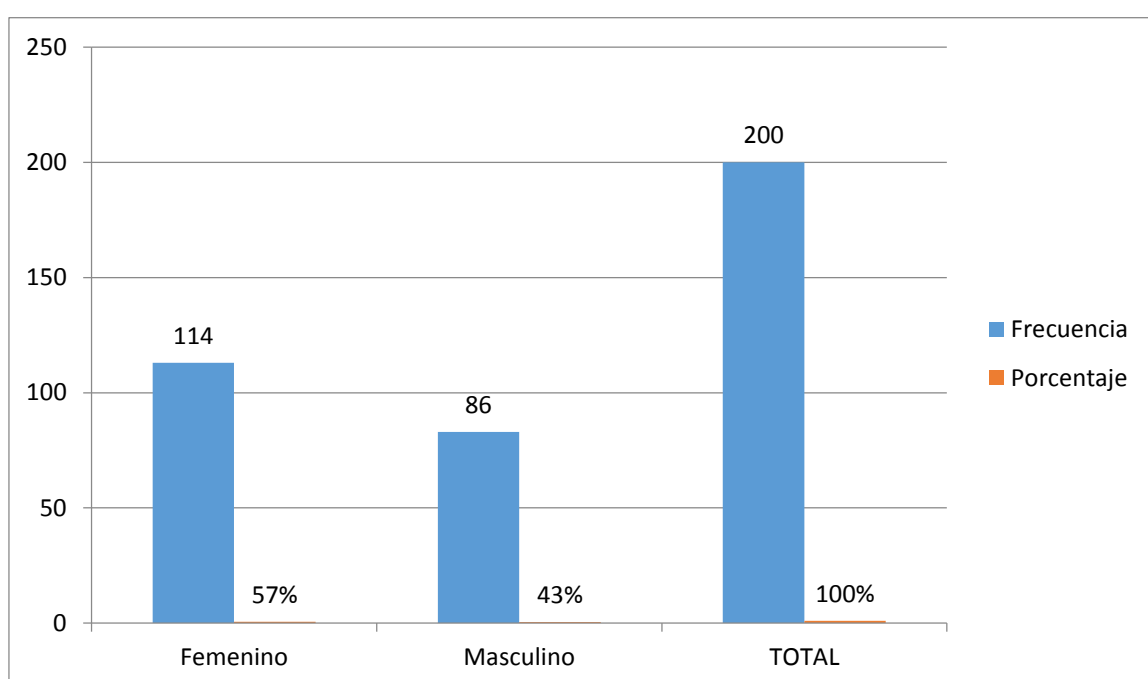
4.7.3. Tablas de porcentajes y gráficas del sexo de la muestra global

Tabla 7 Sexo de la muestra

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	114	57%
Masculino	86	43%
TOTAL	200	100%

Fuente: Datos sociodemográficos

Gráfica 6 Sexo de la muestra



Comentario: La gráfica muestra los resultados obtenidos de la muestra de investigación con el dato sociodemográfico de sexo donde se observa que el porcentaje más alto lo obtiene el sexo femenino con una frecuencia de 114, lo que equivale al 57% de la población estudiantil y el sexo masculino obtiene una frecuencia de 86, que equivale al 43% de la población estudiantil, sumando un total de frecuencia de 200 estudiantes que equivale al 100% de la población estudiantil.

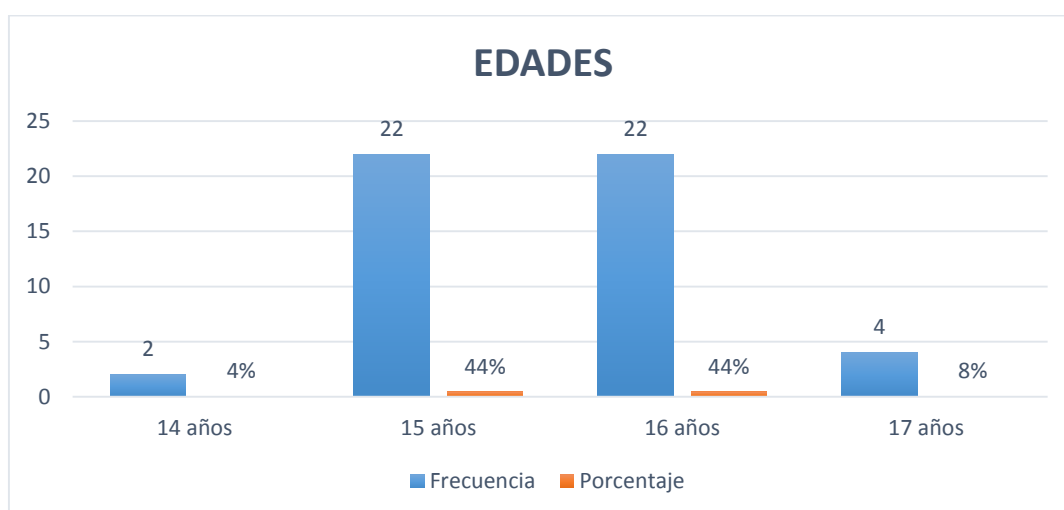
4.7.4. Tablas de porcentajes y gráficas de las edades de la muestra por institución

Tabla 8 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Edades	Frecuencia	Porcentaje
14 años	2	4%
15 años	22	44%
16 años	22	44%
17 años	4	8%
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 7 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



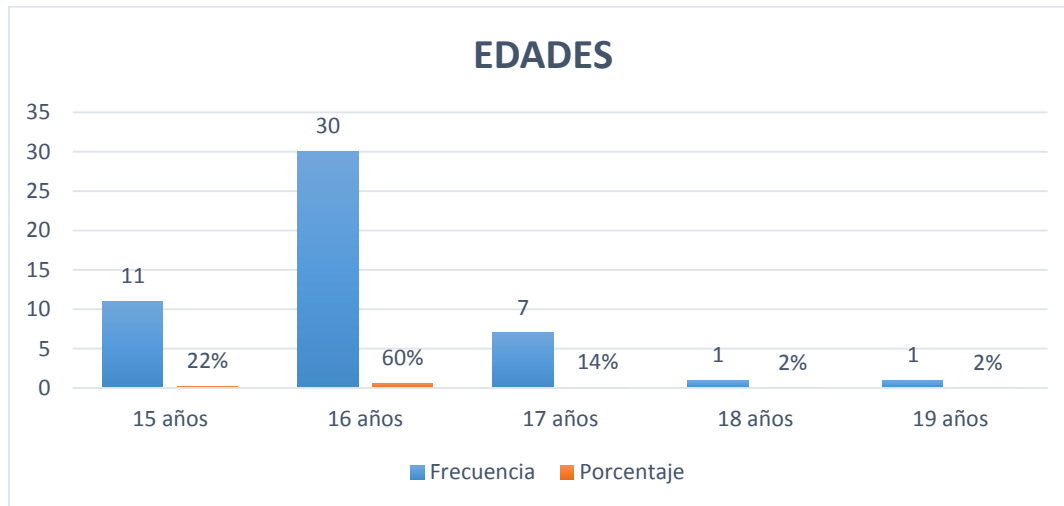
Comentario: La gráfica muestra que los rangos de edad entre 15 y 16 años conforman en conjunto el 88% de la muestra por lo que la mayoría de la misma se encuentra entre ese rango de edades.

Tabla 9 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
15 años	11	22%
16 años	30	60%
17 años	7	14%
18 años	1	2%
19 años	1	2%
Total	50	100%

Fuente: Datos sociodemográficos

Gráfica 8 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.



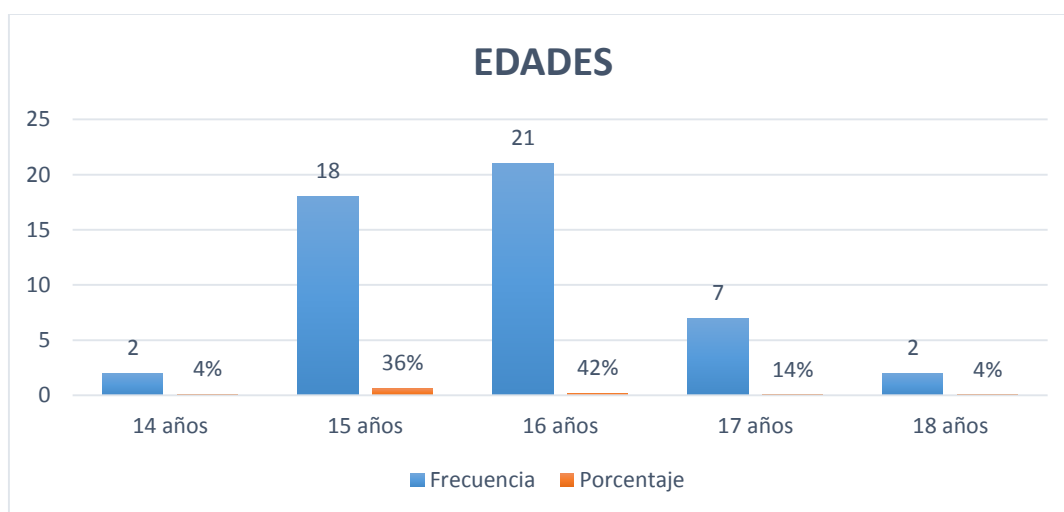
Comentario: La gráfica muestra que los rangos de edad entre 15 y 16 años conforman en conjunto el 82% de la muestra por lo que la mayoría de la misma se encuentra entre ese rango de edades.

Tabla 10 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Edades	Frecuencia	Porcentaje
14 años	2	4%
15 años	18	36%
16 años	21	42%
17 años	7	14%
18 años	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 9 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



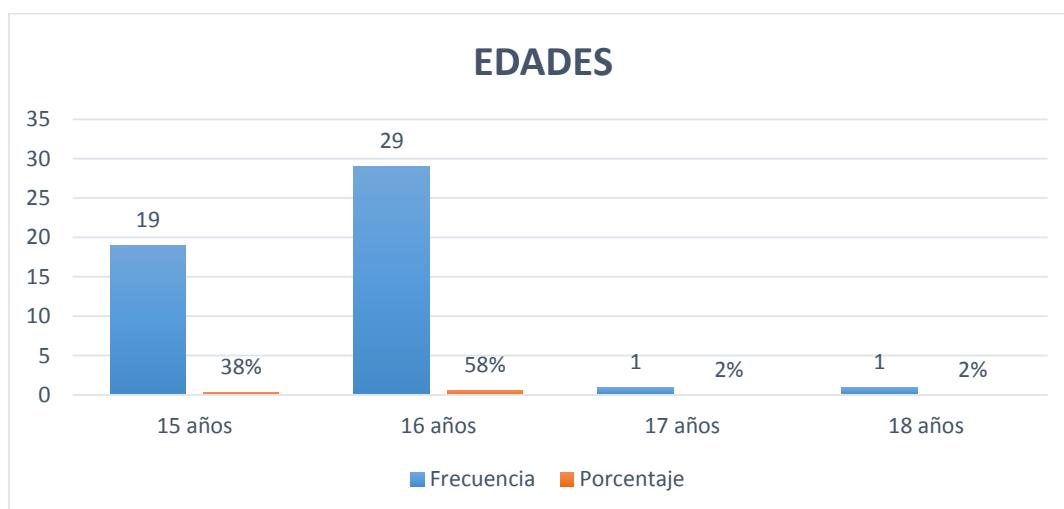
En la tabla 18 y gráfica 18 se describen los resultados obtenidos con respecto a las edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez, en el que un 42% se encuentran en la edad de 16 años, un 36% en la edad de 15 años, un 14% en la edad de 17 años y con un 4% en la edad de 14 y 18 años de edad; lo que resalta que los rangos de edad entre los 15 y 16 años conforman en conjunto el 78% de la muestra por lo que la mayoría de estudiantes se encuentran en ese rango de edades.

Tabla 11 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Edades	Frecuencia	Porcentaje
15 años	19	38%
16 años	29	58%
17 años	1	2%
18 años	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Datos Sociodemográficos

Gráfica 10 Edades de los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



Comentario: La gráfica muestra que el 58% de la muestra de estudiantes se encuentra en los 16 años de edad y el 38% en los 15 años de edad, el 4% restante de la muestra se encuentran en los 17 y 18 años de edad con un 2% cada uno.

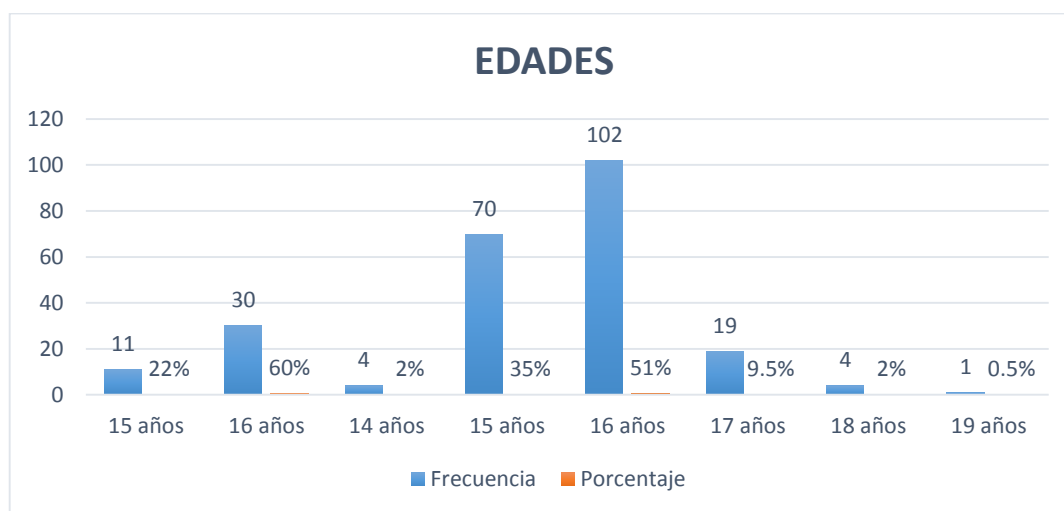
4.7.5. Tabla de porcentajes y gráficas de las edades de la muestra global

Tabla 12 Edades de los/as estudiantes de la muestra de investigación.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 años	4	2%
15 años	70	35%
16 años	102	51%
17 años	19	9.5%
18 años	4	2%
19 años	1	0.5%
Total	200	100%

Fuente: Datos sociodemográficos

Gráfica 11 Edades de los/as estudiantes de la muestra de investigación.



Comentario: La gráfica muestra que los rangos de edad entre 15 y 16 años conforman en conjunto el 86% de la muestra por lo que la mayoría de la misma se encuentra entre ese rango de edades.

4.7.6. Tablas de estadística de fiabilidad de Cronbach

Tabla 13 Estadística de fiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico.

Alfa de Cronbach	No. De Elementos
.885	35

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico.

Tabla 14 Estadística de fiabilidad del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Alfa de Cronbach	No. De Elementos
.589	58

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith.

CAPITULO V

5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presenta el análisis de los datos y los resultados obtenidos por medio de la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith y el Inventario SISCO del Estrés Académico, en estudiantes de educación media de los Institutos Nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Instituto Nacional de Nueva Guadalupe; se utilizó el programa SPSS (versión 15) para encontrar los resultados del estudio y realizar las interpretaciones del caso tomando en cuenta los objetivos e hipótesis de la investigación.

Los resultados, ordenados en tablas y gráficos, abordan diversos aspectos importantes relacionados con los instrumentos aplicados a la muestra de estudio, para iniciar se detallan las tablas y gráficos de los resultados obtenidos en porcentajes, estos son: la muestra estudiantil por institución, el sexo de estudiantes por cada una de las instituciones, las edades de los/as estudiantes por cada institución, las estadísticas de fiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico, las estadísticas de fiabilidad del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

También se describen los resultados obtenidos del Inventario SISCO del Estrés Académico, los cuales son: la presencia de estrés por cada uno de los institutos, el nivel de intensidad y nivel de frecuencia que presentan los estudiantes por institución, también los resultados obtenidos del Inventario de Autoestima de Coopersmith, estos son: el nivel de autoestima mujeres y el nivel de autoestima hombres por cada institución, y la escala mentira por institución, cabe señalar que el aspecto mentira no influye mayormente en el análisis de los datos, pues los puntajes de autoestima total no serán cambiados cuando se encuentre un rango alto o considerable de mentira.

Los resultados de medias se detallan en el Anexo 5, estas medias son referentes a: el nivel de autoestima mujeres, nivel de autoestima hombres, la intensidad y la frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico, nivel de autoestima general, y se describen las medias de cada una de las escalas correspondientes a los instrumentos aplicados a la muestra de estudio, por institución y por sexo. Y por último se presenta un cuadro detallado con los resultados obtenidos de la correlación de las variables estudiadas.

5.1. Tablas de porcentajes y gráficas por institución

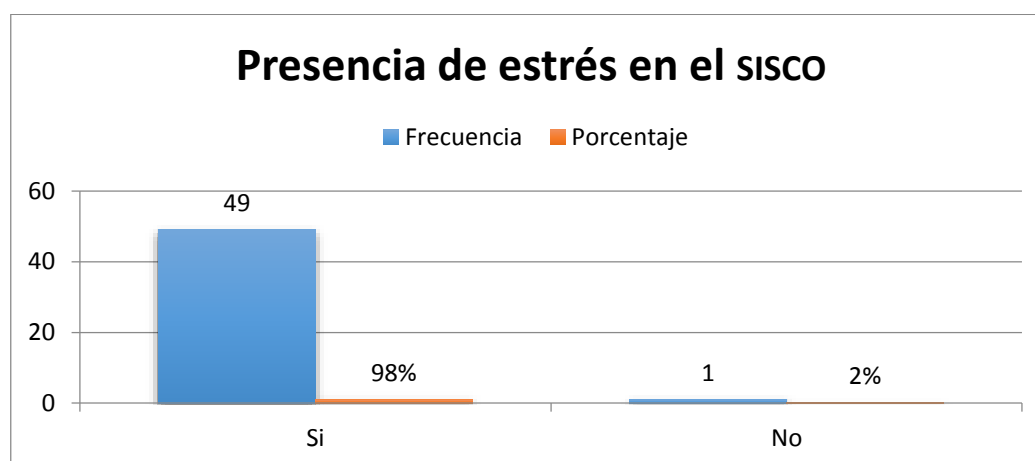
5.1.1. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional Francisco Gavidia (INFRAGA)

Tabla 15 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Presencia de estrés en el SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Si	49	98%
No	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 12 . Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



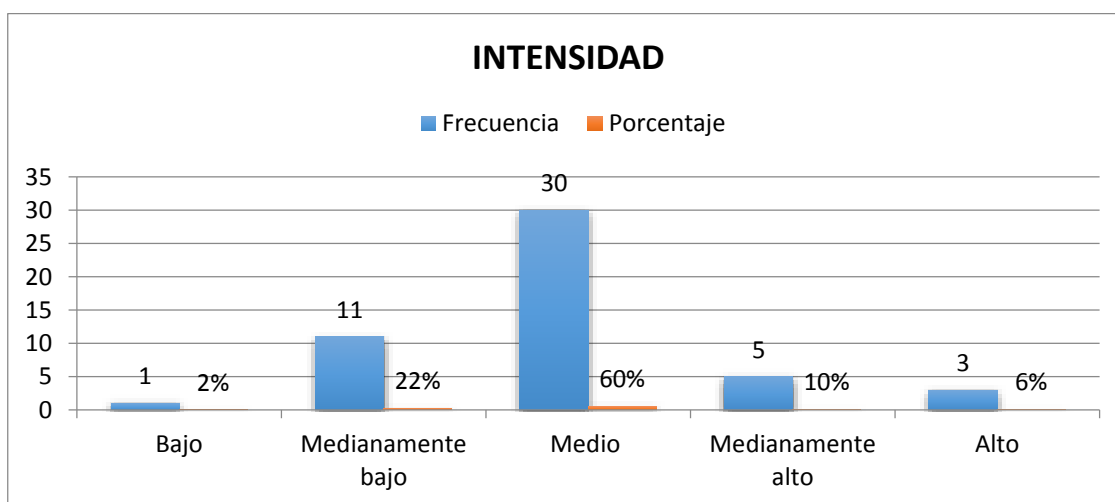
Comentario: El 98% de la muestra de los/as estudiantes del INFRAGA afirmaron que durante el semestre han tenido momentos de preocupación o nerviosismo, mientras que el 2% de la muestra negó haber sentido preocupación o nerviosismo.

Tabla 16 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Nivel de Intensidad SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	2%
Medianamente bajo	11	22%
Medio	30	60%
Medianamente alto	5	10%
Alto	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 13 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



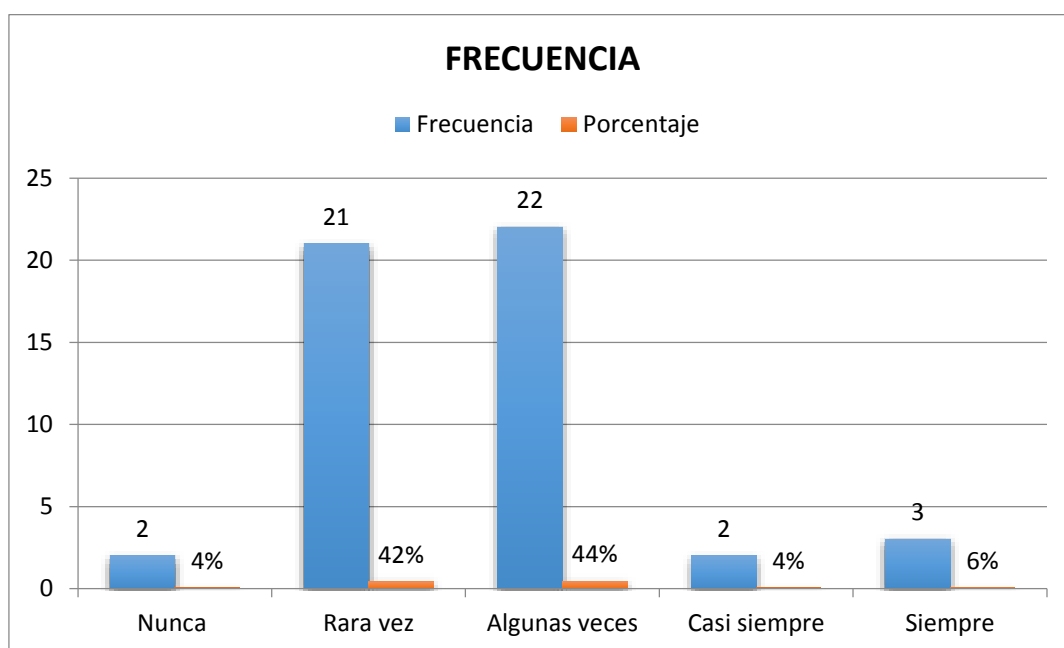
Comentario: El 60% de los estudiantes del INFRAGA manifiestan tener preocupaciones o nerviosismo con una intensidad media, el 22% manifiesta sentirse así en un nivel medianamente bajo, el 10% en un nivel medianamente alto, el 6% en nivel alto y el 2% en nivel bajo.

Tabla 17 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Nivel de Frecuencia SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	4%
Rara vez	21	42%
Algunas Veces	22	44%
Casi siempre	2	4%
Siempre	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 14 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



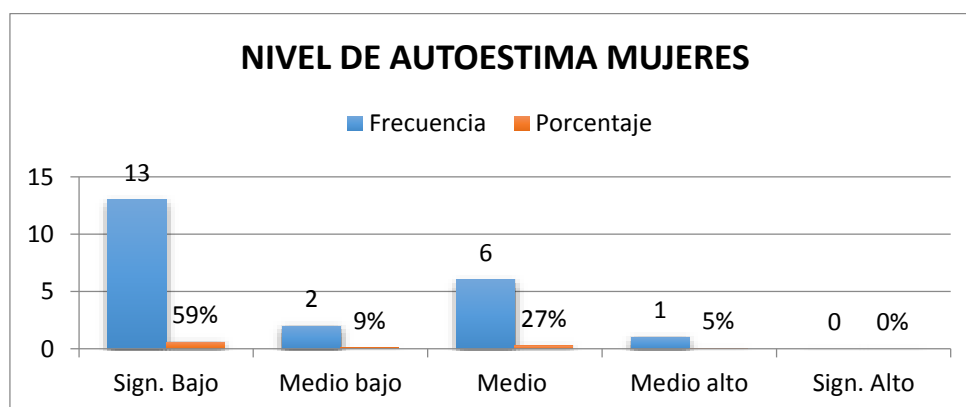
Comentario: La gráfica muestra que el 44% presenta estrés académico algunas veces, el 42% lo presenta rara vez, el 6% siempre y el 8% lo presentan casi siempre o nunca con un 4% cada uno.

