

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



**“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA  
AUMENTAR LA AUTOESTIMA, ADAPTACIÓN SOCIAL Y HÁBITOS DE  
ESTUDIOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS INTERNOS EN LA ALDEA SAN  
ANTONIO DE LA CIUDAD DE SAN MIGUEL, DURANTE EL AÑO 2004”**

**PRESENTADO POR:  
BR. JOSÉ CARLOS RODRÍGUEZ MARTÍNEZ  
BR. OSCAR ARNOLDO LAUREANO ARAUJO**

**DOCENTE DIRECTOR:  
Mps Y Lic. MARCOS EUGENIO ROMERO CASTRO**

**NOVIEMBRE DE 2004**

**SAN MIGUEL,**

**EL SALVADOR,**

**CENTRO AMÉRICA**

## **DEDICATORIA**

### **A DIOS TODOPODEROSO:**

Que sin él no podríamos hacer nada, ya que es la fuente de la inteligencia y sabiduría universal. Gracias Señor.

### **A MIS PADRES:**

José maría Rodríguez y Marta Alicia Martínez de Rodríguez que sin su apoyo, amor y comprensión esto no hubiera sido posible.

### **A MI HERMANO :**

José Gabriel Rodríguez Martínez por su apoyo incondicional.

### **A MI NOVIA:**

Sonia Mirtala Portillo Colato por su apoyo y comprensión .

### **A MI JEFE:**

Sr. Fausto Velásquez, quien me apoyo en el momento que más lo necesitaba y que sin su ayuda esto nunca hubiera sido posible.

### **A MIS MAESTROS:**

Por haberme orientado todo este tiempo hasta llegar al final de la carrera.

### **A MIS COMPAÑEROS, FAMILIARES Y AMIGOS:**

Que todo este tiempo me han apoyado y han estado cerca de mi siempre que los he necesitado, gracias.

*José Carlos Rodríguez Martínez.*

## **DEDICATORIA**

### **A DIOS TODOPODEROSO:**

Quien es el creador de todo y quien todo lo puede hacer posible . Gracias Señor.

### **A MIS PADRES:**

Blanca Araujo de Laureano y Antonio Laureano que sin su apoyo, amor y comprensión esto no hubiera sido posible.

### **A MI HERMANOS**

Julia, José y Ramón por su apoyo durante todos estos años.

### **A MI NOVIA:**

Isabel por su apoyo y comprensión durante todo este tiempo.

### **A MIS MAESTROS:**

Por haberme orientado por el camino adecuado para poder llegar a estos momentos.

### **A MIS COMPAÑEROS, FAMILIARES Y AMIGOS:**

Que todo este tiempo me han apoyado y han estado cerca de mi siempre que los he necesitado, gracias.

*Oscar Arnoldo Laureano Araujo.*

# ÍNDICE

Página

## RESUMEN

INTRODUCCIÓN ..... i

**CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO ..... 1**

**CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 12**

2.1 Antecedentes ..... 12

2.2 Justificación ..... 16

2.3 Alcances ..... 17

2.4 Limitaciones ..... 17

2.5 Situación Problemática ..... 18

2.6 Objetivos de la Investigación ..... 19

2.6.1 Objetivo General ..... 19

2.6.2 Objetivos Específicos ..... 19

**CAPÍTULO III: SISTEMA DE HIPÓTESIS..... 20**

3.1 Hipótesis de Investigación ..... 20

3.2 Hipótesis Específicas ..... 20

3.3 Hipótesis Nula ..... 21

3.4 Hipótesis Alternativas ..... 21

<b>CAPÍTULO IV: VARIABLES Y CONTROLES.....</b>	<b>22</b>
4.1 Variable Independiente .....	22
4.1.1 Definición Conceptual .....	22
4.1.2 Definición Operacional .....	22
4.2 Variable Dependientes .....	22
4.2.1 Definiciones Conceptuales .....	23
4.2.1.1 Autoestima .....	23
4.2.1.2 Adaptación Social .....	23
4.2.1.3 Hábitos de Estudio .....	23
4.2.2 Definiciones Operacionales .....	23
4.2.2.1 Autoestima .....	23
4.2.2.2 Adaptación Social .....	23
4.2.2.3 Hábitos de Estudio .....	24
4.3 Variables Intervinientes .....	24
4.3.1 Sujetos Experimentales .....	24
4.3.2 Lugar de Experimentación .....	24
4.3.3 Aparatos e Instrumentos .....	25
4.3.4 Investigadores .....	25
<b>CAPÍTULO V: METODOLOGÍA .....</b>	<b>26</b>
5.1 Sujetos .....	26
5.2 Aparatos e Instrumentos .....	27
5.3 Procedimiento .....	31
5.4 Diseño Experimental .....	34

<b>CAPÍTULO VI: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>36</b>
6.1 Análisis Cuantitativo .....	36
6.2 Análisis Cualitativo .....	44
6.3 Interpretación de Resultados .....	47
6.4 Discusión de Resultados y Limitaciones.....	50
<b>CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>52</b>
7.1 Conclusiones.....	52
7.2 Recomendaciones.....	53
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>59</b>
Anexo N° 1: Instrumento de Autoestima .....	60
Anexo N° 2: Instrumento de Adaptación Social .....	62
Anexo N° 3: Instrumentos de Hábitos de Estudios .....	67
Anexo N° 4: Técnicas Psicológicas .....	73
Anexo N° 5: Guía de Entrevista .....	74
Anexo N° 6: Guía de Observación .....	75
Anexo N° 7: Presupuesto .....	76
Anexo N° 8: Cuadro de Actividades .....	78
Anexo N° 9: Hoja de Registro de los Resultados de las Pruebas de Entrada.....	104
Anexo N° 10: Hoja de Registro de los Resultados de las Pruebas de Salida .....	105
Anexo N° 11: Cuadro comparativo de datos de ambos grupos .....	106
Anexo N° 12: Cuadro comparativo durante la prueba de entrada y salida .....	107

Anexo N° 13: Calificación de las pruebas de entrada utilizando la “t” de Student.....	108
Anexo N° 14: Calificación de la pruebas de salida utilizando la “t” de Student.....	201
Anexo N° 15: Tabla de distribución “t” de Student .....	132
Anexo N° 16: Glosario .....	134
Anexo N° 17: Hoja de Registro.....	137
Anexo N° 18: Cronograma .....	138

## RESUMEN

Puesto que la adolescencia es una etapa importante de la vida debido a que en ella se aprenden muchas cosas que serán imprescindibles en el desarrollo posterior del ser humano se escogió como variables: La aplicación de un programa de técnicas psicológicas para aumentar la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en la presente investigación.

La hipótesis de investigación que se construyó afirma que la aplicación de un programa de técnicas psicológicas aumentaría el nivel de las tres áreas antes mencionadas. Los sujetos con quienes se trabajó son 30 jóvenes internos de la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.

También se aplicaron pruebas de entrada; un programa de técnicas psicológicas específicas; aplicación de pruebas de salida; guías de observación y entrevistas como recursos auxiliares de recolección de datos.

Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario de autoestima de Coersmith, el cuestionario de adaptación social para adolescentes de H.M. Bell y el cuestionario de hábitos de estudios de la Universidad Metropolitana de Chile. El diseño que se utilizó es de tipo Cuasi-experimental que incluye un grupo control sin tratamiento, donde se trabaja con dos grupos, a los cuales se les aplican pruebas de entrada y de salida. Se utilizó la prueba “t” de Student a fin de hacer la comparación de grupos. El nivel de significación utilizado fue de 0.05. Después de haberse efectuado todos los procesos estadísticos, se confirmó la hipótesis de investigación: “La aplicación de un programa de técnicas psicológica contribuye al aumento de la autoestima, adaptación social y hábitos de estudio en los adolescentes”.

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se hizo una investigación de como la aplicación de un programa de técnicas psicológicas contribuye para estimular el aumento de la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios en los adolescentes internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel. La adolescencia es un período de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Se considera que comienza alrededor de los doce años y termina a los dieciocho o diecinueve años; sin embargo su fase física ha comenzado mucho antes y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurara hasta mucho después.

En general se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, proceso que conduce a la madurez sexual, cuando una persona puede engendrar. Aunque los cambios físicos de este período de vida son radicales no se desatan de un solo golpe al final de la niñez sino que la pubertad forma parte de un largo y complejo proceso en el que intervienen una serie de factores tanto sociales, económicos, biológicos y subjetivos en el individuo. Dentro de los cambios biológicos que señala el final de la infancia se traduce en un rápido crecimiento y aumento de peso, cambio en las proporciones y la forma del cuerpo, y el alcance de la madurez sexual, sin embargo, la adolescencia también es un proceso social y emocional obviamente la influencia social y la cultura juega un papel importante en esta etapa de la vida.

Se puede destacar que para lograr obtener un desarrollo óptimo en esta etapa, es necesario tener cubiertas estas áreas antes mencionadas en un nivel aceptable.

La familia es el medio principal por el cual se satisfacen estos aspectos, ya descritos; si esta cumple con los elementos básicos para su buen funcionamiento como lo son: estabilidad económica, laboral, madurez emocional en los padres, comunicación adecuada, buenas relaciones sociales y familiares, ambiente de desarrollo idóneo en la comunidad, entre otros.

Los elementos básicos que se describen contribuyen a que los adolescentes obtengan un clima de desarrollo mucho más beneficioso en comparación de los adolescentes que carecen o nunca han tenido este tipo de condiciones, ya que provienen por lo general de hogares desintegrados, víctimas de abandono o maltrato por parte de sus progenitores u otros familiares y por lo tanto este tipo de carencias puede dar como resultado un desarrollo muy limitado y poco óptimo en esta etapa, lo cual afecta en grado considerable su calidad de vida, ya que carecen de estos elementos fundamentales que todo ser humano necesita desde las primeras etapas de la niñez; tiende a generar mayor vulnerabilidad en los aspectos bio-psico-sociales, en el individuo causando obviamente perspectivas de vida menos positivas.

En este caso, se trata de jóvenes similares a los descritos atrás, institucionalizados y con muchas carencias. El objetivo no es suplir todas las carencias o deficiencias que dichos sujetos han experimentado, el objetivo es más limitado puesto que se buscó estimular el aumento o mejoría de ciertas áreas psicosociales en los sujetos de investigación.

## **CAPITULO I**

### **MARCO TEORICO**

Existen varias definiciones sobre lo que significa la autoestima, pero en esencia la autoestima consiste fundamentalmente en un estado del ser. Se puede conceptualizar como se describe a continuación: Según Susan Harter (1990) es un acontecimiento dinámico y subjetivo de nuestro cuerpo y nuestra mente, más que algo estático y tangible que pueda observarse y medirse directamente y fácilmente.

La infancia intermedia que abarca entre los 7 y 12 años es una época importante para el desarrollo de la autoestima, una imagen positiva o auto-evaluación contribuye al desarrollo óptimo de ésta.

Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad, en especial en su estado de ánimo habitual. Los niños que gustan de sí mismos por lo general son alegres y es probable que los que no gustan de sí mismos se muestren un tanto deprimidos, lo cual puede reducir la energía de una persona, a su vez, puede afectar la competencia sana y conducir a una baja autoestima.

El resultado de la investigación realizada por Susan Harter (1990) citado por Clark, A.; Clames, H; Bean, R (1993) sugiere que la autoestima se puede clasificar de dos fuentes principales: que tan competentes se sienten los niños en diferentes aspectos de la vida y cuánto apoyo reciben de las demás personas.

La medición de la auto-valía, según Harter (1985-1987) citado por Clark, A.; Clames, H; Bean, R (1993) propuso cinco interrogantes referentes a la actividad de los jóvenes entre 8 y 12 años en diversos campos de la vida; cuyas interrogantes eran: ¿Qué tan bueno era su rendimiento escolar?; ¿Qué tan bueno era su desempeño deportivo?; ¿Qué tan aceptados se sentían por los otros niños?; ¿Cómo se comportaban y como era su apariencia física?. Según ésta investigación, la contribución más importante al auto concepto es el respeto que los niños sienten que les tienen las personas importantes en su vida, en cada uno de los cinco campos. El aspecto más relevante fue la apariencia física, los niños consideraron que este aspecto era el más importante y se calificaron a si mismos por la buena apariencia que creían tener. En segundo lugar seleccionaron la aceptación social, muchos menos importantes fueron las competencias en el trabajo escolar, la conducta y las actividades atléticas.

De lo anterior surge ¿Por qué hay personas con mayor autoestima que otras?. Al parecer, las semillas de la autoestima comienzan a crecer y desarrollarse tan pronto comenzamos a experimentar que somos individuos, a partir de éste momento, se inicia un trayecto como el de una montaña rusa que se cultiva y refuerza un día y disminuye y se hunde el siguiente. El periodo de la infancia es especialmente importante, pues es entonces cuando se forman los rasgos y hábitos de nuestra personalidad.

Existen una serie de aspectos que tienden a disminuir la autoestima en los niños, tales aspectos son los que se presentan a continuación: No satisfacer sus necesidades básicas, pasar por alto o negar continuamente sus sentimientos, sentirse humillado o rebajado, verse obligado a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás, verse forzado a realizar

actividades inadecuadas, verse desfavorablemente comparado con los demás, recibir la impresión de que sus opiniones no son significantes, no recibir explicaciones razonables, recibir una “etiqueta” que devalúa la individualidad, estar sobreprotegido, castigar más de la cuenta, recibir pocas normas y orientaciones, percibir conductas incoherentes, ser amenazado u objeto de violencia física, ser objeto de insinuaciones o contactos sexuales inadecuados, ser culpado de error cometido por una persona a la que se quiere o respeta, recibir un exceso de información sobre objetivos inalcanzables por parte de los medios de comunicación.

Cabe resaltar que tanto la intensidad como la frecuencia con que se presentan éstos indicadores que inciden a que las personas tiendan a experimentar una autoestima no adecuada, pueden dar cabida al producimiento de otros desórdenes o problemas psicológicos que afecten su personalidad, desarrollo en general y por ende su calidad de vida como persona.

A continuación se presenta el perfil de personas con una autoestima saludable en la siguiente lista: Están orgullosos de su propio nivel de autoestima, pero no se consideran seres perfectos, son felices y tienen éxitos además son optimistas en el futuro, son abiertos y por supuesto están interesados en escuchar ideas nuevas y comprender a personas nuevas, creen apasionadamente en la capacidad del cambio de las personas y organizaciones, son muy generosos no solo con su dinero sino también con sus recursos, su tiempo, su saber, suelen ser tranquilos, controlados, pacientes y confiados en sus relaciones, desprenden una sensación de bienestar y tienen aspecto de estar a gusto en su cuerpo bien nutrido y ejercitado, están llenos de vida, tanto mental como física, suelen disfrutar con el trabajo y emprenden todas sus actividades con entusiasmo y placer, son capaces de actuar con independencia y autonomía.

Luego de haber descrito estos aspectos básicos sobre la autoestima y su importancia en el bienestar psicológico de los seres humanos, cabe agregar que la autoestima es fundamental ya que, es considerada por varios autores e investigadores tales como Susan Harter(1990) y Wollman (1984): Como el corazón de nuestra personalidad psicológica, incluso algunos gobiernos de países desarrollados entre ellos Estados Unidos y Japón, empiezan a ver el sentido de asignar recursos a proyectos de refuerzo de la autoestima, dado que hay crecientes muestras de que una autoestima elevada es de vital importancia no solo para que las personas estén sanas y felices, sino también para que los grupos, organizaciones y comunidades funcionen bien y por ende contribuyan al desarrollo en general de una nación.

La adaptación social es un proceso fundamental en el desarrollo de todo ser humano, ya que somos seres sociales por naturaleza y de la efectividad con que nosotros nos relacionemos ante un determinado grupo o sociedad, depende nuestra aceptación como seres individuales en los diversos grupos sociales con que se tenga interacción.

Una definición de adaptación social es la que menciona Phillip Williams (1989): Adaptar significa literalmente hacer apto para, capacitar para el desempeño de algún menester y, así mismo, lograr que algo destinado a cumplir una función pase a ejecutar otra distinta. Adaptación equivale a capacitación funcional, ajuste a las demandas e imposiciones del ambiente.

Otro autor, Wollman (1984), la define como los cambios necesarios para satisfacer las demandas expresadas por la sociedad y las situaciones interpersonales.

La teoría según Achenback (1986) plantea que en la adaptación social de los infantes, existe una diferencia de género asociada al tipo de respuesta mientras que las niñas suelen responder al estresante (la separación de los padres) de una forma internalizante, los niños lo hacen de manera externalizante (aumento de peleas con sus compañeros, irritabilidad conductual, etc.)

En nuestro diario vivir, hay diferentes tipos de adaptaciones (clasificación) que enfrentamos día con día. Existen diferentes tipos de adaptación, como la biológica, psicológica, sensorial, pero nos enfocaremos a la adaptación social, la cual es definida según Achenback (1986) como la aceptación de las demandas usuales de la sociedad o de un grupo concreto y las relaciones personales con los demás, sin fricciones ni conflictos.

Hartup (1992) dice que la relación entre iguales contribuye en gran medida, no solo al desarrollo cognitivo y social, sino además, a la eficacia con la cual funcionamos cuando se llega a ser adultos, agrega que el mejor predictor infantil de la adaptación social no es el cociente intelectual, ni las calificaciones de la escuela, ni la conducta en clase, sino la habilidad con que el niño se lleve con otros. Generalmente las personas que tienen buenas adaptaciones sociales tienen la convicción y disposición de ayudar a otros en cualquier situación y no son egocéntricos.

De acuerdo con Hurlock (1990) menciona que la familia es una de las principales fuentes de adaptación social para los niños, ya que es donde se empieza a desarrollar las características y personalidad de cada quién y es donde se empieza a adquirir la cultura y diferentes criterios que en el futuro le ayudarán a tener una buena adaptación y relación con los demás. Además menciona el mismo autor que para poder ver si los niños están bien adaptados, dependiendo de la sociedad en la que se encuentran, puede haber cuatro criterios diferentes que se complementan entre sí:

- **Desempeño Abierto:** Es como la conducta social de los niños responde a diferentes expectativas y se les acepta, según las normas y reglas del grupo al que quieran pertenecer.
  
- **Adaptación a Grupos Diferentes:** Que son los que se pueden adaptar fácilmente a los diferentes grupos, que pueden ser tanto adultos como compañeros, y desde el punto de vista social son bien adaptados.
  
- **Las Actitudes Sociales:** Que se manifiestan cuando deben de mostrar que tienen actitudes positivas o favorables a las personas, para que se les pueda ver como bien adaptados.
  
- **La Satisfacción Personal:** Que es cuando la persona debe estar satisfecho con sus contactos sociales y con los papeles que desempeñe.

El autor John M. Drescher (1996), encontró que hay algunas circunstancias que ayudan a que los niños no tengan buenas adaptaciones sociales lo cual subraya que hay cuatro que son las más importantes: Cuando en su casa hay malos patrones de conducta social y debido a esto al niño le será difícil realizar buenas adaptaciones sociales fuera de ella. Cuando en el hogar hay malos modelos para que el niño los imite, harán que tenga obstáculos graves para sus ajustes sociales fuera de su casa. Cuando hay una falta de motivación para aprender a ser social por experiencias anteriores desfavorables en el hogar o fuera de él. Cuando no tienen ayuda u orientación para poder realizar ajustes sociales, aunque tenga motivaciones positivas la adaptación social se dificultará.

Los niños interactúan con diferentes coetáneos que desempeñan papeles distintos en la socialización, si los compañeros son apropiados para sus edades y sus niveles de desarrollo, ayudará a que pueda desarrollar buenas adaptaciones sociales si no son adecuadas en su desarrollo, no solo obstaculizará las adaptaciones, sino que también crearan malas adaptaciones personales.

Los hábitos de estudio, así como los métodos para el mismo fin, son de gran importancia dentro del aprendizaje de los niños y adolescentes en edades escolares. La realización de cualquier tarea exige una planificación previa cuyo objetivo final es el aprendizaje de la tarea designada con anterioridad.

Los métodos y hábitos de estudio difieren tanto, que cada persona tiene una manera propia de estudiar, que puede resultar eficaz o no. El hecho es que a algunas personas les

funciona mejor que a otras y por eso, hay que retomar métodos y hábitos de estudios distintos para tratar de mejorar el rendimiento que existe y si es posible hacerlo en menos tiempo y con menos esfuerzo.

Los hábitos de estudios se pueden definir así, según el Grupo Editor de la Universidad Metropolitana de Chile (2002) son disposiciones adquiridas por actos reiterados. Pueden ser una costumbre, una necesidad u otros, encaminados al estudio, cualquiera que este sea el fin.

El método de estudio no se puede asegurar, que existe un método de estudio que sea el mejor, pero se puede mejorar incorporando elementos de otros métodos que lo hagan más completo y eficaz a la vez.