Tabla 18 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Nivel de Autoestima mujeres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	13	59%
Medio Bajo	2	9%
Medio	6	27%
Medio Alto	1	5%
Significativamente alto	0	0%
TOTAL	22	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 15 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



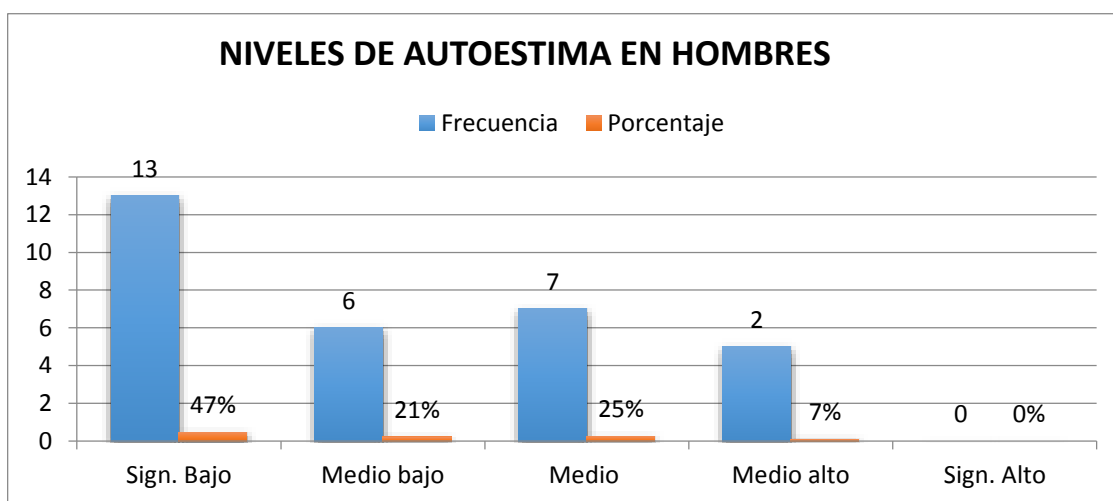
Comentario: El 59% de las estudiantes del INFRAGA poseen un nivel de autoestima significativamente bajo, seguidas del 27% con nivel de autoestima medio, 9% con autoestima medio bajo y 1% con autoestima medio alta; ninguna estudiante se encuentra en el nivel significativamente alto de autoestima.

Tabla 19 Nivel de Autoestima hombres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Nivel de Autoestima hombres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	13	47%
Medio Bajo	6	21%
Medio	7	25%
Medio Alto	2	7%
Significativamente alto	0	0%
TOTAL	28	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 16 Nivel de Autoestima hombres en las estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



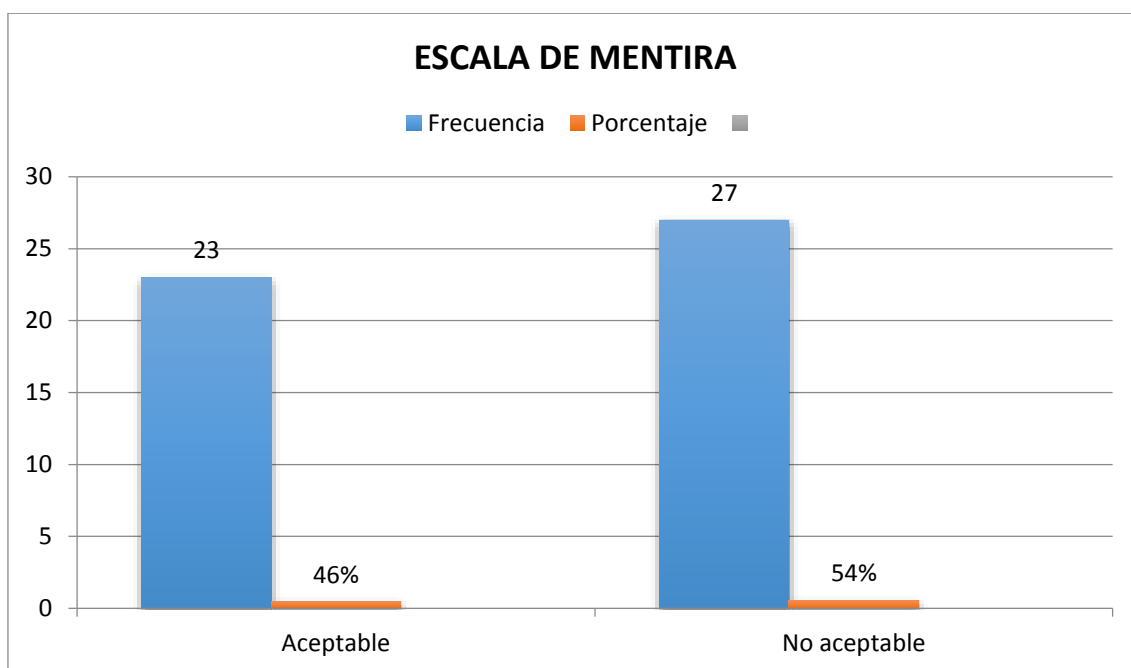
Comentario: El 47% de los estudiantes del INFRAGA poseen un nivel de autoestima significativamente bajo, seguidos del 25% con nivel de autoestima medio, 21% con autoestima medio bajo y 7% con autoestima medio alta; ninguna estudiante se encuentra en el nivel significativamente alto de autoestima.

Tabla 20 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia

Escala de mentira	Frecuencia	Porcentaje
Aceptable	23	46%
No aceptable	27	54%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 17 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Francisco Gavidia



Comentario: El 54% de la muestra de los/as estudiantes del INFRAGA obtuvieron un resultado no aceptable en la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith, mientras que el 46% de la muestra obtuvieron un resultado aceptable en la misma.

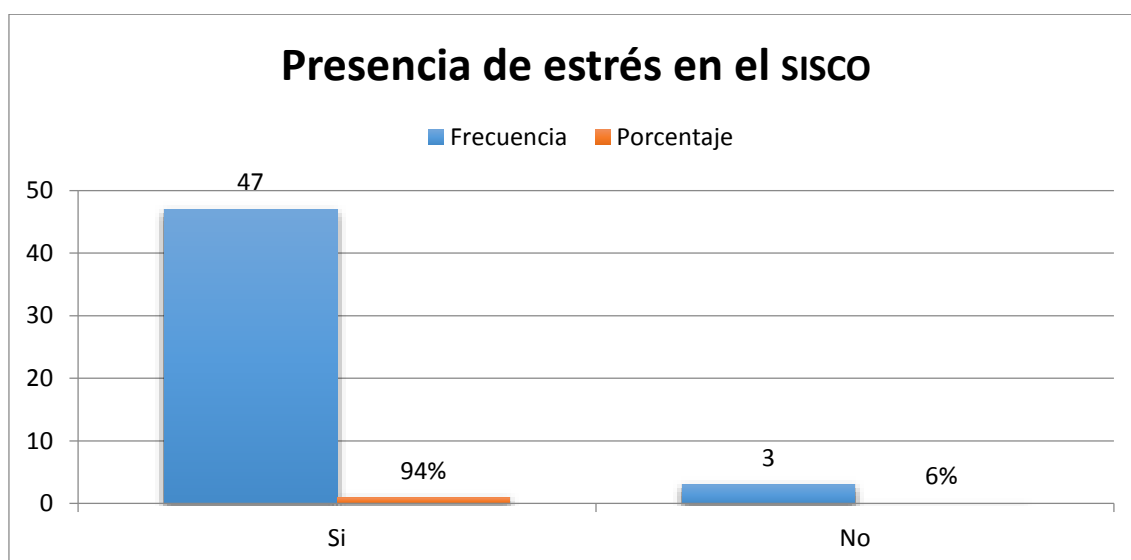
5.1.2. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas (INJECAR)

Tabla 21 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.

Presencia de estrés en el SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Si	47	94 %
No	3	6 %
Total	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 18 Resultados ítem 1 del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.



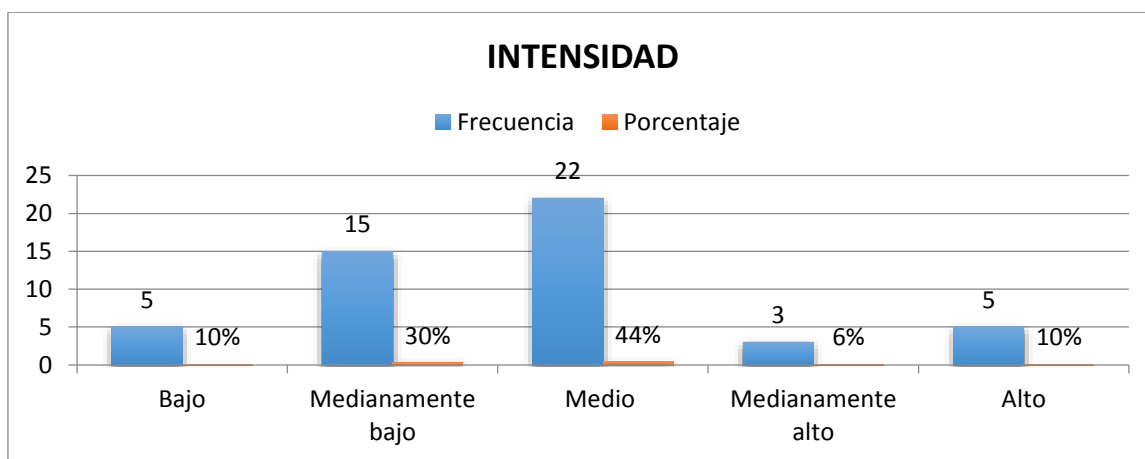
Comentario: En la muestra que se presentan en la gráfica se refleja que el 94% de los/as estudiantes del INJECAR han tenido momentos de nerviosismo y preocupación, y el 6% de la muestra negó haber sentido nerviosismo o preocupación.

Tabla 22 Resultados de intensidad del inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas

Nivel de estrés (intensidad)	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	10%
Medianamente bajo	15	30%
Medio	22	44%
Medianamente alto	3	6%
Alto	5	10%
Total	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 19 Resultados de intensidad del inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas



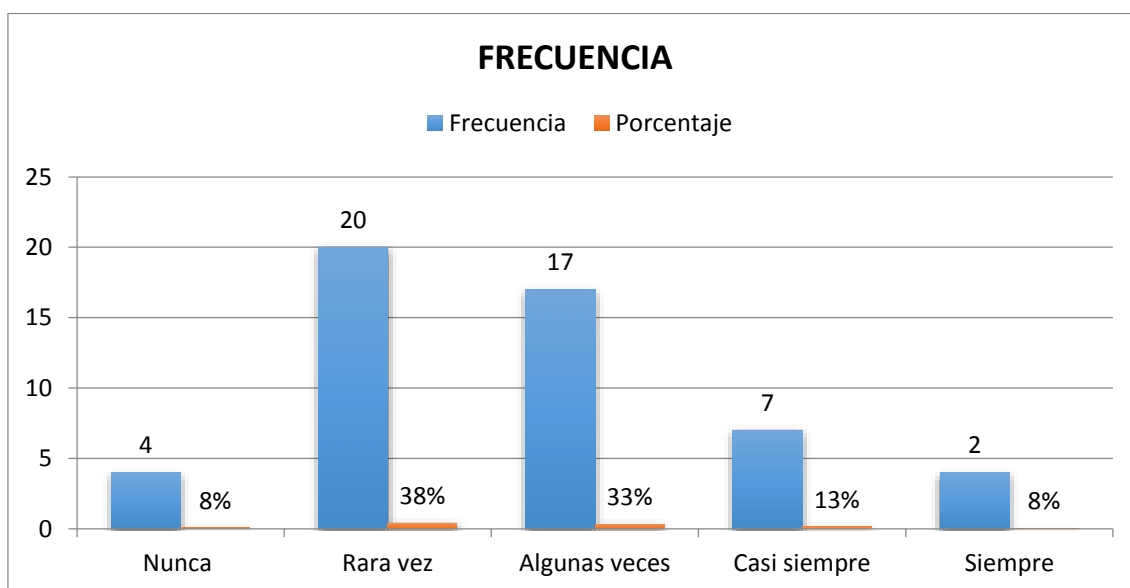
Comentario: La gráfica demuestra que los alumnos del INJECAR tienen un nivel de estrés medio con el 44%, seguido con el nivel medianamente bajo con 30%, nivel bajo 10%, nivel alto con otro 10% y por último el nivel medianamente alto con un 6%

Tabla 23 Resultados de frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas

Nivel de estrés (frecuencia)	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	8%
Rara vez	20	38%
Algunas veces	17	33%
Casi siempre	7	13%
Siempre	2	8%
Total	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 20 Resultados de frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas



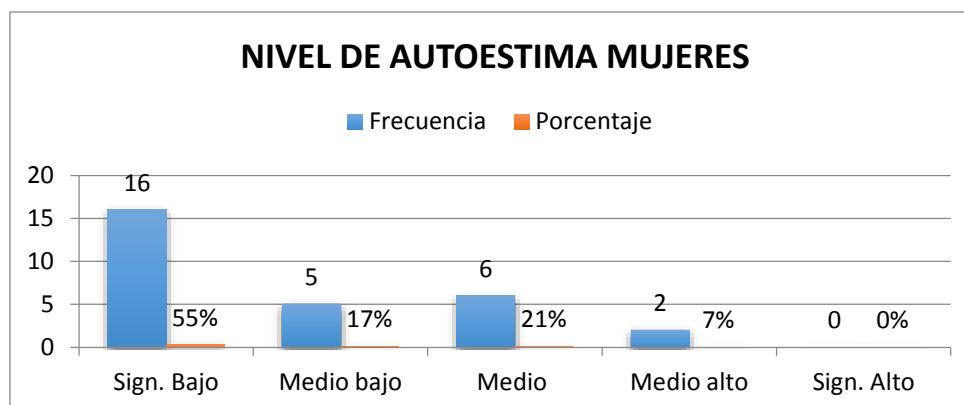
Comentario: los rangos de frecuencia están entre 38% rara vez y 33% algunas veces que son los niveles más altos de estrés que denota los estudiantes del INJECAR.

Tabla 24 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.

Nivel de autoestima en mujeres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	16	55%
Medio bajo	5	17%
Medio	6	21%
Medio alto	2	7%
Significativamente alto	0	0%
Total	29	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 21 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.



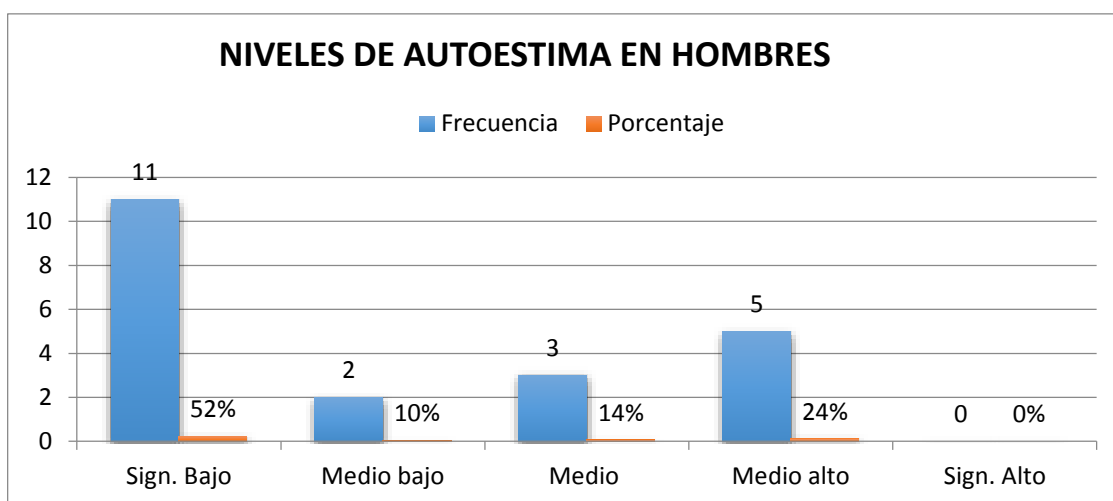
Comentario: El 55% de las estudiantes del INJECAR poseen un nivel de autoestima significativamente bajo, seguidas del 21% con nivel de autoestima medio, 17% con autoestima medio bajo y 7% con autoestima medio alta; ninguna estudiante se encuentra en el nivel significativamente alto de autoestima.

Tabla 25 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.

Niveles de autoestima en hombres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	11	52%
Medio bajo	2	10%
Medio	3	14%
Medio alto	5	24%
Significativamente alto	0	0%
Total	21	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 22 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.



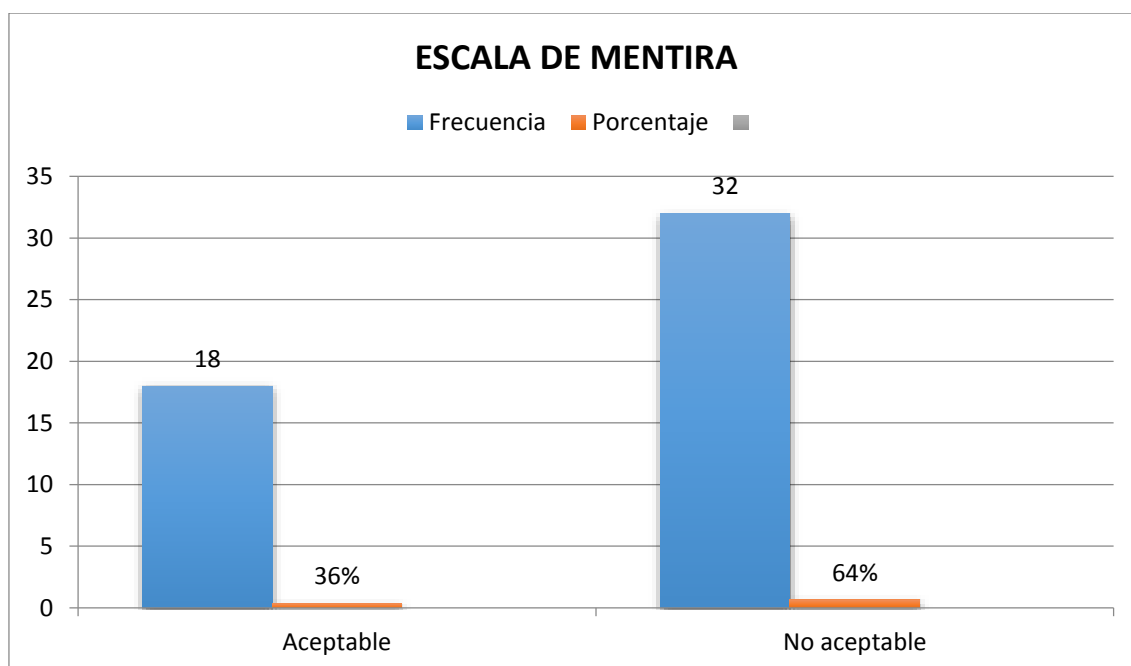
Comentario: El 52% de los estudiantes del INJECAR poseen un nivel de autoestima significativamente bajo, seguidos del 24% con nivel de autoestima medio alto, 14% con autoestima medio y 10% con autoestima medio bajo; ningún estudiante se encuentra en el nivel significativamente alto de autoestima.

Tabla 26 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.

Mentira	Frecuencia	Porcentaje
Aceptable	18	36%
No aceptable	32	64%
Total	50	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 23 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas.



Comentario: El 64 % de los estudiantes del INJECAR obtuvieron un resultado donde no es aceptable sus respuesta ya que no fueron sincero al momento de responder el inventario de autoestima, solamente un 36% fue aceptable.

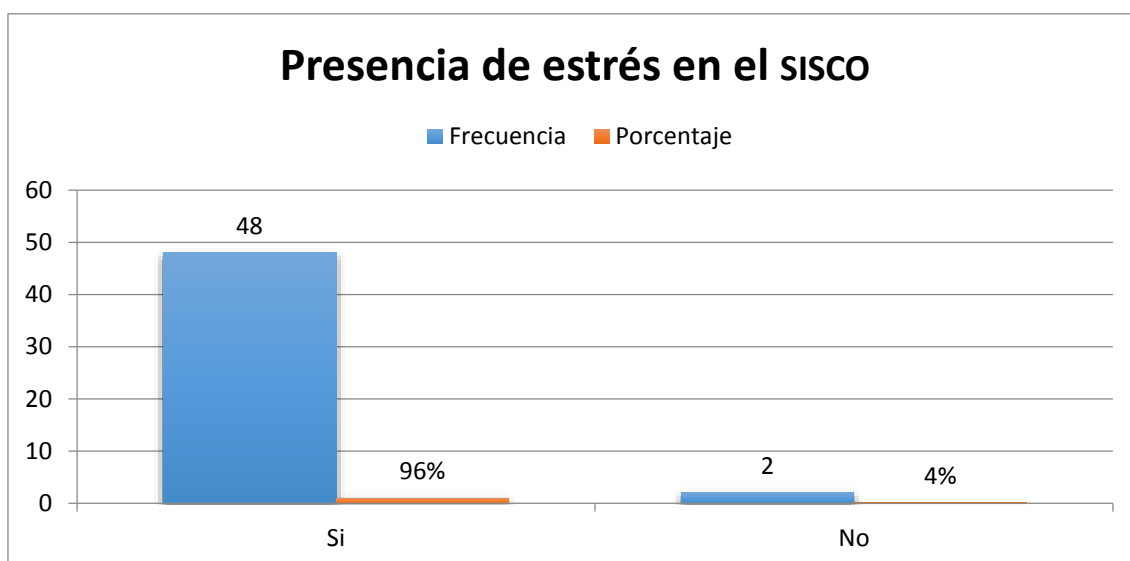
5.1.3. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional Isidro Menéndez (INIM)

Tabla 27 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Presencia de estrés en el SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Si	48	96%
No	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 24 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



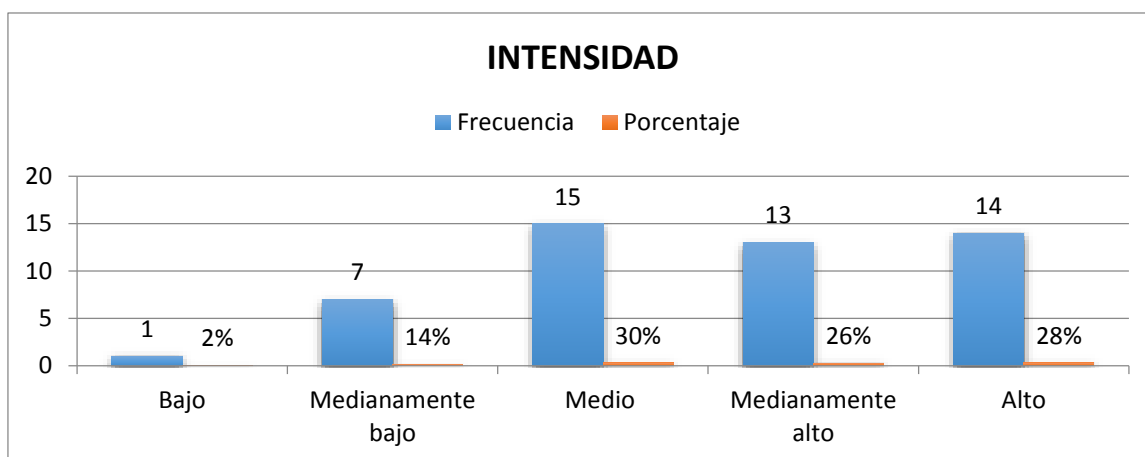
En la tabla y gráfica 19 se muestran los resultados de la respuesta del ítem 1 del Inventario de Estrés Académico SISCO en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez, obteniendo un 96% que respondieron SI y un 4% respondieron NO; lo que indica que la mayoría respondieron que durante el semestre si han tenido momentos de preocupación o nerviosismo.

Tabla 28 . Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Nivel de Intensidad SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	2%
Medianamente bajo	7	14%
Medio	15	30%
Medianamente alto	13	26%
Alto	14	28%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 25 . Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



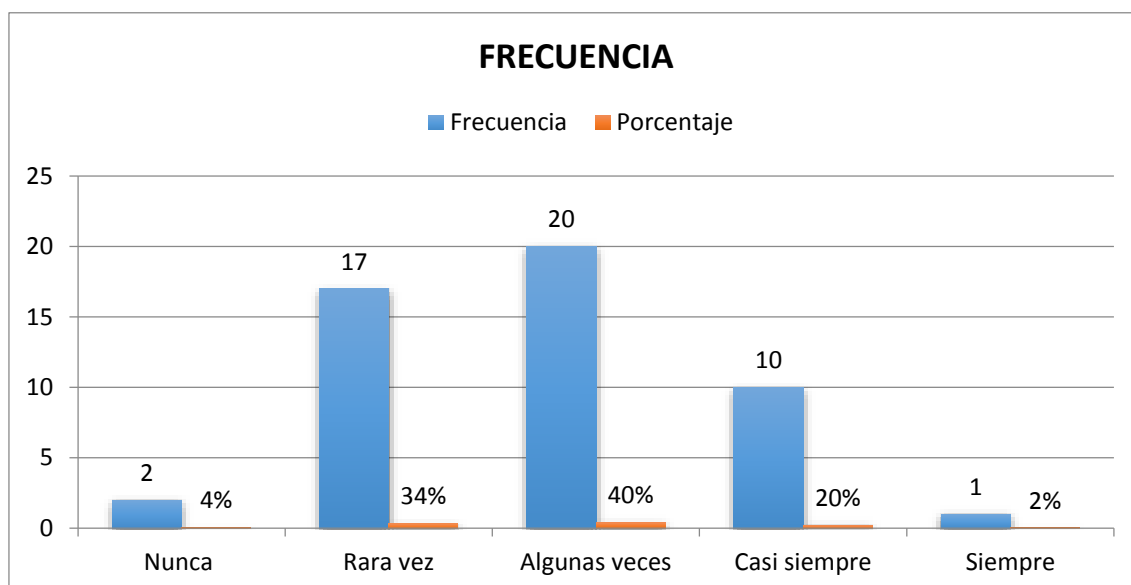
En la tabla 20 y gráfica 20 se muestran los resultados obtenidos acerca de los/as estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez, con un 30% de estudiantes se encuentran en el nivel medio, un 28% en el nivel alto, un 26% en el nivel medianamente alto, un 14% en el nivel medianamente bajo y un 2% en el nivel bajo, por lo que indica que la mayoría de los/as estudiantes se encuentran en un nivel de intensidad medio.