Un método que agrupa varios aspectos importantes es el conocido como EPLERR (Examen, Pregunta, Lectura, Esquema, Recitado, Resumen). Uno de los objetivos de este método es adaptar las características personales a las demandas que la tarea plantea. A continuación se explican cada uno de los pasos de este método:

E. Examen: Se hace una lectura general de la lección que se va a estudiar desde el inicio hasta el fin de la misma, esta lectura se hace prestando mucha atención al título del tema, los apartados, los gráficos, los mapas y otros elementos que forman parte del mismo. P: Pregunta: Se formulan las preguntas y demás elementos que contiene el tema. La formulación de preguntas ayuda a concentrarse y a recordar mejor. L: Lectura pausada y exhaustiva de cada párrafo: En este paso se subraya lo que vale la pena destacar. La idea es comprender lo mejor posible cada párrafo que contiene el tema. E: Esquema de cada pregunta: Los esquemas

y mapas conceptuales ayudan visualmente a aprender. El esquema facilita la asimilación y el recuerdo de lo aprendido. R: Recitar lo esquematizado y lo aprendido: Recitar mentalmente o en voz alta lo que se está estudiando facilita recordarlo mucho mejor. R: Resumen: El resumen debe incluir las ideas principales, características, conceptos y otros elementos que facilitan la comprensión del tema lo más sencillo.

Los aspectos relacionados con la clasificación de los hábitos de estudios son los siguientes:

- a) **Conocimiento de uno Mismo:** el conocernos a nosotros mismos es una de las tareas más importantes que existe en nuestra vida de estudiantes. Los métodos y hábitos de estudios sirven para saber de que somos capaces de hacer y hasta donde podemos llegar y por ende que se necesita mejorar.
- b) **Organización del Lugar de Estudio:** Este es uno de los factores más importantes dentro de las técnicas de estudio, el cuál contempla diversos aspectos los cuales son los siguientes: Lugar de estudio, la mesa, silla, iluminación, hora de estudio, alimentación, sueño, ruido, música, contar con todo lo necesario, biblioteca.
- c) **Organización del Tiempo:** El objetivo del horario y del plan de trabajo consiste en establecer un modelo de estudio que se vaya haciendo natural y que se convierta en hábito. El horario de estudio puede comenzar con poco tiempo al inicio, ya que, en esta etapa el objetivo es convertir el horario de estudio en un hábito, para lograrlo se pueden

dividir las materias en fáciles y difíciles, dándole para ello mayor tiempo a las materias difíciles y menos a las materias menos complicadas.

- d) Mapas Conceptuales:** Estos hacen más visual y comprensivos los contenidos, son como fotos de aquello que pretendemos aprender. Los mapas conceptuales son una buena técnica para poder comprender mejor las cosas y, por supuesto, para memorizar mejor. Las funciones de los mapas conceptuales son: pueden estimular la creatividad, pueden ayudar a planificar las tareas de forma ordenada y coordinada, sirven para visualizar los conceptos y ver como se relacionan, sirven para comunicar nuestras ideas en orden.

Los pasos a seguir para hacer un mapa conceptual son: Identificar palabras claves del tema, hacer un primer mapa para verificar si la relaciones entre palabras son correctas, añadir palabras que aporten información, después de hacer esto, hacerlo de nuevo en limpio.

- e) Lectura:** La lectura según el Diccionario de La Lengua Española (1990) es la interpretación del sentido de un texto.

Los tipos de lectura que existen son: oral, silenciosa, exploratoria, superficial, recreativa, palabra a palabra, enfocada al estudio, crítica.

- f) Escritura:** La escritura es otro de los factores de gran importancia que determinan los hábitos de estudios y consecutivamente los resultados que los estudiantes obtengan en las evaluaciones correspondientes. Los tipos de expresión escrita son: La narración, descripción, argumentación, exposición.

## CAPITULO II

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 2.1 ANTECEDENTES:

Los antecedentes son otro factor importante dentro de una investigación por tal motivo se hace indispensable retomarlos para tenerlos presentes, por ello se describen a continuación:

Un estudio acerca de la relación entre la auto-autoestima y los estilos de vida en la adolescencia media, es el que realizaron: Isabel Balaguer y Yolanda Pastor (2001). Durante el periodo de la adolescencia, según las autoras, caracterizado por profundos cambios biológicos y físicos, por avances en el desarrollo cognitivo y por un conjunto de expectativas sociales cambiantes, los jóvenes van a tener que tomar una serie de decisiones conductuales que van a afectar su salud tanto a corto como a largo plazo. El objetivo que perseguían las autoras atrás citadas, era en este trabajo analizar las relaciones que se establecen entre los diferentes dominios de auto-percepción y las conductas clásicas de estilos de vida en una muestra de adolescentes de la Comunidad Valenciana de edades comprendidas entre los 15 y los 18 años. La muestra del presente estudio es representativa del universo de alumnos de 2º y 3º de la Comunidad Valenciana. Contaron con 1038 estudiantes de enseñanza secundaria, con una media de edad de 16.31 años. Sus resultados no apoyan la hipótesis mantenidas en los primeros estudios acerca de una relación positiva entre autoestima y conductas de salud, sino que por el contrario muestran la complejidad de esta relación y la necesidad de examinar la contribución de cada una de las dimensiones del auto-estima.

Otro estudio sobre relaciones entre autoestima, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos presentados por Yolanda Pastor e Isabel Balaguer (2002). Se describe a continuación: Durante muchos años el auto-concepto y la autoestima han sido considerados indicadores del bienestar psicológico y mediadores de la conducta. De ahí que se perciban como unas características deseables en la adolescencia que favorecen la consecución de objetivos tales como el rendimiento académico los logros sociales, las conductas saludables y la satisfacción con la vida. La muestra de este estudio abarca dos periodos de la adolescencia, denominados adolescencia temprana y adolescencia media. Por ello consta de dos grupos. El primero de ellos está formado por 785 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y los 15 años (adolescencia temprana). El segundo grupo está compuesto por 1038 adolescentes entre los 15 y los 18 años (adolescencia media), todos ellos estudiantes de enseñanza secundaria de la Comunidad Valenciana. Las conclusiones y discusión de los resultados obtenidos en este trabajo muestran que en el periodo de la adolescencia temprana y media de los jóvenes que practican deporte con regularidad obtienen mayores puntuaciones en los dominios sociales de autoestima y en la competencia deportiva. Así, se observa que en la adolescencia temprana los jóvenes activos físicamente se sienten más populares o aceptados por los pares (mayor Aceptación Social) que los poco activos o sedentarios y que en la adolescencia media son los más activos físicamente no sólo se sienten sino que también perciben con mayor habilidad para hacer amigos íntimos (mayor Amistad Íntima) que los menos activos y presentan mayor autoestima. Como conclusión general de la investigación, ya descrita según estas autoras antes mencionadas se puede llegar a determinar y afirmar que a mayor compromiso con la práctica deportiva los adolescentes experimentan mayores beneficios en algunas dimensiones del auto concepto.

En cuanto a la adaptación social se han encontrado los siguientes estudios: según Staton Peele (1985) ha propuesto un modelo para explicar la conducta adictiva muy sugerente vinculado con los procesos de adaptación social, basado este autor en el papel que tienen las adicciones en nuestro estilo de vida sosteniendo que no es la sustancia o la conducta la que produce la adicción, sino el como la persona interpreta esa experiencia y como responde tanto al nivel fisiológico, emocional y conductual a la misma. El modo de enfrentarse al mundo y el modo que tiene de verse así mismo influyen de manera clave en la experiencia adictiva, no deja de reconocer que las experiencias pasadas, así como la personalidad y el entorno social determinan ese estilo de enfrentarse a la vida, además plantea el autor, que la adicción es la excusa para no esforzarse ni para adaptarse socialmente a su entorno ni a la vida. Esta investigación planteada por estos autores guarda una relación muy estrecha con la que se desarrolló en el área de adaptación social de la memoria que se presenta, ya que también iban encaminadas las actividades para lograr mejorar o cambiar las interpretaciones que los adolescentes hacen del pasado y esto es por medio de técnicas destinadas y adaptadas para el trabajo en los adolescentes con quienes se aplicó.

En otro estudio sobre la adaptación social Infante, L.; Morena, L. de la; García, B.; Sánchez, A.; Hierrezuelo L. & Muñoz, A. presentan una investigación sobre competencia social. En el curso de dicha investigación, se ha realizado una primera evaluación de la muestra antes de la aplicación del programa de intervención. En cuanto a las diferencias en función del sexo, se observa una relación entre auto concepto pro social y ser hembra y auto concepto agresivo y ser varón. Los principales objetivos de esta investigación pueden

enunciarse de la siguiente forma: Aportar información sobre las características del auto concepto solidario a partir de un instrumento de evaluación elaborado de acuerdo con la revisión de escalas clásicas de autoestima y auto concepto así como de auto imagen relativa a solidaridad y ayuda. La muestra estuvo compuesta por 548 sujetos pertenecientes a cinco institutos públicos de Málaga. De edades comprendidas entre los 12 y los 17 años. Con relación al estudio de la influencia del sexo, se ha realizado un estudio de correlaciones para apreciar la relación del sexo con los diferentes ítems y factores. Los resultados fueron que si existe relación entre el sexo y el auto concepto.

Los hábitos de estudios como tercera área de la presente Memoria muestra las siguientes investigaciones: Burgos, Canto y González (1999) realizaron un trabajo de investigación en donde se determinaría si existen diferencias importantes en la forma de estudiar y las técnicas que utilizan los estudiantes de preparatoria que tiene un alto rendimiento y los que tienen bajo rendimiento. Se construyó un inventario de hábitos de estudios para este fin.

El objetivo principal era comparar los perfiles de los estudiantes de alto y de bajo rendimiento a fin de establecer si hay diferencias entre ellos. El tamaño de la muestra fue de 284 estudiantes, tomados de 19 escuelas de preparatoria. Los resultados de dicha investigación confirmaron que existe diferencia en cuanto a sus hábitos de estudios entre los estudiantes de alto y de bajo rendimiento.

La investigación realizada por Romero, Casas y Carbelo (2003) en la cual trabajaron sobre los hábitos de estudios para ello tomaron una muestra de 420 estudiantes provenientes de 30 escuelas. El objeto de la investigación era comprobar si existe diferencia entre los hábitos de estudios de los estudiantes de las escuelas rurales y urbanas. La investigación se realizó en un periodo de cuatro meses y cuyos resultados fueron que no existe diferencia entre los hábitos de estudios de los dos grupos.

## **2.2 JUSTIFICACIÓN:**

La Justificación de esta investigación surge como una respuesta a una necesidad objetiva y directa de conducir la psicología hacia las personas o comunidades que más lo necesitan ya que, por lo general no cuenta con los medios para lograr la atención psicológica que necesitan, tal como es el caso de la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel. En esta institución se cuenta con niños huérfanos, abandonados, de escasos recursos económicos y que por su situación de convierten en niños institucionalizados.

El propósito fundamental de la investigación consistió en la aplicación de un programa de técnicas psicológicas para aumentar la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios en adolescentes de 12 a 19 años internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel durante el año 2004.

En cuanto a lo teórico y a lo práctico proporcionó beneficios tanto a los sujetos-objetos de la investigación, ya que, mejoraron en diversas áreas de vital importancia en sus vidas; al igual a los investigadores les sirvió para enriquecer sus conocimientos y de la misma forma

hacerlos más eficientes en la investigación. En otro aspecto la investigación también sirve como antecedente a futuros trabajos o investigaciones similares que se puedan realizar para tratar de obtener otras conclusiones o hallazgos.

### **2.3 ALCANCES:**

Los principales alcances que se obtuvieron fueron los que se mencionan a continuación: Lograr la aplicación del programa de técnicas psicológicas. Lograr el aumento de la autoestima.. Lograr el aumento de los hábitos de estudio. Hacer más eficientes a los adolescentes en los ámbitos donde se desenvuelven. Lograr la colaboración de las autoridades de la Institución. Obtener la confianza de los adolescentes durante la realización de la investigación. Que la investigación sirva como antecedente para futuros trabajos.

También se logró la comprobación de la hipótesis de investigación. Además se Logró con las conclusiones obtenidas del análisis de los resultados proporcionar información de importancia.

### **2.4 LIMITACIONES:**

Las limitaciones en este caso fueron que no se pudo lograr un aumento en el nivel de adaptación social de los jóvenes del grupo experimental, por lo demás no se presentaron mayores inconvenientes ya que tanto los sujetos experimentales como las autoridades de la institución brindaron su colaboración y gracias a esto no se tuvo mayor dificultad para la ejecución del mismo.

## **2.5 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:**

La situación problemática, es decir la realidad del problema objeto de estudio que en este caso es la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en los adolescentes que se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel. Estos jóvenes son provenientes de hogares desintegrados, de bajos recursos económicos o son niños abandonados. Las tres áreas con que se trabajó son de las más importantes y significativas en esta etapa de la vida y que no pueden descuidarse, ya que de ellos depende en gran medida el futuro de estos jóvenes, que por situaciones adversas de la vida han tenido que vivir en muy difíciles circunstancias y a pesar que la institución les brinda apoyo, se hace necesario reforzarlo para que sea mucho mejor y aumente en sus probabilidades de desempeñarse mejor en sus diferentes actividades.

Las tres áreas antes mencionadas son las variables dependientes de esta investigación y como es de notar los tres aspectos tienen mucha influencia en la vida de los adolescentes y por ello el hecho de hacer este tipo de investigación, y en vista que el país necesita de adolescentes preparados en todos los sentidos; es un motivo extra que impulsa al equipo de investigadores a fomentar este tipo de trabajos que no pueden dejarse por un lado. Por lo tanto el equipo de investigadores planteó el siguiente enunciado del problema:

¿AL APLICAR UN PROGRAMA DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS AUMENTARÁN LA AUTOESTIMA ADAPTACIÓN SOCIAL Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS INTERNOS EN LA ALDEA SAN ANTONIO DE LA CIUDAD DE SAN MIGUEL, DURANTE EL AÑO 2004?

## **2.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.6.1 OBJETIVO GENERAL:**

- “Comprobar si con la aplicación de un programa de técnicas psicológicas aumentarán la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios en adolescentes de 12 a 19 años internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel, durante el año 2004”

En otras palabras, ¿es posible estimular mediante técnicas específicas el aumento de la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios? El objetivo es aumentar de nivel en las tres áreas.

### **2.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- A) “Determinar si aumentará la autoestima en un grupo de adolescentes de 12 a 19 años internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel”.
  
- B) “Establecer si aumentará la adaptación social en un grupo de adolescentes de 12 a 19 años internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel”.
  
- C) “Determinar si aumentará los hábitos de estudios en un grupo de adolescentes de 12 a 19 años internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel”.

## **CAPITULO III**

### **SISTEMA DE HIPOTESIS**

#### **3.1 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN:**

Hi: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentarán la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.”

#### **3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:**

He: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentará la autoestima, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.”

He: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentará la adaptación social, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.

He: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentarán los hábitos de estudios, en comparación de otro grupo de

adolescentes que no se le aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.”

### **3.3 HIPÓTESIS NULA:**

Ho: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces no aumentarán la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.”

Se puede graficar así:

Ho:  $G1 = G2$

G1: grupo experimental

G2: grupo de control

=: no existe diferencia entre los grupos

### **3.4 HIPÓTESIS ALTERNATIVAS:**

Ha: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces disminuirán la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.”

Ha:  $G1 < G2$

Ha: “Sí se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentarán la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel.”

Ha:  $G1 > G$

## **CAPITULO IV**

### **VARIABLES Y CONTROLES**

#### **4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Programa de técnicas psicológicas.

##### **4.1.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL:**

Actividades y estrategias psicológicas organizadas en un programa que buscan el aumento de la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios.

##### **4.1.2 DEFINICIÓN OPERACIONAL:**

Es un conjunto de 12 sesiones que abarca tres áreas primeramente, la autoestima que contiene las siguientes técnicas: Resolución de problemas, establecimiento de modelo, autoafirmaciones y estrategias para superar problemas sociales. En segundo lugar la adaptación social cuyas técnicas son: La asertividad, gestión de estrés, inoculación del estrés y entrenamiento en habilidades sociales. La tercer área es la de los hábitos de estudios que presenta las siguientes técnicas: Lectura digital, lectura de zigzag, subrayado, lectura en voz alta, lectura en voz baja y técnica de resumen.

#### **4.2. VARIABLES DEPENDIENTES:**

Son tres la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios.

#### **4.2.1 DEFINICIONES CONCEPTUALES:**

##### **4.2.1.1 AUTOESTIMA:**

Según Llort, Martínez y Baquero (1999) es la percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad.

##### **4.2.1.2 ADAPTACIÓN SOCIAL:**

Según Williams, P. (1989) es un proceso fundamental en el desarrollo de todo ser humano, ya que, somos seres sociales por naturaleza y de la efectividad con que nosotros nos relacionemos ante un determinado grupo o sociedad, depende nuestra aceptación como seres individuales en los diversos grupos sociales con que tenga interacción.

##### **4.2.1.3 HÁBITOS DE ESTUDIOS:**

Según el Grupo Editor de la Universidad Metropolitana de Chile (2002) son: Disposiciones adquiridas por actos reiterados. Pueden ser una costumbre, una necesidad u otros, encaminados al estudio, cualquiera que este sea el fin.

#### **4.2.2 DEFINICIONES OPERACIONALES:**

##### **4.2.2.1 AUTOESTIMA:**

Es la puntuación alcanzada en la medición de la Escala de Autoestima de Coersmith.

##### **4.2.2.2 ADAPTACIÓN SOCIAL:**

Es la puntuación alcanzada en la medición del Cuestionario de Adaptación para Adolescentes de Hugo M. Bell.

#### **4.2.2.3 HÁBITOS DE ESTUDIOS:**

Es la puntuación alcanzada en la medición del Cuestionario de Autodiagnósticos de Hábitos de Estudios de la Universidad Metropolitana de Chile. El control que se llevó a cabo fue haciendo uso de las hojas de registro, guía de entrevista y guía de observación.

#### **4.3 VARIABLES INTERVINIENTES:**

Existen diversas variables que pueden influir durante el proceso del programa de técnicas psicológicas así como en la aplicación de las pruebas de pre-test y post-test , por lo tanto se hace necesario tenerlas en cuenta y a la vez utilizar un método para su respectivo control. A continuación se plantean cada una de ellas:

##### **4.3.1. SUJETOS EXPERIMENTALES:**

Se refiere a las personas que participaron en la investigación, como objetos de la misma, y sus implicaciones tales como su salud, muerte, deserción de la investigación, estado de ánimo, ausentismo y tardismo. El control que se utilizó fue hablar claro con cada uno de los miembros de la investigación, para que se comprometieran con las responsabilidades que el trabajo implicó; Además se estuvo pendiente de sus estados de ánimo y de salud antes de someterse a la aplicación de alguna técnica del programa de actividades, así como de sus llegadas tardes y posibles ausencias por diversos motivos.

##### **4.3.2. LUGAR DE EXPERIMENTACIÓN:**

Se consiguió contar con un lugar adecuado para efectuar la investigación, ya que en el había buena iluminación, ventilación adecuada, minimización de ruidos y sonidos, muebles

necesarios (sillas, pizarra, pupitres, mesas, otros).El control se hizo buscando una habitación que permitiera la aplicación de las técnicas sin interrupciones esto con el objeto de una mejor aplicación de las pruebas, técnicas, dinámicas y demás actividades, dentro del trabajo de investigación. Así como para la mayor comodidad de los sujetos experimentales.

#### **4.3.3 APARATOS E INSTRUMENTOS:**

Los aparatos e instrumentos de uso son conocidos y han sido aplicados en otras investigaciones similares a la que aquí se ha hecho. Las guías de observación y entrevista contribuyeron enormemente para la recolección de información. Además tanto en la pre-prueba como en la post-prueba se dieron las instrucciones pertinentes en cada instrumento y se respetó el tiempo estipulado para ello, para controlar esta situación se dieron las mismas instrucciones a ambos grupos.

#### **4.3.4 INVESTIGADORES:**

Los investigadores llevaron a cabo esta investigación, entre otras razones, para ganar experiencia en la aplicación de programas . El control se realizó mediante prácticas previas a las sesiones, esto con el objetivo de no equivocarse o contradecirse en cuanto al manejo de los objetivos de cada sesión y de esta manera realizarla de la mejor manera posible.

## **CAPÍTULO V**

### **METODOLOGÍA**

Para llevar a cabo la investigación, previamente se planificó y determinó los apartados del método. A continuación se describen cada uno de ellos:

#### **5.1 SUJETOS:**

El universo con el que se trabajó fue la población de la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel, se tomó una muestra de los adolescentes de la misma, usando para ello el tipo de muestra no probabilística, la cual se toma según los requisitos que la investigación exige de los sujetos. El permiso para poder trabajar con ellos se obtuvo mediante una solicitud enviada a la responsable de dicha institución Sor Dora Estela Gómez, directora del centro, quien accedió gustosamente a dicha petición.

La población de la institución es de 70 personas entre niños y adolescentes los cuales son jóvenes provenientes de familias desintegradas, de escasos recursos económicos, en su mayoría católicos, de nacionalidad salvadoreña. Las edades oscilan entre 12 y 19 años, que es uno de los requisitos que la investigación exige; y el nivel académico oscila entre el sexto grado y el bachillerato, de los cuales se tomaron como muestra los 30 que se necesitaban para la presente investigación.

Luego se procedió a tomar dos grupos intactos que en este caso fueron el grupo que está formado para el desarrollo de actividades de la institución y el grupo que está encargado de vigilar y proteger a los niños más pequeños de la aldea; luego se procedió a establecer

quienes serían el grupo 1 y quienes el grupo 2 respectivamente. Para ello se procedió al lanzamiento de una moneda, si caía cara el grupo del desarrollo de actividades sería el grupo 1 y si caía número el grupo encargado de vigilar y cuidar a los otros niños sería el grupo 2. Posteriormente se estableció quienes serían los miembros del grupo experimental y de control, esto se hizo mediante el lanzamiento de una moneda al aire, si caía cara el grupo 1 sería el grupo experimental y si caía número el grupo 2 sería el experimental y el otro grupo respectivamente sería el grupo de control.

## 5.2. APARATOS E INSTRUMENTOS:

Se utilizaron los siguientes instrumentos: la escala de autoestima de coersmith, el cuestionario de adaptación social de Bell, el cuestionario de hábitos de estudios de la Universidad Metropolitana de Chile, el programa para aumentar la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, la guía de observación y la guía de entrevista que se describen a continuación:

Las técnicas de la autoestima son:

- a) **Resolución de Problemas:** El objetivo fundamental de esta técnica consistió en enseñar a los jóvenes a adquirir la capacidad de resolver problemas que afecten o perturben de una u otra forma su estabilidad emocional, lo cual los haría más independientes en la resolución de sus conflictos y por ende mejorar su nivel de autoestima.( Ver anexo N° 8 )
- b) **Establecimiento de Modelo:** Esta técnica consistió en fomentar en los jóvenes a adquirir la capacidad de controlar sus emociones y comportamientos en las áreas que se consideraron que era necesario realizar estos cambios conductuales para lograr alcanzar mayor éxito en sus actividades diarias. (Ver anexo N° 8)

- c) **Autoafirmaciones:** La tarea principal de esta técnica fue ayudar a alcanzar un nivel de autoestima más saludable por medio del mejoramiento de las autoafirmaciones que ellos hacen ante un acontecimiento, lo cual esta técnica tiene por objeto que los adolescentes realicen interpretaciones más positivas ante acontecimientos que suceden en su vida cotidiana. (Ver anexo N° 8)
- d) **Estrategias para Superar Problemas Sociales:** Esta técnica tenía por objetivo instruir a los adolescentes a afrontar problemas de carácter social por medio de una serie de planes de acción constructivos destinados a enfrentar positivamente los sucesos que de una u otra forma los afectara de manera psico-social logrando así disminuir su nivel degenerada por situaciones conflictivas en su vida social y mejorar sus relaciones interpersonales dentro del grupo de personas con los que conviven.

(Ver anexo N° 8)

Las técnicas de la adaptación social son:

- a) **Asertividad:** Esta técnica consistió en solucionar problemas de tipo social de forma más idónea y eficiente por medio de elementos claves orientados a intervenir con mayor nivel de asertividad ante las demás personas y por ende mejorar sus relaciones interpersonales dentro del grupo.( Ver anexo N° 8 )
- b) **Gestión de Estrés:** La razón primordial de este método fue de afrontar el mayor número de estimulantes estresores en las relaciones interpersonales que ellos conllevan con las demás personas, ayudando a mejorar sus capacidades de adaptación ante las actividades que ellos desempeñan en sus vidas. (Ver anexo N° 8)

- c) **Inoculación del Estrés:** Esta técnica consistió en minimizar los niveles de estrés recibidos en los diferentes ambientes en los que ellos se desempeñan por medio de técnicas de relajación destinadas a disminuir sus niveles de estrés y por ende contribuir a su estabilidad emocional.(Ver anexo N° 8)
  
- d) **Entrenamiento en Habilidades Sociales:** La tarea de esta actividad consistió en ayudar a fortalecer en los adolescentes habilidades para desenvolverse más efectivamente en el ámbito social por medio de estrategias, que beneficiarán en gran medida su proceso de adaptación social y por ende sus relaciones interpersonales con sus compañeros. (Ver anexo N° 8)

Los hábitos de estudio contienen las siguientes técnicas:

- a) **Lectura Digital:** Consistió en ir señalando con el dedo lo que se va leyendo para llevar una secuencia de la lectura y no perderse durante su expresión y con ello incentivar a la vez la memoria visual. (Ver anexo N° 8)
  
- b) **Lectura de Zigzag:** Se hizo una lectura minuciosa en la cual se iba tratando de leer lo más interesante que aparecía en la lectura o en el texto objeto de estudio por parte del estudiante y con ello aprender a encontrar las partes más importantes de una lectura para luego comprenderla. (Ver anexo N° 8)
  
- c) **Subrayado:** Como su nombre lo dice se trataba de ir subrayando las ideas centrales o principales que poseía la lectura de un texto o de una lección determinada. Para luego retomarlas y estudiar de una manera más fácil.(Ver anexo N° 8)

- d) **Lectura en Voz Alta:** Se trató de leer utilizando la voz y en este caso haciéndolo de una manera que se escuche tanto por el intérprete como por los que le rodean o los interesados a la lectura en si, la idea es recordarlo de la mejor manera posible.(Ver anexo N° 8)
  
- e) **Lectura en Voz Baja:** Consistió en realizar la lectura utilizando la voz pero de una manera que solo el intérprete pudiera escucharla, esto con el objeto de no distraer o distraerse con los demás que se encuentran a su alrededor.(Ver anexo N° 8 )
  
- f) **Técnica de Resumen:** Esta consiste en hacer esquemas y mapas conceptuales para resumir en una forma más rápida el contenido de la lección o del texto que se está analizando y con el cual se quiere lograr una mejor comprensión. (Ver anexo N° 8)

Además la investigación que se realizó necesitó de la utilización de instrumentos, indispensables, para la obtención de valores cuantitativos de los sujetos experimentales, para ello se emplearon pruebas de entrada y de salida que en este caso fueron la Escala de Autoestima de Coersmith, la cual consiste de 25 interrogantes y con dos opciones de respuesta. La confiabilidad de la prueba según Coersmith citado por Llord, Martínez y Baquero (1999) es de 0.75 y la validez es 0.70 (Ver anexo N° 1). El instrumento para la adaptación social consiste en un cuestionario de 35 preguntas cerradas, conocido como Cuestionario de Adaptación para Adolescentes de Hugo M. Bell. La confiabilidad según Hugo M. Bell (1970) es de 0.89 y la validez es de 0.72 (Ver anexo N° 2). En cuanto a los hábitos de estudios el instrumento consta de 50 preguntas con 5 alternativas de respuesta y 6 categorías. La

confiabilidad de esta prueba según el Grupo Editor de la Universidad Metropolitana de Chile (2002) es de 0.85 y la validez es de 0.78 (Ver anexo N° 3).

Se emplearon también hojas de registro donde se anotaron las distintas puntuaciones que los sujetos obtuvieron de las aplicaciones de los instrumentos antes descritos, además en estos cuadros están los nombres de los sujetos evaluados tanto para las pruebas de entrada como de salida (Ver anexos N° 9 y N° 10). Las guías de observación contienen una serie de preguntas basadas en cuatro áreas distintas que son rendimiento académico que consta de 5 interrogantes; área de socialización que contiene 10 ítems; el área de motivación e interés por su trabajo que posee 10 preguntas y la cuarta área que tiene 7 interrogantes (Ver anexo N° 6); y guías de entrevista que contiene una serie de 10 preguntas abiertas todas las preguntas tienen 3 opciones de respuesta y se valoran con 0, 1 y 2 puntos con esta guía se busca conocer un poco más la vida de los sujetos experimentales (Ver anexo N° 5), todo ello para llevar un mejor control y registro de las actividades que se aplicaron con los miembros participantes de dicha investigación. Se contó también con los respectivos cuadros de actividades (ver anexo N° 8) en donde se plantea lo que se hizo en cada una de las sesiones de trabajo, en las cuales se establecen la técnica o las técnicas, objetivos, metodología específica a seguir, recursos (humanos y materiales), tiempo y responsables.

### **5.3 PROCEDIMIENTO:**

Después de aprobado el tema de investigación y obtenido el permiso oficial de la institución se procedió de la siguiente manera:

- Obtener el listado completo de la población.
- Se formaron los grupos de acuerdo con los requisitos pre-establecidos (Ver el apartado de Sujetos) y se determinó que grupo sería experimental y cual el de control.
- La primera reunión con los adolescentes fue para presentarse con ellos y ganar su confianza, a la vez que se les explicó por que era necesaria su participación dentro de la investigación.
- Aplicación de la prueba de entrada o pre-test (se utilizaron los tres instrumentos mencionados en el apartado anterior) a los miembros de ambos grupos, tanto experimental como de control.
- Aplicación de las técnicas psicológicas que establece el programa para aumentar la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios al grupo experimental. Además las cuales serían aplicadas de la siguiente forma: Las técnicas fueron aplicadas con los sujetos miembros del grupo experimental de la siguiente forma: el día sábado se aplicaba una técnica, la cuál tendría una duración de dos horas y media de 4 a 6:30 de la tarde; cuyo procedimiento desarrollado en todas las técnicas expuestas en el programa llevó el siguiente orden metodológico el cual es el siguiente: Presentación y Saludo: en este se realizaba la bienvenida a la sesión en la hora ya estipulada, previamente cerciorándose que el grupo a trabajar ya estuviera en su totalidad en cuánto a los miembros que la componían. En segundo lugar se plantearon los objetivos: Aquí se hizo conciencia a que los sujetos experimentales adquirieran el compromiso de contribuir al cumplimiento de los objetivos planteados en cada técnica.

Desarrollo de la Técnica del Programa: En esta etapa se brindó explicaciones tanto prácticas como teóricas para mayor comprensión de cada aspecto de las técnicas y como estas pueden ser aplicadas en nuestra vida cotidiana. Refrigerio y receso donde se les dió a cada miembro experimental un refrigerio y 15 minutos de receso. La dinámica se hizo para que la sesión no fuera tan lineal y tensa, en cada una se harán dinámicas distintas. Al final se dieron los agradecimientos y despedida a los sujetos experimentales. En cuánto a los días lunes, miércoles y viernes se realizaron sesiones de reforzamiento y práctica de la técnica correspondiente a la sesión del día sábado, esta actividad tenía una duración de una hora, de 8 a 9 de la mañana esto con el objetivo de monitorear a los sujetos experimentales y su forma de autoaplicarse la técnica. El proceso es similar al antes descrito en donde se iniciaba con el saludo a los sujetos experimentales y luego se procedía a hacer una retroalimentación de la técnica específica explicada el día sábado. Al final se les daban los agradecimientos a los participantes de la sesión. El tiempo de aplicación del programa fue de tres meses. (Ver anexo N° 11)

- Aplicación de la prueba de salida o post-test que establece el experimento (se utilizaron los 3 instrumentos mencionados en el apartado anterior). Esta aplicación se hizo tanto con el grupo experimental como de control.

- Agradecimientos y despedida del grupo de investigadores hacia los sujetos participantes del trabajo, así como a las autoridades de la institución por su valiosa, importante e infinita colaboración durante los tres meses en que se realizó la investigación.

- Finalmente se procedió a la elaboración de la presentación de los resultados en donde se hicieron todos los análisis respectivos de la investigación.

#### **5.4 DISEÑO EXPERIMENTAL:**

El tipo de investigación que se realizó es de orden explicativo, ya que no solo busca la relación de las variables sino que también una explicación de lo que resulta al trabajar con ellas en una investigación.

Se hace necesario establecer un modelo de diseño experimental para esta investigación, por lo tanto el diseño que se empleó fue el cuasi-experimental diseño pre-test post-test y grupos intactos. Este diseño fue tomado de Sampieri, Collado y Lucio (1998) ya que sirvió de guía para esta investigación.

Este tipo de diseño plantea la necesidad de aplicar pruebas de entrada y de salida a los dos grupos, tanto al grupo experimental como al de control. En cuanto al tratamiento experimental el grupo 1 lo recibe por ser el grupo experimental, en cuánto al grupo 2 de control no lo recibe. La aplicación del tratamiento comprendió las tres áreas de investigación que son: la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios. Los sujetos experimentales fueron tratados con las técnicas psicológicas para cumplir con el objetivo de esta investigación que es en todo caso la aplicación del programa de técnicas psicológicas para aumentar la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios.

Este diseño se presenta de la siguiente forma:

GRUPO	HIPÓTESIS	PRUEBA DE ENTRADA	TRATAMIENTO	PRUEBA DE SALIDA
G1(experimental)	Hipótesis de comparación de grupos.	O1	X	O2
G2 (control)		O3	-	O4

Dónde:

G1: Grupo 1 (experimental)

O1 Pre-prueba (entrada)

X: Tratamiento (programa de técnicas psicológicas)

O2 Post-prueba:

G2 Grupo 2 (control)

O3 Pre-prueba

- No hay tratamiento.

O4 post-prueba.

## CAPITULO VI

### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Todos los resultados de la investigación se analizaron e interpretaron en forma cuantitativa y cualitativa, basándose en los datos recolectados por medio de los instrumentos aplicados, tanto de las pruebas de entrada como de salida, así como los resultados de las pruebas “t” de Student realizadas para comparar los grupos (experimental y de control), a la vez se utilizaron las guías de observación y entrevista respectivamente, a continuación se describe cada uno de los análisis hechos sobre la investigación.

#### 6.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO:

Para realizar el análisis estadístico de los resultados obtenidos se utilizó la prueba “t” de Student, la cuál se utiliza para encontrar la diferencia existente o no de dos grupos que se estén investigando. La formula es la siguiente:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Cabe mencionar que el análisis de los resultados se realizó con base a los principios teóricos - metodológicos que orientan la presente investigación.

El nivel de significación que se utilizó para los resultados obtenidos en las pruebas de entrada y salida es de 0.05 para la comprobación o no de las hipótesis.

Se hace necesario mencionar que fueron tres los instrumentos aplicados para la recolección de los datos, para la autoestima el cuestionario de Coersmith, para adaptación social, el cuestionario de adaptación social para adolescentes de H.M. Bell y para los hábitos de estudios es el cuestionario de hábitos de estudio de la Universidad Metropolitana de Chile.

La hipótesis de investigación del presente trabajo que se planteó fue:

Hi: “Si se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentarán la autoestima adaptación social y hábitos de estudio en comparación de otro grupo de adolescentes que no se los aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel”.

Se hace necesario mencionar también la hipótesis nula de la investigación.

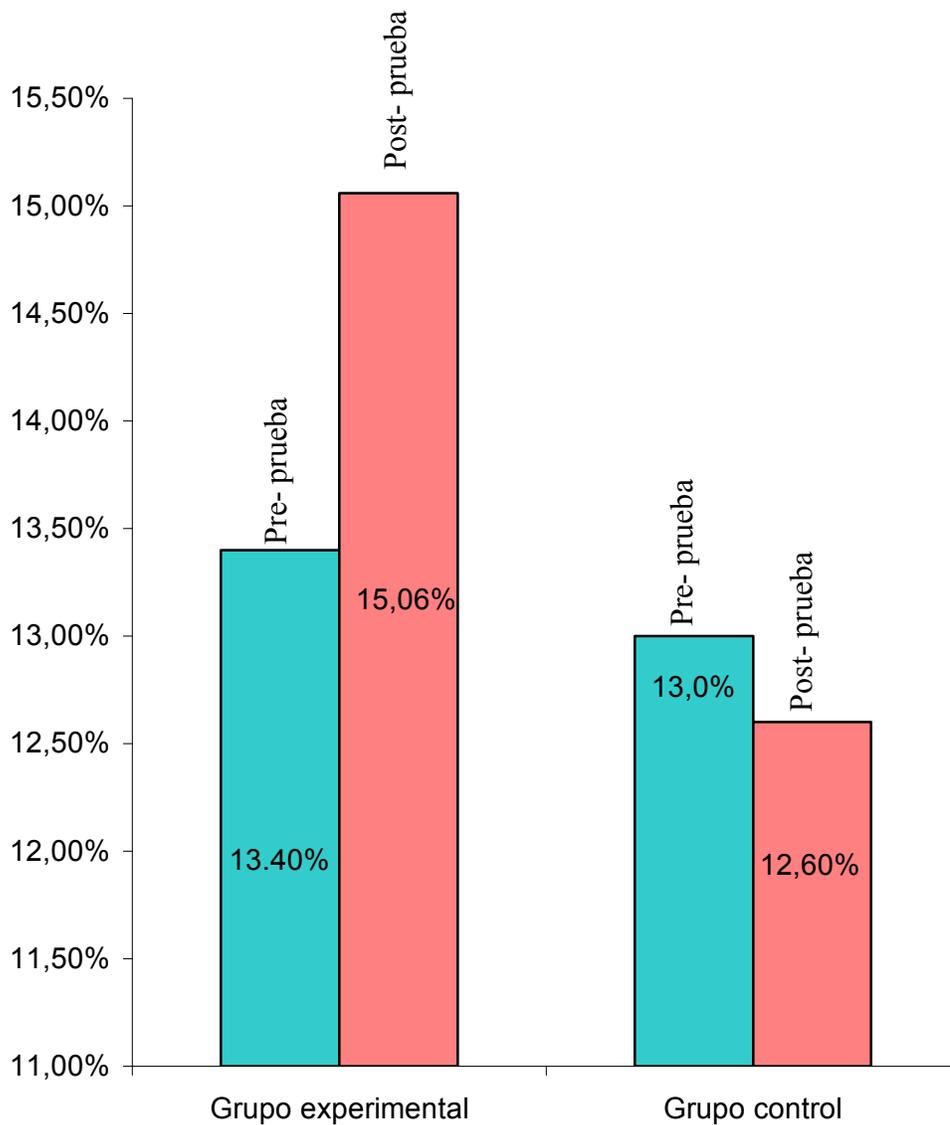
Ho: “Si se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces no aumentarán la autoestima adaptación social y hábitos de estudio, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel”.

A continuación se presenta un cuadro y tres gráficos de barra comparativo de las medias obtenidas en la aplicación de las pre-pruebas y post-pruebas.