Tabla 29 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Nivel de Frecuencia SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	4%
Rara Vez	17	34%
Algunas Veces	20	40%
Casi Siempre	10	20%
Siempre	1	2%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 26 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



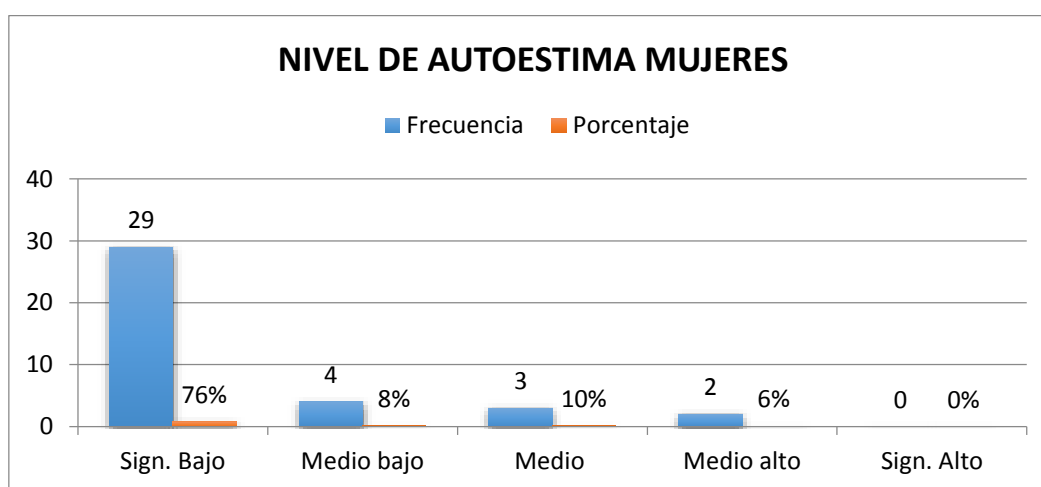
En la tabla 21 y gráfica 21 se observan los resultados obtenidos acerca de los niveles de frecuencia del Inventario de Estrés Académico SISCO en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez, obteniendo un 40% el nivel de algunas veces, el 34% rara vez, el 20% casi siempre, el 4% nunca y el 2% siempre.

Tabla 30 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Nivel de Autoestima mujeres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	29	76%
Medio Bajo	4	8%
Medio	3	10%
Medio Alto	2	6%
Significativamente alto	0	0%
TOTAL	38	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 27 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



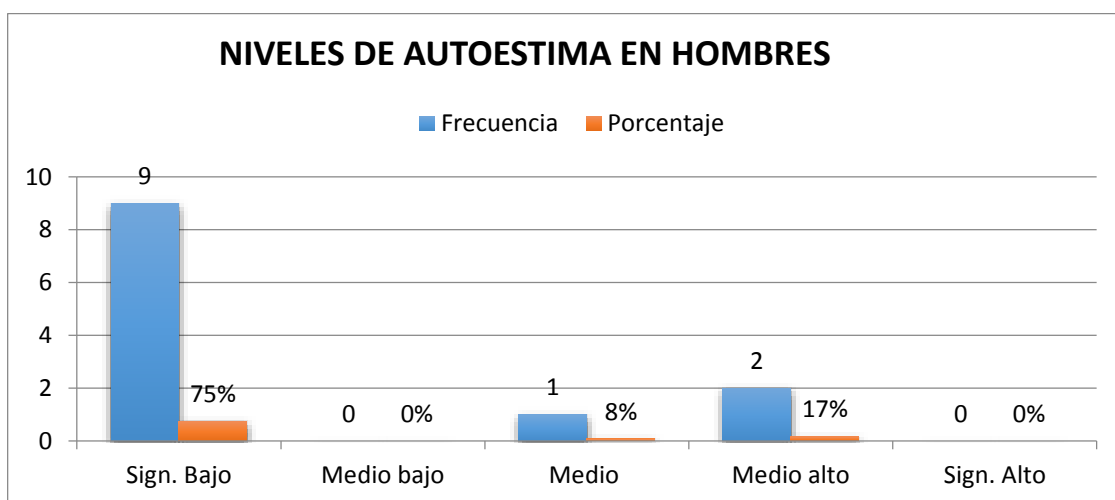
En la tabla 22 y gráfica 22 se muestran los resultados acerca de los niveles de autoestima de las estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez, por lo que de 38 estudiantes mujeres se encuentran la mayoría en el nivel de autoestima significativamente bajo con un 76%, seguidamente con un 10% se encuentran en el nivel medio, un 8% en el nivel medio bajo y por último con un 6% en el nivel medio alto.

Tabla 31 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Nivel de Autoestima hombres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	9	75%
Medio Bajo	0	0%
Medio	1	8%
Medio Alto	2	17%
Significativamente alto	0	0%
TOTAL	28	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 28 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



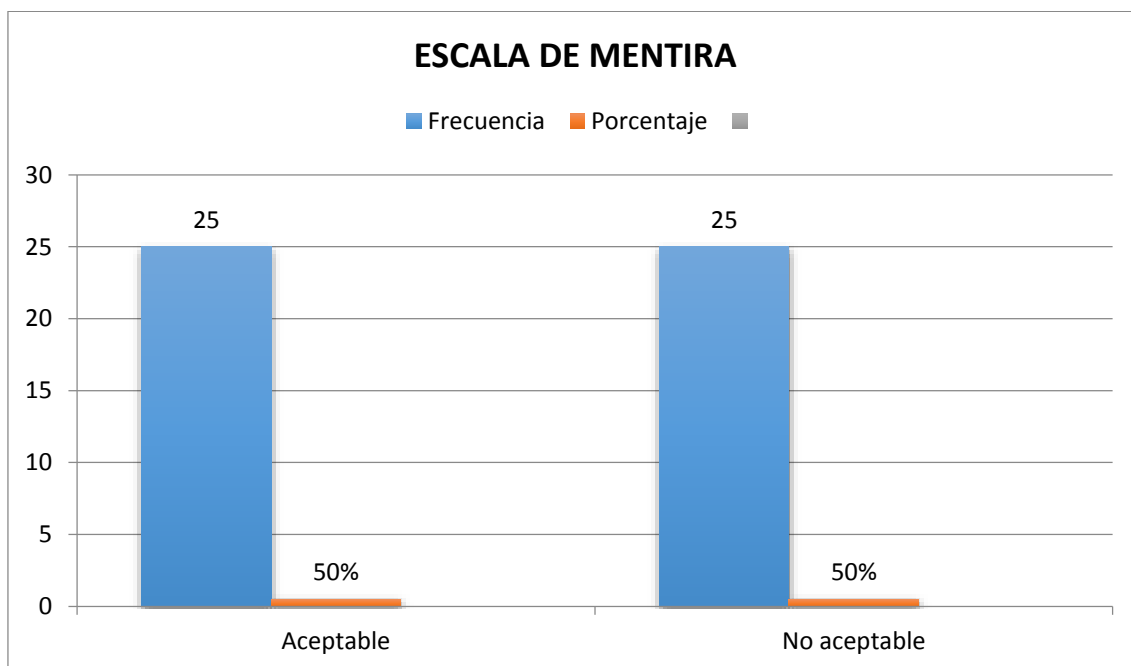
En la tabla 23 y gráfica 23 se observan los resultados obtenidos acerca de los niveles de autoestima en el sexo masculino por lo que indica que de 12 estudiantes hombres el 75% se encuentran en el nivel de autoestima significativamente bajo, un 17% se encuentran en el nivel medio alto y un 8% se encuentran en el nivel de autoestima medio.

Tabla 32 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez

Escala de mentira	Frecuencia	Porcentaje
Aceptable	25	50%
No aceptable	25	50%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 29 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional Isidro Menéndez



En la tabla 24 y gráfica 24 se muestran los resultados acerca de la escala de mentira que corresponde al Inventario de Autoestima de Coopersmith en el que se obtuvo un 50% aceptable y otro 50% no aceptable lo que indica que la escala de mentira se encuentra en un término medio.

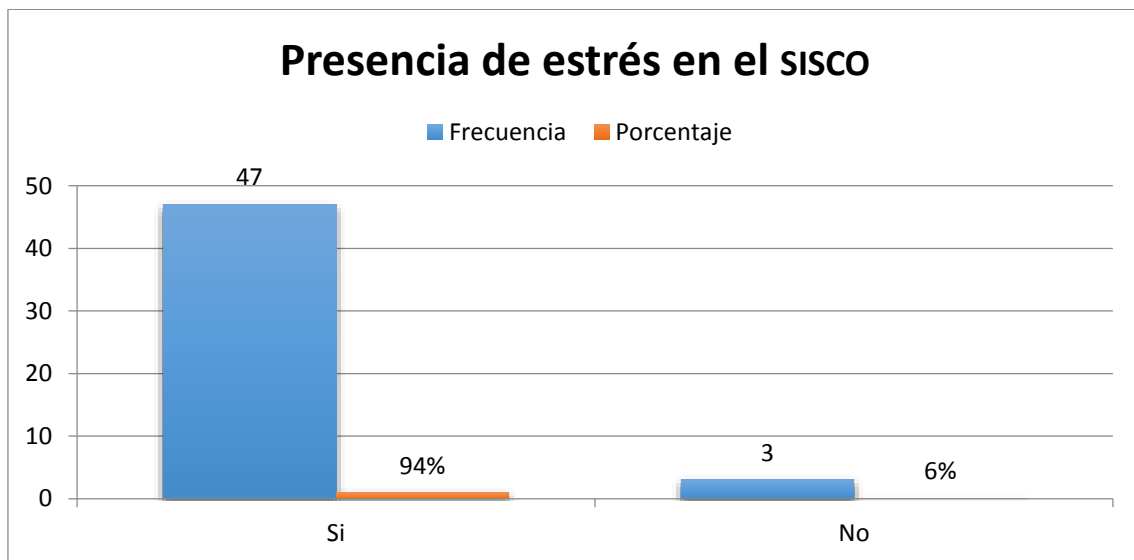
5.1.4. Tablas de porcentajes y gráficas del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe (INNG)

Tabla 33 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Presencia de estrés en el SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Si	47	94%
No	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 30 Presencia de estrés en el Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



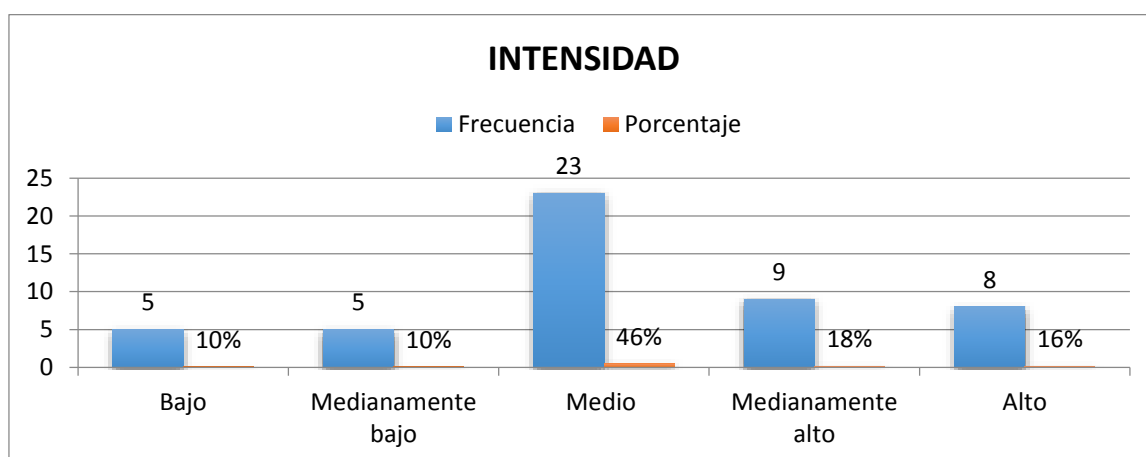
Comentario: El 94% de la muestra de los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe afirmaron que durante el semestre han tenido momentos de preocupación o nerviosismo, mientras que el 6% de la muestra negó haber sentido preocupación o nerviosismo.

Tabla 34 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Nivel de Intensidad SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	10%
Medianamente bajo	5	10%
Medio	23	46%
Medianamente alto	9	18%
Alto	8	16%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 31 Nivel de Intensidad del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



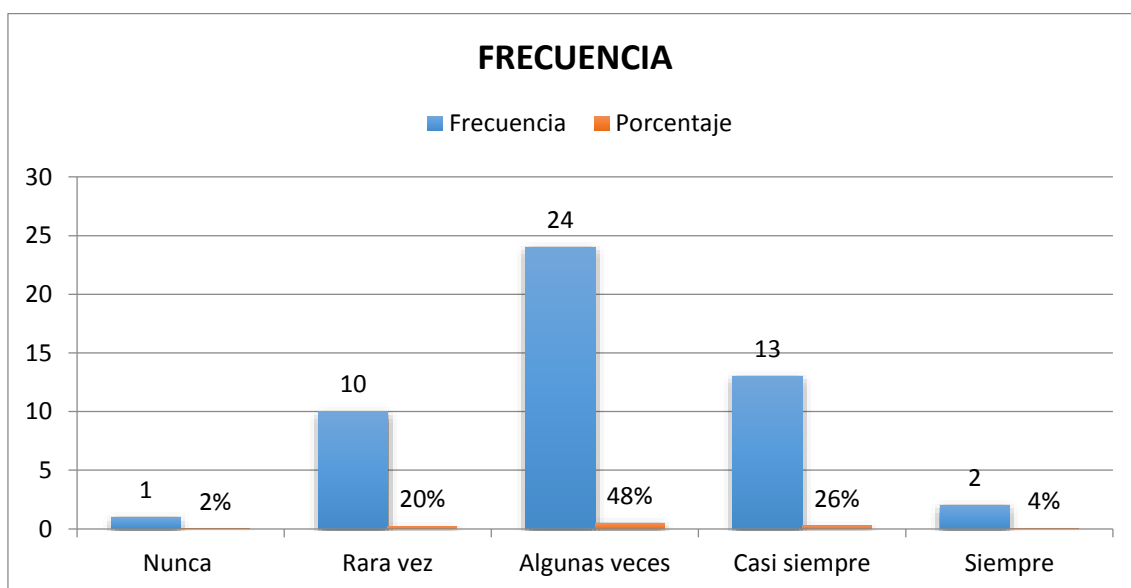
Comentario: El 46% de los estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe manifiestan tener preocupaciones o nerviosismo con una intensidad media, el 18% manifiesta sentirse así en un nivel medianamente alto, el 16% en un alto, el 20% se encuentra en niveles bajo y medianamente bajo con un 10% cada uno.

Tabla 35 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Nivel de Frecuencia SISCO	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2%
Rara vez	10	20%
Algunas Veces	24	48%
Casi siempre	13	26%
Siempre	2	4%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 32 Nivel de Frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



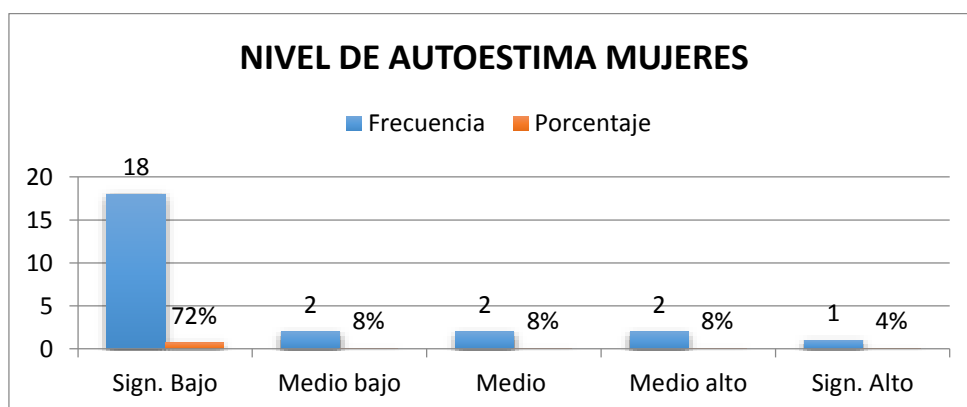
Comentario: La gráfica muestra que el 48% presenta estrés académico algunas veces, el 26% lo presenta casi siempre, el 20% rara vez, el 4% siempre y el 2% nunca.

Tabla 36 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.

Nivel de Autoestima mujeres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	18	72%
Medio Bajo	2	8%
Medio	2	8%
Medio Alto	2	8%
Significativamente alto	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 33 Nivel de Autoestima mujeres en las estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe.



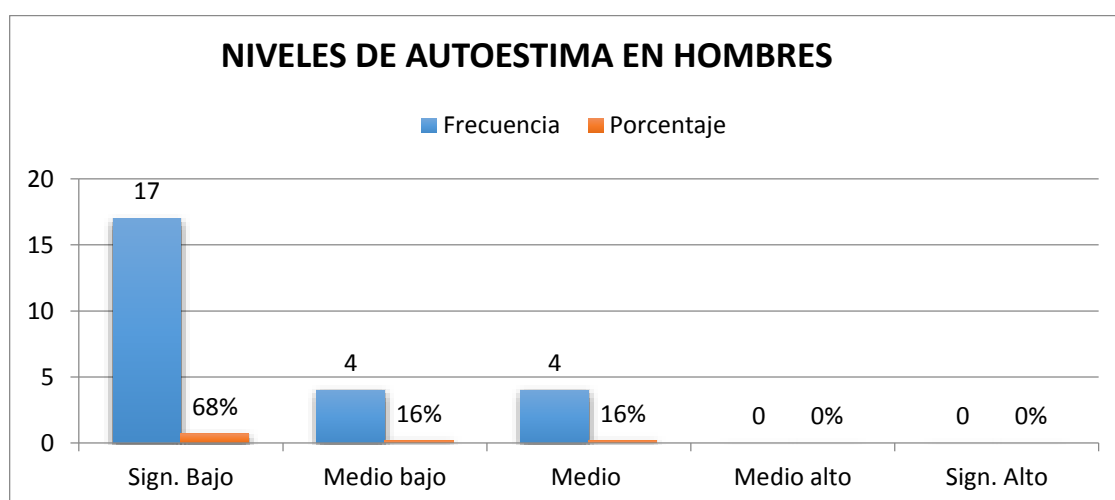
Comentario: El 72% de las estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe poseen un nivel de autoestima significativamente bajo, el 24% se encuentra en los niveles medio bajo, medio y medio alto ocupando estos un 8% cada uno, el 4% restante presenta un nivel significativamente alto.

Tabla 37 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Nivel de Autoestima hombres	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	17	68%
Medio Bajo	4	16%
Medio	4	16%
Medio Alto	0	0%
Significativamente alto	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 34 Nivel de Autoestima hombres en los estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



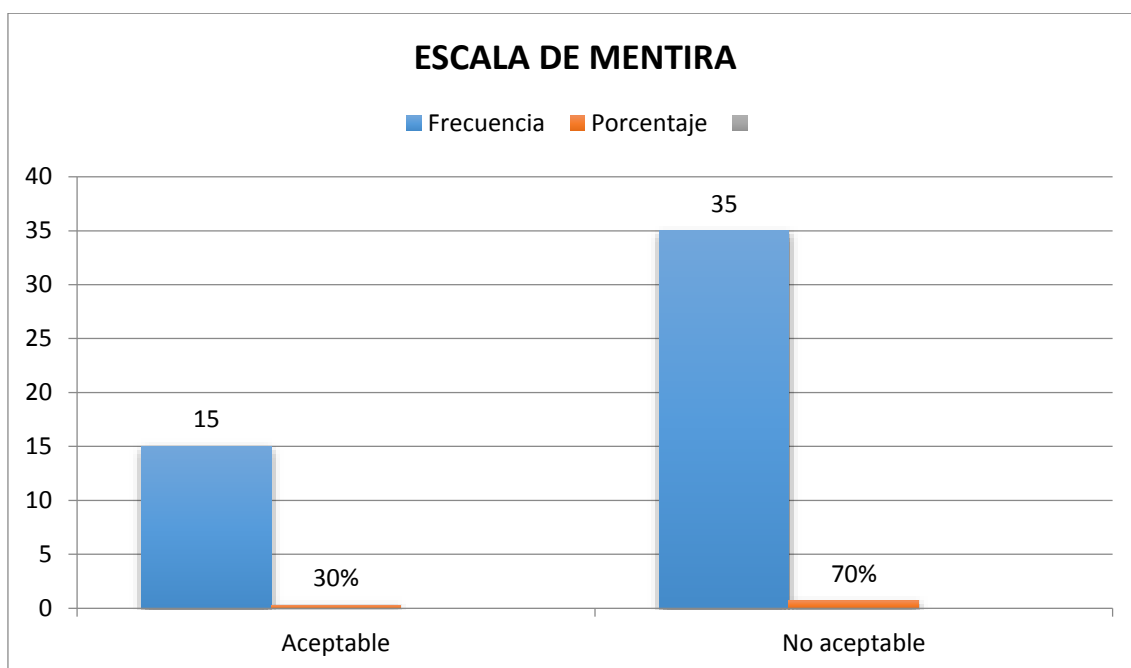
Comentario: El 68% de los estudiantes poseen un nivel de autoestima significativamente bajo, seguidos del 32% que se encuentran en los niveles medio bajo y medio ambos con un 16%, los niveles medio alto y significativamente alto tienen 0% lo que indica que ningún estudiante se encuentra dentro de esos niveles de autoestima.

Tabla 38 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

Escala de mentira	Frecuencia	Porcentaje
Aceptable	15	30%
No aceptable	35	70%
TOTAL	50	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 35 Resultados de la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith en estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe



Comentario: El 70% de la muestra de los/as estudiantes del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe obtuvieron un resultado no aceptable en la escala de mentira del Inventario de Autoestima de Coopersmith, mientras que el 30% de la muestra obtuvieron un resultado aceptable en la misma.

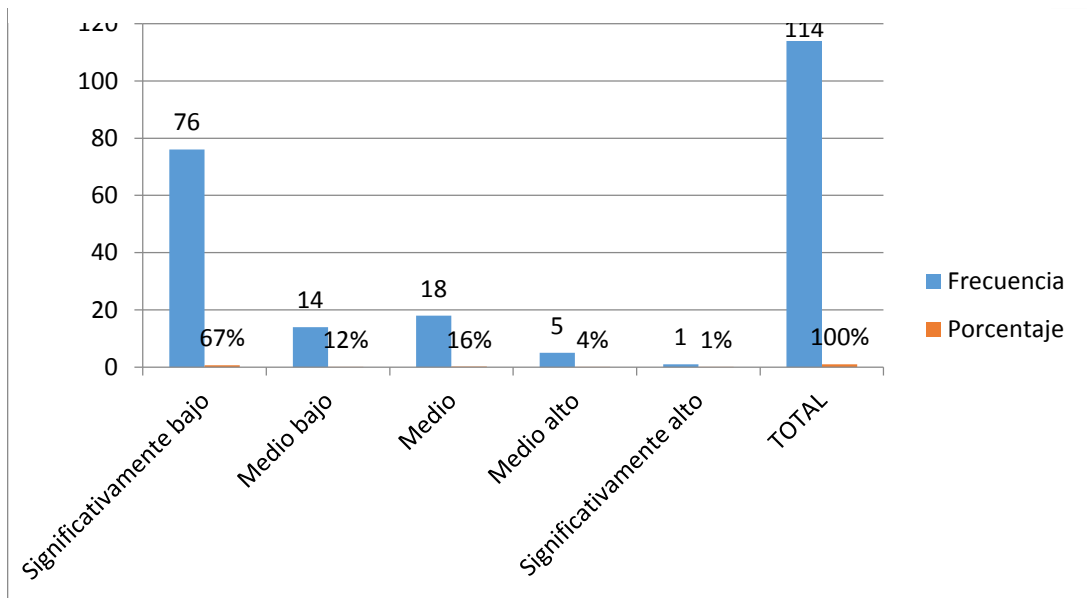
5.2. Tablas de porcentajes y gráficas de nivel autoestima mujer y nivel autoestima hombre global.