**CUADRO N° 1: MUESTRA LA COMPARACIÓN DE LAS MEDIAS OBTENIDAS  
POR EL GRUPO EXPERIMENTAL Y DE CONTROL.**

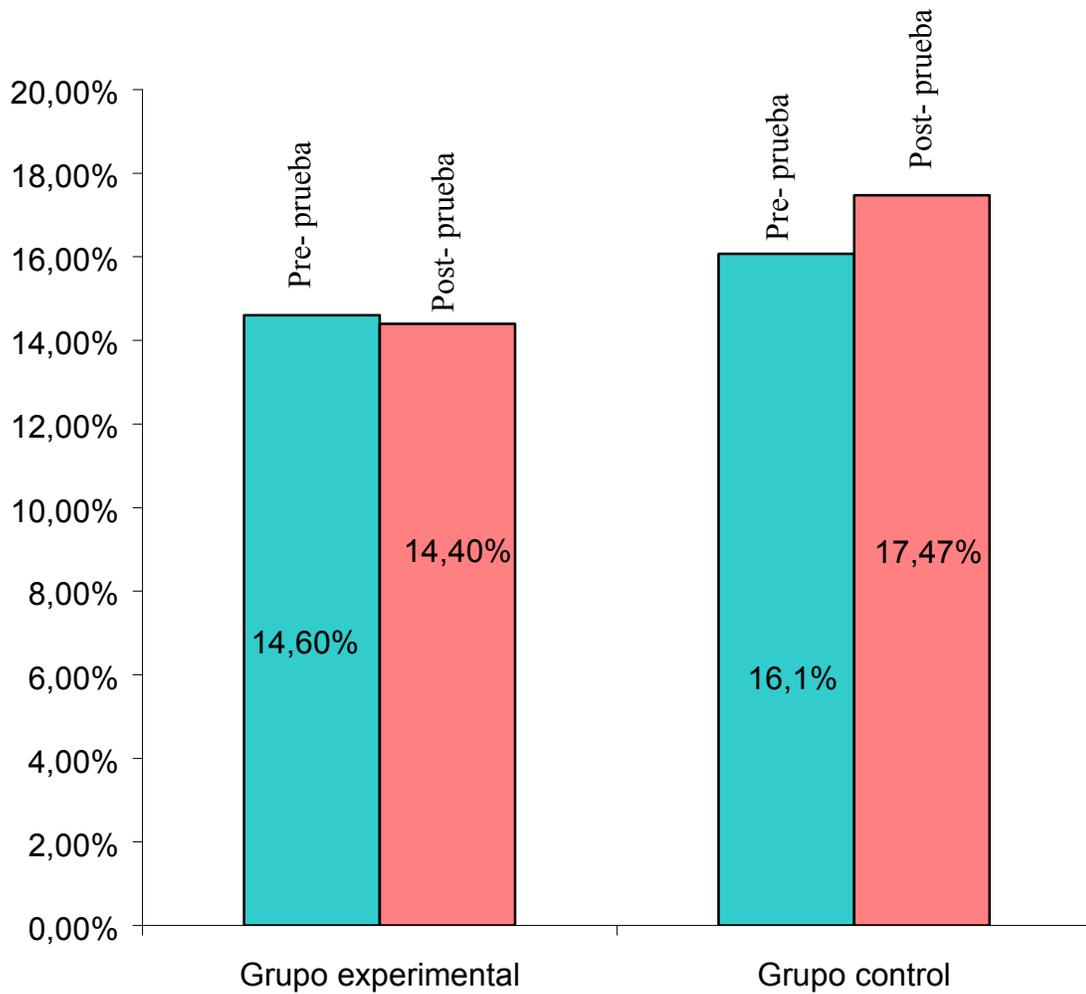
<b>VARIABLES</b>	<b>PRE-PRUEBAS</b>	<b>POST-PRUEBAS</b>
AUTOESTIMA (Grupo experimental)	$\bar{X}_1 = 13.4$	$\bar{X}_1 = 15.06$
(Grupo control)	$\bar{X}_2 = 13.0$	$X_2 = 12.6$
ADAPTACIÓN SOCIAL (Grupo experimental)	$\bar{X}_1 = 14.6$	$\bar{X}_1 = 14.4$
(Grupo control)	$\bar{X}_2 = 16.07$	$\bar{X}_2 = 17.47$
HÁBITOS DE ESTUDIOS (Grupo experimental)	$\bar{X}_1 = 7.03$	$\bar{X}_1 = 7.19$
(Grupo control)	$\bar{X}_2 = 6.2$	$\bar{X}_2 = 5.97$

En el cuadro anterior se presentan las medias obtenidas por los dos grupos, tanto experimental como de control en la aplicación de las pruebas de entrada y de salida. Además se presentan las tres áreas de estudios que se trabajaron durante la aplicación del programa de técnicas psicológicas de que constaba esta investigación. Estos datos se presentan mejor explicados en las páginas siguientes: Como puede observarse en la autoestima se dá un aumento, sin embargo esta se ve relacionadas con las otras áreas que intervienen en la investigación.



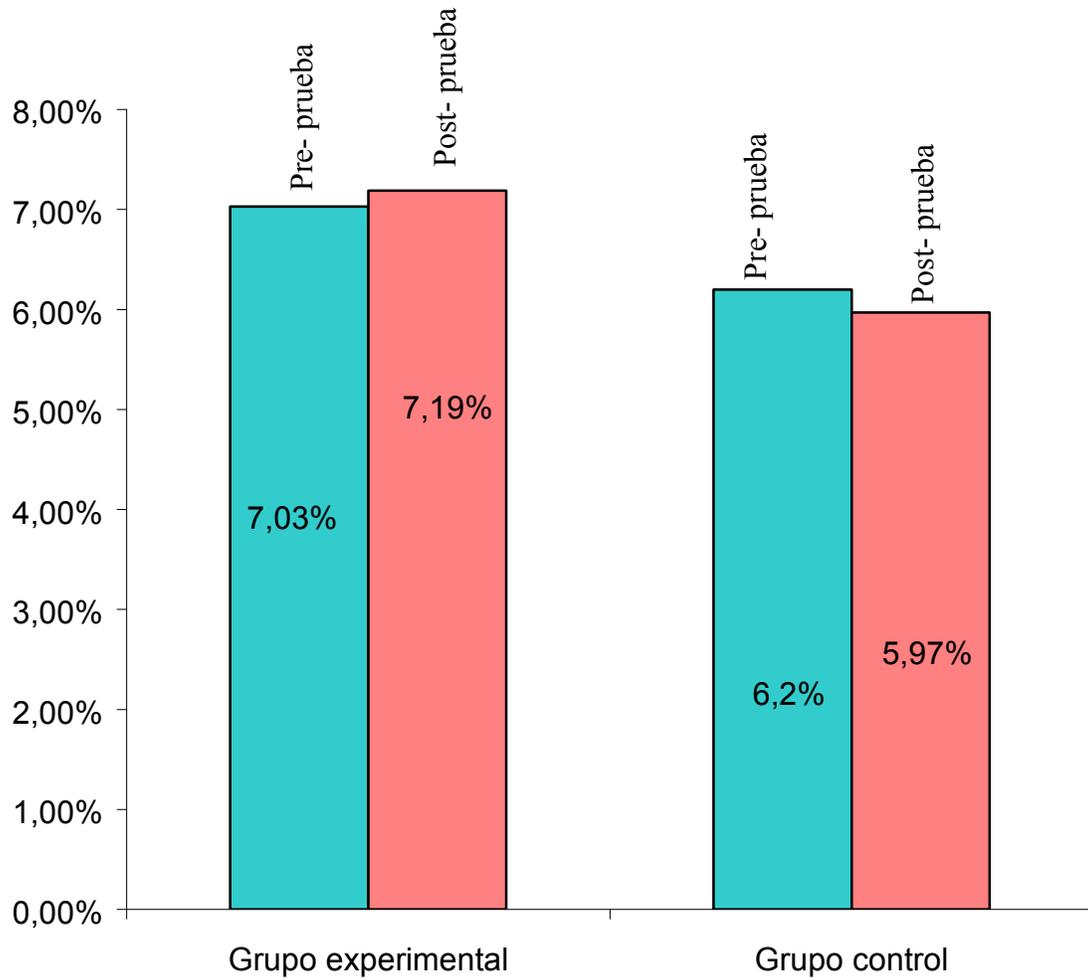
**GRÁFICO N °1:** Representación de medias estadísticas obtenidas por los dos grupos en cuanto a la autoestima.

La gráfica muestra una tendencia a favor del grupo experimental tanto en la pre-prueba 13.4 contra 13 del grupo de control, así como en la post-prueba 15.06 contra 12.6 del grupo de control.



**GRÁFICO N° 2:** Representación de medias estadísticas obtenidas por los dos grupos en cuanto a la adaptación social.

La gráfica muestra una tendencia a favor del grupo de control tanto en la pre-prueba 16.1 contra 14.6 del grupo experimental, así como en la post-prueba 17.47 contra 14.40 del grupo experimental.



**GRÁFICO N° 3:** Representación de medias estadísticas obtenidas por los dos grupos en cuanto a los hábitos de estudios.

La gráfica muestra una tendencia a favor del grupo experimental tanto en la pre-prueba 7.03 contra 6.2 del grupo de control, así como en la post-prueba 7.19 contra 5.97 del grupo de control.

Analizando el cuadro y los gráficos anteriores se tiene que en la prueba de entrada la autoestima del grupo experimental es de 13.4 y la del grupo de control de 13, lo cual significa que al principio de la investigación la autoestima era mayor en el grupo 1. En cuanto a la adaptación social presenta una media de 14.6, el grupo experimental en comparación al grupo de control que obtuvo 16.07. En cuanto a los hábitos de estudio presentan al grupo experimental con un puntaje de 7.03 en comparación con el grupo de control que fue de 6.2.

Al analizar las pruebas de salida tenemos lo siguiente: la variable de la autoestima obtuvo un puntaje de 15.06 en el grupo experimental y de 12.6 en el grupo de control. La adaptación social a favor del grupo de control, ya que la puntuación es de 17.47, en comparación del grupo experimental que es de 14.4. En cuanto a los hábitos de estudio se obtuvo un puntaje del grupo experimental es de 7.19 y del grupo control es de 5.97.

Después de haber analizado las medias de ambos grupos, tanto en las pruebas de entrada como de salida se puede observar que las variables dependientes fueron mayores en las post-pruebas a excepción de la variable de adaptación social que tuvo una disminución. Esta variable fue mayor todo el tiempo tanto antes como después de la aplicación del programa de técnicas psicológicas retomando el programa que es la variable independiente, se puede observar como su aplicación produjo cambios, en este caso el aumento de las otras dos variables dependientes, las cuáles son la autoestima y los hábitos de estudios respectivamente. La tendencia es como puede verse significativamente a favor del grupo experimental.

A continuación se presentan los resultados de las post-pruebas, aplicando las pruebas “t” correspondientes:

**CUADRO N° 2**  
**RESULTADO DE LAS POST-PRUEBAS**

<b>Variable Dependientes</b>	<b>Valor de la post-prueba</b>	<b>Comprobación de la hipótesis de investigación</b>	
Autoestima	1.92	1.92>1.7011	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación parcialmente.
Adaptación social	1.81	1.81>1.7011	
Hábitos de estudios	3.70	3.70>1.7011	

En el cuadro anterior presenta los valores de la prueba “t” que se obtuvieron con los datos recolectados. En cuanto a la autoestima se produjo un valor de 1.92, el cual es mayor que 1.7011 que es el valor obtenido de los grados de libertad que se buscaron en la tabla de “t” de Student. (Ver anexo N° 15 ) en lo referente al área de la adaptación social se obtuvo un valor de 1.81 que es mayor que 1.7011 que es valor de los grados de libertad y finalmente los hábitos de estudio obtuvieron un puntaje de 3.70 lo cual también tiene un valor superior a 1.7011. La diferencia entre los grupos es significativa a favor del grupo experimental, ya que los valores de “t” de Student encontrados son mayores que los de la tabla correspondiente, lo anterior apunta que la hipótesis de investigación se aprueba y por ende se rechaza la hipótesis nula.

Al resultar aceptada parcialmente la hipótesis de investigación, también se considera que el programa de técnicas psicológicas aplicado tuvo mucho que ver con el aumento en por lo menos dos variables dependientes de la investigación.

## **6.2 ANÁLISIS CUALITATIVO:**

Según lo expuesto teóricamente y lo encontrado en la investigación, se puede determinar que existe una congruencia aceptable entre ambas partes ya que según lo planteado en los antecedentes tanto de autoestima, adaptación social y hábitos de estudio si se pueden generar cambios positivos en estas áreas ya descritas, aunque dichos cambios paulatinamente irán surtiendo mayores efectos ya que la complejidad de las variables dependientes estudiadas son tales que constituyen un factor importante en el área psicológica y social en la vida de los adolescentes de nuestro medio social actual.

Los estudios realizados por Isabel Balaguer y Yolanda Pastor (2001) plantean que la autoestima y los estilos de vida saludable son complejos y requieren de diversos aspectos para funcionar, al igual la presente investigación también ha encontrado que para que una autoestima esté en un buen nivel, se requiere de diversos factores y no de uno solo.

En otro estudio hecho también por Isabel Balaguer y Yolanda Pastor (2002), plantean la autoestima está en muy estrecha relación con la práctica del deporte y la popularidad. En este aspecto se ha encontrado que la investigación hecha con los jóvenes de la Aldea San Antonio se aplica, puesto que se observó que todo aquel miembro de los grupos que practicaba algún

deporte o era muy solicitado por sus demás compañeros se sentía muy bien y poseía un buen nivel de autoestima.

En cuanto al área de adaptación social comparando lo que se encontró con lo que plantea Staton Peele (1985) se puede decir que se está de acuerdo con su postura, ya que muchas veces no es el ambiente de la Aldea, en este caso, que limita las capacidades de los adolescentes, sino la forma como él observa su situación y forma de vida.

De acuerdo al trabajo realizado por infante, L; Morena, L. De la; García B.; Sánchez A; Hjerrezuelo L. Y Muñoz, A.

Según estos autores la adaptación social y su desempeño se ven influenciados por el hecho de ser varón o hembra se puede decir que se está de acuerdo con ellos en parte, pero no del todo, ya que esto no se puede generalizar para todos los casos o por lo menos con los que se trabajó dentro de esta investigación.

Los hábitos de estudio presentan los aportes hechos por los autores Burgos, Canto y González (1999). Estos autores plantean que existen diferencias entre los métodos de estudios de los alumnos de alto rendimiento en comparación con los de bajo rendimiento; pues se puede decir que la investigación realizada en la Aldea conlleva a lo mismo, máximo ahora que los miembros del grupo experimental han recibido técnicas para mejorarlos y esto se vio reflejado al final del programa.

La investigación realizada por Romero, Casas y Carbelo (2003). En esta investigación se planteaba que existían diferencias entre los hábitos de estudios de los alumnos de las zonas

rurales y urbanas, según la investigación hecha en la Aldea San Antonio, estos jóvenes poseen hábitos de estudios diferentes unos de otros, a pesar que todos estudian en el área urbana estos aspectos no afectan mucho en la investigación.

Después de haber hecho las discusiones y comparaciones necesarias de los autores con lo que se ha encontrado en este trabajo, se llega a la conclusión que los antecedentes se apegan bastante con lo hallado en el transcurso de la aplicación del programa de técnicas psicológicas a los sujetos experimentales.

Cabe destacar que en jóvenes institucionalizados como los que se encuentran en el lugar donde de efectuó ésta investigación tienden a complejizarse mayormente estas variables; ya que su infancia fue vivida por la gran mayoría de estos jóvenes en un contexto familiar, social, económico y afectivo no adecuado para ellos por no contribuir en su calidad de vida favorablemente.

En los resultados obtenidos en la pre-prueba y post-prueba aplicada tanto al grupo de control como experimental. Se determina estadísticamente que la hipótesis de investigación es aceptada parcialmente. Aunque estos resultados reflejen el trabajo desarrollado en el programa se puede determinar que falta mucho más por hacer en estos jóvenes ya que sus necesidades son muchas tanto en el área afectiva como material, pero si cabe mencionar que este tipo de trabajo a través del desarrollo de programas favorece a la calidad de vida que estos jóvenes tienen.

En la pre-prueba y post-prueba, que se aplicaron a ambos grupos (experimental y control), se tendieron a desarrollar en un ambiente idóneo tanto para ambos grupos sin

perturbaciones de ningún tipo y la actitud de los investigadores en la aplicación de las diferentes pruebas, fue la misma para ambas partes con la finalidad de no influir en los resultados y ser lo más neutral posible.

La estimulación de las áreas fue bastante aceptable, ya que se lograron resultados significativos; por lo tanto se puede decir que las técnicas estuvieron en un nivel bastante considerable conforme se planteaba al inicio de la presente investigación.

### **6.3 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

En cuanto a la interpretación de los resultados se toma en cuenta la hipótesis de investigación planteada que dice de la siguiente forma:

Hi: “Si se aplica un programa de técnicas psicológicas a un grupo de adolescentes, entonces aumentaran la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios, en comparación de otro grupo de adolescentes que no se les aplique el programa, ambos grupos se encuentran internos en la Aldea San Antonio de la ciudad de San Miguel”.

De acuerdo a los datos estadísticamente tabulados solo podemos afirmar que la influencia de la variable independiente actuó levemente por lo que se interpreta que las hipótesis de trabajo se cumplieron parcialmente. La autoestima aumentó significativamente en la post-prueba en el grupo experimental en comparación del grupo de control ; la autoestima es dónde se ejerció más fuerte el efecto de la variable independiente.

En cuanto al área de la adaptación social se puede plantear que hubo una disminución en cuanto al resultado de la post-prueba, en comparación del grupo experimental y de control (Ver cuadro N° 1). Lo anterior se puede explicar como algo que tiene que ver mucho con la personalidad de los miembros del grupo 1 en particular, ya que tanto en la pre-prueba como en la post-prueba el nivel de adaptación social fue menor a la del grupo de control.

Cuando se habla que la introversión y extroversión se vieron involucrados en esta área, se refiere a que existían más jóvenes tímidos e introvertidos en el grupo 1 que en el grupo 2, lo cual se pudo descubrir mediante el uso de los instrumentos de observación y entrevista en cada uno de los miembros, además de la observación natural el hecho de cómo se conducían los sujetos tanto en las sesiones experimentales como fuera de ellas, en contraposición el grupo de control tenía miembros más extrovertidos que los del grupo experimental. La personalidad de cada uno de ellos es propia, así como lo menciona la definición de autoestima es la manera de ser de cada persona y se debe tomar en cuenta que los grupos que se tomaron fueron grupos intactos, es decir que no se dió ninguna equivalencia inicial, al principio de la investigación, ya que el diseño no lo requería de esa forma.

En siguiente área que es hábitos de estudios se observó un incremento del nivel que presentaba el grupo experimental al inicio del programa en comparación al que se dió al final del mismo; y además del grupo de control que también fue mayor en la aplicación de la post-prueba.

La razón por que los hábitos de estudios sufrieron un aumento fue porque los jóvenes aprendieron nuevas técnicas de cómo estudiar ; y además de cómo superarse así mismo. No se debe olvidar que la autoestima juega un papel importante en cuanto al estudio, la dedicación al mismo y la asimilación que se puede lograr el aumento que se produjo en cuanto al área de autoestima tiene mucho que ver con el aumento de los hábitos de estudios; además el hecho de que los miembros del grupo experimental conociera y aplicarán nuevas formas de estudiar y así mismo aprovechar mejor su dedicación al estudio.

Las tres áreas explicadas atrás no se pueden tomar a la ligera en el sentido de interpretarlos separadamente, es decir, como un algo totalmente individual de las otras áreas en investigación. Se hace necesario mencionarlo porque se puede caer en la situación de hacer una evaluación simple, ya que estas áreas (autoestima, adaptación social y hábitos de estudios) son parte fundamental de una vida integral, es decir, que todo es parte de un proceso que se ha venido dando, desde el inicio de la vida y no desde hace poco tiempo como se podría llegar a pensarse. Además se debe tener en cuenta que los sujetos con quienes se trabajó son jóvenes institucionalizados.

Los sucesos de la vida cotidiana pueden llegar a contribuir enormemente en los aspectos básicos de la vida y no solamente eso, sino que puede ser positiva o negativa para el buen funcionamiento de los seres humanos.

En términos generales se puede decir, que los instrumentos utilizados en la pre-prueba como en la post-prueba y las guías de observación y entrevistas fueron fundamentales para emitir las interpretaciones.

Finalmente, se puede decir que el resultado de esta investigación a dado un aporte muy importante, ya que a dado pie a una nueva investigación acerca de que la adaptación social se ve relacionada con la personalidad de los sujetos en este caso la introversión y extroversión de cada uno de ellos y como influye esta en los demás aspectos de su vida. Además el objetivo de toda investigación es aceptar o rechazar la hipótesis de investigación y con esto producir nuevas investigaciones, ya que el hecho que una hipótesis se apruebe o no, no quiere decir que la investigación sea un fracaso sino que es el resultado de un proceso científico en la investigación.

#### **6.4 DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y LIMITACIONES**

Se ha confirmado con la aplicación del programa de técnicas psicológicas que se logró estimular las tres variables dependientes de nuestro estudio, no obstante, consideramos que el aumento en dichas variables hubiese sido más amplio, si el programa de aplicación hubiese durado al menos cinco meses.

En este sentido también es posible, si la muestra utilizada hubiese sido más grande se cree que la tendencia de resultados se hubiera mantenido. También se cree que la aplicación de este programa en niños no institucionalizados los resultados serían mejores que los aquí expuestos. Si los adolescentes fueran de una misma edad podrían presentarse datos distintos a los que se obtuvieron en la investigación.

Las cuestiones atrás expuestas pueden ser aclaradas en posteriores investigaciones que tomen en cuenta lo antes mencionado.

### **LIMITACIONES:**

Los resultados que se acaban de presentar e interpretar presentan debilidad en el diseño, ya que los sujetos no fueron homogenizados en los grupos respectivos.

A pesar del tiempo transcurrido del programa de técnicas psicológicas se utilizaron los mismos instrumentos tanto en la pre- prueba como en la post-prueba, por lo tanto la generalización de los resultados encontrados es limitada y solo son válidos para aquellos sujetos con los cuáles se trabajó.

## CAPÍTULO VII

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.1 CONCLUSIONES:

1. Se aplicó el programa de técnicas psicológicas en forma completa durante el tiempo previamente estipulado para ello.
2. La aplicación del programa demostró su efectividad puesto que se logró el aumento de la autoestima y hábitos de estudios en los sujetos que tomaron parte en la investigación, pero en la adaptación social fue leve.
3. Se confirmó que es posible estimular el aumento de la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios.
4. La aplicación del programa contribuyó a mejorar el sistema de relaciones entre los sujetos experimentales.

## 7.2 RECOMENDACIONES:

1. Se hace necesario tomar en cuenta el tiempo de aplicación del programa, ya que entre más tiempo se le brinde mayores posibilidades existen que se obtengan mejores resultados.
2. Se hace necesario que a los jóvenes institucionalizados se les brinde mayor ayuda que a los que no lo son, ya que por su misma situación están carentes de varios aspectos necesarios para su formación integral.
3. Para una mayor efectividad de los programas psicológicos se hace necesario contar con la mayor cantidad de recursos posibles. De manera tal que esta no sea una limitante dentro de la investigación, ya que si lo es sería muy difícil producir los cambios esperados en los sujetos experimentales.
4. Se deben realizar las sesiones experimentales lo más dinámicas y participativas posibles, ya que ahí se percibió que influyen mucho en el interés y asimilación de los jóvenes participantes.
5. Se hace necesario que este tipo de trabajos se retomen en futuras investigaciones y a la vez se amplie el campo de estudio.

**BIBLIOGRAFÍA**

1. Achenback (1986) [http://enciclopedia.us.es/index.pmp/adaptaci %f3n-social](http://enciclopedia.us.es/index.pmp/adaptaci%f3n-social).
2. Balaguer, I. y Pastor, Y (2001). [www.aufop.org/publica/ceifp/02vsn3](http://www.aufop.org/publica/ceifp/02vsn3.asp).asp
3. Bonilla, G. (1992) Estadística II: Métodos prácticos de interferencia estadística. Segunda edición. UCA. Editores. El Salvador.
4. Carrasco Jiménez, TJ; Luna A.M. (2001) Habilidades para la Vida Técnicas De Adaptación Social. España

5. Clark, A.; Clames, H; Bean, R (1993) Como Desarrollar la Autoestima en los Adolescentes.  
Editorial Debato, S.A. España.
6. Coleman, J.C., Hammen, C .L. (1977) Psicología Contemporánea y Conducta Eficaz. Editorial El Manual Moderno. México.
7. Drescher, J.M. <http://enciclopedia.us.es/index.pmp/>  
adaptaci %f3n-social.
8. Grupo Editor de la Universidad Metropolitana de Chile (2002) Cuestionario de Hábitos de Estudios  
[Ares.unimet.edu.ch/desarrollo/fgdc48cuestionario\\_de\\_habitos\\_estudio.doc](http://ares.unimet.edu.ch/desarrollo/fgdc48cuestionario_de_habitos_estudio.doc).
9. Hartop (1992) <http://enciclopedia.us.es/index.pmp/>  
adaptaci %f3n-social.

10. Hurlock (1990) <http://enciclopedia.us.es/index.pmp/>  
adaptaci %f3n-social.
11. Infante, L; Morena, L. de la; García, B.  
Sánchez, A.; Hierrezuelo L. & Muñoz, A (2002) [www.aufop.org/publica/ceifp/02vsn3](http://www.aufop.org/publica/ceifp/02vsn3.asp)  
.asp
12. Kerlinger, FN y Lee H.B. (2002) Investigación del Comportamiento.  
Métodos de Investigación en  
Ciencias Sociales. 4º Edición  
México.
13. Llord, Martínez y Baquero (1999) Escala de Autoestima de Coersmith,  
[maliftobecarbelo@sauce.pntic.med.](mailto:maliftobecarbelo@sauce.pntic.med.es)  
es
14. Océano Grupo Editorial (1990) Diccionario de la Lengua Española,  
S.A. España.

15. Océano Grupo Editorial (2001)      Aprender a Aprender. Técnicas  
De los Hábitos de Estudios.  
Océano S.A. España
16. Papalia, D.E. y Olds, S.W. (1998)      Desarrollo Humano. Editorial Mc-  
Graw-Hill. Sexta Edición.  
Colombia.
17. Pastor, Y. y Balaguer, I. (2002)      [www.aufop.org/publica/ceifp/02vsn3](http://www.aufop.org/publica/ceifp/02vsn3)  
.asp
18. Peele, Staton (1985)      <http://enciclopedia.us.es/index.pmp/>  
adaptaci %f3n-social.
19. Merani, A.L (1979)      Diccionario de Psicología.  
Editorial Grijalbo, S.A. México.

20. Sampieri, R.H., Fernández Collado, C.

Lucio, PB. (1998)

Metodología de la Investigación

McGraw-Hill Interamericana

Editores, S.A. Segunda Edición

México.

21. Williams, P. (1989)

Diccionario Enciclopédico de

Educación Especial. Editorial

Trillas. México.

22. Wolman (1984)

<http://enciclopedia.us.es/index.pmp/>

adaptaci %f3n-social.

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1

## CUESTIONARIO DE ACTITUDES

De las frases que van a continuación, algunas describe probablemente situaciones o estados que a usted le ocurren con frecuencia, otras, por el contrario situaciones que nada que ver con usted. Señale a continuación cuáles de ellas “la describen a usted” con una cierta aproximación y cuáles “no tiene nada que ver con usted”. Conteste a **todas las preguntas** y, por favor, hágalo con cierta rapidez.

	<b>Me describe aproximadamente</b>	<b>Nada tiene que ver con migo o muy poco.</b>
1. Más de una vez he deseado ser otra personal	-	-
2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo	-	-
3. Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera	-	-
4. Tomar decisiones no es algo que me cuenta	-	-
5. Conmigo se divierte uno mucho	-	-
6. En casa me enfado a menudo	-	-
7. Me cuanta mucho acostumbrarme a algo nuevo	-	-
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad	-	-
9. Mi familia espera demasiado de mí	-	-
10. En casa se respetan bastante mis sentimientos	-	-
11. Suelo ceder con bastante facilidad	-	-
12. No es nada fácil ser yo	-	-
13. En mi vida todo está muy embarullado	-	-
14. La gente suele secundar mis ideas	-	-
15. No tenga muy buena opinión de mi mismo	-	-
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.	-	-
17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.	-	-
18. Soy más feo que el común de los mortales	-	-
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo	-	-
20. mi familia me comprende	-	-
21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás	-	-
22. Me siento presionado por mi familia	-	-
23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo	-	-
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho	-	-
25. No soy una persona muy fiar.	-	-

## EJERCICIOS PRÁCTICOS

A continuación le proponemos un ejercicio para valorar el nivel de autoestima de sus alumnos. La autoevaluación consta de un cuestionario de actitudes (Anexo 1) que el alumno deberá responder y corregir una vez finalizado con la clave de corrección adjunta en el anexo II. El profesor deberá comentar los resultados según la **escala de Coersmith**.

### Ejercicio escala Autoestima: “Baremo

0 – 10	Destaca significativamente Baja
10 – 15	Media- Baja
15 – 16	Media
16 – 22	Media alta
22 – 25	Destaca Significativamente Alta.

### Clave de corrección de la Escala de Autoestima de Coersmith

La máxima puntuación que una persona podría alcanzar sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.

**Puntúan con 1 punto las siguientes respuestas:**

Item N°	Puntúa si ha respondido
1	No me describe
2	No me describe
3	No me describe Me describe
4	Me describe
5	No me describe
6	No me describe
7	Me describe
8	No me describe
9	Me describe
10	No me describe
11	No me describe
12	No me describe
13	Me describe
14	No me describe
15	No me describe
16	No me describe
17	No me describe
18	Me describe
19	Me describe
20	No me describe
21	No me describe
22	No me describe
23	Me describe
24	No me describe
25	No me describe

**ANEXO N° 2****CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN SOCIAL DE H.G. BELL****INSTRUCCIONES:**

A continuación encontrará usted una serie de programas a las cuales deberá responder con sinceridad en la HOJA DE TRABAJO.

Puede usted responder afirmativamente haciendo una X en columna que dice “SI”, o negativamente haciéndola en la columna que dice “NO”.

Use la columna que tiene interrogación únicamente cuando no esté seguro de que puede contestar con sí o con no,, procure anotar su respuesta en el cuadro que corresponda al número de cada pregunta.

Para contestar este cuestionario no hay limite de tiempo, pero procure trabajar lo más rápido posible.

Si usted no ha vivido con sus padres, conteste las siguientes preguntas que se refieren a ellos en relación con la gente con quien usted ha vivido. EMPIECE.

## PREGUNTAS

1. ¿Se divierte usted en una reunión social?
2. ¿En una reunión social trata usted de conocer a la persona más importante?
3. ¿Le agrada a usted presentar a las personas en una reunión?
4. ¿Tiene usted con frecuencia dificultad para participar activamente en una reunión de personas?
5. ¿Toma usted siempre la iniciativa, para animar una reunión que está triste?
6. ¿Se siente usted avergonzado cuando tiene que entrar a una reunión, después que todos ya están sentados?
7. ¿Es difícil para usted hacer en la escuela una exposición verbal ante la clase?
8. ¿Cuándo viaja en bus entable conversación, algunas veces, con los demás pasajeros?
9. ¿Encuentra usted fácil pedir ayuda a otros?
10. ¿Le molesta a usted ser tímido?
11. ¿Se sentiría usted cohibido si quisiera dar una idea para empezar una discusión entre un grupo de personas?
12. ¿Ha tenido usted experiencia en hacer proyectos y en dirigir las actividades de otros?
13. ¿Tiene usted dificultad en iniciar conversación con una persona que acaba de conocer?

14. ¿Le ocurre a usted con frecuencia, que sabiendo la respuesta a una pregunta en la clase no la contesta por temor hablar fuerte a sus compañeros?
15. ¿Encuentra usted fácil establecer relaciones amistosas con personas del sexo opuesto?
16. ¿Si usted fuera invitado a una comida, se privaría de algo por no pedir que se o pasen?
17. ¿Ha tenido usted numerosas experiencias en presentarse ante un público?
18. ¿Encuentra difícil hablar en público?
19. ¿Goza usted mucho en un baile?
20. ¿Cuándo necesita usted algo de una persona a quien no tiene mucha confianza, prefiere usted escribirle una carta en vez de pedirselo personalmente?
21. ¿Se siente usted muy cohibido en presencia de personas que admira grandemente, pero con quienes no ha tenido mucho trato social?
22. ¿Es usted a veces quien encabeza un asunto social?
23. ¿Cambia usted alguna vez de acera para no encontrarse con alguien?
24. ¿Si llegará usted tarde a una reunión; preferiría usted permanecer de pie “o” salirse a tener que tomar un asiento delantero?
25. ¿Hace usted amistades fácilmente?
26. ¿Es usted con frecuencia objeto de especial atención en una fiesta?

27. ¿Prefiere usted tener pocos amigos íntimos que muchas amistades ocasionales?
28. ¿Se siente usted apenado si tiene que pedir permiso para dejar a un grupo de personas?
29. ¿Se mantiene usted retraído en reuniones sociales?
30. ¿Le descontrola mucho que un maestro se dirija a usted inesperadamente?
31. ¿Encuentra usted dificultad para iniciar una conversación con una persona desconocida?
32. ¿Le gusta a usted participar en fiestas y provocar mucha algarabía?
33. ¿Se siente usted cohibido cuando da sus tareas?
34. ¿Vacila usted para decidirse a dar la tarea en la clase?
35. ¿Se cohíbe usted al entrar solo, en una habitación donde hay varias personas reunidas platicando?

## CUESTIONARIO DE H.G. BELL

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
Primer Apellido
Segundo Apellido
Nombres

FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

HORA DE INICIO: \_\_\_\_\_ HORA AL TERMINAR: \_\_\_\_\_ DURACIÓN: \_\_\_\_\_

Núm.	Si	No	?	Núm.	Si	No	?
1				21			
2				22			
3				23			
4				24			
5				25			
6				26			
7				27			
8				28			
9				29			
10				30			
11				31			
12				32			
13				33			
14				34			
15				35			
16							
17							
18							
19							
20							

EXAMINADOR: \_\_\_\_\_

## ANEXO N° 3 CUESTIONARIO

### AUTODIAGNÓSTICO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

A continuación se presenta un cuestionario que tiene por finalidad el diagnóstico de hábitos de estudio, considerándose que están relacionados con el logro del aprendizaje y por consiguiente del desempeño académico.

El cuestionario consta de seis categorías o área que guardan relación con los hábitos de estudio y cinco posibilidades de respuesta para cada una de las afirmaciones de que consta cada categoría.

Lee detenidamente cada afirmación y responde a alguna de las cinco posibilidades que se ofrecen para cada una, marcando con una x la que mejor se adapte a tu manera de comportarte a ese respecto.

#### CUESTIONARIO

CATEGORÍAS	POSIBILIDADES DE RESPUESTA				
	Nunca	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
1. Puedo organizar mi estudio sin necesitar que me presionen.					
2. Me resulta fácil estudiar de manera independiente.					
3. Busco claridad en la relación que guardan entre sí las materias que estudio.					
4. Busco claridad en los objetivos que persigue cada asignatura que estudio.					
5. El material que requiero para estudiar lo tengo disponible.					
6. El material para mi estudio lo tengo ordenado.					
7. Estudio hasta terminar los objetivos de aprendizaje.					
8. Evito compromisos innecesarios.					

* 9. Necesito que los profesores me indiquen exactamente qué tengo que hacer.	*	*	*	*	*
10. Converso con mis compañeros de clase para asegurarme que he comprendido las cosas.					
11. Una vez terminado de estudiar un tema me aplico un autoexamen.					

Habilidades de Lectura	Nunca	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
12. Defino o identifico claramente el objetivo de la lectura al abordar un texto.					
13. Busco comprender el sentido de la lectura.					
14. Al día siguiente de mi lectura no necesito releer, recuerdo bien lo que leí.					
15. Redacto comentarios a las lecturas que realizo.					
16. Al iniciar una lectura, leo detenidamente las instrucciones.					
17. Al iniciar una lectura de un texto escolar, busco comprender la estructura general.					
18. Investigo las palabras que desconozco.					
19. Relaciono las ideas que leo, con las que ya conozco.					
20. Formulo preguntas guía para organizar la lectura de mis materiales.					
* 21. Cuando no entiendo un texto, lo leo varias veces para ver si lo comprendo.	*	*	*	*	*

<b>Administración del tiempo.</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Siempre</b>
22. Organizo mis compromisos con anticipación.					
23. Programo tiempos para la realización de mis actividades					
24. Realizo mis actividades en el tiempo previsto.					
25. Anticipo los recursos (materiales y humanos) que necesitaré.					
26. Tengo la sensación de que el tiempo no me alcanza.					
27. Organizo mis tareas por su complejidad.					
28. Entrego puntualmente mis asignaciones o tareas.					
29. Establezco metas realistas y las cumpla.					
30. Atiendo imprevistos sin desviar mis metas.					
31. Tengo claro las habilidades intelectuales y apoyos sociales de que dispongo.					

<b>Concentración</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Siempre</b>
* 32. Me cuesta trabajo recordar ciertos datos importantes.	*	*	*	*	*
* 33. Al leer me sorprende divagando en otros asuntos.	*	*	*	*	*
34. Los ruidos externos a mi lugar de estudio me distraen.	*	*	*	*	*
35. Puedo lograr concentrarme en mi estudio.					
36. Busco asegurarme que entendí lo que solicitan mis profesores en las tareas académicas.					

Lugar de estudio	Nunca	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
37. El lugar donde estudio es tranquilo.					
38. El lugar donde estudio está ventilado.					
39. El lugar donde estudio está iluminado.					
40. La luz, en mi lugar de estudio no me lastima la vista.					

Habilidades para procesar la información	Nunca	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
41. Busco ordenar la información que estudié en cuadros sinópticos.					
42. Señalo las ideas que no comprendo					
43. Ordeno las dudas que me generó el material de estudio					
44. Realizo resúmenes de los temas estudiados.					
45. Expongo todas mis dudas al profesor.					
46. En caso de necesitar, busco asesorías de otras personas.					
47. Explico lo que leí, verbal o por escrito.					
48. Busco mantener un orden en mis notas.					
49. En las materias que lo permiten realizo ejercicios hasta comprender el procedimiento.					
50. Busco mejorar mis métodos y técnicas de estudio.					

Una vez que hayas terminado de completar todo el cuestionario, la calificación la realizas de acuerdo a los valores que se detallan a continuación.

El valor en cada respuesta corresponde a:

Nunca	1
Ocasionalmente	2
Algunas veces	3
Frecuentemente	4
Siempre	5

Con excepción de las preguntas 9, 21, 32, 33, y 34, (marcados con un asterisco) donde la escala se invierte quedando de la siguiente manera:

Nunca	5
Ocasionalmente	4
Algunas veces	3
Frecuentemente	2
Siempre	1

Con tales valores realiza la suma general de los resultados según tus respuestas. Este resultado lo divides entre cincuenta (50) y el producto obtenido lo multiplicas por dos (2).

Luego verifica o compara el puntaje obtenido en la siguiente tabla, donde se estima en una escala de cero a diez, siendo diez la mayor calificación. Dicha calificación te dará una idea de cómo se calificarían tus hábitos en el estudio. Cabe destacar que es sólo un diagnóstico, que te permitirá establecer metas concretas que tú decidas con la finalidad de para día con día.

<b>Puntaje</b>	<b>Calificación</b>
250	10.0
240	9.6
230	9.2
220	8.8
210	8.4
200	8.0
190	7.6
180	7.2
170	6.8
160	6.4
150	6.0
140	5.6
130	5.2
120	4.8
110	4.4
100	4.0
90	3.6
80	3.2
70	2.8
60	2.4
50	2.0

Una vez respondido el cuestionario, sigue las instrucciones que aparecen en la página web correspondientes al mismo y completa la siguiente tabla:

<b>Categorías</b>	<b>Porcentaje de acuerdo a la importancia en el estudio</b>	<b>Resultado obtenido</b>	<b>Puntaje ideal</b>
<b>Estudio independiente</b>	<b>22%</b>		<b>55</b>
<b>Habilidades de lectura</b>	<b>20%</b>		<b>50</b>
<b>Administración de tiempo</b>	<b>20%</b>		<b>50</b>
<b>Concentración</b>	<b>10%</b>		<b>25</b>
<b>Lugar de estudio</b>	<b>8%</b>		<b>20</b>
<b>Habilidades para procesar la información</b>	<b>20%</b>		<b>50</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>		<b>250</b>
<b>CALIFICACIÓN</b>			<b>10</b>

**ANEXO N° 4****TÉCNICAS PSICOLÓGICAS A UTILIZAR EN EL PROGRAMA DIRIGIDO A  
ADOLESCENTES DE LA ALDEA SAN ANTONIO DE LA CIUDAD DE SAN  
MIGUEL DURANTE EL AÑO 2004****AUTOESTIMA**

- Resolución de Problemas
- Establecimiento de Modelo
- Autoafirmaciones
- Estrategias para superar problemas sociales

**ADAPTACIÓN SOCIAL**

- Asertividad
- Gestión de Estrés
- Inoculación del Estrés
- Entrenamiento en Habilidades Sociales

**HÁBITOS DE ESTUDIO**

- Lectura Digital
- Lectura de Zigzag
- Subrayado
- Lectura en Voz Alta
- Lectura en Voz Baja
- Técnica de Resumen

**ANEXO N° 5****GUIA DE ENTREVISTA PARA ADOLESCENTES PARTICIPANTES EN EL  
PROGRAMA DE TÉCNICA PSICOLÓGICAS PARA AUMENTAR LA  
AUTOESTIMA, ADAPTACIÓN SOCIALY HABITOS DE ESTUDIOS.****OBJETIVO:**

Conocer el progreso del programa aplicado al grupo experimental y monitorear el estado del grupo de control sobre las variables intervenidas en el programa.

1. ¿Cómo está tu relación con tus amigos y compañeros ?
2. ¿Cómo es tu desenvolvimiento en la escuela?
3. ¿Te cuesta hacer nuevos amigos?
4. ¿Cómo te sientes contigo mismo?
5. ¿En lo académico sientes que has mejorado?
6. ¿Qué cambios has observado en ti en estos últimos tres meses?
7. ¿Cómo percibes ahora a tu grupo de amigos en la aldea?
8. ¿Has notado algunos cambios en ellos?
9. ¿Cómo te relacionas ahora con las demás personas?
10. ¿Cómo afrontas ahora un problema que te perturba?

## ANEXO N° 6

## GUÍA OBSERVACIÓN

**OBJETIVO:**

Observar las diversas conductas de los adolescentes para posteriormente hacer conclusiones sobre los mismos y su influencia en las tres variables que son la autoestima, adaptación social y hábitos de estudio.