Tabla 39 Nivel Mujer Autoestima

Nivel Autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	76	67%
Medio bajo	14	12%
Medio	18	16%
Medio alto	5	4%
Significativamente alto	1	1%
TOTAL	114	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 36 Nivel Mujer Autoestima



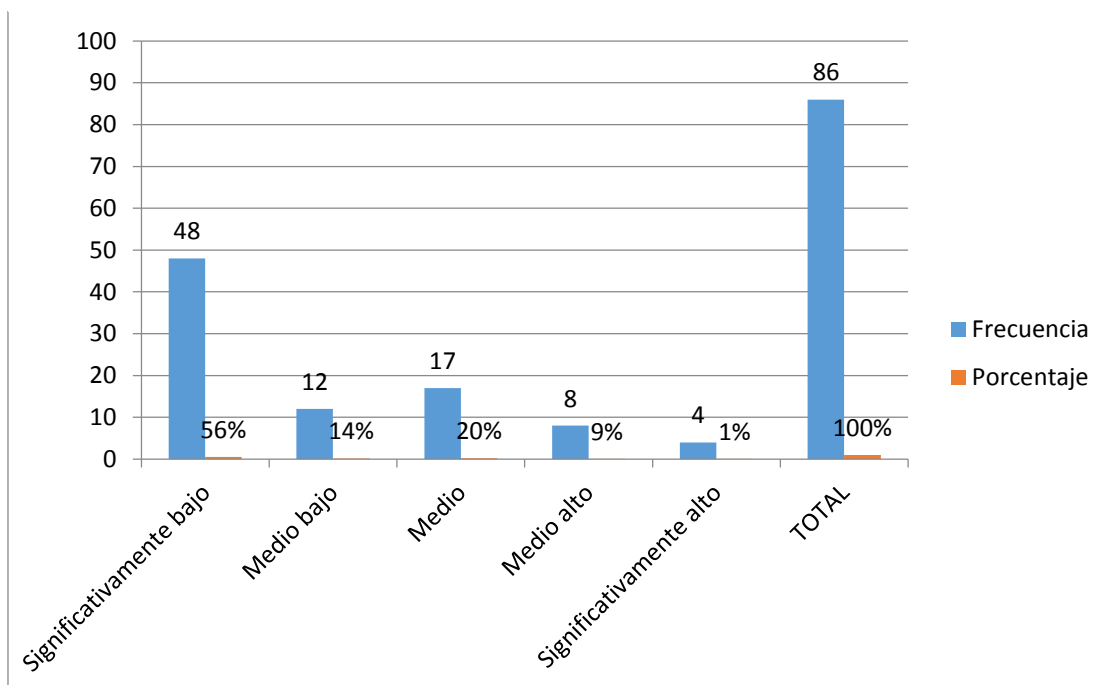
Comentario: La gráfica muestra los resultados obtenidos en el nivel mujer del Inventario de Autoestima de Coopersmith donde el nivel significativamente bajo obtuvo la frecuencia de 76 participantes que equivalen al 67%, seguidamente el nivel medio con una frecuencia de 18 participantes que equivalen al 16%, luego el nivel medio bajo con una frecuencia de 14 participantes que equivalen al 12%, le sigue el nivel medio alto con una frecuencia de 5 participantes que equivale al 4% y el nivel significativamente alto con una frecuencia de 1 participante que equivale al 1%.

Tabla 40 Nivel Hombre Autoestima

Nivel Autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	48	56%
Medio bajo	12	14%
Medio	17	20%
Medio alto	8	9%
Significativamente alto	1	1%
TOTAL	86	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 37 Nivel Hombre Autoestima



Comentario: La gráfica muestra los resultados obtenidos en el nivel hombre del Inventario de autoestima de Coopersmith, donde se observa que el nivel significativamente bajo obtiene una frecuencia de 48 participantes que equivale al 56% de la población estudiantil, seguidamente el nivel medio obtiene una frecuencia de 17 participantes que equivale al 20%, luego se puede observar que el nivel medio bajo obtiene una frecuencia de 12 participantes que equivale al 14%, seguidamente el nivel medio alto con una frecuencia de 8 participantes lo que equivale al 9% y el nivel significativamente alto con una frecuencia de 1 participante equivalente al 1% de la población masculina evaluada.

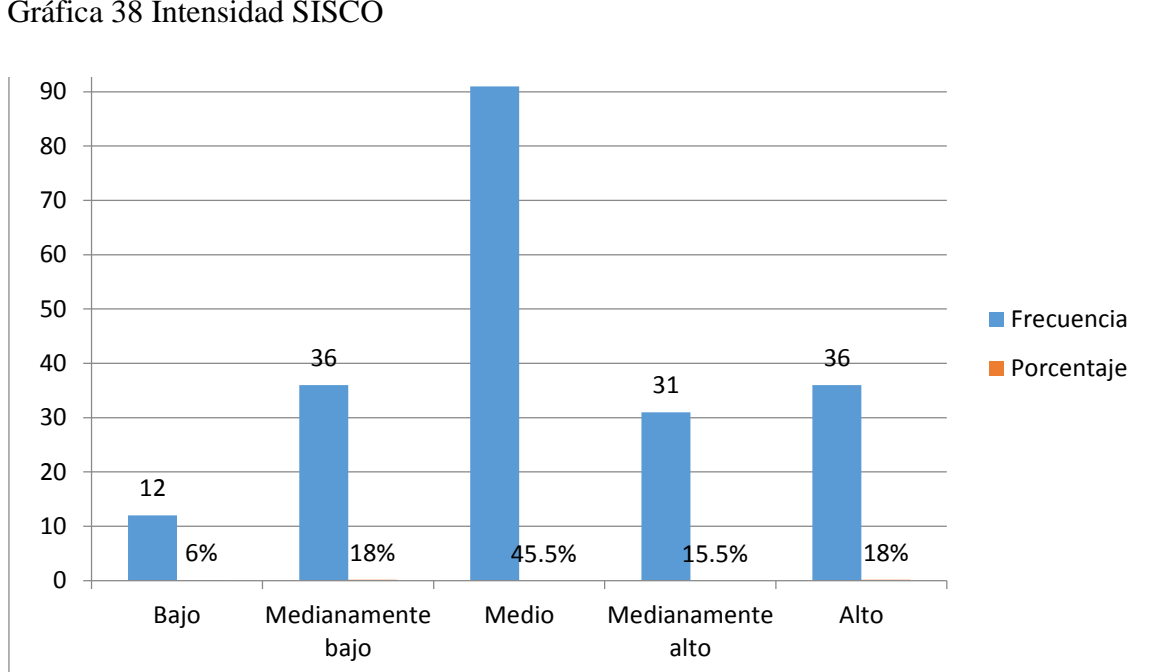
5.3. Tablas de porcentajes y gráficas globales

Tabla 41 Intensidad SISCO

Nivel Intensidad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	6%
Medianamente bajo	36	18%
Medio	91	45.5%
Medianamente alto	31	15.5%
Alto	36	18%
TOTAL	200	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 38 Intensidad SISCO



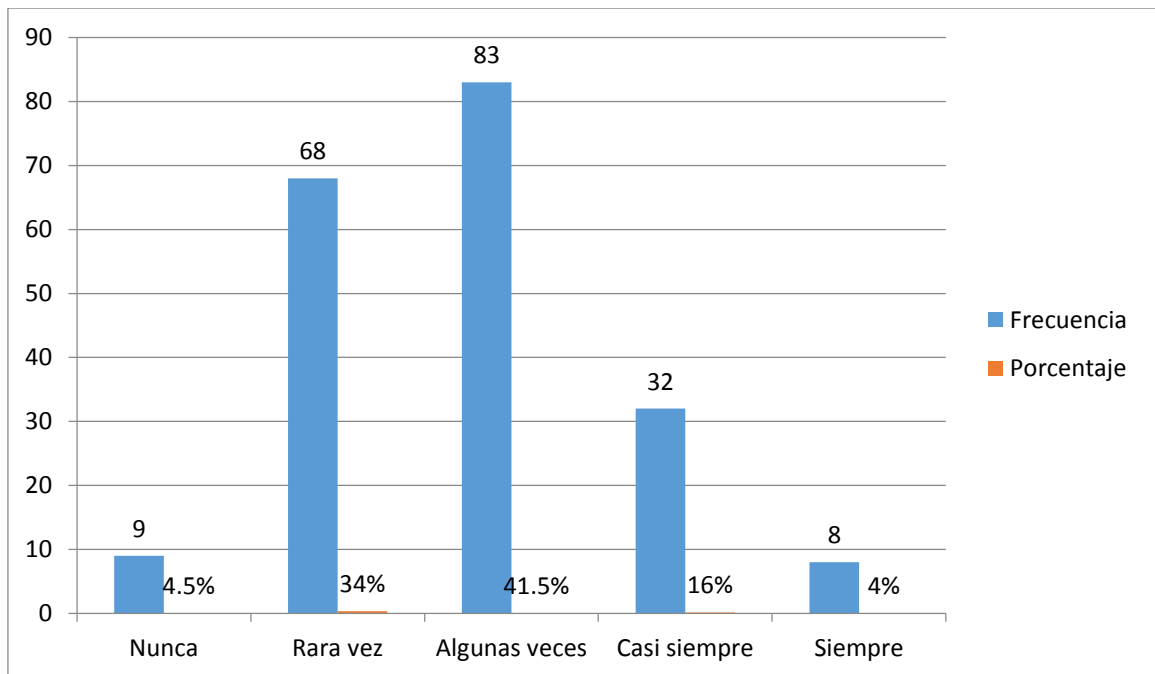
Comentario: la gráfica muestra los diferentes resultados obtenidos de los niveles de intensidad del inventario SISCO del estrés académico aplicados a los/as estudiantes de la muestra de investigación de una manera global, dando como mayor resultado en porcentaje el nivel medio con un 45.5%, seguidamente con un 18% el nivel medianamente bajo y con otro 18% el nivel alto, con un 15.5% el nivel medianamente alto, y el nivel bajo con 6%.

Tabla 42 Frecuencia SISCO

Frecuencia	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	4.5%
Rara vez	68	34%
Algunas veces	83	41.5%
Casi siempre	32	16%
Siempre	8	4%
TOTAL	200	100%

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 39 Frecuencia SISCO



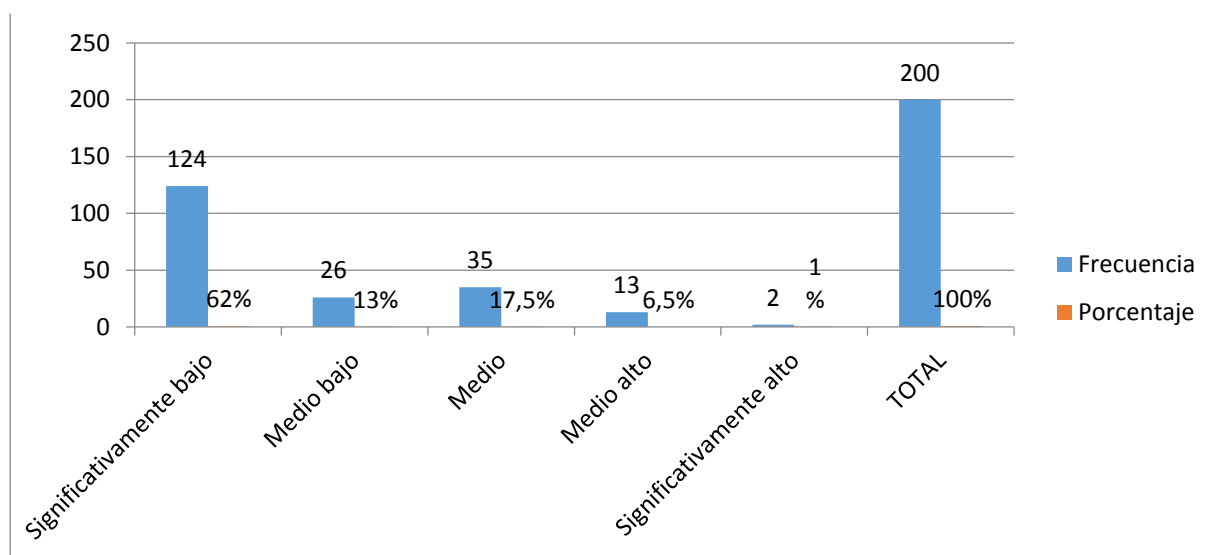
Comentario: la gráfica muestra el nivel de frecuencia del inventario SISCO del estrés académico aplicados a los/as estudiantes, en el que se observa que Algunas Veces es el mayor nivel de frecuencia con un 41.5%, y le sigue un 34% Rara Vez, un 16% Casi Siempre, un 4.5% Nunca, y un 4% Siempre.

Tabla 43 Nivel de Autoestima

Nivel Autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Significativamente bajo	124	62%
Medio bajo	26	13%
Medio	35	17.5%
Medio alto	13	6.5%
Significativamente alto	2	1%
TOTAL	200	100%

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 40 Nivel de Autoestima



La gráfica muestra los resultados obtenidos de los niveles de autoestima de los/as estudiantes de los institutos de la Ciudad de San Miguel y del Municipio de Nueva Guadalupe, se observa que el mayor porcentaje obtenido es en el nivel significativamente bajo que obtiene una frecuencia de 124 participantes que equivale al 62% de la población, seguidamente con una frecuencia de 35 participantes que equivale al 17.5% el nivel medio, con una frecuencia de 26 participantes que equivale al 13% el nivel medio bajo, una frecuencia de 13 participantes que equivale al 6.5% lo obtuvo el nivel medio alto y el 1% es para el nivel significativamente alto. Obteniendo un total de 200 participantes que equivale al 100% de la población.

5.4. Tabla de Correlación de variables

Tabla 44 Correlación de variables

	Total sisco	Situaciones inquietantes	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias	Totalia	Nivel mujer	Nivel hombre	Escala general	Escala social	Escala hogar y padres	Escala escolar	Escala de mentira	Acceptable
Totalsisco		,758**	,821**	,808**	,770**	,463**	-,364**	-,244**	-,325**	-,298**		-,279**	-,409**		
Situaciones inquietantes			,526**	,519**	,445**	,213**	-,247**	-,251**	-,326**	-,218**		-,152**	-,259**		
Reacciones físicas				,664**	,652**	,171**	-,375**	-,309**		-,284**		-,290**	-,454**		
Reacciones psicológicas					,760**	,144**	-,482**	-,324**	-,423**	-,377**	-,223**	-,390**	-,512**	-,167*	-,147*
Reacciones comportamentales							-,387**	-,271**	-,277**	-,292**	-,190**	-,302**	-,433**	-,181*	-,145*
Estrategias											,183**				
Totalia								,718**	,832**	,906**	,675**	,663**	,700**		
Nivel mujer										,668**	,486**	,525**	,494**		
Nivel hombre										,749**	,537**	,552**	,511**		
Escala general											,559**	,456**	,528**		
Escala social												,327**	,335**		
Escala hogar y padres													,496**	,229**	,170*
Escala escolar														,162**	
Escala mentira															,799**
Acceptable															

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

* La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral)

Comentario: la gráfica muestra los resultados de la correlación entre las escalas y totales de ambos instrumentos aplicados a la muestra de investigación muestran que se presenta una correlación positiva fuerte entre el total del Inventario SISCO del Estrés Académico con las escalas de situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales; entre situaciones inquietantes con reacciones físicas y reacciones psicológicas; entre reacciones físicas con reacciones psicológicas y reacciones comportamentales y entre reacciones psicológicas con reacciones comportamentales; cada uno de las escalas mencionadas pertenecen a un mismo instrumento el cual es el Inventario SISCO de Estrés Académico pero entre algunas de las escalas del Inventario SISCO del Estrés Académico se muestra una correlación positiva débil entre el total del Inventario SISCO del Estrés Académico con estrategias, entre situaciones inquietantes con reacciones comportamentales y entre reacciones físicas y reacciones psicológicas y estrategias.

En el caso de la correlación entre el total y las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith las escalas que presentan una correlación positiva fuerte son entre el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith que representa el total de los resultados del Inventario de Autoestima de Coopersmith con el nivel mujer, nivel hombre, escala general, escala social, escala hogar y padres y la escala social; entre el nivel mujer con escala general y hogar y padres; entre nivel hombre con escala general, escala social, escala hogar y padres y la escala social; entre la escala general con escala social y escala escolar; y entre la escala de mentira con aceptable. Presentan una correlación positiva débil el nivel mujer con la escala social y la escala escolar; la escala general con la escala hogar y padres; la escala social con la escala hogar y padres y la escala escolar; la escala hogar y padres con la escala escolar, escala de mentira y aceptable; y entre la escala escolar y la escala de mentira.

Con respecto a la correlación que se presenta entre ambos instrumentos los resultados muestran que en su mayoría de las relaciones se obtiene una correlación negativa débil en las siguientes relaciones entre el total del Inventario SISCO del Estrés Académico con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith, nivel mujer, nivel hombre, escala general, escala hogar y padres y escala escolar; entre situaciones inquietantes con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith, nivel mujer, nivel hombre, escala general, escala hogar y padres y escala escolar, entre reacciones físicas con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith, nivel mujer, escala general, escala hogar y padres y escala escolar; entre reacciones psicológicas con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith y todas las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith; y entre reacciones comportamentales con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith y todas las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith. Se presenta también una relación entre la escala de estrategias y la escala social con una correlación positiva débil. Lo que denota que entre las escalas en las que se presenta una correlación negativa baja mantienen una relación lineal inversa débil.

5.5. Discusión de resultados

Esta investigación tuvo como propósito identificar la influencia del nivel de autoestima en el manejo del estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe, también se pretendió conocer el nivel de autoestima y estrés por adaptación que presentaron los/as estudiantes. Se determinó el índice de correlación que existe entre autoestima y estrés por adaptación, en algunas ocasiones el rendimiento académico se ve afectado significativamente y esto a causa del estrés por el desempeño académico que demanda la educación media comparada con la educación básica de nuestro país, lo cual al descompensar puede ir desde bajas calificaciones hasta repercusiones en su comportamiento. Se pretende dar un plan de tratamiento que beneficie a la población estudiantil.

Comparación de los resultados de porcentajes de la variable autoestima

La autoestima es la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí misma, se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considera capaz, significativa, competente y exitosa. (Coopersmith 1981). El desarrollo cognitivo de cada etapa marcará las posibilidades y limitaciones de la capacidad de conocerse a sí mismo; se considera que la primera noción de bien, a la que se ordena la voluntad, se apoya en la noción de valorarse a uno mismo.

Rosenberg, define la autoestima como una apreciación positiva o negativa hacia sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo (Rosenberg, 1996).

El Inventario de Autoestima de Coopersmith divide por sexo femenino y masculino los diferentes niveles que se presentan, a continuación se mencionan los resultados de los niveles de autoestima, por cada uno de los institutos a los cuales se les aplicó el instrumento de investigación; con respecto a los niveles de autoestima del sexo femenino en el INFRAGA el nivel de autoestima que presenta mayor frecuencia en las estudiantes es el nivel de autoestima bajo; también se presentan los resultados obtenidos de los niveles de autoestima del sexo masculino del INFRAGA; y el nivel de autoestima que presenta mayor frecuencia también es el nivel de autoestima bajo, indicando así que ambos sexos presentan un nivel de autoestima bajo; es decir que los/as estudiantes del INFRAGA manifiestan sentimientos de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo; presentan un cuadro de desánimo, depresión y aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia; se observa también debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias; además manifiestan sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y celos por lo que otros poseen, manifestando en actitudes de rechazo a los demás, en defensa, renuncia, depresión o agresividad, (Coopersmith 1981).

Los resultados obtenidos del sexo femenino en el INIM, indican que la mayoría de las estudiantes se encuentran en un nivel de autoestima bajo. En cuanto a los resultados del sexo masculino, la mayoría también se encuentra en el nivel de autoestima bajo; indicando así que la mayoría de los/as estudiantes presentan un bajo nivel de autoestima, estos estudiantes se sienten incapaces, inseguros, inútiles, sienten que su existencia no tiene sentido es vacía; en fin una persona con baja autoestima no posee amor propio ni tiene confianza en sí mismo, (Coopersmith 1991).

En cuanto a los resultados obtenidos en el INJECAR, el sexo femenino manifiesta que la mayoría de las estudiantes presentan un nivel de autoestima bajo. Mientras que en el sexo masculino también se obtiene que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de autoestima bajo, cuando la autoestima es baja, las personas se sienten cansadas, nada les entusiasma, se sienten inseguros de lo que son capaces de hacer, sienten que valen poco, (Coopersmith 1981).

Así mismo, se obtienen los resultados del INNG, en el que el sexo femenino obtiene que la mayoría de las estudiantes se encuentra en el nivel de autoestima bajo; y también en el sexo masculino la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de autoestima bajo. Por lo que indica que también la mayoría se encuentra en el nivel de autoestima bajo; y que no existe diferencia significativa en ambos sexos, es decir, que tanto las mujeres como los hombres obtuvieron altos porcentajes en el nivel de autoestima bajo, y es el nivel de autoestima que más se destaca en ambos sexos en los cuatro institutos nacionales.

Respondiendo al objetivo de la investigación de determinar el nivel de autoestima que se presenta en estudiantes de primer año de educación media, se encontró que de los 200 estudiantes el nivel de autoestima que presenta mayor frecuencia es la autoestima baja con el 75% como menciona (Coopersmith 1986), que el nivel de autoestima bajo implica un sentimiento de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo; presentan un cuadro de desánimo, depresión y aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia; se observa también debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias. En situaciones grupales el individuo se siente temeroso a provocar el enfado de los demás, mostrándose pasivo y sensible a la crítica. Además se observa sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando

envidia y celos por lo que otros poseen, manifestando en actitudes de rechazo a los demás, en defensa, renuncia, depresión o agresividad”.

En cuanto al resultado del nivel de autoestima medio se encontró un 35% este tipo de autoestima supone cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.

En cuanto al nivel de autoestima alto se obtuvo un 7.5%, como menciona (Coopersmith 1986), este nivel de autoestima es un estado en el que la persona se siente segura de sí misma, se valora, tienen amor propio. Se fundamenta en la habilidad de autoevaluarse objetivamente, conocerse realmente a sí mismo y ser capaz de aceptarse y valorarse incondicionalmente; es decir reconocer de manera real las fortalezas y limitaciones propias y al mismo tiempo aceptarse como valioso sin condiciones o reservas. Cuando la autoestima es alta, las personas se sienten llenas de energías y entusiasmo, se sienten capaces de todo, seguros de su propio valor y de su propia importancia; es decir, que estos estudiantes presentan un mayor nivel de aceptación y valoración en cuanto a sus conductas autodescriptivas.

Como indica Vidal (2001), las personas con bajo nivel de autoestima tienden a hacerse las víctimas ante sí mismos y los demás, manteniendo relaciones perjudiciales que además de reforzarlo negativamente dificultan la búsqueda de su valoración personal o saber defender sus derechos. Cuando llegan a la edad escolar, los niños ya tienen formada una imagen de sí mismos, imagen que puede alterarse por sucesivas experiencias con profesores y compañeros de clase, las críticas de los padres, profesores y de los propios compañeros

hacen que el estudiante se forme un concepto negativo, que influye posteriormente en el rendimiento escolar.

Comparación de los resultados de las medias de la variable autoestima

Para poder observar las tablas y graficas de los resultados de medias de la variable de autoestima dirigirse al ANEXO 5.

Con referencia a los resultados de las medias de las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith por sexo; estos develan que los hombres presentan una media más alta que las mujeres, en las escalas: general, social, hogar y padres, escolar y también presentan una media más alta en la escala de mentira. Como menciona (Cruz Núñez y Quiñones Urquijo. 2012) “Es siempre importante la evaluación del sentimiento autoestimativo que presente el estudiante, pues, según su nivel de autoestima, podrá tener muchos fracasos o éxitos académicos y personales”. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad del estudiante para desarrollar sus habilidades y aumentará su nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja lo pondrá hacia la derrota y el fracaso académico.

Con respecto a los resultados de la media de las escalas se mencionarán por cada uno de los institutos donde se aplicaron los instrumentos de investigación, donde se obtuvieron los siguientes resultados: en cuanto a la escala general la media más alta la presentan los/as estudiantes de los institutos del INFRAGA y el INNG; al comparar las medias de los institutos pertenecientes al municipio de San Miguel los cuales son el INIM, INJECAR e INFRAGA con la media de que presentan los estudiantes del Instituto situado en el municipio

de Nueva Guadalupe el INNG, el resultado es que la media más alta la presentan los estudiantes del INNG. Como menciona (Coopersmith 1976) que la escala general consiste en la evaluación que cada individuo tiene de sí mismo, y esto mantiene una relación con su imagen corporal y cualidades personales, tomando en cuenta su capacidad, productividad, importancia y su dignidad.

En la escala social la media más alta la presentan los/as estudiantes del INFRAGA; y al comparar las medias de los institutos nacionales pertenecientes al municipio de San Miguel con la media que presentan los/as estudiantes del instituto nacional situado en el municipio de Nueva Guadalupe, el resultado es que la media más alta la presentan los/as estudiantes de los institutos de la Ciudad de San Miguel; dicha escala se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo (Coopersmith 1990).

En cuanto a la escala hogar y padres la media más alta la presentan los/as estudiantes del INNG; y comparando las medias del INFRAGA, INIM e INJECAR con el INNG, el resultado es que la media más alta también la presentan los/as estudiantes del INNG; dicha escala se relaciona con las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, la independencia y consideración, y compartir ciertos valores y la concepción acerca de lo que está bien o mal dentro del marco familiar (Coopersmith 1990).

Con respecto a la escala escolar la media más alta la presentan los/as estudiantes del INNG; y al comparar las medias obtenidas de los institutos del municipio de San Miguel con el instituto del municipio de Nueva Guadalupe, la media más alta también la obtienen los estudiantes del INNG, dicha escala se relaciona con las conductas que los/as estudiantes

adoptan con relación a los compañeros y profesores. Sobre la relación que puede existir entre la autoestima y el rendimiento académico, Larrosa (2005) explica que concurren diversos factores que implican el fracaso académico, entre ellos los personales, que se refieren al estudiante poseedor de un conjunto de características neurobiológicas y psicológicas, como personalidad, inteligencia, falta de motivación e interés, autoestima, trastornos emocionales, afectivos, derivados del desarrollo biológico y derivados del desarrollo cognitivo.