	<b>DESCRIPCIÓN DE LAS CONDUCTAS</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>RENDIMIENTO ACADÉMICO (Consulte al maestro)</b>			
1	El maestro considera que puede rendir más			
2	En unas materias es sobresaliente pero en otras está atrasado			
3	Algunos días parece rendir mejor que otros			
4	Parece que olvida fácilmente lo aprendido			
5	Es un niño descontento			
	<b>ÁREA DE SOCIALIZACIÓN</b>			
1	Le gusta tener amigos			
2	Es el líder de su grupo			
3	Le gusta ayudar a los demás compañeros			
4	Participa en el juego durante los recesos			
5	Es acomedido con el maestro			
6	Participa en las actividades de clase como mesas redondas, comentarios, etc.			
7	Es entusiasta para las actividades extra-aula			
8	Parece interesarse por el bienestar de los demás			

		0	1	2
9	Su conducta es independiente del maestro			
10	Es aceptado por todo el grupo			
	<b>MOTIVACIÓN E INTERÉS POR SU TRABAJO</b>			
1	Intenta realizar actividades que representan un reto			
2	Intenta más de una forma de hacer las cosas			
3	Muestra seguridad al realizar su trabajo			
4	Siempre compara su trabajo con el de otros niños			
5	Muestra satisfacción cuando logra realizar una tarea			
6	Parece interesado por lo que dice el maestro más por lo que pasa en el aula.			
7	Se frustra fácilmente			
8	Las actividades escolares le aburren			
9	Está interesado en aprender			
10	Muestra gran alegría cuando es la hora del receso, a pesar de estar realizando una actividad interesante.			
	<b>ÁREA DE CONDUCTA</b>			
1	Frecuentemente reacciona exageradamente			
2	Frecuentemente actúa impulsiva e irreflexivamente			
3	Constantemente arremete verbalmente a sus compañeros			
4	Constantemente arremete físicamente a sus compañeros			
5	Frecuentemente cambia su estado de humor			
6	Frecuentemente busca la aprobación del maestro			
7	Se muerde las uñas			

**ANEXO N° 7**  
**PRESUPUESTO**

**Tema del Trabajo de Grado:**

“Aplicación de un programa de técnicas psicológicas para aumentar la autoestima. adaptación social y hábitos de estudio en adolescentes de 12 a 19 años internos en la Aldea San Antonio de la Ciudad de San Miguel, durante el año 2004”

<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio Unitario</b>	<b>Precio Total</b>
40	Transporte (Total de veces de llegada a la institución)	\$ 1.00	\$ 40.00
12 + 3	Refrigerios (Tomando en cuenta las 12 sesiones más 3 actividades extras incluida la despedida)	\$ 5.00 \$ 20.00	\$ 75.00 \$ 60.00
12	Material Didáctico (Incluye lápices, plumones, carteles, papel bond, carteles entre otros)	\$ 2.00	\$ 24.00
12	Fotocopias (Material empleado en cada sesión)	\$ 2.00	\$ 24.00
	Digitación e Impresión de Proyecto (Cálculo de 4 veces)	\$ 15.00	\$ 60.00
	Digitación e Impresión de la Memoria (Cálculo de 3 veces)	\$ 30.00	\$ 90.00
12	Regalos (Premios para las Dinámicas)	\$ 2.00	\$ 24.00
36	Alimentación (36 Visitas a la Institución)	\$ 3.00	\$ 108.00
<b>Total</b>			<b>\$ 505.00</b>

**ANEXO N° 8**  
**CUADROS DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE TECNICAS PSICOLOGICAS APLICADO.**  
**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCIÓN DE PSICOLOGÍA**

TEMA: Presentación del equipo investigador

FECHA: 03-07-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Presentación del equipo investigador	Presentarse a los adolescentes de la institución y explicarles la metodología del trabajo a realizar	<p>El primer punto que se realizará es hacer la respectiva presentación del grupo de investigadores a los adolescentes de la institución que tomarán parte de la investigación. El segundo punto será explicarles la metodología de la investigación que se hará a los adolescentes. Luego se hará una dinámica llamada "Tierra de Osos" la cual consiste en:</p> <p>Que se observen para que luego se seleccionen a un pequeño grupo de adolescentes que serán los exploradores y los demás serán los osos. El juego consiste en que los exploradores cuando se acercan a la "Tierra de osos" pueden ser atrapados, a menos que corran al área que ya no es "Tierra de osos". Después de esto se hará la distribución al azar de los participantes a los grupos, tanto, al grupo experimental como al de control. Se dará un espacio para pregunta, respuestas y comentarios por parte de los adolescentes. Después se aplicarán los pre-test (prueba de entrada) a los adolescentes participantes de la investigación. Luego se hará un refrigerio esto buscando lograr un mayor acercamiento entre los adolescentes y el grupo de investigación. Se hará un agradecimiento por participar en la investigación .</p>	<p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los adolescentes.</li> <li>- El equipo de investigadores</li> </ul> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Sillas</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Yeso</li> <li>- Carteles</li> <li>- Plumones</li> <li>- Refrigerio</li> </ul>	1H30M	Br. Oscar Arnoldo Laureano Araujo Br. José Carlos Rodríguez Martínez



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

TEMA: Técnicas para mejorar la autoestima aumentar la autoestima

FECHA: 10-07-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Resolución de problemas.	Lograr que los adolescentes adquieran la capacidad para resolver problemas de manera autónoma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero, la presentación y un saludo verbal.</li> <li>- Se hará una explicación sobre aspectos de la autoestima, de forma verbal.</li> <li>- Luego se hará la aplicación de la técnica de resolución de problemas. Cuyos pasos son los siguientes:  Paso 1: Reconocer que el problema existe lo cual supone, observar los propios sentimientos, para detectar que tipo de sentimientos negativos existen en el sujeto.  Paso 2: Pararse y pensar, lo que implica salir de la situación (física o mental) y decidir cual es el problema  Paso 3: Fijar objetivos, decidir cual será el resultado deseado de esta situación.  Paso 4: Crear diferentes soluciones, sin importar lo inverso o similar que sean.</li> </ul>	<p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los adolescentes.</li> <li>- El equipo investigador</li> </ul> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Sillas</li> <li>- Yeso</li> <li>- Carteles</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Fichas didácticas</li> <li>- Refrigerio</li> </ul>	2H 30M	Br. Oscar Arnoldo Laureano Araujo Br. José Carlos Rodríguez Martínez

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

TEMA: Técnicas para mejorar la autoestima aumentar la autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
		<p>Paso 5: Pensar en las consecuencias probables que resulten de cada una de las soluciones.</p> <p>Paso 6: Escoger una ó combinación de soluciones basado en la facilidad ó dificultad de llevarlas a cabo.</p> <p>Paso 7: Realizar un plan para poner en práctica la solución escogida.</p> <p>Cabe tomar en cuenta que cada uno de estos pasos debe ser elaborado antes de actuar. Además que cada uno de estos será explicado exhaustivamente para que el grupo comprenda correctamente los fines que persigue esta técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego se llevará a cabo una dinámica de grupo</li> <li>- Después se seguirá con un breve receso de 15 minutos.</li> <li>- A continuación se hará un repaso sobre la técnica expuesta, para conocer que tan asimilado fue por el grupo.</li> <li>- Por último se realizará la despedida, y se dará a conocer al grupo la actividad a realizar en la próxima sesión, después de todo esto se da por concluida la sesión.</li> </ul>			

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

TEMA: Técnicas para mejorar la autoestima aumentar la autoestima

FECHA: 17-07-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Establecimiento de modelos	Aplicar la técnica de establecimiento de modelos para que adquieran la capacidad de controlar sus emociones y comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeramente se hará una presentación verbal, al grupo y se explicará los objetivos de la sesión.</li> <li>- Se hará una breve explicación sobre la técnica a aplicar para que el grupo capte la idea básica de la técnica en sí.</li> <li>- Luego se aplicará la técnica de forma clara y precisa en cada uno de sus pasos que son los siguientes:  Paso 1: Piensa en un área en la que hallas experimentado éxitos y fracasos.  Paso 2: Expresa de forma clara y concreta que consideras un éxito y un fracaso  Paso 3: Con qué frecuencia alcanzas lo que tú consideras un éxito o un fracaso, y qué sentimientos experimentas en cada una de esas etapas.  Paso 4: Dí si crees que te sientes más fracasado de lo que realmente deberías, si no es este el caso, te sientes calmado con tus modelos de conducta.  Paso 5: Piensa la forma en que podrías modificar esos modelos</li> </ul>	<p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los adolescentes.</li> <li>- El equipo investigador</li> </ul> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Sillas</li> <li>- Yeso</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Fichas didácticas.</li> </ul>	3 Horas	Br. José Carlos Rodríguez Martínez Br. Oscar Arnoldo Laureano Araujo

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

TEMA: Técnicas para mejorar la autoestima aumentar la autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
		<p>Paso 6: Observa las atribuciones y autoafirmaciones que constituyen en cada paso.</p> <p>Paso 7: Modificación de atribuciones y autoafirmaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabe mencionar que cada uno de estos pasos se hará de manera exhaustiva los cuales serán escritos con papel y lápiz por los miembros del grupo y se asegurará que estos pasos sean entendidos por el grupo antes mencionado.</li> <li>- Luego se llevará a cabo una dinámica de grupo para adquirir mayor convivencia entre el grupo.</li> <li>- Después de esto se hará un receso de 15 minutos para que el grupo se relaje y descanse un poco.</li> <li>- A continuación se hará una retroalimentación sobre la técnica expuesta, para después a la etapa de cierre de sesión, brindando el agradecimiento a las presentes.</li> </ul>			

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

TEMA: Técnicas para mejorar la autoestima aumentar la autoestima

FECHA: 24-07-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Autoafirmaciones	Aplicar la técnica de autoafirmaciones para lograr generar mayor autoestima en los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se hará una presentación verbal hacia el grupo y se expondrán brevemente los objetivos de la técnica; como también una explicación técnica sobre la cual está fundamentada esta.</li> <li>- Luego se aplicarán los pasos que comprende la técnica la cual, se harán lo más exhaustiva posible, para que el grupo las asimile claramente, cuyos pasos son los siguientes:</li> <li>- Preparar tarjetas con adjetivos (22 adjetivos) que sean susceptibles para describir a sujetos que sean susceptibles para describir a personas.</li> <li>- Después se confeccionarán cuatro tarjetas que autodescriban brevemente de distinta manera a la persona cuyo contenido de estas cuatro tarjetas es el siguiente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Exactamente como yo</li> <li>b) Como yo en casi todo</li> <li>c) Algo parecido a mí</li> <li>d) Totalmente distinto a mí</li> </ul> </li> <li>- A continuación, se pedirá al sujeto que reagregue las tarjetas con adjetivos para muestras, como creen que lo ven sus padres, amigos y otro tipo de personas que forman parte de su entorno social.</li> </ul>	<p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los adolescentes.</li> <li>- El equipo investigador</li> </ul> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Sillas</li> <li>- Yeso</li> <li>- Carteles</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Fichas</li> <li>- Refrigerio</li> </ul>	2H 30M	Br. José Carlos Rodríguez Martínez Br. Oscar Arnoldo Laureano Araujo

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

TEMA: Técnicas para mejorar el autoestima aumentar la autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pedirá que se describa de forma abierta, de manera escrita, para conocer su autoimagen.</li> <li>- Luego se expondrá a los sujetos, por medio de una guía, 5 situaciones distintas que se relacionan con el diario mismo de ellos, para que ellos expongan su manera peculiar de afrontarlo.</li> <li>- Luego se aplicarán un procedimiento complementario para ayudar a controlar los procesos mentales.</li> <li>- Enseñarle a evaluar su conducta manifiesta y encubierta.</li> <li>- Y por último enseñarle a reforzarse él mismo por su conducta.</li> <li>- Luego se hará una dinámica de grupo</li> <li>- Después se tendrá un receso de 15 minutos.</li> <li>- Por último se hará la despedida y agradecimiento respectivo al grupo por ser atención, y se explicará brevemente la dinámica a implementar en la próxima sesión.</li> </ul>			

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

TEMA: Técnica para mejorar la autoestima aumentar la autoestima

FECHA: 31-07-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Estrategia para superar problemas sociales	Aplicar una estrategia destinada a guiarnos por medio de una serie de planes de acción constructivo para ayudar a afrontar problemas sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeramente se hará una presentación verbal ante el grupo, y se plantearán los objetivos a cumplir en esa sesión.</li> <li>- Para aplicar esta estrategia se tienen que seguir una serie de pasos, que para tal caso, son siete que comprende esta técnica.</li> </ul> <p><u>Paso 1</u> Exploración</p> <p><u>Paso 2</u> Expresión</p> <p><u>Paso 3</u> Consuelo</p> <p><u>Paso 4</u> Comprensión</p> <p><u>Paso 5</u> Perspectiva</p>	<p><b>Humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los adolescentes.</li> <li>- El equipo investigador</li> </ul> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Sillas</li> <li>- Yeso</li> <li>- Carteles</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Refrigerio</li> </ul>	2H 30M	Br. José Carlos Rodríguez Martínez Br. Oscar Arnoldo Laureano Araujo

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

TEMA: Técnicas para aumentar la autoestima

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<p>Paso 6 Canalización Paso 7 Perdón</p> <p>Lo cual cada uno de estos pasos serán explicados y aplicados exhaustivamente cada uno de estos con el propósito de que los integrantes del grupo lo practiquen en su vida cotidiana.</p> <p>Luego se aplicará una dinámica de grupo para llevar a cabo un incremento ameno con el grupo.</p> <p>Después de esto se le dará un breve receso de 15 minutos.</p> <p>A continuación se realizará una retroalimentación; sobre la técnica explicada.</p> <p>Por último se dará una despedida de manera verbal, hacia el grupo y se darán los lineamientos para la próxima sesión para por último concluir con la etapa de cierre.</p>			

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social aumentar la adaptación social

FECHA: 07-08-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Aplicar técnicas de asertividad	"Lograr desarrollar satisfactoriamente la aplicación de la técnica de asertividad para que sus relaciones interpersonales sean más adecuadas".	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se les dará la previa presentación y se plantearán brevemente los objetivos que se tomarán en cuenta para cumplir la sesión.</li> <li>- Luego se les dará una breve charla técnica sobre la importancia de la asertividad, en nuestro diario vivir, haciendo énfasis en la estrategia para la autoprotección.</li> <li>- Después se procederá a aplicar la técnica la cual está estructurada en cinco elementos claves que son las siguientes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disco rayado</li> <li>- Crear confusión</li> <li>- Aserción negativa</li> <li>- Pregunta negativa</li> <li>- Preparar guiones</li> </ul> </li> </ul> <p>Los cuales están cinco elementos son los confirman la técnica y lo que se tomará en cuenta para su aplicación será en explicarles exhaustivamente en que momentos ó circunstancias se pueden aplicar cada uno estos, como también aprender a diferenciarlas y como utilizarlas como herramientas para lograr comportarnos de forma asertiva ante los demás.</p>	<u>Materiales</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Yeso</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Plumones</li> <li>- Refrigerio</li> <li>- Fichas didácticas.</li> </ul> <u>Humano</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encargados</li> <li>- Miembros del grupo</li> </ul>	2H 30M	<ul style="list-style-type: none"> <li>- José Carlos Rodríguez Martínez</li> <li>- Oscar Arnoldo Laureano Araujo</li> </ul>

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social      aumentar la adaptación social

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego se llevará a cabo un receso de 15 o 20 minutos</li> <li>- Seguidamente se impartirá una dinámica para fomentar las relaciones positivas ante el grupo</li> <li>- Después se dará una breve retroalimentación para verificar si se ha comprendido correctamente la técnica, y aplicación en los diferentes ámbitos en que se relacionan.</li> <li>- Por último se dan las palabras de agradecimiento y se plantea la técnica a desarrollar en la próxima sesión</li> </ul>			

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social aumentar la adaptación social

FECHA: 14-08-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Aplicar Técnica de Gestión del estrés	- Lograr aplicar la técnica de Gestión del estrés como método de afrontamiento de estresantes en nuestra vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero se les dará una presentación formal y se plantearán brevemente los objetivos que serán tomados en cuenta en el cumplimiento de la sesión.</li> <li>- Luego se darán una serie de orientaciones generales para la gestión del estrés las cuales deben ser tomadas en cuenta en su estilo de vida.</li> <li>- Después se llevará a cabo la técnica mediante la aplicación de seis pares básicos los cuales son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios físicos suave</li> <li>- Meditación de afirmación</li> <li>- Meditación de símbolo escénico</li> </ul> </li> <li>- Visualización creativa</li> <li>- Central de la gestión del tiempo</li> <li>- Control de los síntomas de estrés</li> </ul> <p>Cada una de estas serán explicadas exhaustivamente de manera que sean lo más comprensible posible entre el grupo, como también se especificará en que momento se puede utilizar cada una de ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego se llevará a cabo un receso de 20 minutos para impartir el refrigerio.</li> </ul>	<p><u>Humanos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsables</li> <li>- Miembros del grupo</li> </ul> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Yeso</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Pupitres</li> <li>- cartel</li> <li>- Plumones</li> <li>- Refrigerio</li> <li>- Fichas didácticas</li> </ul>	2H 30M	<ul style="list-style-type: none"> <li>- José Carlos Rodríguez Martínez</li> <li>- Oscar Arnoldo Laureano Araujo</li> </ul>

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social      aumentar la adaptación social

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posteriormente se llevará una dinámica de grupo</li> <li>- A continuación se llevará a cabo una breve retro-alimentación para asegurar en qué medida han sido comprendidos los pasos expuestos en la aplicación de la técnica.</li> <li>- Por último se realizará la fase de cierre de la sesión, dando el respectivo agradecimiento a los miembros involucrados.</li> </ul>			

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social aumentar la adaptación social

FECHA: 21-08-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Aplicación de técnica inoculación del estrés.	- Lograr aplicar la técnica de inoculación del estrés para que sea utilizada como medio de afrontamiento en la minimización del estrés recibido en los diferentes ámbitos de nuestra vida.	- Primero se dará una presentación verbal y se plantearán los objetivos de la sesión.  - Luego se procederá a llevar a cabo el procedimiento para la aplicación de la técnica cuyos pasos son los siguientes: - Aplicación de relajamiento progresivo - Pensamiento de afrontamiento de estrés - Confrontación con la situación de estrés - Afrontamiento de la activación emocional - Reforzamiento del éxito - Afrontamiento en la vida real  Cabe hacer énfasis que esta técnica se aplicará de manera práctica, para con el grupo para lo cual se requiere de un ambiente libre de estimular que perjudiquen la aplicación de esta.	<u>Humanos</u> Responsables - miembros del grupo <u>Materiales</u> - Pizarra - Yeso - Papel - Lápiz - Pupitres - cartel es - Plumones - Refrigerio - Grabadora - Casseth de música instrumental	2H 30M	- José Carlos Rodríguez Martínez - Oscar Arnoldo Laureano Araujo

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social    aumenta la adaptación social

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego se llevará a cabo un receso de 20 minutos para impartir el refrigerio ante el grupo.</li> <li>- Posteriormente se llevará una retroalimentación para conocer que fuentes percibieron de la aplicación de esta como también para asegurarse si comprendieron los pasos de la técnica.</li> <li>- Por último, se llega a la fase de cierre de la sesión, brindándole agradecimiento respectivo a los participantes, y dando por terminada la sesión.</li> </ul>	-		

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social aumentar la adaptación social

FECHA: 28-08-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Aplicar técnica de entrenamiento en habilidades sociales	"Lograr aplicar adecuadamente técnicas destinadas a fortalecer las habilidades sociales; como factor importante en el proceso de adaptación social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeramente se les dará una breve presentación verbal para plantear claramente los objetivos a lograr en la sesión a desarrollar.</li> <li>- Luego se les dará una breve charla teórica sobre la importancia de las habilidades sociales en el proceso de adaptación social; para lograr crear conciencia dentro del grupo.</li> <li>- Posteriormente se precederá a la aplicación de las técnicas para el mejoramiento de habilidades sociales las cuales son las siguientes               <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Dar y recibir cumplidos"</li> <li>- "Pedir favores"</li> <li>- "Decir no"</li> <li>- "Interacción un personaje adulto"</li> </ul> </li> </ul> <p>Cuyas técnicas serán expuestas de la manera más exhaustivamente posible para asegurar en un nivel aceptable la asimilación adecuada por parte del grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A continuación se llevará a cabo un receso de 20 minutos para compartir el refrigerio.</li> </ul>	<p><u>Humanos</u></p> <p>Encargados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miembros del grupo</li> </ul> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Yeso</li> <li>- Papel</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Pupitres</li> <li>- carteles</li> <li>- Plumones</li> <li>- Refrigerio</li> <li>- Fichas didácticas</li> </ul>	2H 30M	<ul style="list-style-type: none"> <li>- José Carlos Rodríguez Martínez</li> <li>- Oscar Arnoldo Laureano Araujo</li> </ul>