El Inventario de Autoestima de Coopersmith, también presenta una escala de mentira que ayuda a determinar si los/as estudiantes pretenden aparentar tener una buena autoestima, Coopersmith (1986) hace énfasis en el hecho de que las personas que presentan baja autoestima le toman mucha importancia a su apariencia, por lo cual dichas personas aparentan poseer un nivel saludable de autoestima, lo que se puede comprobar con los resultados que presentan los estudiantes participantes en la investigación ya que la mayoría de ellos se encuentran en un nivel bajo de autoestima donde también la mayoría obtiene resultados de presencia en la escala de mentira; dicha escala se divide en Aceptable y No Aceptable; a continuación se mencionan los resultados obtenidos de la escala de mentira por instituto, los resultados obtenidos indican que la mayoría de los/as estudiantes de los cuatro institutos que son el INFRAGA, INIM, INJECAR y el INNG presentan un mayor porcentaje en la escala de no aceptable, es decir, según la escala de mentira la mayoría de los estudiantes aparentan tener una autoestima positiva; como menciona Coopersmith, (1986) que el comportamiento de una persona con baja autoestima puede ser aquella que valora demasiado su apariencia, vive de lo que los demás piensan de ella, buscan la seguridad de lo conocido y lo fácil, confinarse a lo conocido y lo fácil sirve para debilitar la autoestima; cuanto más baja

sea la autoestima, más urgente será la necesidad de demostrarse a sí mismo o de olvidarse de sus necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente.

Además menciona Kennington; que la autoestima en los estudiantes es un factor importante en su desarrollo académico, ésta influye desde la niñez hasta que termina algún grado universitario, en diversas ocasiones los adolescentes por querer librarse de algún castigo, por querer aparentar algo ante los demás pares o maestros mienten, cada mentira que un adolescente dice lo hace con cuidado para ocultar la verdad, por lo general es un intento por cubrir comportamientos prohibidos y, en ocasiones, hasta peligrosos, y es que la mayoría de los jóvenes mienten sin medir los riesgos a los que se exponen. Sin embargo, la mentira también puede ser premeditada y en esos casos suele estar relacionada a la evasión de un castigo; otro tipo de mentira es la de fantasía, que busca engañar a otros e incluso a ellos mismos para aumentar su autoestima.

Por último se obtiene un total general de las medias de los cuatro institutos nacionales antes mencionados por cada una de las escalas, es así como en la escala general se obtiene una media total de $M=15.88$, en la escala social una media total de $M=5.23$, en la escala hogar y padres una media de $M=4.96$, y en la escala escolar una media total de $M=5.09$; demostrando así que la escala que presenta la media más alta de los/as estudiantes es la escala general.

Dando respuesta a la hipótesis específica acerca de que los estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe presentan un nivel autoestima por debajo del nivel medio, y según los resultados obtenidos indican que la mayoría de los/as estudiantes presentan autoestima baja

por lo que dicha hipótesis se acepta; en cuanto a la hipótesis nula se rechaza ya que los/as estudiantes si presentan un nivel de autoestima bajo.

Comparación de los datos de la variable estrés

Para poder dar respuesta al segundo objetivo específico de la investigación se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico a los/as estudiantes de la muestra de la investigación, según Hans Selye el estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior, esta demanda del exterior requiere de algún tipo de ajuste o adaptación de parte del individuo que la presenta (Darley, Glucksberg y Kinchla, 1990), en el caso de la muestra de investigación esta demanda como menciona (Iglesias Parra, 2011), está constituida por el tránsito de un nivel educativo a otro en el cual no solo ascienden de nivel escolar sino que también se ven obligados a abandonar sus antiguas instituciones escolares para continuar sus estudios en otra institución.

Con respecto a los resultados que la muestra de investigación presentó en el primer ítem del Inventario SISCO del Estrés Académico el cual está orientado a permitir la determinación si el encuestado ha presentado momentos de preocupación o nerviosismo desde que ingresó a la educación media, en este caso el 95.5% afirmó sentirse de esa manera al iniciar sus estudios de educación media, por lo que la mayoría de los/as estudiantes que conforman la muestra pueden estar presentando estrés académico el cual es producto de las demandas que exige el ámbito escolar en los estudiantes, en este caso producto de las nuevas obligaciones que demanda el hecho de adaptarse al tránsito al nuevo nivel educativo (Iglesias Parra, 2011),

en el cual se encontrarán en una nueva institución educativa, con nuevos compañeros de clases y nuevos profesores.

Comparación de medias de la variable estrés

Para poder observar las tablas y graficas de los resultados de medias de la variable de estrés dirigirse al ANEXO 5.

La primera escala del Inventario SISCO del Estrés Académico es para identificar la frecuencia con la cual los/as estudiantes se encuentran en situaciones inquietantes dentro del sistema educativo, estas situaciones inquietantes pueden incluir: la competencia entre compañeros de clase, la sobrecarga de tareas, las evaluaciones escolares, el desenvolvimiento del profesor, la comprensión de los temas de clase, etc, con respecto a la frecuencia de las situaciones inquietantes presentado por la muestra de investigación el instituto que presentó la media más alta fueron los estudiantes del INIM, aunque si comparamos las medias de los institutos pertenecientes al municipio de San Miguel los cuales son el INIM, INJECAR e INFRAGA con la media de que presentan los estudiantes del Instituto situado en el municipio de Nueva Guadalupe en INNG, el resultado es que la media más alta la presentan los estudiantes del INNG.

Según Iglesias Parra los efectos del estrés académico pueden presentarse como efectos físicos, efectos psicológicos y efectos conductuales, dentro del Inventario SISCO del Estrés Académico se encuentran tres escalas de reacciones, la primera escala de reacciones físicas, la segunda escala de reacciones psicológicas y una tercera escala de reacciones comportamentales, en las cuales se reflejan los efectos del estrés académico que se

mencionan anteriormente. Con respecto a los resultados obtenidos en la investigación en la escala de situaciones físicas la media más alta la obtuvo la muestra de los/as estudiantes del INNG, lo que denota que presentan con mayor frecuencia reacciones como trastornos del sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas de digestión, problemas del sueño.

En la escala de reacciones psicológicas la media más alta la obtuvo el INNG lo que quiere decir que los estudiantes de esta institución presentan con mayor frecuencia reacciones como inquietud, sentimientos depresivos, ansiedad, problemas de concentración y agresividad; Iglesias Parra, 2011, menciona que dentro de los efectos psicológicos del estrés académico se encuentran las emociones negativas y los pensamientos negativos ambos ligados con la autoestima.

En la escala de reacciones comportamentales la media más alta la presenta el INNG, estas reacciones incluyen conflictos o tendencia a discutir, aislamiento, falta de energía para realizar labores escolares, falta o aumento del apetito, en los efectos conductuales Iglesias Parra hace mención de la adquisición de hábitos nocivos. La última escala del Inventario SISCO del Estrés Académico corresponde a una escala para identificar con qué frecuencia la muestra de investigación recurre a estrategias para hacer frente al estrés académico, en este caso la media más alta es obtenida nuevamente por la muestra del INNG.

La Comparación de medias entre las instituciones nacionales de la muestra pertenecientes al municipio de San Miguel y la muestra del instituto nacional perteneciente al municipio de Nueva Guadalupe para identificar si hay diferencia entre las medias de las instituciones de San Miguel y la de Nueva Guadalupe, develaron que aunque se unieran los puntajes de media de las 3 instituciones de la muestra del municipio de San Miguel, en todas las escalas la media más alta la obtuvo la muestra del Instituto Nacional de Nueva Guadalupe, al presentar mayor

media en las escalas de situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales es anticipar que también presentarían mayor media en la escala de estrategias ya que estas son utilizadas por los estudiantes de la muestra para poder manejar de mejor manera el estrés académico al cual están expuestos, tales estrategias que se mencionan en el Inventario SISCO del Estrés Académico son: la asertividad, elaboración de plan de estudios, elogiarse a sí mismo, la religión, búsqueda de información y el expresar sus incomodidades.

Con referencia a los resultados de las medias de las escalas del Inventario SISCO del Estrés Académico por sexo estos revelan que las mujeres presentan una media mayor a la de los hombres en las escalas de situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales; y los hombres presentan una media levemente mayor en la escala de estrategias.

Comparación de los resultados de los porcentajes de la variable estrés

Los resultados finales que arroja el Inventario SISCO del Estrés Académico se miden por intensidad y por frecuencia, entendiéndose la intensidad según el diccionario de la Real Academia Española el grado de fuerza con la que se manifiesta un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etc., en el caso de la investigación se hace referencia a la fuerza con la que los estudiantes han sentido momentos de preocupación y nerviosismo; y la frecuencia es la suma de los resultados de cada una de las escalas del mismo instrumento. Con respecto a los resultados por institución de intensidad en el Inventario SISCO del Estrés Académico, los/as estudiantes que presentaron mayor nivel de estrés

académico son los del INIM encontrándose en los niveles altos de estrés académico, con respecto a las otras instituciones el INNG, INJECAR y INFRAGA los porcentajes mayores se encuentran en nivel medio de estrés académico.

En cuanto a los resultados en los niveles de frecuencia del Inventario SISCO del Estrés Académico las instituciones que presentaron mayor estrés académico son el INJECAR y el INFRAGA ambos presentan participantes con frecuencia de rara vez o nunca de estrés, en cambio los participantes del INIM y del INNG se encuentran en nivel de frecuencia de algunas veces. Con respecto a los resultados globales obtenidos en la intensidad el 45.5% de la muestra de investigación presenta una intensidad media, el 36.5% con una intensidad alta y el 24% presenta intensidad baja, los resultados manifiestan que la mayoría de estudiantes conformada por el 45.5% se encuentran con un nivel de estrés académico medio. Con lo que respecta a los resultados de la frecuencia el 41.5% de la muestra de investigación presenta una frecuencia de algunas veces; comparando los resultados de intensidad con los resultados de frecuencia se devela que la muestra de investigación en su mayoría presenta estrés académico con una intensidad media en una frecuencia de algunas veces.

La respuesta a la hipótesis específica acerca de que los estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe presentan un nivel más alto del nivel normal de estrés, según los resultados obtenidos indican que la mayoría de los/as estudiantes presentan nivel de intensidad medio con frecuencia de algunas veces la hipótesis es rechazada; por lo que la hipótesis nula menciona que los estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe no presentan un nivel alto de estrés por adaptación, es aceptada.

Comparación de la correlación de variables autoestima y estrés

Discusión de la correlación entre las variables de investigación

Uno de los objetivos de investigación plantea determinar el índice de correlación entre la autoestima y el estrés por adaptación, los resultados de la correlación entre las escalas y totales de ambos instrumentos aplicados a la muestra de investigación, cada resultado obtenido indica que se presenta una correlación positiva fuerte entre el total del Inventario SISCO del Estrés Académico con las escalas de situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales; entre situaciones inquietantes con reacciones físicas y reacciones psicológicas; entre reacciones físicas con reacciones psicológicas y reacciones comportamentales y entre reacciones psicológicas con reacciones comportamentales; como se menciona en la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986), la cual plantea que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. Por ello, el estrés es considerado como un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas.

Cada una de las escalas mencionadas pertenecen a un mismo instrumento el cual es el Inventario SISCO del Estrés Académico por lo tanto es de anticiparse que su relación es fuerte, aunque entre algunas de las escalas del Inventario SISCO del Estrés Académico se muestra una correlación positiva débil entre el total de dicho instrumento con estrategias, entre situaciones inquietantes con reacciones comportamentales y entre reacciones físicas y reacciones psicológicas y estrategias. Como menciona (Holmes & Rahe, 1967) y (Sandín, 1995); el estrés posee diversas fuentes, estas pueden ser: una demanda ambiental, social o interna que requiere que el individuo reajuste sus patrones de conducta. Sin embargo, el grado

de la reacción de estrés, más que depender de estos eventos dependerá del tipo de pensamientos evaluativos que la persona tenga; por ello, no siempre los eventos negativos ocasionarán malestar psicológico. El malestar se origina solamente cuando las demandas impuestas por la situación son percibidas o valoradas como excedentes a las habilidades para afrontarla (Folkman, Lazarus, Gruen & De Longis, 1986).

En el caso de la correlación entre el total del Inventario SISCO del Estrés Académico y las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith, las escalas que presentan una correlación positiva fuerte son entre el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith con el nivel mujer, nivel hombre, escala general, escala social, escala hogar y padres y la escala escolar; entre el nivel mujer con escala general y hogar y padres; entre nivel hombre con escala general, escala social, escala hogar y padres y la escala escolar; entre la escala general con escala social y escala escolar; y entre la escala de mentira con aceptable. Feldman (2005), señala que los alumnos en edad escolar gustan de los contactos sociales y le satisfacen; para que un estudiante acepte y se sienta satisfecho con los vínculos sociales y afectivos con el mundo que lo rodea tendrá que sentirse aceptado y querido por los demás y en especial por el núcleo familiar. Asimismo, cuando un niño aprende a comprenderse y a aceptarse, puede lograr adaptarse de modo satisfactorio a los demás. Sin embargo, para Lindelfield (1998), lo importante en el desarrollo de la autoconfianza no es nuestra naturaleza heredada, sino la forma en que nos educan. Y es la calidad de esta educación lo que determina nuestra capacidad para asirnos al precioso sentido de la autoestima que tuvimos al nacer y para apoyarnos en nuestro potencial para llegar a ser unos adultos superautoconfiados.

Presentan una correlación positiva débil el nivel mujer con la escala social y la escala escolar; la escala general con la escala hogar y padres; la escala social con la escala hogar y padres y la escala escolar; la escala hogar y padres con la escala escolar, escala de mentira y aceptable; y entre la escala escolar y la escala de mentira. Chirre (2004), menciona que la formación y el correcto desarrollo de la autoestima tiene su origen en las relaciones familiares primarias, desde el mismo momento en que el niño se siente amado, querido y respetado por sus padres; por otra parte, los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa, es más, esto puede suceder de manera simultánea en la vida cotidiana, pues ciertos aspectos de la vida son satisfactorios y otros no, de modo que no se puede asegurar que una persona goza de una autoestima alta o baja de forma absoluta y permanente.

Con respecto a la correlación que se presenta entre ambos instrumentos los resultados muestran que en su mayoría de las relaciones se obtiene una correlación negativa débil en las siguientes relaciones entre el total del Inventario SISCO del Estrés Académico con total del Inventario de Autoestima de Coopersmith, nivel mujer, nivel hombre, escala general, escala hogar y padres y escala escolar, en el resultado de esta relación se encuentran los totales de ambas pruebas psicológicas aplicadas a la muestra de investigación por lo que muestra que la relación entre las variables de investigación es negativa débil lo cual es congruente con el estudio hecho por Verduzco, Gómez y Durán (2004) donde la relación entre autoestima y estrés es débil pero con un nivel de probabilidad de $p < 0.01$, al igual en la presente investigación lo cual para dichas autoras significa que aunque la relación entre los niveles de autoestima y los niveles de estrés es baja, sí modifica el nivel de percepción del mismo y que la probabilidad de que esto se deba al azar es menor a 1%, con lo cual se tiene un alto grado

de certeza de que la autoestima afecta la forma de percepción del estrés. Entre situaciones inquietantes con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith, nivel mujer, nivel hombre, escala general, escala hogar y padres y escala escolar; entre reacciones físicas con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith, nivel mujer, escala general, escala hogar y padres y escala escolar; entre reacciones psicológicas con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith y todas las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith; y entre reacciones comportamentales con el total del Inventario de Autoestima de Coopersmith y todas las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Se presenta también una relación entre la escala de estrategias y la escala social con una correlación positiva débil, la escala de estrategias en el Inventario SISCO del Estrés Académico incluyen acciones para el manejo del estrés en este aspecto Verduzco, Gómez y Durán (2004) mencionan que al analizar la variable autoestima en relación con la forma en que el niño maneja el estrés, esta relación es baja, en el caso de la relación de las estrategias con la escala social de autoestima se debería a que dentro de la escala de estrategias se encuentran acciones englobadas dentro del área de las relaciones sociales. Los resultados de las relaciones entre las escalas del Inventario SISCO del Estrés Académico y el Inventario de Autoestima de Coopersmith denotan que entre las escalas en las que se presenta una correlación negativa baja mantienen una relación lineal inversa débil. Lo cual concuerda con los estudios realizados por Ancer, Meza, Torrez y Landero (2011) quienes investigaron a cerca de la influencia de los niveles de autoestima en los niveles de estrés de estudiantes, enfocados a los estudiantes que laboraban y estudiantes que no laboraban, la relación que ellos encontraron en su estudio fue una relación inversa entre autoestima y estrés,

mencionando que un elevado nivel de estrés impacta en los sentimientos de respeto y aceptación se sí mismo, es decir, en la autoestima.

En el estudio realizado por Verduzco, Gómez y Durán (2004) mencionan que encontraron dentro de su investigación que la relación entre la autoestima y el estrés es una relación negativa débil, por lo que el estrés con certeza van a ser afectados por la autoestima pero la participación de la última es limitada, aunque algunas variables psicológicas, en este caso la autoestima, alteran el significado de los sucesos ambientales, esta variable interactúa con el medio al percibir el estrés y al esfuerzo para enfrentar los sucesos estresantes, que en el caso de la presente investigación el suceso estresante para los participantes es el cambio por el avance en su nivel educativo el cual les exige nuevas demandas en un ambiente nuevo.

La respuesta a la hipótesis específica acerca de que El índice de correlación entre la autoestima y el estrés por adaptación es fuerte ya sea esta positiva entre los rangos de +1 a +0.5 o negativa entre los rangos de -1 a -0.5., según los resultados obtenidos indican que la mayoría de las escalas entre las variables presenta una correlación negativa baja esto es en los rangos de -0.5 a -0.1 la hipótesis es rechazada; por lo que la hipótesis nula que El índice de correlación entre la autoestima y el estrés por adaptación no es fuerte ya sea esta positiva entre los rangos de +1 a +0.5 o negativa entre los rangos de -1 a -0.5., es aceptada.

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Finalizado el trabajo de investigación y acorde a los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados y la respectiva discusión, dando respuesta a los objetivos se concluye:

La influencia que existe entre el nivel de autoestima en el manejo de estrés por adaptación es baja en estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y Nueva Guadalupe.

El resultado obtenido del Inventario de Autoestima de Coopersmith, del 100% de la población estudiada, el 75% presenta baja autoestima, indicando que la mayoría de los/as estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y Nueva Guadalupe, se encuentran en el nivel de autoestima bajo.

Según el resultado obtenido del Inventario SISCO del Estrés Académico, la mayoría de los/as estudiantes de primer año de educación media de los institutos nacionales de la Ciudad de San Miguel y Nueva Guadalupe, se encuentran en el nivel medio de estrés académico, obteniendo un 45.5% de estrés.

El índice de correlación que existe entre las variables autoestima y estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos de San Miguel y Nueva Guadalupe, es negativa débil $r = -,364$ $p < 0.01$, que significa una correlación negativa débil entre ambas variables.

6.2. Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones se plantean con la finalidad de ayudar a que los adolescentes mejoren su nivel de autoestima y sus niveles de estrés.

- A. Se recomienda a las instituciones implementar talleres o programas con el fin de que los estudiantes conozcan sobre la autoestima y puedan adquirir nuevas estrategias para aumentar su autoestima.

- B. Fomentar las dimensiones del bienestar psicológico las cuales son:
Aceptación a uno mismo, vínculos psicosociales, control de las situaciones, crecimiento personal, proyecto de vida y autonomía.

- C. Hacerles conciencia a los estudiantes de la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés para que ellos aprendan a desenvolverse mejor tanto en el ámbito personal como en el escolar y social.

CAPITULO VII

7. PROGRAMA FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y EL BUEN MANEJO
DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCION DE PSICOLOGIA

PROGRAMA FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y EL BUEN MANEJO
DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA

PRESENTADO POR:

GONZÁLEZ TREJO, HILDA ELIZABETH

MOLINA ORTEGA, WENDY PATRICIA

REYES DE MOREIRA, XENIA ESMERALDA

DOCENTE TUTOR

RENÉ CAMPOS QUINTANILLA Ph.D.

SAN MIGUEL

EL SALVADOR

CENTROAMÉRICA



**PROGRAMA FORTALECIMIENTO DE
LA AUTOESTIMA Y EL BUEN MANEJO
DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE
EDUCACIÓN MEDIA**

Autoras

González Trejo, Hilda Elizabeth
Molina Ortega, Wendy Patricia
Reyes de Moreira, Xenia Esmeralda

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	162
OBJETIVOS.....	163
¿QUE ES LA AUTOESTIMA?	164
¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?.....	164
¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?.....	164
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?.....	167
MOTIVOS DE ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES.....	167
CÓMO RECONOCER EL ESTRÉS ADOLESCENTE.....	168
DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	170
METODOLOGÍA, TÉCNICAS Y DESARROLLO DE SESIONES.....	171

INTRODUCCIÓN

El programa está dirigido al fortalecimiento de la autoestima y el buen manejo de estrés para estudiantes de educación media, ya que en esta etapa de su vida se encuentran con diferentes dificultades que influyen en su vida cotidiana y esto repercute en sus estudios y en su manera de manejar una situación complicada

La autoestima como una apreciación positiva o negativa hacia sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior”.

El programa cuenta con diversas técnicas que ayudarán a fortalecer la autoestima en los adolescentes y también con técnicas que beneficiarán el manejo del estrés en diferentes situaciones de su vida en el área escolar y también personal.

OBJETIVOS

GENERAL

- ✓ Brindar diferentes técnicas que ayuden a fortalecer el autoestima y el manejo de estrés en adolescentes que cursan el nivel de educación media

ESPECIFICOS

- ✓ Ofrecer técnicas para un abordaje eficiente
- ✓ Dar estrategias encaminadas a motivar el desarrollo personal.

PROPUESTA DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva o negativa. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has ido teniendo sobre tu imagen durante toda tu vida. Pueden ser positivos, alta autoestima, o al revés, una incómoda sensación de no ser lo que deseas, baja autoestima.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

Con una autoestima alta te sientes bien contigo mismo/a. Aprecias tu propia valía. Estás orgulloso/a de tus capacidades, habilidades y logros. Con baja autoestima sientes que no gustarás a nadie, que nadie te aceptará o que no eres bueno en nada.

La buena o la mala autoestima influirán en todos los aspectos de tu vida, en la formación de tu personalidad y también en tu felicidad.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Se forma desde el nacimiento. Es la relación entre el temperamento genético y el ambiente en el que vives. Todo se va asimilando e interiorizando. Puede variar a lo largo de la vida.

Factores que influyen:

Personales (imagen corporal, habilidades físicas e intelectuales, etc.)

Personas importantes (padres, hermanos, profesores, amigos u otras)

Sociales (valores, cultura, creencias, etc.).

Como verás, la autoestima está muy ligada a la sociedad en la que naces y vives.

La autoestima infantil influye en la global. Es el periodo más delicado. Cuando naces tienes una estrecha relación con tus padres, sobre todo con tu madre. El sentirte querido y protegido hará que te sientas como alguien importante y valioso. Este es el inicio de la autoestima. Al crecer tu autoestima va cambiando, ya que te relacionas con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc.

La autoestima del adolescente suele disminuir por los cambios físicos que tu cuerpo tiene. Te empieza a importar el no ser correspondido por amigos o por el grupo al que perteneces. También influyen los cambios: el paso de primaria a secundaria y a veces, el traslado de centro escolar.

Dos cosas en particular influyen en la autoestima que tengas:

Cómo eres visto y tratado por los demás

Cómo te percibes a ti mismo.

Cuando eras pequeño, padres, profesores y otras figuras de autoridad influían en las ideas que tenías sobre ti mismo. Si sufriste más críticas que elogios, es menos probable que hayas desarrollado una autoestima sana. También es fácil que los adolescentes que estáis aun

formando valores y creencias, construyáis vuestra imagen a partir de lo que dicen las personas de alrededor.

Pero las críticas no siempre vienen de otros. También pueden venir de ti mismo que actúas de "crítico interior". Si esta crítica es negativa puedes dañar tu autoestima tanto como si viniera de fuera. Si te ves con las cualidades que admiras, probablemente tendrás una autoestima alta. Por el contrario si no ves en ti las cualidades que admiras, puedes desarrollar una baja autoestima. A veces lo que pasa es que no eres capaz de apreciar las grandes cualidades que tienes.

Conductas indicadoras de baja autoestima:

- Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Falta de compromiso.
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad del control. Actitud insegura.
- Falta de confianza, de respeto y de valoración de los demás.
- Timidez excesiva. Agresividad, violencia, actitud desafiante o conductas no sociales.
- Necesidad continua de llamar la atención y de aprobación.
- Falta de disciplina.

Expectativas: riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación y de problemas con la sociedad.

ESTRÉS

Según muchos estudios psicológicos, una de las épocas en la vida de los humanos en las que más estamos sometidos a situaciones de estrés es durante la adolescencia, y es que la transición desde la infancia al ser adulto es muy complicada. Sobre todo porque empiezan a vivir situaciones propias de una persona mayor, sin tener todavía los recursos necesarios para superarlas con éxito.