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

TEMA: Técnicas para mejorar adaptación social      aumentar la adaptación social

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Después se llevará a la implementación de una dinámica para lograr fomentar positivamente las relaciones ante el grupo.</li>   <li>- Luego se tendrá que realizar una retroalimentación sobre las técnicas expuestas ante el grupo para conocer en qué medida fueron comprensibles por parte del grupo, como también hacer énfasis en la necesidad de utilizar estas técnicas en nuestro hacer las formas de vida</li>   <li>- Por ultimo se brindará las palabras de agradecimiento y se plantea el cierre de la sesión.</li> </ul>			

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio de estudios

FECHA: 04-09-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSAB
Aplicar técnica de lectura digital	Mejorar el modo de lectura de los adolescentes.	<p>- Primeramente que cualquier otra cosa se hará el saludo correspondiente a los adolescentes participantes de la investigación, luego después de eso se realizará una plática amena para seguir reforzando la confianza y acercamiento entre ellos y el equipo de investigación. Al aplicar la técnica se hará antes una explicación detallada de los pasos que se van a seguir, para la realización de la misma el primer paso es la aplicación de la técnica de lectura digital es:</p> <p>Paso 1: Contar con un material de lectura en este caso interesante para los adolescentes o en todo caso que contribuya con su área académica.</p> <p>Paso 2: Los adolescentes tienen que empezar a leer el primer párrafo de la lectura, señalando la línea que leen con el dedo índice de la mano derecha o izquierda según su lateralidad.</p> <p>Paso 3: La lectura durará 45 minutos como mínimo y 1 hora como máximo, esta debe ser pausada y normal, es decir que debe hacerse respetando las reglas de ortografía y gramática correspondiente, que presentan la lectura en sí.</p>	<p><u>Humanos</u></p> <p>Los adolescentes</p> <p>El equipo investigador</p> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Sillas</li> <li>- Yeso</li> <li>- Carteles</li> <li>- Material de lectura</li> <li>- Hoja con las instrucciones de las dinámicas</li> <li>- Refrigerio</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>	2 H 30M	<p>- José Carlos Rodríguez Martínez</p> <p>- Oscar Arnoldo Laureano Araujo</p>

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<p>Después de leer la lectura se hará la dinámica llamada "La orquesta Loca" la cual consiste en que los adolescentes deben imitar el sonido de un instrumento musical (el que ellos deseen) después cada uno tocará de uno en uno y luego todos juntos para interpretar una canción o melodía. También se realizará la dinámica de las "estatuas de sal" la cual consiste en que los adolescentes tomen una posición y luego se dirá "estatuas de sal" y tendrán que quedarse inmóviles y cuando se le impondrá una penitencia, que puede ser bailar, cantar, contar un chiste, decir un poema, entre otras.</p> <p>Luego de las dinámicas se procederá a continuar con la aplicación de la técnica, pero esta vez se tendrá la variación, que se hará más rápido, pero siempre presentando las reglas ortográficas y gramaticales de la lección que comprende la lectura. Esto se hará en un tiempo de 30 a 35 minutos para luego hacer un refrigerio con los adolescentes para posteriormente hacer la despedida respectiva, sin olvidar los agradecimientos por la colaboración prestada a la actividad. La hoja de registro se llenará con la información que se llevará a cabo.</p>			

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

FECHA: 11-09-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPO
Técnica de lectura con zigzag	- Lograr que los adolescentes frecuenten mas el hábito de leer	<p>Primeramente se hace el saludo respectivo, para luego pasar a una pequeña conversación a mena con los adolescentes esto se hace con el propósito de que los participantes logran más confianza con los miembros del grupo de investigadores. Antes de aplicar la técnica se hará una explicación detallada de la misma para su mejor comprensión y realización.</p> <p>El primer paso de la técnica de lectura en zigzag</p> <p><b>Paso 1:</b> Es contar con un texto de lectura o material para leer, en este caso que sea de interés para los adolescentes evaluados o que correspondan a sus áreas académicas.</p> <p><b>Paso 2:</b> Los adolescentes tienen que leer el material e ir a la vez leyendo lo que más les atraiga de la lectura es decir lo más interesante que encuentren en el texto, esta lectura debe ser minuciosa para no perder detalles importantes.</p> <p><b>Paso 3:</b> La lectura durará de 30 minutos como mínimo a 45 minutos como máximo. Respetando las reglas correspondientes</p>	<p><u>Humanos</u></p> <p>Los adolescentes</p> <p>El equipo investigador</p> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Pizarra</li> <li>- Pupitres</li> <li>- Sillas</li> <li>- Yeso</li> <li>- Carteles</li> <li>- Material de lectura</li> <li>- Hoja con los instrucciones de las dinámicas</li> <li>- Refrigerio</li> <li>- Hoja de registro</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>	2H 30M	<p>- José Carlos Rodríguez Martínez</p> <p>- Oscar Arnol Laureano A</p>

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<p>Después de leer la lectura se hará la dinámica de "la papa caliente" la cual consiste en utilizar un objeto como "papa caliente"; para la realización de la dinámica se necesita la colaboración de todos los involucrados en la investigación, bien la papa caliente se irá pasando de uno a uno y se utilizará una grabadora para aplicar la música en el juego, cuando la música se detenga la papa caliente" saldrá del juego y así sucesivamente hasta que solo queda un participante el cual será el ganador y se le dará un premio.</p> <p>Después se hará un pequeño refrigerio con los adolescentes para hacer aún más fuertes los lazos de confianza mutua. Toda la actividad se registrará con las hojas destinadas para ello, o sea las hojas de registro. Finalmente se hace la respectiva despedida y agradecimientos por la participación.</p>			

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

FECHA: 18-09-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Técnica de subrayado	- Lograr que los adolescentes frecuenten identifiquen las ideas principales de un texto.	Primeramente realizar el saludo correspondiente, seguidamente de la conversación acostumbrada para realzar los lazos de confianza entre los participantes de la investigación y el equipo de investigación. Antes de iniciar la aplicación de la técnica se hará una explicación sobre la técnica para una mejor comprensión de la misma. La técnica de subrayado consiste en: Paso 1: Se cuenta con un material de lectura para llevar a cabo la aplicación de la técnica Paso 2: Se procede a efectuar una lectura minuciosa sobre el tema. Paso 3: Utilizando una regla y ya identificadas las ideas centrales o principales del tema, se procede a subrayarlas con un lápiz o un plumón a manera que resulte sobre las demás líneas del texto. Paso 4: Leer detenidamente lo subrayado para recordar mejor las ideas principales de la lectura. Paso 5: La duración de la técnica será de 30 a 45 minutos para luego pasar a una dinámica de grupo para continuar con esta. La dinámica que se aplicará es la conocida como (el rey pide" la cual consiste en que se designará dos personas para que sean los que	<u>Humanos</u> Los adolescentes El equipo investigador <u>Materiales</u> - Aula - Pizarra - Yeso - Pupitres - Sillas - Reglas - Plumones - Carteles - Hojas de registro - Lapiceros - Lápices - Material de lectura - Refrigerio	2H 30M	- José Carlos Rodríguez Martínez - Oscar Arnoldo Laureano Araujo

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<p>traigan los objetos que pida "el rey" la persona que lo haga más rápido será la ganadora, a la cual se le dará un premio como ganador de la dinámica. Luego de esto se aplicará la técnica de esquemas y mapas conceptuales.</p> <p>Paso 1: Se debe tener un material de lectura para revisarlo.</p> <p>Paso 2: Después de señalar los elementos centrales del texto se procede al siguiente.</p> <p>Paso 3: Se hace un esquema con los elementos principales del tema esto para lograr una mejor comprensión en un menor tiempo.</p> <p>Paso 4: Se estudia el esquema puedes recordarlo mucho mejor lo que comprende el tema en sí la aplicación de la técnica durará de 30 a 45 minutos máximo. Después se hará un refrigerio con los participantes de la investigación. Se harán los agradecimientos correspondientes y finalmente se registrará los datos recolectados en la hoja de registro respectiva.</p>			

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

FECHA: 25-09-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Técnica de lectura en voz alta.	- Lograr crear en los adolescentes diversos modos de estudiar mediante la práctica de la lectura, aquí en voz alta.	Primeramente, se hará el saludo respectivo a los adolescentes participantes de la investigación, luego después de eso se realizará una plática amistosa para que los lazos de confianza y acercamiento entre ellos y el equipo de investigadores. La aplicación de la técnica se hará, pero antes una explicación detallada será necesaria. El primer paso de la técnica de la lectura en voz alta es: Paso 1: Es necesario un material para leerlo. Paso 2: Los adolescentes tienen que empezar a leer, primeramente en voz alta para escuchar su propia voz con los párrafos de la lección. Paso 3: Esta lectura durará de 30 a 45 minutos, siempre respetando las normas de lectura. Después de leer la lectura se hará la dinámica llamada "El camino de colores" este consiste en que los participantes se dividirán en varios semigrupos los cuales deberán elegir un color de camino, amarillo, rojo, azul, o verde. Dos caminos de colores se harán mediante cuadros de colores enumerados de 1 a 10 el semigrupo que llegue primero al cuadro 10 gana el juego.	<u>Humanos</u> Los adolescentes El equipo investigador <u>Materiales</u> - Aula - Pizarra - Pupitres - Sillas - Yeso - Carteles - Material de lectura - Hoja con instrucciones de dinámicas - Refrigerio - Hoja de registro - Lapiceros	2H 30M	- José Carlos Rodríguez Martínez - Oscar Arnoldo Laureano Araujo
Técnica de lectura en voz baja.	- Crear diversidad de modos de estudios, en este caso la lectura en voz baja.				

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
		<p>Después de la dinámica se aplicará la técnica de lectura en voz baja.</p> <p>Paso 1: Cantor con un material de lectura adecuado con el nivel académico de los adolescentes.</p> <p>Paso 2: Los adolescentes deben leer en voz baja los párrafos de la lección elegida, para que los adolescentes practiquen esta técnica.</p> <p>Paso 3: Esta técnica se hará entre 30 a 45 minutos, sin olvidar las reglas gramaticales después que termine la aplicación de esta técnica se hará un refrigerio para aumentar el acercamiento entre los adolescentes y el grupo de investigación. Luego se darán los agradecimientos respectivos a los adolescentes participantes en la investigación.</p> <p>La actividad se anotará en la hoja de registro correspondiente a la misma.</p>			

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

TEMA: Técnicas para el aumento de los hábitos de estudio

FECHA: 02-10-04

ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLE
Finalización de la investigación y despedida del equipo investigador	Finalizar el trabajo de investigación y a la vez agradecer la participación de los adolescentes.	El primer punto será agradecerles a los adolescentes la participación que realizarán en el tiempo que durará el proyecto. Luego se hará la dinámica de "mar y tierra" la cual consiste en hacer una línea en el piso, en un lado es "tierra en el otro es "mar", el participante que se equivoque sale del juego y el que quede al final será el ganador y recibirá un premio. Luego de esta dinámica se hará otra conocida como "el objeto perdido" la cual consiste en hacer una fila y un objeto es escondido con las manos de uno de ellos y otro participante designado deberá adivinar donde está el objeto, el tiene 5 oportunidades, sino lo logra deberá cumplir una penitencia, si adivina tendrá un premio como ganador. Después se aplicarán los post - test prueba de salida a los adolescentes participantes de la investigación educativa para ellos. Después se dará el refrigerio respectivo así como compartir los momentos finales de amistad y confianza con ellos. Al final se les dará el agradecimiento por toda la colaboración prestada, durante todo el proceso de la investigación.	<u>Humanos</u> Los adolescentes El equipo investigador <u>Materiales</u> - Aula - Sillas - Dulces - Regalos - Refrigerio - Pastel - Bolsas - Globos - Tirros - Papel de china - Radiograbadora - T.V. - V. H. S - Película	1H 30M	- José Carlos Rodríguez Martínez - Oscar Arnoldo Laureano Araujo

**ANEXO Nº 9**  
**HOJA DE REGISTRO**  
**RESULTADOS DE LA PRUEBAS DE ENTRADA**

"PROGRAMA DE TECNICAS PSICOLOGICAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA, ADAPTACION SOCIAL Y HABITOS DE ESTUDIOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS INTERNOS EN LA ALDEA SAN ANTONIO DE LA CIUDAD DE SAN MIGUEL DURANTE EL AÑO 2004."

**INSTRUMENTOS:**

Escala de Autoestima de Coersmith

Cuestionario de Adaptación Social de H.G.Bell

Cuestionario de Hábitos de Estudios de la Universidad Metropolitana de Chile.

GRUPO EXPERIMENTAL	A	A.S.	H.E.	GRUPO DE CONTROL	A	A.S.	H.E.
1. María Elena Martínez	8	14	8,0	1. Cristobal Meléndez	15	17	6,3
2. David mena Grande	14	17	6,92	2. Eduardo Vargas	13	21	7,3
3. Víctor Napoleón Sánchez Díaz	17	14	6,0	3. Jessica Vanessa Cruz	4	20	6,7
4. Rosa Nohemy López Capos	11	17	9,04	4. Delia Ivel Gutiérrez	19	14	7,8
5. Jaqueline Claribel López Campos	18	10	8,28	5. Margarita Calderón Reyes	18	18	3
6. Oneyda Lisseth Campos Vigil	20	7	6,12	6. Brenda Patricia Rodríguez	11	12	6,2
7. Rosalinda Flores Recinos	14	10	7,16	7. Glenda Xionara Trejo	8	22	5,3
8. Ivonne Beatriz Velásquez	13	8	6,08	8. Paola Granillo Díaz	10	12	5,8
9. Juana Umaña	11	7	7,12	9. Karen Stefanie Berríos	21	9	5,5
10. Pastora Portillo	16	15	5,92	10. Irma Stefani Ortiz	13	19	5,3
11. Wendy Melissa Méndez Funes	12	20	7,73	11. Jimmy Mauricio Martínez	14	19	6,1
12. Ever Alexander Canales	12	24	6,4	12. Elsy Elizabeth Berríos	13	16	5,3
13. Luis Armando reyes	9	18	7,44	13. Carlos Salvador Campos	8	22	6,3
14. Karen Yaneth Díaz Martínez	16	18	7,56	14. Sandra Yamileth Torres	15	10	7,6
15. Leticia Méndez Funes	10	20	6,8	15. José Luis Rodríguez	13	10	8,1
<b>TOTALES</b>	<b>201</b>	<b>219</b>	<b>105,5</b>	<b>TOTALES</b>	<b>195</b>	<b>241</b>	<b>93,6</b>

Simbología:

A: Autoestima  
A.S.: Adaptación Social  
H.E.: Hábitos de Estudios.

Simbología:

A: Autoestima  
A.S.: Adaptación Social  
H.E.: Hábitos de Estudios.

**ANEXO N° 10**  
**HOJA DE REGISTRO**  
**RESULTADOS DE LA PRUEBAS DE SALIDA**

"PROGRAMA DE TECNICAS PSICOLOGICAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA, ADAPTACION SOCIAL Y HABITOS DE ESTUDIOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS INTERNOS EN LA ALDEA SAN ANTONIO DE LA CIUDAD DE SAN MIGUEL DURANTE EL AÑO 2004."

**INSTRUMENTOS:**

Escala de Autoestima de Coersmith

Cuestionario de Adaptación Social de H.G.Bell

Cuestionario de Hábitos de Estudios de la Universidad Metropolitana de Chile.

GRUPO EXPERIMENTAL	A	A.S.	H.E.	GRUPO DE CONTROL	A	A.S.	H.E.
1. María Elena Martínez	13	10	5,88	1. Cristobal Meléndez	16	15	6,0
2. David mena Grande	18	12	6,2	2. Eduardo Vargas	15	16	6,6
3. Víctor Napoleón Sánchez Díaz	17	11	5,88	3. Jessica Vanessa Cruz	8	17	4,4
4. Rosa Nohemy López Capos	14	16	8,48	4. Delia Ivel Gutiérrez	9	21	5,0
5. Jaqueline Claribel López Campos	20	11	8,44	5. Margarita Calderón Reyes	9	21	5,0
6. Oneyda Liseth Campos Vigil	16	9	7,16	6. Brenda Patricia Rodríguez	12	19	6,9
7. Rosalinda Flores Recinos	17	8	9,12	7. Glenda Xionara Trejo	8	22	7,0
8. Ivonne Beatriz Velásquez	18	10	8,4	8. Paola Granillo Díaz	14	15	6,8
9. Juana Umaña	17	14	5,96	9. Karen Stefanie Berríos	20	10	6,2
10. Pastora Portillo	17	16	7,4	10. Irma Stefani Ortiz	10	8	6,0
11. Wendy Melissa Méndez Funes	19	22	7,76	11. Jimmy Mauricio Martínez	14	18	6,4
12. Ever Alexander Canales	10	24	6,28	12. Elsy Elizabeth Berríos	11	26	5,9
13. Luis Armando reyes	19	22	7,56	13. Carlos Salvador Campos	12	15	4,6
14. Karen Yaneth Díaz Martínez	10	16	7,08	14. Sandra Yamileth Torres	18	19	6,8
15. Leticia Méndez Funes	11	15	6,28	15. José Luis Rodríguez	13	20	6,0
<b>TOTALES</b>	<b>226</b>	<b>216</b>	<b>107,88</b>	<b>TOTALES</b>	<b>189</b>	<b>262</b>	<b>89,6</b>

Simbología:

A: Autoestima  
A.S.: Adaptación Social  
H.E.: Hábitos de Estudios.

Simbología:

A: Autoestima  
A.S.: Adaptación Social  
H.E.: Hábitos de Estudios.