Según un estudio llevado a cabo por un grupo de científicos de la Universidad de Michigan Ann Arbor, una tercera parte de los adolescentes norteamericanos experimentan estrés motivado por "las enormes expectativas de sus padres y la sociedad" y dos tercios experimentan síntomas del estrés al menos una vez a la semana.

Es muy importante saber reconocer los síntomas de estrés en nuestros hijos adolescentes a tiempo para que no se convierta en un problema mayor. Convivir y gestionar el estrés forma parte de la vida de cualquier adulto. Pero un adolescente que todavía carece de la capacidad de vencer su estrés corre el riesgo de sufrir depresión o ansiedad u otra enfermedad, o de intentar paliarlo con métodos peligrosos como las drogas o el avestruzismo.

MOTIVOS DE ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES

Por muy seguros de sí mismos que nos quieren hacer creer que sean nuestros hijos adolescentes, en el fondo se mueven muchas veces en un gran mar de dudas e inseguridades.

Estos son algunos de ellos:

- Exigencias y fracasos académicos
- Pensamientos negativos sobre ellos mismos
- Cambios en su cuerpo. La pubertad
- Problemas con compañeros del instituto o acoso escolar
- Vivir en un barrio problemático
- Problemas de pareja de sus padres - peleas, separación o abusos
- La muerte de un ser querido o una mascota
- Una mudanza o un cambio de centro escolar
- La realización de demasiadas actividades
- Problemas económicos en la familia

CÓMO RECONOCER EL ESTRÉS ADOLESCENTE

No debemos esperar que nuestros hijos nos expliquen que estén estresados, porque probablemente ni ellos mismos sepan qué les pasa. Por este motivo, debemos estar alertos ante la presencia de algunos de los siguientes síntomas del estrés:

- Agotamiento y cansancio crónico con sensación de malestar
- Excesiva auto-crítica
- Sensación de persecución
- Cinismo, irritabilidad y negatividad

- Brotes de furia por motivos aparentemente triviales
- Enfado cuanto les exigimos algo
- Insomnio
- Dificultad respiratoria
- Sensación de inútil
- Tendencia a correr mayores riesgos
- Susplicacia

DESCRIPCION DEL PROGRAMA:

El programa está orientado para fortalecer la autoestima y el buen manejo del estrés en adolescentes de educación media, cada sesión dura aproximadamente una hora y media en el cual se divide en diferentes actividades donde participan los adolescentes, maestros o encargado.

LUGAR DE APLICACIÓN:

En los diferentes centros educativos de educación media de la Ciudad de San Miguel y el
Municipio de Nueva Guadalupe

BENEFICIARIOS Y PARTICIPANTES:

Se beneficiará la población estudiantil de educación media de la Ciudad de San Miguel y Municipio de Nueva Guadalupe.

FECHA DE INICIO: ___/___/___

FECHA DE FINALIZACION: ___/___/___

SESION N°1

➤ **DURACION: 1 Hora 20 minutos**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo y Presentación.
Técnica de la telaraña
Presentación del programa
Refrigerio
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Establecer un clima de confianza entre el docente o terapeuta y los participantes
- ✓ introducir a los participantes al programa dirigido a fortalecer la autoestima y para el buen manejo del estrés en adolescentes de educación media
- ✓ Dejar en los asistentes una sensación de inquietud hacia el programa y de empatía hacia su situación.

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se da presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados y viceversa, luego se realiza una dinámica para romper el hielo y hace puedan sentirse más en ambiente.

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados.

- ✓ Se les presenta y describe el programa a los participantes donde se les da a conocer la definición, rasgos, características.

¿Qué es la autoestima? Es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva o negativa.

Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has ido teniendo sobre tu imagen durante toda tu vida. Pueden ser positivos, alta autoestima, o al revés, una incómoda sensación de no ser lo que deseas, baja autoestima.

Dos cosas en particular influyen en la autoestima que tengas:

Cómo eres visto y tratado por los demás

Cómo te percibes a ti mismo.

¿Qué es el estrés? El término estrés se ha utilizado con múltiples significados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo, como para señalar los efectos producidos ante repetidas exposiciones a situaciones estresantes.

- ✓ Se comienza con la primera actividad

Técnica de la telaraña: Establecer la unidad del grupo en un círculo. El terapeuta haciendo uso de un rollo de lana, se presentará ante los demás miembros, haciendo referencia de su nombre, edad, objetivo o meta al finalizar el programa, seguido del lanzamiento del rollo de lana a cualquiera de los participantes. Al recibir el rollo de lana el participante, replicará la presentación del terapeuta y el lanzamiento a otro participante.

Lluvia de ideas: “Siento estrés cuando...” Siguiendo con el pasa-pelota cada sujeto comenta las situaciones que le provocan mayores niveles de estrés. Se pretende conocer los estresores más importantes de los sujetos participantes, así como que sigan involucrándose en la participación y en la generación de confianza hacia el grupo. Por otra parte comienzan a reconocerse las similitudes en la mayor parte de los estresores para los distintos sujetos.

- ✓ Se les da un espacio donde se puede compartir un refrigerio
- ✓ Posteriormente el encargado se despide de los participantes y los motiva a que asistan a la siguiente sesión.

➤ **RECURSOS:**

- ✓ Un rollo de lana
- ✓ Carteles
- ✓ Hoja resumen.
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 1

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
5 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explicar las indicaciones para la presentación de los asistentes
40 minutos	Encuadre.	Establecer los parámetros conductuales necesarios para el desarrollo de la sesión	Se describen los tipos de actitudes y conductas pertinentes para desarrollar la actividad con normalidad y cohesión, evitando una actitud autoritaria que pueda generar desconfianza en los asistentes Se explicara <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué es la autoestima? ✓ ¿Qué es el estrés? ✓ Técnica de la telaraña
20 minutos	Autoestima y Estrés	Abordar los temas de autoestima y estrés	<ul style="list-style-type: none"> · la autoestima: definición, características · El estrés: definición, tipos, características consecuencias. · Lluvia de ideas: “Siento estrés cuando...”.
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

SESION N°2

➤ **DURACION: 1 hora 25 minutos**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo inicial
Técnica el árbol de logros
Refrigerio
La respiración
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Motivar Actitudes positivas y logros conseguidos
- ✓ Originar actitudes en la autoayuda y para el cambio
- ✓ Dar estrategias para manejar el estrés

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados

- ✓ Luego se le explica el procedimiento de la técnica que van a realizar

Técnica del árbol de logros: para realizar este ejercicio sólo necesitas unos papeles y un lápiz. El ejercicio consiste en reflexionar sobre nuestras cualidades positivas y características y sobre los logros que hemos obtenido a lo largo de toda nuestra vida. Te pedimos que te tomes tu tiempo (50 o 60 minutos) para que reflexiones adecuadamente y puedas darte cuenta de todo lo bueno que hay en ti. Antes de empezar a dibujar nuestro árbol, tienes que elaborar una lista con todas tus cualidades positivas. Estas cualidades pueden ser físicas (tanto estéticas como de salud y preparación física), intelectuales, emocionales, morales, sociales... Intenta hacer una lista lo más larga posible, tomándote todo el tiempo que necesites. Tras terminar la primera lista, debes realizar otra con todos los logros que has conseguido en la vida. Apunta todos los que se te ocurran. Da igual si son logros grandes o pequeños, si son importantes para los demás o no... Lo importante es anotar todos aquellos logros que te hagan sentirte orgulloso. Dedícale todo el tiempo que necesites e intenta hacer la lista lo más

completa posible. Una vez que tienes las dos listas, puedes empezar a dibujar tu “árbol de los logros”. Debes hacer un dibujo grande, que ocupe todo un folio. Debes dibujar las raíces, el tronco, las ramas y las flores o frutos. Haz raíces y flores o frutos de diferentes tamaños.

- ✓ Se deja un espacio donde se da un pequeño refrigerio y un pequeño receso

Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión. Un vaso con soda y un pan se les puede dar.

- ✓ Luego se da inicio con la segunda técnica, dando las indicaciones correspondientes a la actividad a realizar.

Técnica de respiración: Inspiración abdominal; el objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla.

- ✓ Despedida: se les agradece la asistencia, se les recuerda la próxima sesión.

➤ RECURSOS:

- ✓ Papel bond
- ✓ Lápices
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 2

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
10 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes
50 minutos	Realizar técnica de autoestima		El ejercicio consiste en reflexionar sobre nuestras cualidades positivas y características y sobre los logros que hemos obtenido a lo largo de toda nuestra vida. Se explicara los pasos como realizar la técnica.
10 minutos	Refrigerio	Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión.	Se les reparte de forma ordenada a los participantes, se pasa repartiendo por el lugar donde estén ubicados.
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

SESION N° 3

➤ **DURACION: 1 hora 55 minutos**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo y Presentación.
Elaboración de un proyecto de superación personal
Refrigerio
Técnica de visualización
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.
- ✓ Elaborar un proyecto personal, que beneficiara a tener un mejor control y orden de sus actividades diarias.
- ✓ Realizar una técnica de visualización que ayudara a mejorar la autoestima de los participantes
- ✓ Dejar en los asistentes una sensación de inquietud hacia el programa y de empatía hacia su situación.

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se saluda a los participantes muy cordialmente

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados

- ✓ Se les explica el procedimiento del programa para ese día.

Se les imparten los pasos a seguir ese día e información sobre las actividades a realizar en esa jornada

- ✓ Se les da las indicaciones de la primera técnica a realizar

Elaboración de un proyecto de superación personal: Es una forma de mejorar la autoestima. Primero debe plantearse una meta clara y concreta (tenemos que identificar lo que queremos conseguir) dos establecer tareas que debemos realizar para lograrlas (piensa en lo que deberías hacer para lograr esas metas y que esfuerzo deberías hacer) tres organizar las

tareas (hay que establecer un plan de trabajo según el cual vayamos realizando esas tareas por orden) cuatro ponerlas en marcha y evaluar nuestro progreso (debemos estar comprometido con nuestro proyecto y ponerlo en marcha, evaluando los progresos que vayamos logrando)

- ✓ Al terminar la primera actividad se le das un pequeño receso y refrigerio

Es el espacio de comentar entre los participantes alguna observación o alguna experiencia. Y a la vez compartir un pequeño refrigerio.

- ✓ Se vuelve a llamar a los participantes para iniciar con la segunda técnica

Se les invita nuevamente a pasar al salón o al sitio donde se encuentran para dar inicio a la siguiente parte del programa. La cual es la siguiente técnica a implementar

Técnica de visualización: Primero deben de: concentrarse en otros tipos de sentidos diferentes del visual, como el tacto, el gusto, el oído y el olfato. Segundo grabar una descripción detallada de la escena que se pretende imaginar. Tercero dibujar la escena que se pretende imaginar, como forma de activar los detalles visuales. Incluir objetos y detalles que den a la escena un significado lo más realista posible

- ✓ Al finalizar las actividades programadas se les agradece por la asistencia y por la participación, se les recuerda cuándo será la próxima sesión y se despiden cordialmente

➤ **RECURSOS:**

- ✓ Papel bond
- ✓ Lápices
- ✓ Lapiceros
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 3

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
10 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes
50 minutos	Elaboración de un proyecto de superación personal	Mejorar la autoestima de los participantes	Primero debe plantearse una meta clara y concreta. Dos establecer tareas que debemos realizar para lograrlas. Tres organizar las tareas. Cuatro ponerlas en marcha y evaluar nuestros progreso
10 minutos	Refrigerio	Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión.	Se les reparte de forma ordenada a los participantes, se pasa repartiendo por el lugar donde estén ubicados.
30 minutos	Técnica de visualización	Estimular el cerebro	Primero debe concentrarse Segundo grabar una descripción detallada Tercero dibujar una escena que se pretende imaginar.
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

SESION N° 4

➤ **DURACION: 2 horas**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo y Presentación.
Técnica fotomatón
Refrigerio
Técnica de la respiración completa
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.
- ✓ Fortalecer el autoestima mediante el autoconocimiento
- ✓ Dejar en los asistentes una sensación de inquietud hacia el programa y de empatía hacia su situación.

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados

- ✓ Se les explica el procedimiento del programa para ese día.

Se imparten los pasos a seguir ese día e información sobre las actividades a realizar en esa jornada

- ✓ Se les da las indicaciones de la primera técnica a realizar

Técnica Fotomatón: Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo. Posteriormente al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima. Advertir que es normal que los dibujos no nos favorezcan, pues casi nadie queda bien. Cuando se retrata en un fotomatón.

- ✓ Al terminar la primera actividad se le das un pequeño receso y refrigerio

Es el espacio de comentar entre los participantes alguna observación o alguna experiencia. Y a la vez compartir un pequeño refrigerio.

- ✓ Se vuelve a llamar a los participantes para iniciar con la segunda técnica

Se les invita nuevamente a pasar al salón o al sitio donde se encuentran para dar inicio a la siguiente parte del programa. La cual es la siguiente técnica a implementar.

Técnica la respiración completa: Consta de 3 fases:

1. En primer lugar toma aire hinchando el abdomen.
2. Continúa tomando aire expandiendo la caja torácica.
3. Sigue inspirando mientras elevas ligeramente los hombros.

Mantén la respiración durante unos pocos segundos y expulsa el aire aflojan los hombros, el pecho y el abdomen en ese orden (también puede hacerse a la vez).

- ✓ Al finalizar las actividades programadas se les agradece por la asistencia y por la participación, se les recuerda cuándo será la próxima sesión y se despiden cordialmente

➤ **RECURSOS:**

- ✓ Papel bond
- ✓ Folio
- ✓ Lapiceros
- ✓ Toallas
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 4

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
10 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes
50 minutos	Técnica Fotomatón	Presentarse unos a otros. Explorar la autoestima de cada uno.	Primero se forman pareja entre los participantes. Se hacen preguntan entre ambos sobre su autoestima Se dibujan en folio
10 minutos	Refrigerio	Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión.	Se les reparte de forma ordenada a los participantes, se pasa repartiendo por el lugar donde estén ubicados.
35 minutos	Técnica la respiración completa	Aprender a relajarse en momentos estresantes	Primero debe concentrarse Segundo seguir los pasos que le dice el docente o terapeuta
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

SESION N° 5

➤ **DURACION: 1 horas y 25 minutos**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo y Presentación.
Técnica Descubrir pensamientos erróneos
Refrigerio
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.
- ✓ Descubrir pensamientos erróneos de los participantes respecto a ellos mismos
- ✓ Dejar en los asistentes una sensación de inquietud hacia el programa y de empatía hacia su situación.

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión.

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados

- ✓ Se les explica el procedimiento del programa para ese día.

Se imparten los pasos a seguir ese día e información sobre las actividades a realizar en esa jornada

- ✓ Se les da las indicaciones de la primera técnica a realizar

Descubriendo pensamientos erróneos: Se explica al gran grupo la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”. Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada espacio un pensamiento positivo alternativo. En gran grupo, puesta en común

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

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

Cómo vencerlos

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

Es el espacio de comentar entre los participantes alguna observación o alguna experiencia. Y a la vez compartir un pequeño refrigerio.

- ✓ Al finalizar las actividades programadas se les agradece por la asistencia y por la participación, se les recuerda cuándo será la próxima sesión y se despiden cordialmente.

➤ **RECURSOS:**

- ✓ Papel bond
- ✓ tres hojas de casos
- ✓ Lapiceros
- ✓ Toallas
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 5

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
10 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes
50 minutos	Descubriendo pensamientos erróneos”	Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.	Se explica al gran grupo la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”.
10 minutos	Refrigerio	Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión.	Se les reparte de forma ordenada a los participantes, se pasa repartiendo por el lugar donde estén ubicados.
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

SESION N° 6

➤ **DURACION: 1 horas y 45 minutos**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo y Presentación.
El autoconcepto
Refrigerio
Musicoterapia
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.
- ✓ Implementar técnica de autoconcepto, para ayudar a mejorar la autoestima
- ✓ Disminuir el estrés de los participantes por medio de técnicas de relajación
- ✓ Dejar en los asistentes una sensación de inquietud hacia el programa y de empatía hacia su situación.

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados

- ✓ Se les explica el procedimiento del programa para ese día.

Se imparten los pasos a seguir ese día e información sobre las actividades a realizar en esa jornada

- ✓ Se les da las indicaciones de la primera técnica a realizar

El autoconcepto: Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja “El auto concepto” y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Se reparte el juego de hojas “¿Qué es la autoestima?” y se explica qué es la autoestima y sus bases. De uno en uno, puntúan de 0 a 10

su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación

- ✓ Al terminar la primera actividad se le das un pequeño receso y refrigerio

Es el espacio de comentar entre los participantes alguna observación o alguna experiencia. Y a la vez compartir un pequeño refrigerio.

- ✓ Se vuelve a llamar a los participantes para iniciar con la segunda técnica

Se les invita nuevamente a pasar al salón o al sitio donde se encuentran para dar inicio a la siguiente parte del programa. La cual es la siguiente técnica a implementar.

Musicoterapia: Se busca un lugar tranquilo, con un buen ambiente, se les dice a los participantes que se pongan lo más relajado posible, cierren sus ojos y ponen el aparato con una música relajante.

- ✓ Al finalizar las actividades programadas se les agradece por la asistencia y por la participación, se les recuerda cuándo será la próxima sesión y se despiden cordialmente

➤ **RECURSOS:**

- ✓ Papel bond
- ✓ Lapiceros
- ✓ Cd
- ✓ Radiograbadora o mp3
- ✓ Bocinas
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 6

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
10 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes
40 minutos	El autoconcepto	Ejercitar habilidades de autoconocimiento. Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades. Descubrir las bases teóricas de la autoestima.	Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos. Le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.
10 minutos	Refrigerio	Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión.	Se les reparte de forma ordenada a los participantes, se pasa repartiendo por el lugar donde estén ubicados.
30 minutos	Musicoterapia	Beneficiar nuestra salud a través de mejoras en diferentes ámbitos personales tales como el físico, emocional, social o cognitivo.	Beneficiar la salud física y psicológica a través de la música. Mejora el área emocional
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

SESION N° 7

➤ **DURACION: 1 hora y 45 minutos**

➤ **ACTIVIDADES:**

Saludo y Presentación.
Aceptación de la figura corporal
Refrigerio
Aromaterapia
Despedida e indicaciones finales.

➤ **OBJETIVOS:**

- ✓ Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.
- ✓ Aplicar técnica de aceptación de la figura corporal
- ✓ Disminuir el estrés de los participantes por medio de técnicas de relajación
- ✓ Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación

➤ **METODOLOGIA:**

- ✓ Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes

Saludo inicial y presentación del docente o terapeuta

Presentación del terapeuta frente a los participantes seleccionados

- ✓ Se les explica el procedimiento del programa para ese día.

Se imparten los pasos a seguir ese día e información sobre las actividades a realizar en esa jornada

- ✓ Se les da las indicaciones de la primera técnica a realizar

Aceptación de la figura corporal: En casa: Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.

En siguiente sesión del taller: Puesta en común, reforzando lo positivo. Se les entrega y explica hoja “Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales”.

- ✓ Al terminar la primera actividad se le das un pequeño receso y refrigerio

Es el espacio de comentar entre los participantes alguna observación o alguna experiencia. Y a la vez compartir un pequeño refrigerio.

- ✓ Se vuelve a llamar a los participantes para iniciar con la segunda técnica

Aromaterapia: Se llevan a los participantes a un lugar tranquilo donde los participantes puedan acostarse y poder meditar tranquilamente, se le dice que extiendan sus toallas y se pongan lo más cómodo posible y comienzan con una intervención del que dirige motivando a los participantes que se concentren en la terapia, que cierren los ojos, se encienden la velas, se aplica spray aromático, hasta que puedan relajarse.

- ✓ Al finalizar las actividades programadas se les agradece por la asistencia y por la participación, se les recuerda cuándo será la próxima sesión y se despiden cordialmente

➤ **RECURSOS:**

- ✓ Papel bond
- ✓ Lapiceros
- ✓ Espejos
- ✓ Velas aromáticas
- ✓ Fósforos
- ✓ Spray aromático
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas

CARTA DIDACTICA- SESIÓN N° 7

TIEMPO	Actividad	Objetivo	Metodología
10 minutos	Saludo y Presentación.	Generar en los asistentes la actitud de disponibilidad y rapport para lograr confianza y comodidad.	Inicialmente se exponen los nombres de los orientadores de la sesión, luego de explican las indicaciones para la presentación de los asistentes
40 minutos	Aceptación de la figura corporal	Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes. Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.	Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos. Le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.
10 minutos	Refrigerio	Compartir un refrigerio con los participantes, y así mismo permitir un descanso en el curso de la primera sesión.	Se les reparte de forma ordenada a los participantes, se pasa repartiendo por el lugar donde estén ubicados.
30 minutos	Aromaterapia	Restablecer el equilibrio y armonía del cuerpo y de la mente para beneficio de nuestra salud y belleza	Beneficiar la salud física y psicológica a través de la aromaterapia. Te relaja los músculos. Mejora el área emocional
15 minutos	Despedida e indicaciones finales.		Se les anima a que asistan a la siguiente sesión sin dejar de agradecerles por la asistencia y la participación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Altamirano, Angélica. (2012) *Autoestima*. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/AngelicaAltamirano/autoestima-14976362>
2. Ancer Elizondo, Leticia; Meza Peña, Cecilia; Pompa Guajando, Edith G.; Torres Guerrero, Francisco y Landero Hernández, René. (2011). *Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.
3. Aragón Borja, L. E., Bosques E. (2012). *Adaptación Familiar, Escolar y Personal de Adolescentes de la Ciudad de México*. Tesis de maestría. Universidad Nacional Autónoma de México. México
4. Arévalo Paz, Nora Alicia; Rodríguez García, María Elena; Hernández Chacareño, Claudia Lissette (2004). *Factores causantes de estrés en los trabajadores de la recolección de desechos sólidos de la alcaldía Municipal de Ciudad Delgado. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología*. Universidad Francisco Gavidia, El Salvador.
Recuperado de:
5. Arteaga Lara, A. J. (2005). *El estrés en los adolescentes*. Tesis de maestría. Universidad Autónoma Metropolitana. México.
6. Autoestima y autoconcepto. Recuperado de: <http://www.psicocarea.org/autoestima1.htm>
7. Cardenal, V; y Fierro, A. (2003). *Componentes y correlatos del autoconcepto en la escala de Piers – Harris*. Estudios de Psicología.

8. Castro García, Alva Luz; González Lazo, Blanca Rosa; López Ortiz, José Belarmino (2009). *Análisis de la relación del funcionamiento familiar y la autoestima de los miembros de los grupos familiares en edades comprendidas entre doce y veintiún años del Municipio de Meanguera, Departamento de Morazán, durante el año 2009*. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador. El Salvador.
9. Coopersmith.S. (1981). *The antecedents of Self-esteem*. Palo alto. Consulting PsychologistPress.
10. Darley, John M; Glucksberg, Sam & Kinchla, Ronald A. (1990) *Psicología*. México. Prentice Hall Hispanoamérica.
11. Field. L. (1993). *Creating Self-esteem; a Pactice Guide to Realizing your the w'orth*. Gran Bretaña. Element Books.
12. Fierro. A. (1996). *El conocimiento de sí mismo. Manual de psicología de la personalidad*. Barcelona. Padios.
13. <http://www.wisis.ufg.edu.sv/www.wisis/documentos/TE/158.72-H558f/158.72-H558f-CAPITULO%20II.pdf>
14. Larrosa, Faustino. (2005). *El rendimiento educativo*. España. Instituto de Cultura Juana Gil-Albert.
15. Maite Garalgordobil y Alnhoa Durá (2006) *Relación del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad en adolescentes de 14 a 17 años*. Recuperado de: <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/2132/2107>

16. Malena. (2008) *Definición de autoestima*. Recuperado de:
<http://psicologia.laguia2000.com/la-depresion/definicion-de-autoestima>
17. María Rosa Iglesias Parra. (2011). *Estudio del estrés percibido por alumnos nóveles de ciencia de la Salud*. Tesis para optar al grado de doctor de la Universidad de Málaga. Recuperado de:
<http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4906/TDR%20IGLESIA%20PARRA.pdf?sequence=>
18. Martínez Juárez, Melitona. (2007). *La importancia del autoestima en los adolescentes y su relación con el éxito académico*". Universidad Abierta. México. Recuperado de:
www.universidadabierta.edu.mx/Biblio/M/Martinez%20Melitona-autoestima.htm.
19. Olivia Guzón y Jessica Castañeda. (2011) *¿Por qué mienten los adolescentes?* Recuperado de:
http://www.esperanzaparalafamilia.com/Rev/Principal/comunicacion/articulo_0132.php
20. Orantes Salazar, L. F. (2011). *Estado de adaptación integral del estudiante de educación media de El Salvador*. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología. Universidad Tecnológica de El Salvador. El Salvador
21. Orrinco, Veronica. *Estrés*. Clínica PSNCO, psicología e intervenciones conductuales. Recuperado de: <http://www.clinicapsinco.com.uy/articulos/estres.htm>
22. Papalia, Diane E; Olds, & Sally Wendkos. (1988) *Psicología*. México. Mc Graw-Hill.
23. Parra Iglesias, R. M. (2011). *Estudio del estrés percibido por alumnos nóveles de ciencias de la salud*. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga. Málaga

24. Perla Torres, Leydin Asucena; Reyes Reyes, Maricela; Rivas Díaz, Lidia Estela, (2011). *Relación entre autoestima y rendimiento escolar en los estudiantes de tercer ciclo del turno matutino del centro escolar urbanización california de la ciudad de San Miguel*. Informe final del trabajo de investigación para optar al grado de licenciatura en psicología, FMO-UES, El Salvador. Recuperado de: <http://168.243.33.153/infolib/tesis/50107601.pdf>.
25. Piera Pinedo, Nadine Eulalia (2012). *Autoestima según género en estudiantes del quinto grado de la Red Educativa N° 4-Ventanilla*. Tesis para optar al grado académico de Maestro en Educación Mención en Psicopedagogía de la Infancia. Universidad San Ignacio de Loyola, Perú.
26. Robert E. Grinder (1993). *Adolescencia*. México. Editorial Limusa.
27. Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; y Baptista Lucio, Pilar (1991). *Metodología de la investigación*. México. Mc.Graw-Hill.
28. Sánchez Rosa. (s/f). *Autoestima en estudiantes*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes3.shtml>
29. Santrock, John W. (2006). *Psicología de la educación*. México. Mc.Graw-Hill.
30. Schwartz, D.: "*la autoestima y su importancia*" Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. UNE. 1998. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos65/autoestima-estudiantes/autoestima-estudiantes2.shtml#ixzz3jkhODXLX>

31. Tiscar Cabezas, Joel David. (2014). *Autoestima: Relación con el bienestar y su tratamiento*. Tesis de Master en psicología clínica y de la salud.
32. Torres Fermán, Irma Aida; Beltrán Guzmán, Francisco Javier; Lin Ochoa, Dolores; y Barrientos Gómez; María del Carmen. (2007). *Una mirada a la salud de los universitarios. Autoestima, vulnerabilidad al estrés, calidad, estilos y sentido de vida*. *Revista Electrónica Medicina, salud y sociedad*. Vol. 2. No.3. Mayo-Agosto. Recuperado de: <http://cienciasdelasaluduv.com/revistas/index.php/mss/article/view/67/76>
33. Ulloa Lizama, Evelyn Guadalupe. (2013). *El estrés académico y la ansiedad asociados al desempeño académico de los estudiantes de psicología de la Universidad Tecnológica de El Salvador durante el ciclo 02-2013*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Tecnológica de El Salvador. El Salvador.
34. Vásquez del Cid, Ada Liseth; Membreño Ramos, Ana Patricia (2008) *La autoestima y sus repercusiones psicosociales en adolescentes de 14 a 16 años de edad que se encuentran internos en la aldea infantil S.O.S de la ciudad de San Miguel*. Tesis para optar al grado de licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador. El Salvador.
35. Verduzco Alvares, Icaza María Angélica; Gómez Maqueo, Emilia Lucio; Duran Patricio, Consuelo. (2004). *Influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar*. *Salud Mental*. Vol. 27, No.4. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=997453>

36. Verduzco Álvarez-Icaza, María Angélica; Gómez-Maqueo, Emilia Lucio y Durán Patiño, Consuelo. (2004). *La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar*. Salud Mental. Vol. 27. No.4. pp 23 y 24.

ANEXOS

ANEXO 1 INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Descripción del inventario de autoestima de Coopersmith Forma “A”

Rango: escolares de 1 y 2 año de educación media

El inventario de autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima. Este fue presentado originalmente por Stanley Coopersmith en 1959. El autor escribe el instrumento “como inventario consistente de 50 ítems referido a las percepciones del sujeto en cuatro áreas: sus pares, padres, colegio y sí mismo”. En 1967 Coopersmith informa que la contabilidad test-retest, en un grupo de estudiantes que quinto y sexto año fue de 0.89.

El S.E.I (Self-Esteem Inventory) ha sido utilizado y validado en un mayor número de investigaciones transculturales demostrando siempre buenas propiedades psicométricas.

Tomado como base la traducción hecha por Prewitt-Díaz (1984), se hizo una adaptación del instrumento para Chile que fue luego probada en una muestra de 1300 estudiantes de 1° y 2° año de Enseñanza Media, representativa para la comuna de Concepción. Sobre la base de los resultados obtenidos, se elevaron luego normas de puntaje T para cada una de las escalas del Inventario y se hicieron los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores de 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas. En relación al sexo, no se encontraron diferencias significativas.

La descripción del instrumento por parte de Prewitt-Díaz (1984) dice “El instrumento es un inventario de auto-reporte de 58 ítems, en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a la percepción del estudiante en cuanto a cuatro áreas: autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica y una escala de mentira de ocho ítems”.

Autoestima General: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas.

Autoestima Social: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares.

Autoestima Hogar y Padres: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en la relación con sus familiares directos.

Autoestima Escolar Académica: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus condiscípulos y profesores.

- a) Cada ítem correspondido en sentido positivo es computado con 2 puntos.
- b) Se suman los puntajes correspondientes a cada una de las escalas del Instrumento.

- c) Si el puntaje total obtenido resulta muy superior al promedio, ($T = 67$ o más), significaría que las respuestas del sujeto son poco confiables e invalidan la aplicación del inventario.
- d) Por último, se pueden sumar todos los puntajes (menos la escala M) para obtener un indicador de la apreciación global que el sujeto tiene de sí mismo.

PAUTA DE CORRECCIÓN

La prueba contiene una "escala mentira" para ayudar a determinar si usted está tratando demasiado en parecer tener una alta autoestima. Si su respuesta es "si" a tres o más de los siguientes elementos, tomar el examen con miras a ser más realista en sus respuestas: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48 y 55.

Para cada ítem de las escalas de autoestima general, autoestima social, autoestima hogar y padres, y autoestima escolar colocar un punto a cada respuesta correcta según el cuadro de la pauta de corrección.

RC: Respuesta Correcta

Escala General		Escala Social		Escala Escolar		Escala Mentira		Escala Hogar	
No.	RC	No.	RC	No.	RC	No.	RC	No.	RC
1	A	4	A	7	B	6	B	5	A
2	A	11	A	14	A	13	B	12	B
3	B	18	A	21	A	20	B	19	A
8	B	25	B	28	A	27	B	26	B
9	B	32	A	35	B	34	B	33	B
10	A	39	B	42	B	41	B	40	B
15	B	46	B	49	B	48	B	47	A
16	B	53	B	56	B	55	B	54	B
17	B								
22	B								
23	A								
24	A								
29	A								
30	B								
31	B								
36	A								
37	B								
38	B								
43	B								
44	B								
45	A								
50	B								
51	B								
52	B								
57	B								
58	B								

NIVELES DE AUTOESTIMA

Hombres	Mujeres	Nivel de Autoestima
33	32	Nivel de Autoestima significativamente bajo
36	35	Nivel de Autoestima medio bajo
40	39	Nivel de Autoestima medio
44	43	Nivel de Autoestima medio alto
47	46	Nivel de autoestima significativamente alto

INVENTARIO DE AUTOESTIMA – COOPERSMITH

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Institución Educativa: _____

Sección: _____ Fecha: _____

Indicaciones: Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responda a cada declaración de la siguiente forma:

Si la declaración describe cómo te sientes usualmente, pon una “X” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase “Sí” (columna A) en la hoja de respuestas.

Si la declaración no describe cómo te sientes usualmente pon una “X” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase “No” (columna B) en la hoja de respuestas.

No.	Declaraciones	Si (A)	No (B)
1	Paso mucho tiempo soñando despierto	()	()
2	Estoy seguro de mí mismo	()	()
3	Deseo frecuentemente ser otra persona	()	()
4	Soy simpático	()	()
5	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos	()	()
6	Nunca me preocupo por nada	()	()
7	Me avergüenzo al pararme frente a la clase para hablar	()	()
8	Desearía ser más joven	()	()
9	Hay muchas cosas a cerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera	()	()
10	Puedo tomar decisiones fácilmente	()	()
11	Mis amigos gozan cuando están conmigo	()	()
12	Me incomodo en casa fácilmente	()	()
13	Siempre hago lo correcto	()	()
14	Me siento orgulloso de mi trabajo (escuela)	()	()
15	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer	()	()
16	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas	()	()
17	Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago	()	()
18	Soy popular entre compañeros de mi edad	()	()
19	Usualmente mis padres consideran mis sentimientos	()	()
20	Nunca estoy triste	()	()
21	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo	()	()
22	Me doy por vencido fácilmente	()	()
23	Usualmente puedo cuidarme a mí mismo	()	()
24	Me siento suficientemente feliz	()	()
25	Preferiría jugar con personas menores que yo	()	()
26	Mis padres esperan demasiado de mí	()	()

27	Me gustan todas las personas que conozco	()	()
28	Me gusta que el profesor me interroge en clase	()	()
29	Me entiendo a mí mismo	()	()
30	Me cuesta comportarme como en realidad soy	()	()
31	Las cosas en mi vida están muy complicadas	()	()
32	Los demás casi siempre siguen mis ideas	()	()
33	Nadie me presta mucha atención en casa	()	()
34	Nunca me regañan	()	()
35	No estoy progresando en la escuela como me gustaría	()	()
36	Puedo tomar decisiones y cumplirlas	()	()
37	Realmente no me gusta ser muchacho/a	()	()
38	Tengo una mala opinión de mí mismo	()	()
39	No me gusta estar con otra gente	()	()
40	Muchas veces me gustaría irme de casa	()	()
41	Nunca soy tímido	()	()
42	Frecuentemente me incomoda la escuela	()	()
43	Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo	()	()
44	No soy tan guapo como la otra gente	()	()
45	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo	()	()
46	Los demás buscan pelea conmigo	()	()
47	Mis padres me entienden	()	()
48	Siempre digo la verdad	()	()
49	Mi profesor me hace sentir que no soy la gran cosa	()	()
50	A mí no me importa lo que pasa	()	()
51	Soy un fracaso	()	()
52	Me incomoda fácilmente cuando me regañan	()	()
53	Las personas son más agradables que yo	()	()
54	Usualmente siento que mis padres me presionan	()	()
55	Siempre sé que decir a las otras personas	()	()
56	Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela	()	()
57	Generalmente las cosas no me importan	()	()
58	No soy una persona confiable para que otros dependan de mí	()	()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2 INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Propiedades psicométricas

- b) Confiabilidad: posee una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como buenos según DeVellis (en Garcia, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (en Hogan, 2004).
- c) Validez: evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de conciencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente. Se encuentran confirmadas la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el Inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados, estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del Inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual del estrés académico.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- f) Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- g) Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- h) Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- i) Quince ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- j) Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Interpretación

La obtención del índice permitirá su interpretación a partir de los baremos establecidos se realiza de la siguiente manera:

- a. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- b. Se realiza la sumatoria de los puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva.

En la interpretación de los resultados se utilizaron dos baremos: uno de intensidad, para la pregunta número dos, y otro de frecuencia, para el resto de las preguntas. Los rangos y valores que se les asignan son los siguientes:

Intensidad: de 0 a 20, bajo; de 21 a 40, medianamente bajo; de 41 a 60, medio; de 61 a 80, medianamente alto, y de 81 a 100, alto.

Frecuencia: de 0 a 20, nunca; de 21 a 40, rara vez; de 41 a 60, algunas veces; de 61 a 80, casi siempre, y de 81 a 100, siempre.

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Fecha: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Institución educativa: _____ Sección: _____

Indicaciones: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características de estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales, la respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI___ NO___

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala con una "X" tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es poco y 5 mucho.

1	2	3	4	5

3. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

No.	Situaciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
3	La competencia con los compañeros del grupo					
4	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
5	La personalidad y el carácter del profesor					
6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, exposiciones, trabajos de investigación, etc.)					
7	El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, ensayos, etc.)					
8	No entender los temas que se abordan en la clase					
9	Participación en la clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
10	Tiempo limitado para hacer las tareas					
11	Otra _____ (especifique)					

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

No.	Reacciones físicas					
	Reacciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
12	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)					
13	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
14	Dolores de cabeza o migrañas					
15	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
17	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
	Reacciones psicológicas					
	Reacciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
18	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
19	Sentimientos de depresión o tristeza (decaído)					
20	Ansiedad, angustia o desesperación					
21	Problemas de concentración					
22	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	Reacciones comportamentales					
	Reacciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
23	Conflictos o tendencias a discutir					
24	Aislamiento de los demás					
25	Desgano para realizar las labores escolares					
26	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
27	Otras (especifique)					
	Reacciones	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
28						

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

No.	Estrategias	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
29	Asertividad (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
30	Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
31	Elogios a sí mismo					
32	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
33	Búsqueda de información sobre la situación					
34	Ventilación y confidencias (decir o contar la situación que preocupa)					
35	Otra _____ (especifique)					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO _____ de _____

años de edad, he sido elegido/a para participar voluntariamente en la investigación llamada “Influencia de la autoestima en el manejo del estrés por adaptación en estudiantes de primer año de educación media de los institutos de la Ciudad de San Miguel y el Municipio de Nueva Guadalupe durante los meses de febrero-agosto de 2015”

Se me ha explicado en qué consiste dicha investigación, entiendo el propósito del mismo por lo que doy mi consentimiento para participar en esta investigación.

Firma del participante.

Fecha:

ANEXO 4 INFORME DE LA FASE DE CAMPO

Lunes 18 de mayo de 2015

Este día se presentó el equipo de investigación al Instituto Nacional Francisco Gavidia a las 8:30 de la mañana para la aplicación de los instrumentos de investigación a la muestra que está conformada por 50 estudiantes que de dicha institución, al ingresar a la institución se dirigieron a la sala del director ya que este les daría las indicaciones para proceder a las aulas donde se encuentran los/as estudiantes, al ingresar a la sala del director el director informo a la subdirectora para que ella se hiciese responsable de guiar a las investigadoras a las aulas correspondientes para la aplicación de los instrumentos de investigación.

La primera aula asignada a las investigadoras fue el aula de la sección “A” de estudiantes de comercio en la que se encontraban 43 estudiantes, al ingresar al aula las investigadoras notificaron al maestro encargado quien les cedió la palabra ante los estudiantes, una de las investigadoras se dirigió a los/as estudiantes con un cordial saludo explicando el motivo de su visita y presentando al equipo de investigación, luego procedió a leer el Consentimiento Informado a lo que los/as estudiantes expresaron estar de acuerdo con ello, después se procedió a entregar y explicar a los/as estudiantes las indicaciones para contestar las pruebas de investigación, se enfatizó en la sinceridad al momento de contestar los instrumentos.

Pasados 20 minutos los estudiantes procedieron a entregar las pruebas de investigación contestadas, al concluir una de las investigadoras agradeció a los/as estudiantes por la colaboración en el proceso de campo de la investigación. Al salir del salón las investigadoras se dirigieron al profesor encargado de la sección “A” para agradecerle su colaboración e informarle que eran necesarios 7 estudiantes más para poder completar la muestra de

investigación, el profesor amablemente las dirigió al aula de la sección “B”, el docente selecciono a los/as 7 estudiantes que participaron dentro de la muestra aplicándoseles las pruebas de investigación, una de las investigadoras se presentó y presento al equipo de trabajo, luego les dio las indicaciones correspondientes para contestar los instrumentos de investigación y les leyó el Consentimiento Informado, el cual los/as estudiantes aceptaron, procediendo así las investigadoras a entregar los instrumentos a los/as estudiantes, luego de 20 minutos estos se encontraban entregando los instrumentos contestados a las investigadoras, se les agradeció por su colaboración, finalmente el equipo de investigadoras procedieron a la sala del director para agradecer la colaboración en el proceso de investigación.

Martes 19 de Mayo de 2015

El equipo de investigadoras este día se presentaron en el Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas a las 8:30 am, nos dirigimos hacia la dirección y nos atendió un maestro quien le comunicó al director que las investigadoras estaban en la institución, luego les informaron que hicieran una pequeña espera porque los estudiantes estaban en receso, luego que los estudiantes entraron a clases el director condujo a las investigadoras al salón de clase de la sección “B” de comercio donde el director le comunicó a la maestra responsable que el grupo de investigación iba a pasar unos instrumentos, luego presentó al equipo de investigadoras con los estudiantes y les cedió la palabra, una de las investigadoras se dirigió a los/as estudiantes con un cordial saludo luego manifestó el motivo de la visita, posteriormente les leyó el consentimiento informado a lo que los estudiantes expresaron estar de acuerdo con ello, luego procedieron a explicar las indicaciones y entregar los instrumentos de

investigación, al concluir una de las investigadoras agradeció a los/as estudiantes por la colaboración en el proceso de campo de la investigación.

Al salir del salón las investigadoras se dirigieron al director para informarle que hacían falta 13 estudiantes más para poder completar la muestra de investigación, él amablemente las trasladó al aula de los/as estudiantes de la sección “F” de comercio y le dijo al maestro encargado el motivo de la visita y la cantidad de estudiantes necesarios para la investigación, presentó al grupo de investigación para luego cederles la palabra, posteriormente una de las integrantes del grupo saludo cordialmente a los/as estudiantes y se les explicó el motivo de la visita, les leyó el consentimiento informado con lo cual estuvieron de acuerdo con ello, posteriormente les preguntó quienes nos iban a colaborar ya que habían más estudiantes de los que necesarios a lo que varios estudiantes levantaron la mano, luego se procedió a entregar y explicar las indicaciones para contestar el instrumento de investigación, se tardaron en contestar los instrumentos 25 minutos, cuando los/as estudiantes terminaron de contestar los instrumentos, las investigadoras les agradecieron por su colaboración, luego el equipo de investigación se dirigió hacia la dirección para agradecer al director por la colaboración para el proceso de investigación, una vez concluido el proceso de recolección de datos en la institución las investigadoras procedieron a retirarse y trasladarse a la siguiente institución a visitar ese día.

A las 10:30 de la mañana el equipo de investigadoras se presentaron en el Instituto Nacional Isidro Menéndez (INIM), para proceder con la aplicación de los instrumentos de evaluación a los/as estudiantes de primer año técnico comercial de dicha institución, al ingresar al instituto las investigadoras se dirigieron a la sala del director el cual le informó al sub director que atendiera a las investigadoras éste dio las indicaciones correspondientes para proceder

con la aplicación de los instrumentos, y lo primero fue que en una sola sección no se completaba la muestra de investigación por lo que asignó dos secciones para la aplicación de los instrumentos, la primera sección era la C-1-3 que estaba conformada por 27 estudiantes, al ingresar a dicha sección una de las investigadoras notificó al docente encargado el cual cedió la palabra a las investigadoras y una de ellas se dirigió a los/as estudiantes con un cordial saludo, explicando el motivo de la visita y presentado al equipo de investigación, luego procedió a explicarles en qué consistía el Consentimiento Informado a lo que los/as estudiantes manifestaron estar de acuerdo, luego se entregaron los instrumentos y explicó a los/as estudiantes las indicaciones para contestar las pruebas de investigación; luego pasaron alrededor de 20 minutos y los/as estudiantes ya habían contestado los instrumentos y procedieron a entregarlos; al concluir una de la investigadoras agradeció a los/as estudiantes por la colaboración.

Luego el subdirector guio a las investigadoras a la siguiente sección para terminar de completar la muestra establecida, la sección era la C-1-5 que estaba conformada por 25 estudiantes pero solo se necesitaban 23 estudiantes debido a que la muestra está conformada por 50 estudiantes, por lo que se le informó a la docente encargada y ella muy amablemente cedió la palabra a las investigadoras, luego una de ellas se dirigió a los/as estudiantes con un cordial saludo y explicando el motivo de la visita y presentando al equipo de investigación, luego les explicó en lo que consistía el consentimiento informado a lo que los/as estudiantes expresaron estar de acuerdo, luego se les entregó a cada uno los instrumentos de evaluación y se les explicó las indicaciones para contestar las pruebas de investigación, luego pasaron alrededor de 20 minutos y los/as estudiantes ya habían contestado y procedieron a entregar los instrumentos debidamente contestados a las investigadoras, al terminar se les agradeció

por la colaboración. Finalmente el equipo de investigadoras se dirigió a la sala del director para agradecerle su colaboración en el proceso de investigación, el cual muy amablemente informó estar de acuerdo en ayudar a estudiantes en proceso de investigación.

Jueves 21 de mayo de 2015

El equipo de investigador se trasladó al Instituto Nacional de Nueva Guadalupe ubicado en el Municipio de Nueva Guadalupe del departamento de San Miguel, al llegar a la institución a las 9:00 de la mañana se dirigieron a la dirección donde la secretaria de la directora de dicho instituto estaba informada del proceso de aplicación de los instrumentos de investigación a los/as estudiantes de la institución, por lo que fue la secretaria quien guio al equipo de investigadoras a las aulas donde se encontraban los/as estudiantes seleccionados/as como la muestra de investigación en la institución, al llegar a la primera aula correspondiente a estudiantes de la sección “A”, la secretaria se dirigió hacia el profesor encargado del aula para informarle el motivo por el cual el equipo de investigadoras se encontraba en la institución, proporcionando el permiso correspondiente para que las investigadoras se dirigieran a los/as estudiantes, las investigadoras cumplieron con su rutina: uno de los miembros del equipo investigador se dirigía a los/as estudiantes, donde les daba un corto saludo, presentaba al equipo investigador, explicaba los motivos de la visita, entregaban los instrumentos.

Una vez distribuidos los instrumentos, la investigadora procedió a leerles el documento de Consentimiento Informado, así como brindar indicaciones generales para contestar el instrumento y seleccionar las opciones de respuestas. El evaluador insistía en la importancia

del estudio, sobre la anonimidad de la prueba y sobre la sinceridad en la respuesta. Después de 20 minutos transcurridos los/as estudiantes iniciaron a entregar los instrumentos contestados, al terminar con el proceso de recolección de los instrumentos el equipo de investigadoras se trasladó hacia el aula donde se encontraban los/as estudiantes de la sección “B” para poder completar la muestra de 50 estudiantes, en dicha aula las investigadoras cumplieron la misma rutina, sin presentarse inconveniente alguno ya que los/as estudiantes participantes de en la investigación se mostraron colaboradores durante la aplicación de los instrumentos de investigación.

ANEXO 5 TABLAS Y RESULTADOS DE MEDIAS POR INSTITUCIÓN Y MEDIAS POR SEXO

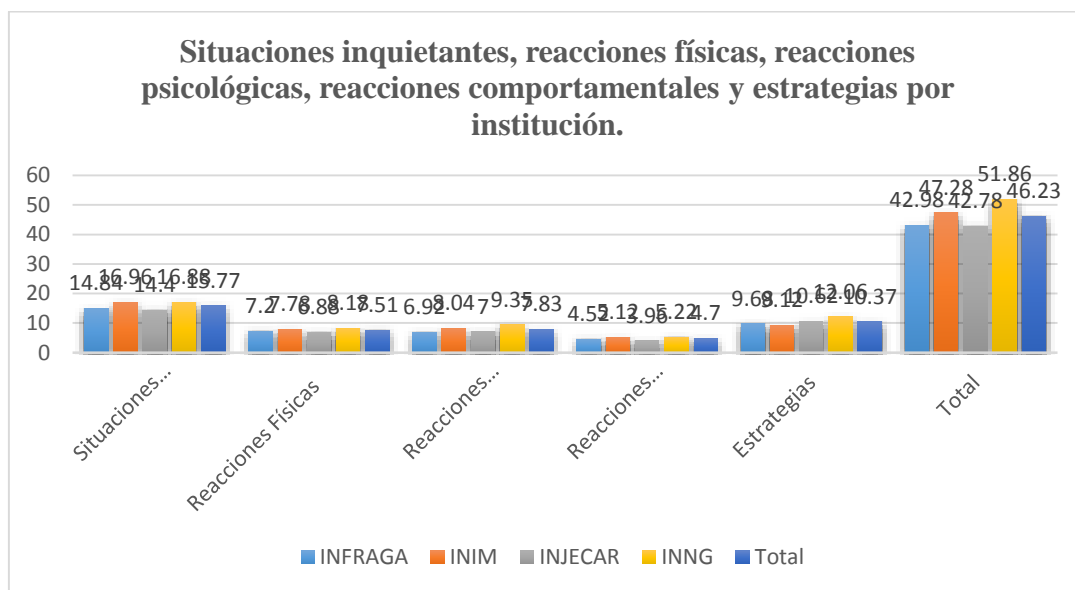
Tablas y resultados de medias por institución

Tabla 45 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución.

Institución	Media					Total
	Situaciones inquietantes	Reacciones física	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias	
INFRAGA	14.84	7.20	6.92	4.52	9.68	42.98
INIM	16.96	7.78	8.04	5.12	9.12	47.28
INJECAR	14.40	6.88	7.00	3.96	10.62	42.78
INNG	16.88	8.18	9.35	5.22	12.06	51.86
TOTAL	15.77	7.51	7.83	4.70	10.37	46.23

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 41. Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución.



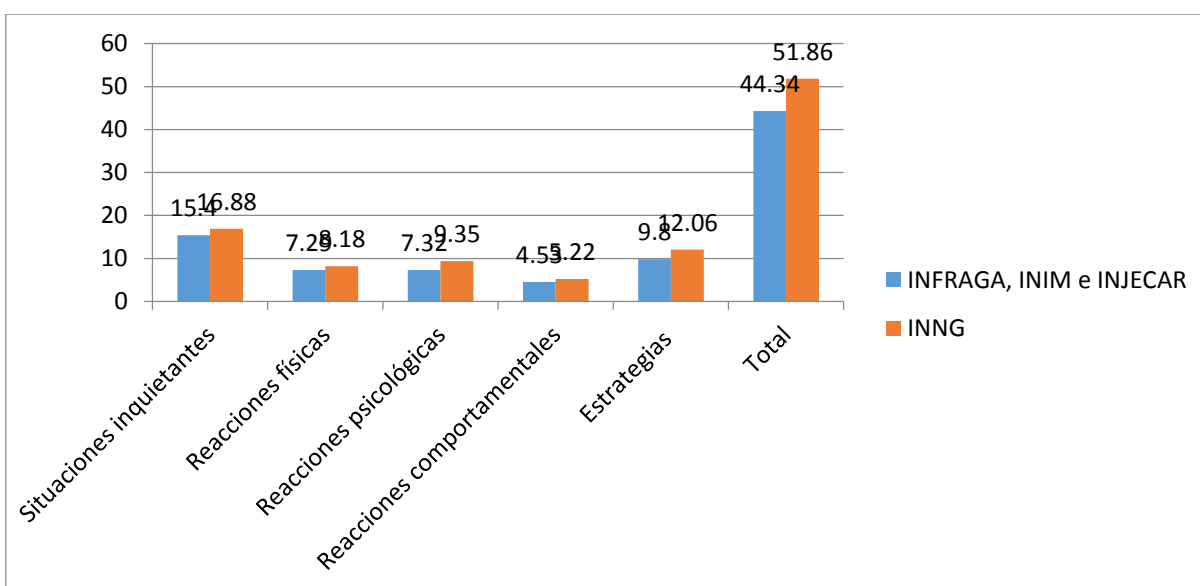
Comentario: La gráfica muestra los resultados de la media de las situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias y totales por institución, donde se observa que el mayor puntaje total lo obtiene el Instituto Nacional de Nueva Guadalupe con una media de 51.86, seguidamente con una media de 47.28 el Instituto Nacional Isidro Menéndez, luego el Instituto Nacional Francisco Gavidia con una media de 42.98 y por último el Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas con una media de 42.78.

Tabla 46 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución, comparación de datos.

Institución	Media					Total
	Situaciones inquietantes	Reacciones física	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias	
INFRAGA INIM INJECAR	15.40	7.29	7.32	4.53	9.80	44.34
INNG	16.88	8.18	9.35	5.22	12.06	51.86

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 42 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por institución, comparación de datos.



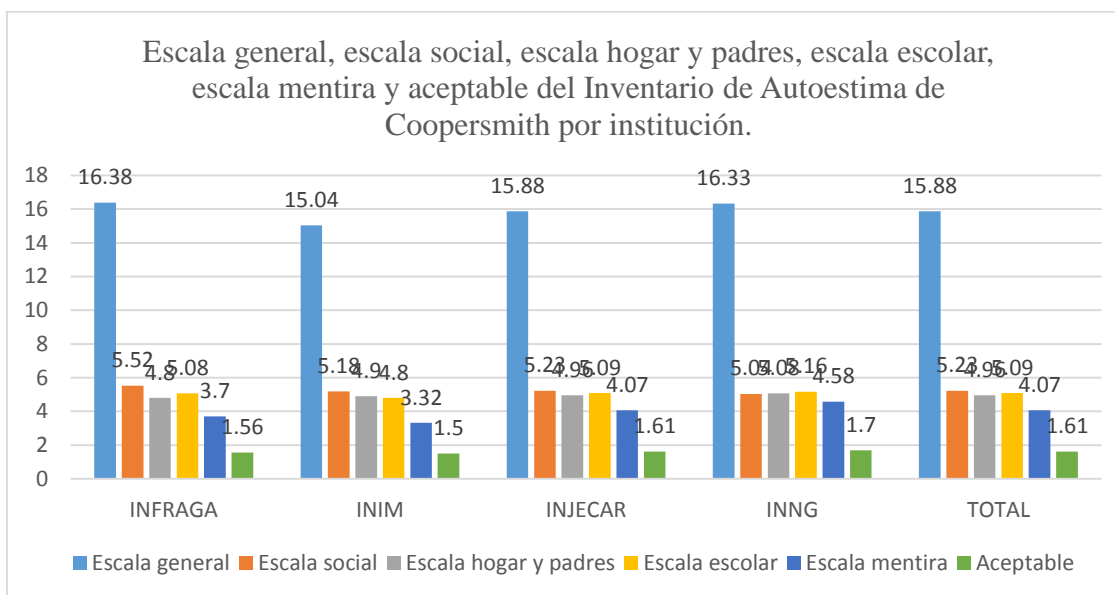
Análisis: la gráfica muestra los resultados obtenidos de la media de las escalas del inventario SISCO del estrés académico donde los resultados de la muestra de investigación representan a los institutos que pertenecen a la Ciudad de San Miguel y al instituto perteneciente al Municipio de Nueva Guadalupe, en la escala de las situaciones inquietantes los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 15.40 y el instituto del Municipio de Nueva Guadalupe un 16.88, en la escala de reacciones físicas los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron un 7.29 de media mientras que en el Municipio de Nueva Guadalupe se obtuvo una media de 8.18, en la escala de reacciones psicológicas los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 7.32 y el instituto del Municipio de Nueva Guadalupe obtuvo una media de 9.35, en la escala de reacciones comportamentales los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 4.53 mientras que en el Municipio de Nueva Guadalupe se obtuvo una media de 5.22, y en la escala de estrategias los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 9.80 y el instituto del Municipio de Nueva Guadalupe obtuvo una media de 12.06; por lo que se obtiene un total global de los institutos de la Ciudad de San Miguel y del instituto del Municipio de Nueva Guadalupe, obteniendo el mayor índice de la media el INNG con un 51.86 y el INFRAGA, INIM, INJECAR obtuvieron una media de 44.34.

Tabla 47 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución.

Media						
Institución	Escala general	Escala social	Escala hogar y padres	Escala escolar	Escala de mentira	Aceptable
INFRAGA	16.38	5.52	4.80	5.08	3.70	1.56
INIM	15.04	5.18	4.90	4.80	3.62	1.50
INJECAR	15.80	5.18	5.06	5.30	4.36	1.66
INNG	16.33	5.04	5.08	5.16	4.58	1.17
TOTAL	15.88	5.23	4.96	5.09	4.07	1.61

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 43 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución.



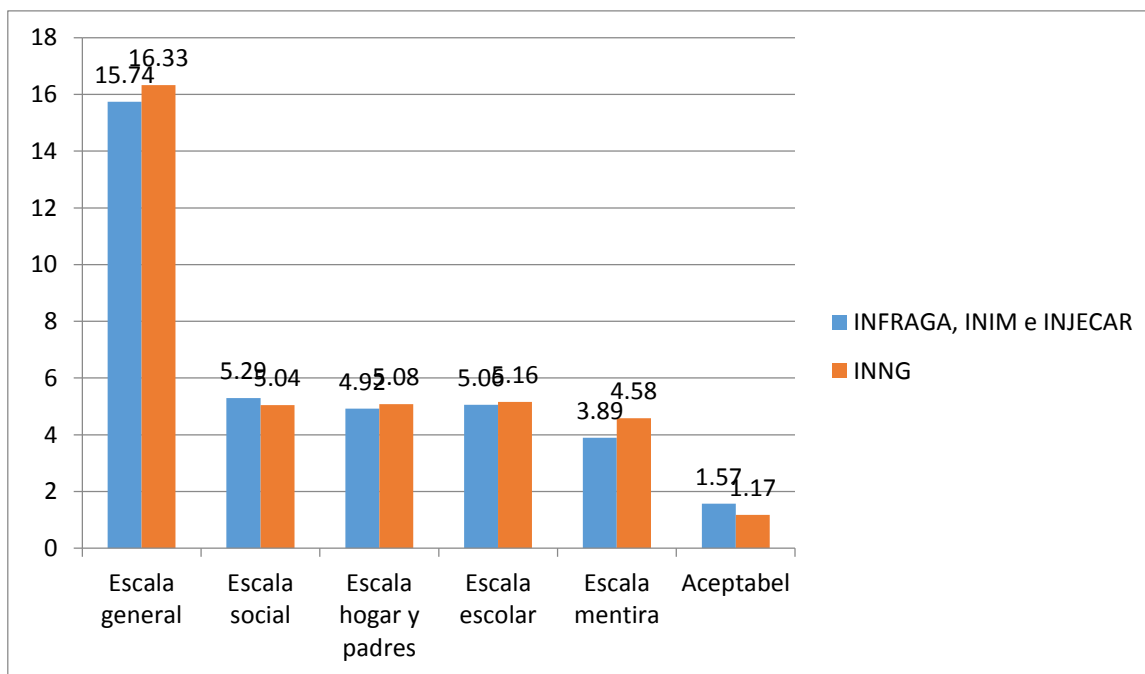
Comentario: La gráfica muestra los resultados de la media de la escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable por institución, se observa que el puntaje más alto en la media lo obtiene el INFRAGA con un 16.38, seguidamente con una media de 16.33 el INNG, le sigue con una media de 15.88 el INJECAR y por ultimo con una media de 15.04 el INIM.

Tabla 48 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución, comparación de datos.

Media						
Institución	Escala general	Escala social	Escala hogar y padres	Escala escolar	Escala de mentira	Aceptable
INFRAGA INIM INJECAR	15.74	5.29	4.92	5.06	3.89	1.57
INNG	16.33	5.04	5.08	5.16	4.58	1.17

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 44 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por institución, comparación de datos.



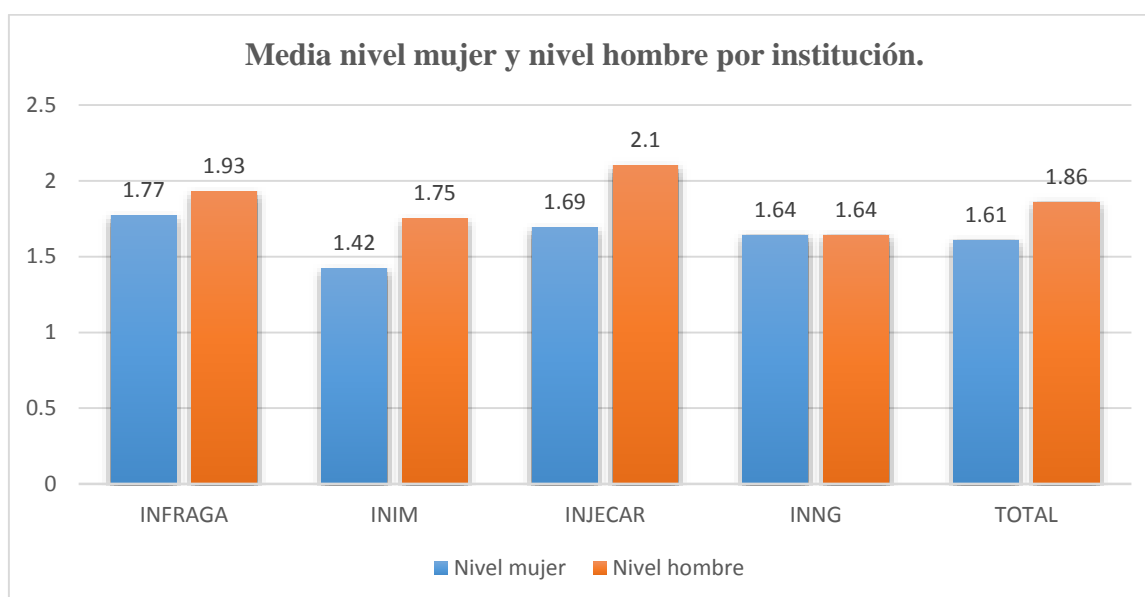
Análisis: la gráfica muestra los resultados obtenidos de la media de las escalas del Inventario de Autoestima de Coopersmith donde los resultados de la muestra de investigación representan a los institutos que pertenecen a la Ciudad de San Miguel y al instituto perteneciente al Municipio de Nueva Guadalupe, en la escala general de los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 15.74 y el instituto del Municipio de Nueva Guadalupe un 16.33, en la escala social los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron un 5.29 de media mientras que en el Municipio de Nueva Guadalupe se obtuvo una media de 5.04, en la escala de hogar y padres los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 4.92 y el instituto de la Municipio de Nueva Guadalupe obtuvo una media de 5.08, en la escala escolar los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 5.06 mientras que en el Municipio de Nueva Guadalupe se obtuvo una media de 5.16, y en la escala de mentira los institutos de la Ciudad de San Miguel obtuvieron una media de 3.89 y el instituto de la Municipio de Nueva Guadalupe obtuvo una media de 4.58; y la aceptabilidad de la media del instrumento aplicado a los institutos de la Ciudad San Miguel es de 1.57 y la media del instrumento aplicado al instituto del Municipio de Nueva Guadalupe es de 1.17.

Tabla 49 Media nivel mujer y nivel hombre por institución.

Institución	Media	
	Nivel mujer	Nivel hombre
INFRAGA	1.77	1.93
INIM	1.42	1.75
INJECAR	1.69	2.10
INNG	1.64	1.64
TOTAL	1.61	1.86

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Gráfica 45 Media nivel mujer y nivel hombre por institución.



La gráfica muestra los resultados obtenidos de la media por institución del nivel mujer y nivel hombre, del Inventario de Autoestima de Coopersmith, aplicados a los/as estudiantes de los Institutos de la Ciudad de San Miguel y del Instituto de Nueva Guadalupe; en el que se obtiene el mayor puntaje de la media es el sexo masculino de los estudiantes del INFRAGA con 1.93 y el sexo femenino con una media de 1.77; el INIM obtuvo mayor puntaje en la media el sexo masculino con 1.75 y el sexo femenino con 1.42, el INJECAR obtuvo mayor puntaje en la media el sexo masculino con 2.1 y el sexo femenino con 1.69, el INNG el puntaje obtenido en la media en el sexo masculino y femenino es de 1.64.

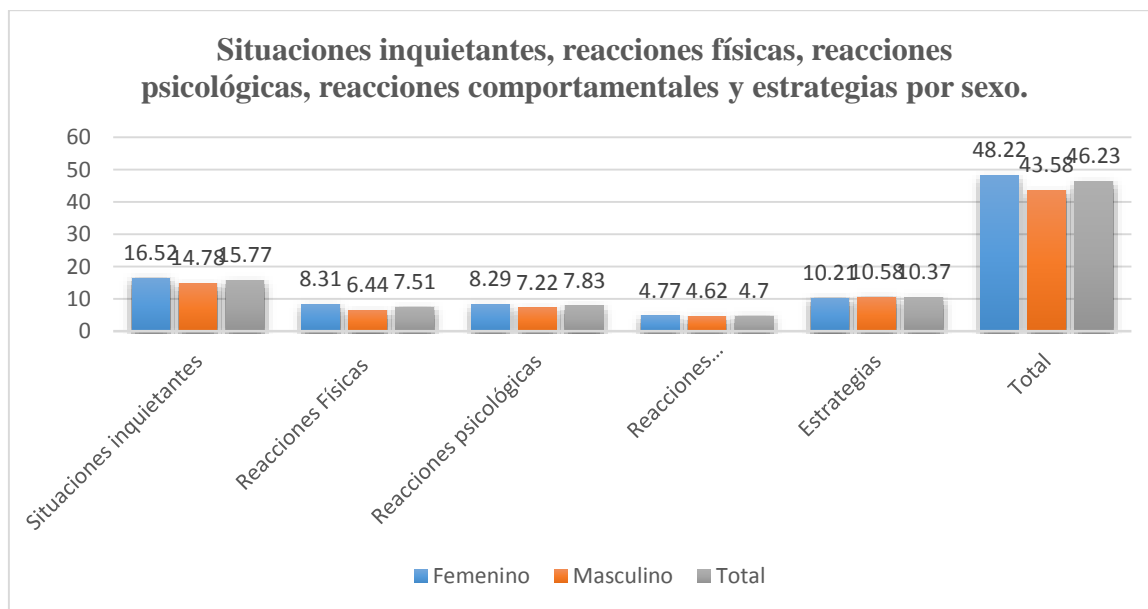
Tablas y resultados de media por sexo

Tabla 50 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por sexo.

Sexo	Media					Total
	Situaciones inquietantes	Reacciones física	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias	
Femenino	16.52	8.31	8.29	4.77	10.21	48.22
Masculino	14.78	6.44	7.22	4.62	10.58	43.58
TOTAL	15.77	7.51	7.83	4.70	10.37	46.23

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico

Gráfica 46 Situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias por sexo.



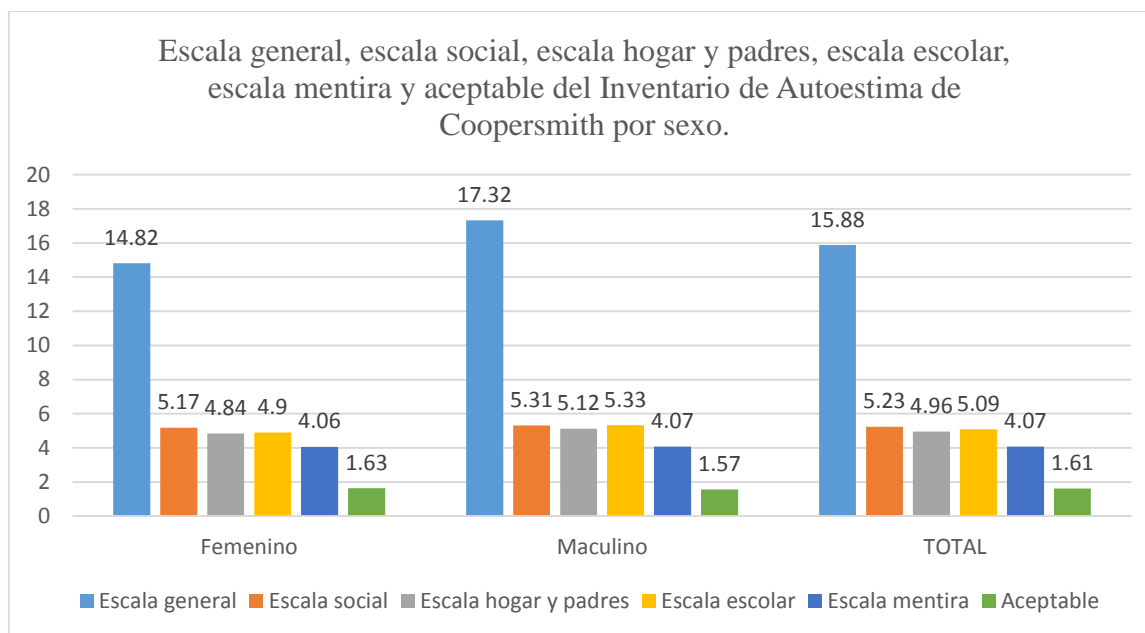
Comentario: La gráfica muestra los resultados de la media de las situaciones inquietantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, estrategias y totales por sexo de la muestra de investigación donde se puede observar que las medias más altas se encuentran en el sexo femenino, excepto la media de la escala de las estrategias donde el sexo masculino tiene un leve puntaje alto.

Tabla 51 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por sexo.

Media						
Sexo	Escala general	Escala social	Escala hogar y padres	Escala escolar	Escala de mentira	Aceptable
Femenino	14.82	5.17	4.84	4.90	4.06	1.63
Masculino	17.32	5.31	5.12	5.33	4.07	1.57
TOTAL	15.88	5.23	4.96	5.09	4.07	1.61

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith

Gráfica 47 Escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith por sexo.



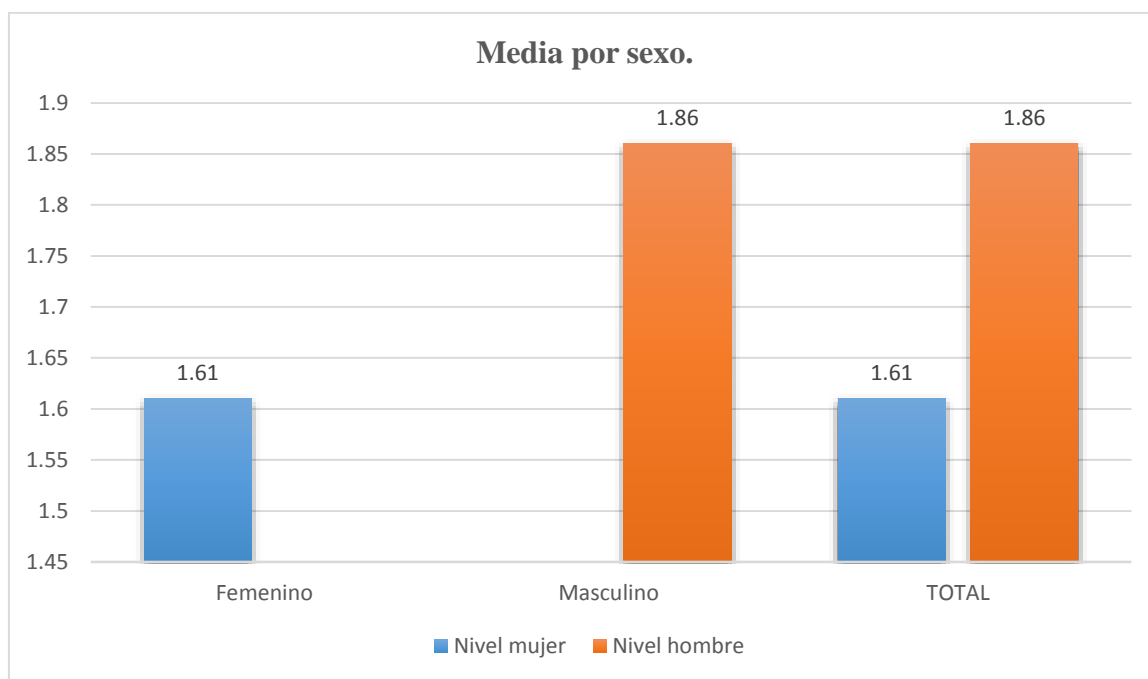
Comentario: La gráfica muestra los resultados obtenidos de la media de la escala general, escala social, escala hogar y padres, escala escolar, escala mentira y aceptable del Inventario de Autoestima de Coopersmith y cada uno de los totales por sexo de la muestra de investigación donde se observa que las medias más altas lo obtuvo el sexo masculino.

Tabla 52 Media nivel mujer y nivel hombre por sexo.

Sexo	Media	
	Nivel mujer	Nivel hombre
Femenino	1.61	
Masculino		1.86
TOTAL	1.61	1.86

Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Gráfica 48 Media nivel mujer y nivel hombre por sexo.



La gráfica muestra el total de la media por sexo del Inventario de Autoestima de Coopersmith aplicado a los/as estudiantes de los Institutos de la Ciudad de San Miguel y del Instituto de Nueva Guadalupe; en el que se observa que el mayor puntaje de la media es para el sexo masculino con 1.86 y el sexo femenino obtuvo una media de 1.61.

ANEXO 6 GLOSARIO

Autoestima: Consideración, aprecio o valoración de uno mismo.

Agresividad: Tendencia a atacar o actuar con provocación y violencia.

Adversidad: Cualidad de lo que es adverso o no favorable.

Adolescencia: Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el pleno desarrollo.

Ajuste: Adaptación o acomodación de una cosa a otra, de suerte que no haya discrepancia entre ellas.

Adaptación: Adquisición de lo necesario para acomodarse mental y físicamente a diversas circunstancias.

Afrontamiento: Es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.

Carácter: Conjunto de cualidades psíquicas y afectivas que condicionan la conducta de cada individuo.

Estrés: Alteración física o psíquica de un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al normal.

Estereotipos: Idea o imagen aceptada por la mayoría como patrón o modelo de cualidades o de conducta.

Flexible: Que se acomoda con facilidad a distintas situaciones o a las propuestas de otros.

Habilidad: Capacidad, inteligencia y disposición para realizar algo.

Honestidad: Compostura, moderación, respeto a la conducta moral y social que se considera apropiada.

Hostilidad: Oposición, enemistad, antipatía.

Inconsciente: No consciente, involuntario, irreflexivo, insensato.

Insignificante: Pequeño, sin importancia, despreciable.

Indispensable: Que es muy necesario porque si su presencia no es posible lo que se desea.

Individualidad: Cualidad por la que una persona o cosa se distingue de las demás.

Interacción: Acción que se ejerce recíprocamente.

Personalidad: Conjunto de las características y diferencias individuales que distingue a una persona de otra.

Percepción: Conocimiento, aprehensión de conceptos e ideas.

Socialización: proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad.

Trascendencia: se refiere a ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito.

Valor: Cualidad, virtud o utilidad que hacen que algo o alguien sean apreciadas.

Vulnerabilidad: Es la capacidad disminuida de una persona o un grupo de personas para anticiparse, hacer frente y resistir a los efectos de un peligro natural o causado por la actividad humana, y para recuperarse de los mismos.

ANEXO 7 SIGLAS Y ABREVIATURAS

Siglas

APA: Asociación de Psicología Americana

INFRAGA: Instituto Nacional Francisco Gavidia

INIM: Instituto Nacional Isidro Menéndez

INJECAR: Instituto Nacional Joaquín Ernesto Cárdenas

INNG: Instituto Nacional de Nueva Guadalupe

INSHT: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, Ministerio de Trabajo y

Asuntos sociales

SEI: Self-Esteem Inventory - “Inventario de Autoestima”

SISCO: Sistémico-cognoscitivista

SPSS: Statistical Product and Service Solutions – “Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales”

Abreviaturas

Op.cit.: Obra citada

Ibíd. Pág.: En la misma obra

P. pp.: Páginas