## ANEXO N° 11

## CUADRO COMPARATIVO DE DATOS OBTENIDOS DE AMBOS GRUPOS.

SUJETOS	PRE-PRUEBAS			POST-PRUEBAS			DIFERENCIA		
	A	A.S	H.E	A.	A.S	H.E	A	A.S	H.E
1	15	17	6,3	16	15	6,0	-1	2	0,3
2	14	19	6,1	15	16	6,6	-1	3	-0,5
3	13	21	7,3	8	17	4,4	5	4	2,9
4	8	22	5,3	9	21	5,0	-1	13	0,3
5	13	10	8,1	9	21	5,0	4	1	3,1
6	13	16	5,3	12	19	6,9	1	4	-1,6
7	4	20	6,7	8	22	7,0	-4	-2	-0,3
8	19	14	7,8	14	15	6,8	5	-1	1
9	21	9	6,5	20	10	6,2	1	-1	0,3
10	10	12	5,8	10	8	6,0	0	4	-0,2
11	11	12	6,2	14	18	6,4	-3	-6	-0,2
12	8	22	6,3	11	26	5,9	-3	-4	0,4
13	13	19	5,3	12	15	4,6	1	4	0,7
14	15	10	7,6	18	19	6,8	-3	-9	0,8
15	18	18	0	13	20	6,0	5	-2	-3
N = 15	195	241	93,6	189	262	9,6	6	-21	4

A: Autoestima

A.S: Adaptación Social

H.E: Hábitos de estudios

## ANEXO N° 12

### CUADROS COMPARATIVOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DURANTE LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE ENTRADA Y DE SALIDA PRUEBA DE ENTRADA

GRUPO EXPERIMENTAL			GRUPO DE CONTROL			DIFERENCIA		
A	A.S	H.E	A.	A.S	H.E	A	A.S	H.E
201	219	105.56	195	241	93.6	15	-22	11.96

### PRUEBA DE SALIDA

GRUPO EXPERIMENTAL			GRUPO DE CONTROL			DIFERENCIA		
A	A.S	H.E	A.	A.S	H.E	A	A.S	H.E
226	216	107.88	189	262	89.6	37	-46	18.28

A: Autoestima

A.S: Adaptación Social

H.E: Hábitos de estudios

## ANEXO N° 13

**CALIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE ENTRADA UTILIZANDO LA PRUEBA  
ESTADÍSTICA “t”.**

**CALCULO DE LA PRUEBA “t” PRE-PRUEBA. AUTOESTIMA**

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Nivel de significación  
0.05

$$t = \frac{13.4 - 13}{\sqrt{\frac{(3.34)^2}{15} + \frac{(4.3)^2}{15}}}$$

Cálculo de los grados  
de libertad

$$t = \frac{0.4}{\sqrt{\frac{11.15}{15} + \frac{18.49}{15}}}$$

gl = (N<sub>1</sub> + N<sub>2</sub>) - 2  
gl = (15 + 15) - 2  
gl = 30 - 2  
gl = 28

$$t = \frac{0.4}{\sqrt{0.74 + 1.23}}$$

gl = 28 = 1.7011

$$t = \frac{0.4}{1.97}$$

0.29 < 1.7011  
H<sub>0</sub> Aceptada

$$t = \frac{0.4}{1.40}$$

$$t = \underline{\underline{0.29}}$$

**CALCULO DE LAS MEDIAS DE LOS GRUPOS EXPERIMENTAL Y CONTROL.****AUTOESTIMA**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X}{N_2}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{201}{15}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{195}{15}$$

$$\bar{X}_1 = 13.4$$

$$\bar{X}_2 = 13$$

**CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR AUTOESTIMA GRUPO  
EXPERIMENTAL**

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	X - $\bar{X}$	(X - $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
20	6.6	43.56
18	4.6	21.16
17	3.6	12.96
16	2.6	6.76
16	2.6	6.76
14	0.6	0.36
14	0.6	0.36
13	-0.4	0.16
12	-1.4	1.96
12	-1.4	1.96
11	-2.4	5.76
11	-2.4	5.76
10	-3.4	11.56
9	-4.4	19.36
8	-5.4	29.16
<b>201</b>		<b>167.60</b>

$$S_1 = \sqrt{\frac{167.60}{15}}$$

$$S_1 = \sqrt{11.17}$$

$$S_1 = \underline{\underline{3.34}}$$

### CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR AUTOESTIMA GRUPO CONTROL

$$X_1 = \frac{\Sigma X}{N}$$

$$S = \sqrt{\frac{(X - \bar{X})^2}{N}}$$

X	X - $\bar{X}$	(X - $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
21	8	64
19	6	36
18	5	25
15	2	4
15	2	4
14	1	1
13	0	0
13	0	0
13	0	0
13	0	0
11	-2	4
10	-3	9
8	-5	25
8	-5	25
4	-9	81
<b>195</b>		<b><math>\Sigma</math> 278</b>

**Autoestima**

$$S_2 = \sqrt{\frac{278}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{18.5}$$

$$S_2 = 4.3$$

### CALCULO DE LA PRUEBA "t" DE ADAPTACIÓN SOCIAL PRE-PRUEBA.

$$t = \frac{X_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Nivel de significación  
0.05

$$t = \frac{14.6 - 16.07}{\sqrt{\frac{(5.0)^2}{15} + \frac{(4.4)^2}{15}}}$$

Cálculo de los grados de libertad

$$t = \frac{1.47}{\sqrt{\frac{25}{15} + \frac{19.36}{15}}}$$

gl =  $(N_1 + N_2) - 2$   
gl =  $(15 + 15) - 2$   
gl =  $30 - 2$   
gl = 28

$$t = \frac{1.47}{\sqrt{1.67 + 1.29}}$$

gl =  $28 = 1.7011$

$$t = \frac{1.47}{2.96}$$

$0.85 < 1.7011$   
 $H_0$  Aceptada

$$t = \frac{1.47}{1.72}$$

$$t = \underline{\underline{0.85}}$$

**CALCULO DE LAS MEDIAS DE LAS PRE PRUEBAS DE ADAPTACIÓN SOCIAL**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X}{N_2}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{219}{15}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{241}{15}$$

$$\bar{X}_1 = 14.6$$

$$\bar{X}_2 = 16.07$$

**CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR ADAPTACIÓN SOCIAL. GRUPO  
EXPERIMENTAL**

$$\bar{X}_1 = 1.46$$

X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
24	9.4	88.36
20	5.4	29.16
20	5.4	29.16
18	3.4	11.56
18	3.4	11.56
17	2.4	5.76
17	2.4	5.76
15	0.4	0.16
14	-0.6	0.36
14	-0.6	0.36
10	-4.6	21.16
10	-4.6	21.16
8	-6.6	43.56
7	-7.6	57.76
7	-7.6	57.76
<b>219</b>		<b>383.6</b>

**ADAPTACIÓN SOCIAL**

$$S_2 = \sqrt{\frac{383.6}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{25.5}$$

$$S_2 = 5.0$$

**CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR ADAPTACIÓN SOCIAL. GRUPO  
EXPERIMENTAL**

$$X_1 = 16$$

X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
22	6	36
22	65	36
21	4	25
20	3	16
19	3	9
19	2	9
18	1	4
17	0	1
16	-2	0
14	-4	4
12	-4	16
12	-6	16
10	-6	36
10	-7	36
9		49
<b>241</b>		<b>293</b>

$$S_2 = \sqrt{\frac{293}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{19.5}$$

$$S_2 = 4.4$$

**CALCULO DE LA PRUEBA “t” DE LA PRE-PRUEBA HABITOS DE ESTUDIOS.**

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Nivel de significación  
0.05

$$t = \frac{7.03 - 6.2}{\sqrt{\frac{(0.94)^2}{15} + \frac{(1.22)^2}{15}}}$$

Cálculo de los grados  
de libertad

$$t = \frac{0.83}{\sqrt{\frac{0.88}{15} + \frac{1.49}{15}}}$$

gl = (N<sub>1</sub> + N<sub>2</sub>) - 2  
gl = (15 + 15) - 2  
gl = 30 - 2

gl = 28

$$t = \frac{0.83}{\sqrt{0.06 + 0.09}}$$

gl = 28 = 1.7011

$$t = \frac{0.83}{0.15}$$

2.13 < 1.7011

H<sub>i</sub> Aceptada

$$t = \frac{0.83}{0.39}$$

$$t = \underline{\underline{2.13}}$$

**CALCULO DE LAS MEDIAS DE LAS PRE-PRUEBAS DE HABITOS DE  
ESTUDIOS.**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X}{N_2}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{105.56}{15}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{93.6}{15}$$

$$\bar{X}_1 = 7.03$$

$$\bar{X}_2 = 6.2$$

## CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LOS HABITOS DE ESTUDIOS.

### GRUPO EXPERIMENTAL

$$\bar{X}_1 = 7.03$$

X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
9.04	2.01	4.04
8.28	1.25	1.56
8.00	0.97	0.94
7.72	0.69	0.47
7.56	0.53	0.28
7.44	0.41	0.16
7.16	0.13	0.01
7.12	0.09	0.0081
6.92	-0.11	0.012
6.40	-0.63	0.39
6.12	-0.91	0.82
6.08	-0.95	0.90
6.00	-1.03	1.06
5.92	-1.11	1.23
5.8	-1.23	1.51
<b>105.56</b>		<b>13.39</b>

### HÁBITOS DE ESTUDIO

$$S_2 = \sqrt{\frac{13.39}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{0.89}$$

$$S_2 = 0.94$$

## CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LOS HABITOS DE ESTUDIOS.

### GRUPO CONTROL.

$$X_1 = 6.2$$

X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
8.1	1.9	3.61
7.8	1.6	2.56
7.6	1.4	1.96
7.3	1.1	1.21
6.7	0.5	0.25
6.5	0.3	0.09
6.3	0.1	0.01
6.3	0.1	0.01
6.2	0	0
6.1	-0.1	0.01
5.8	-0.4	0.16
5.3	-0.9	0.81
5.3	-0.9	0.81
5.3	-0.9	0.81
5.0	-3.2	10.24
<b>93.6</b>		<b>22.54</b>

$$S_2 = \sqrt{\frac{22.54}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{1.50}$$

$$S_2 = 1.22$$

## ANEXO N° 14

**CALIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE SALIDA UTILIZANDO LA PRUEBA  
ESTADÍSTICA “t”.**

**CALCULO DE LA PRUEBA “t” POST-PRUEBA. AUTOESTIMA**

$$t = \frac{X_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Nivel de significación  
0.05

$$t = \frac{15.06 - 12.6}{\sqrt{\frac{(3.49)^2}{15} + \frac{(3.50)^2}{15}}}$$

Cálculo de los grados  
de libertad

$$t = \frac{2.46}{\sqrt{\frac{12.18}{15} + \frac{12.25}{15}}}$$

gl = (N<sub>1</sub> + N<sub>2</sub>) - 2  
gl = (15 + 15) - 2  
gl = 30 - 2  
gl = 28

$$t = \frac{2.46}{\sqrt{0.81 + 0.82}}$$

gl = 28 = 1.7011

$$t = \frac{2.46}{1.63}$$

1.92 > 1.7011  
Hi Aceptada

$$t = \frac{2.46}{1.28}$$

$$t = \underline{\underline{1.92}}$$

**CALCULO DE LAS MEDIAS DE LAS POST-PRUEBA. AUTOESTIMA.**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X}{N_2}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{226}{15}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{189}{15}$$

$$\bar{X}_1 = 15.06$$

$$\bar{X}_2 = 12.6$$

**CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR. AUTOESTIMA GRUPO  
EXPERIMENTAL-**

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	$\bar{X} - X$	$(X - \bar{X})^2$
20	4.94	24.40
19	3.94	15.52
18	2.94	8.64
18	2.94	8.64
17	1.94	3.76
17	1.94	3.76
17	1.94	3.76
17	1.94	3.76
16	0.94	0.88
14	-1.06	1.12
13	-2.06	4.24
11	-4.06	16.48
10	-5.06	25.60
10	-5.06	25.60
9	-6.06	36.72
<b>226</b>		<b>182.88</b>

$$S_1 = \sqrt{\frac{182 - 88}{15}}$$

$$S_1 = \sqrt{12.19}$$

$$S_1 = \underline{\underline{3.49}}$$

**CALCULO DE LA DESVIACION ESTÁNDAR. AUTOESTIMA GRUPO CONTROL.**

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	$\bar{X} - X$	$(X - \bar{X})^2$
20	7.4	54.76
18	5.4	29.16
16	3.4	11.56
15	2.4	5.76
14	1.4	1.96
14	1.4	1.96
13	0.4	0.16
12	-0.6	0.36
12	-0.6	0.36
11	-1.6	2.56
10	-2.6	6.76
9	-3.5	12.96
9	-3.6	12.96
8	-4.6	21.16
8	-4.6	21.16
		<b>183.60</b>

$$S_1 = \sqrt{\frac{183.60}{15}}$$

$$S_1 = \sqrt{12.24}$$

$$S_1 = \underline{\underline{3.50}}$$

### CÁLCULO DE LA PRUEBA "t" POST-PRUEBA ADAPTACIÓN SOCIAL .

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Nivel de significación  
0.05

$$t = \frac{14.4 - 17.47}{\sqrt{\frac{(4.85)^2}{15} + \frac{(4.44)^2}{15}}}$$

Cálculo de los grados  
de libertad

$$t = \frac{3.07}{\sqrt{\frac{23.52}{15} + \frac{19.71}{15}}}$$

$$gl = (N_1 + N_2) - 2$$

$$gl = (15 + 15) - 2$$

$$gl = 30 - 2$$

$$gl = \underline{\underline{28}}$$

$$t = \frac{3.07}{\sqrt{1.57 + 1.31}}$$

$$gl = 28 = 1.7011$$

$$t = \frac{3.07}{2.88}$$

$$1.81 > 1.7011$$

Hi Aceptada

$$t = \frac{3.07}{1.70}$$

$$t = \underline{\underline{1.81}}$$

**CALCULO DE LAS MEDIAS DE PRUEBAS POST-PRUEBA. ADAPTACIÓN  
SOCIAL.**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X}{N_2}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{216}{15}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{262}{15}$$

$$\bar{X}_1 = 14.4$$

$$\bar{X}_2 = 17.47$$

## CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LA ADAPTACIÓN SOCIAL.

### GRUPO EXPERIMENTAL.

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	X - $\bar{X}$	(X - $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
24	9.6	92.16
22	7.6	57.76
22	7.6	57.76
16	1.6	2.56
16	1.6	2.56
16	1.6	2.56
15	0.6	0.36
14	-0.4	0.16
12	-2.4	5.76
11	-3.4	11.56
11	-3.4	11.56
10	-4.4	19.36
10	-4.4	19.36
9	-5.4	29.16
8	-6.4	40.96
<b>216</b>		<b>353.6</b>

$$S_1 = \sqrt{\frac{353.6}{15}}$$

$$S_1 = \sqrt{23.57}$$

$$S_1 = 4.85$$

## CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LA ADAPTACIÓN SOCIAL.

### GRUPO CONTROL.

$$S_2 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_2 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	X - $\bar{X}$	(X - $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
56	8.53	72.76
22	4.53	20.52
21	3.53	12.46
21	3.53	12.46
20	2.53	6.40
19	1.53	.34
19	1.53	2.34
18	0.53	0.28
17	-0.47	0.22
16	-1.47	2.16
15	-2.47	6.10
15	-2.47	6.10
15	-2.47	6.10
10	-7.47	55.80
8	-9.47	89.68
<b>262</b>		<b>295.72</b>

$$S_2 = \sqrt{\frac{295.72}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{19.71}$$

$$S_2 = 4.44$$

### CÁLCULO DE LA PRUEBA "t" POST-PRUEBA HABITOS DE ESTUDIOS.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Nivel de significación  
0.05

$$t = \frac{7.19 - 5.97}{\sqrt{\frac{(1.05)^2}{15} + \frac{(0.82)^2}{15}}}$$

Cálculo de los grados de libertad

$$t = \frac{1.22}{\sqrt{\frac{1.10}{15} + \frac{0.67}{15}}}$$

gl =  $(N_1 + N_2) - 2$   
gl =  $(15 + 15) - 2$   
gl =  $30 - 2$   
gl = 28

$$t = \frac{1.22}{\sqrt{0.07 + 0.04}}$$

gl =  $28 = 1.7011$

$$t = \frac{1.22}{\sqrt{0.11}}$$

$3.70 > 1.7011$   
Hi Aceptada

$$t = \frac{1.22}{0.11}$$

$$t = \underline{\underline{3.70}}$$

**CALCULO DE LAS MEDIAS PRE-TEST HÁBITOS DE ESTUDIOS GRUPO  
EXPERIMENTAL – GRUPO CONTROL.**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\Sigma X}{N_2}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{107.88}{15}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{89.6}{15}$$

$$\bar{X}_1 = \underline{\underline{7.19}}$$

$$\bar{X}_2 = \underline{\underline{5.97}}$$

**CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR POST-PRUEBA HABITOS DE ESTUDIOS. GRUPO EXPERIMENTAL.**

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	X - $\bar{X}$	(X - $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
9.12	1.93	3.72
8.48	1.29	1.66
8.44	1.25	1.56
8.40	1.21	1.46
7.76	0.57	0.32
7.56	0.37	0.14
7.40	0.21	0.04
7.16	-0.03	0.0009
7.08	-0.11	0.01
6.28	-0.91	0.83
6.28	-0.91	0.83
6.20	-0.99	0.98
5.96	-1.23	1.51
5.88	-1.31	1.72
5.88	-1.31	1.72
<b>107.88</b>		<b>16.50</b>

$$S_1 = \sqrt{\frac{16.5}{15}}$$

$$S_1 = \sqrt{1.1}$$

$$S_1 = 1.05$$

**CALCULO DE LA DESVIACIÓN ESTÁNDAR POST-PRUEBA HÁBITOS DE  
ESTUDIO. GRUPO CONTROL**

$$S_2 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{N_1}}$$

$$S_2 = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{15}}$$

X	X - $\bar{X}$	(X - $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
7.0	1.03	1.06
6.9	0.43	0.89
6.8	0.83	0.69
6.8	0.83	0.69
6.6	0.63	0.40
6.4	0.43	0.18
6.2	0.23	0.05
6.0	0.03	0.00
6.0	0.03	0.00
6.0	0.03	0.00
5.9	-0.07	0.00
5.0	-0.97	0.94
5.0	-0.97	0.94
4.6	-1.37	1.88
4.4	-1.57	2.46
<b>89.6</b>		<b>10.15</b>

$$S_2 = \sqrt{\frac{10.15}{15}}$$

$$S_2 = \sqrt{0.68}$$

$$S_2 = \underline{\underline{0.82}}$$

ANEXO Nº 15  
 TABLA DE DISTRIBUCIÓN "t" DE STUDENT

GRADOS DE LIBERTAD (GL)	NIVEL DE CONFIANZA .05	NIVEL DE CONFIANZA .01
1	6.3138	31.821
2	2.9200	6.965
3	2.3534	4.541
4	2.1318	3.747
5	2.0150	3.365
6	1.9432	3.143
7	1.8946	2.998
8	1.8595	2.896
9	1.8331	2.821
10	1.8125	2.764
11	1.7959	2.718
12	1.7823	2.681
13	1.7709	2.650
14	1.7613	2.624
15	1.7530	2.602
16	1.7459	2.583
17	1.7396	2.567
18	1.7341	2.552
19	1.7291	2.539
20	1.7247	2.528
21	1.7207	2.518
22	1.7171	2.508
23	1.7139	2.500
24	1.7109	2.492
25	1.7081	2.485
26	1.7056	2.479
27	1.7033	2.473
28	1.7011	2.467
29	1.6991	2.462
30	1.6973	2.457
35	1.6896	2.438
40	1.6839	2.423
45	1.6794	2.412
50	1.6759	2.403
60	1.6707	2.390
70	1.6669	2.381
80	1.6641	2.374
90	1.6620	2.368
100	1.6602	2.364
120	1.6577	2.358

GRADOS DE LIBERTAD (GL)	NIVEL DE CONFIANZA .05	NIVEL DE CONFIANZA .01
140	1.6558	2.353
160	1.6545	2.350
180	1.6534	2.347
200	1.6525	2.345
$\infty$	1.645	2.326

Fuente: Wayne W. Daniel (1977): *Estadística con aplicaciones a las ciencias sociales y a la educación*. México: McGraw-Hill, p. 469.  
Fuente original: Reproducido de *Documenta Geigy, Scientific Tables*, 7a. edición. Cortesía de Ciba Geigy, Ltd. Basel, Suiza, 1970.

**ANEXO N° 16****GLOSARIO****Adaptación social:**

Adaptar significa literalmente hacer apto para, capacitar para el desempeño de algún menester y, así mismo lograr que algo destinado a cumplir una función pase a ejecutar otra distinta.

**Adaptación social:**

Es la adaptación al medio y a los demás.

**Adolescencia:**

Es la transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta; se considera que empieza a los 12 o 13 años y termina a los 19 o a comienzo de los 20 años.

**Autoestima:**

Es un acontecimiento dinámico y subjetivo de nuestro cuerpo y nuestra mente, más que algo estático y tangible que pueda observarse y medirse directamente y fácilmente.

**Autoestima:**

Es la valoración que se da uno mismo.

**Confiabilidad:**

Consistencia de una prueba para medir un desempeño.

**Desviación estándar:**

Es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media.

**Grupo control:**

En un experimento, un grupo de personas que son parecidas a las personas del grupo experimental pero que no reciben tratamiento cuyos efectos se están midiendo.

**Grupo experimental:**

En un experimento el grupo que recibe el tratamiento que se estudia; cualquier cambio de estas personas se compara con los cambios producidos en el grupo de control.

**Hábitos de Estudios:**

Son las disposiciones adquiridas por actos reiterados, pueden ser una costumbre, una necesidad u otras, encaminados al estudio, cualquiera que este sea.

**Hábitos de estudios:**

La habituación de estudios es decir, la repetición de acciones, cuyo fin es este.

**Hipótesis :**

Es la posible explicación de un fenómeno; se usa para predecir el resultado de un experimento.

**Media:**

Es el promedio aritmético de una distribución.

**Muestra:**

En un experimento, el grupo de sujetos escogidos para representar a la totalidad de la población que se estudia.

**Personalidad:**

Es la manera relativamente coherente y única de sentir, pensar y comportarse de una persona.

**Programas de Técnicas psicológica:**

Actividades y estrategias psicológicas, organizadas en un programa que busca el aumento de la autoestima, adaptación social y hábitos de estudio.

**Programa de técnicas psicológicas:**

Es un conjunto de 12 sesiones que contiene 14 técnicas psicológicas que buscan estimular la autoestima, adaptación social y hábitos de estudios. El control que se utilizó fue mediante el uso de guías de entrevista y de observación. Este programa tuvo una duración de 3 meses y con un tiempo de aplicación de dos horas y media por sesión.

**Validez:**

Se refiere al grado en que un instrumento de medición mide realmente la (s) variable (s) que pretende medir.

**Variable dependiente:**

En un experimento, el factor que puede o no cambiar como resultado de la manipulación de la variable independiente.

**Variable independiente:**

En un experimento, la variable sobre la que el experimentador tiene control.

**ANEXO N° 17**  
**HOJA DE REGISTRO**

“PROGRAMA DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA, ADAPTACIÓN SOCIAL Y HÁBITOS DE ESTUDIOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 19 AÑOS INTERNOS EN LA ALDEA SAN ANTONIO DE LA CIUDAD DE SAN MIGUEL, DURANTE EL AÑO 2004”.

SESIÓN N°:

TEMA:

HORA:

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

OBSERVACIONES:

