

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**ESCUELA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y EDUCACIÓN**

**TALLERES DE AUTOESTIMA PARA PREVENIR EL RIESGO DE TRASTORNOS  
EMOCIONALES EN ADOLESCENTES**

Johanna Stefanía Fiallos Mantilla

Trabajo de titulación presentado para el cumplimiento parcial de los requisitos de graduación de la Escuela de Ciencias del Comportamiento y Educación para la obtención del título de Licenciatura en Psicología

Quito, Ecuador

20/05/2012

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**ESCUELA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y EDUCACIÓN**

**HOJA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**TALLERES DE AUTOESTIMA PARA PREVENIR EL RIESGO DE TRASTORNOS  
EMOCIONALES EN ADOLESCENTES**

Johanna Stefanía Fiallos Mantilla

Teresa Borja, Ph.D.  
Directora del Proyecto y  
Coordinadora de Psicología .....

Tracey Tokuhama-Espinosa, Phd.D., Ed.M,  
Decana de la Escuela de Ciencias del  
Comportamiento y Educación .....

Quito, 20 de mayo del 2012

**© PÁGINA DERECHOS DE AUTOR**

Johanna Stefanía Fiallos Mantilla

2012

## **DEDICATORIA**

El siguiente proyecto es dedicado a mis padres, los cuales me han apoyado incondicionalmente.

## **AGRADECIMIENTOS**

Con el apoyo de Andrea Cristina Torres Saona.

## RESUMEN

La autoestima es un término que tiene mucha connotación en la vida de las personas, ya que puede tanto limitarlas como impulsarlas hacia conseguir sueños o metas. La adolescencia es una etapa en la que la autoestima se ve fácilmente influenciada, por lo que es en esta etapa donde se debe trabajar en la misma. Los talleres de autoestima ya han sido aplicados con resultados positivos; no obstante son aplicados con poca frecuencia. La investigación se basa en la realización de talleres dinámicos para elevar la autoestima en adolescentes. Para medir la efectividad de los talleres se aplicó un pre test y post test. Antes de realizar los talleres se impartió una charla sobre la autoestima a los participantes. Los resultados indican que no hubo una diferencia significativa ( $t = -0,84$ ;  $p > 0,05$ ) en cuanto al nivel de la autoestima de los participantes antes y después de los talleres dinámicos; sin embargo, se puede ver que un 26.74% de los participantes aumentó su autoestima después de los talleres realizados.

## **ABSTRACT**

Self-esteem is a term that has many connotations in people's lives because it can either limit them or push them to achieve dreams and goals. Adolescence is a stage in which self-esteem can easily be influenced; for this is the reason it is very important to consciously develop it. Self-esteem workshops have already been applied with positive results even though research show that these are infrequently applied in daily contexts. This study is based on dynamic workshops to raise self-esteem in adolescents. To measure the effectiveness of the workshops a pretest and post test were used. A talk on self-esteem was given to the participants before the workshops. The results indicate no significant difference ( $t = -0,84$ ;  $p > 0,05$ ) in the level of self-esteem of the participants before and after the workshops dynamic, however it is evident that 26.74% of participants increased their self-esteem after the workshops.

## TABLA DE CONTENIDO (NIVEL 1)

<b>Universidad San Francisco de Quito.....</b>	<b>1</b>
<b>Escuela de ciencias del comportamiento y educación.....</b>	<b>1</b>
<b>Universidad San Francisco de Quito.....</b>	<b>2</b>
<b>Escuela de Ciencias del Comportamiento y Educación.....</b>	<b>2</b>
<b>hoja de aprobación de TRABAJO DE TITULACIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>© Página derechos de autor .....</b>	<b>3</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>4</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>5</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>6</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>7</b>
<b>Tabla de contenido (Nivel 1) .....</b>	<b>8</b>
<b>TABLAS.....</b>	<b>10</b>
<b>FIGURASIntroducción .....</b>	<b>10</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>11</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>11</b>
<b>El problema .....</b>	<b>15</b>
<b>Hipótesis.....</b>	<b>15</b>
La baja autoestima en los adolescentes puede influir en la aparición de trastornos emocionales. Una hipótesis de la causa es que el autoconcepto de los adolescentes se ve influenciado con facilidad en situaciones cotidianas por lo que la autoestima se ve afectada. Una hipótesis de la solución es que se deberían realizarse talleres de autoestima en los colegios, para de esta forma elevar la autoestima de los mismos. ....	<b>15</b>
<b>Pregunta(s) de investigación .....</b>	<b>15</b>
<b>Contexto y marco teórico .....</b>	<b>15</b>
<b>Definición de términos.....</b>	<b>16</b>
<b>Presunciones del autor del estudio .....</b>	<b>16</b>
Se presume que los participantes van a responder con sinceridad tanto en el pre test como en el post test. Se presume que el estado de ánimo de los participantes al momento de responder las encuestas no va a influenciar en los resultados. Se presume que los talleres van a elevar la autoestima de los participantes. ....	<b>17</b>
<b>Supuestos del estudio .....</b>	<b>17</b>
<b>Revisión de la literatura .....</b>	<b>18</b>
<b>Géneros de literatura incluidos en la revisión.....</b>	<b>27</b>
<b>Pasos en el proceso de revisión de la literatura.....</b>	<b>27</b>
<b>Formato de la revisión de la literatura .....</b>	<b>28</b>
<b>Metodología y diseño de la investigación.....</b>	<b>29</b>

<b>Justificación de la metodología seleccionada.....</b>	<b>30</b>
<b>Herramienta de investigación utilizada .....</b>	<b>30</b>
<b>Descripción de participantes.....</b>	<b>30</b>
<b>Fuentes y recolección de datos .....</b>	<b>30</b>
<b>Análisis de datos.....</b>	<b>32</b>
<b>Detalles del análisis .....</b>	<b>32</b>
<b>Importancia del estudio.....</b>	<b>39</b>
<b>Resumen de sesgos del autor .....</b>	<b>40</b>
Una de las limitaciones encontradas en el estudio es el tiempo de interacción con los participantes, se deberían realizar varias sesiones con los participantes para de esta forma reconstruir la autoestima con bases fuertes y observar el progreso de cada uno de los participantes. Los participantes pertenecen al grupo socioeconómico medio-bajo por lo que generalmente sufren con mayor frecuencia de problemas intrafamiliares.....	<b>40</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>41</b>
<b>Respuesta(s) a la(s) pregunta(s) de investigación.....</b>	<b>41</b>
<b>Limitaciones del estudio .....</b>	<b>41</b>
<b>Recomendaciones para futuros estudios.....</b>	<b>41</b>
<b>Resumen general .....</b>	<b>41</b>
Basado en el análisis previo no se encontraron diferencias significativas en la investigación, esto se puede deber a que entre taller y taller hubo una diferencia de una semana en la cual los participantes pudieron haber olvidado lo que se realizó en la primera sesión y el efecto de los talleres pudo haber disminuido o desaparecido. El estado de ánimo con el que la persona se encuentre al momento de los talleres es un factor que sin duda influye en la efectividad de los mismos; debido a que si se encuentra de buen humor o le sucedió algo positivo puede involucrarse totalmente en las actividades, pero por otro lado si esta de mal humor o tiene algún problema no se va a concentrar en las actividades que se realicen por lo que los talleres no tendrán efecto. Como se puede ver en los resultados de los ítems 2,5 y 6 hay un alza significativa de la autoestima esto se puede deber a que los talleres realizados fueron eficaces en las áreas referidas a dichas preguntas. .....	<b>42</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO 1: TALLERES DE AUTOESTIMA.....</b>	<b>44</b>

**TABLAS****FIGURAS**

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia al ser una etapa de tanta vulnerabilidad y decisiones es generalmente la etapa en la cual los seres humanos están en más riesgo de padecer desórdenes emocionales (NICHCY, 2010). Los trastornos o desórdenes emocionales se describen como exhibir una o más de las siguientes características a través de un período de tiempo prolongado: a) inhabilidad de aprender la cual no tenga un origen intelectual, b) inhabilidad de formar o mantener relaciones interpersonales satisfactorias tanto con sus pares como con sus maestros, c) conducta o sentimientos inapropiados bajo circunstancias normales, d) un humor general de tristeza o depresión, e) una tendencia a desarrollar temores asociados a problemas personales o escolares (NICHCY, 2010). En esta definición entran trastornos como la depresión, hiperactividad, desórdenes de la alimentación, agresividad, retraimiento, inmadurez, dificultades de aprendizaje, entre otros (NICHCY, 2010).

En varios programas de prevención de trastornos emocionales se ha puesto como pilar base al autoestima a la par de desarrollar comportamientos y actitudes que ayuden a quitar el riesgo que existe en la adolescencia (Villena, 1999). El desarrollo de programas de prevención de los trastornos de alimentación en el entorno escolar deben tener como objetivo modificar comportamientos y actitudes de riesgo que presenten los estudiantes (Villena, 1999). Los contenidos esenciales son: desarrollar la capacidad crítica, mejorar la autoestima y la asertividad (Villena, 1999). Esto indica que una alta autoestima es el elemento de prevención más importante para combatir los desórdenes nombrados anteriormente (Villena, 1999).

### **Antecedentes**

### **Proyectos para mejorar la autoestima.**

En Puerto Rico se diseñó un estudio con el fin de medir la eficacia de los talleres psicoeducativos en pro de aumentar la autoestima en los adolescentes (Roselló, Toro, y Vera, 2010). En la actualidad los expertos en el tema hablan de la necesidad que existe en encontrar soluciones efectivas para las problemáticas actuales que surgen en los adolescentes (Roselló & et al., 2010).

La investigación consiste en un modelo mixto, es decir los datos obtenidos son tanto cualitativos como cuantitativos (Roselló & et al., 2010). El diseño del experimento es de tipo experimental en el cual la variable independiente (talleres de autoestima) fue manipulada para medir su efecto en la variable dependiente (autoestima y síntomas depresivos) (Roselló & et al., 2010).

La muestra utilizada para el experimento consta de setenta participantes en total con un rango de edades de 16 a 29 años, el promedio de edad es de 18. 26 años (Roselló & et al., 2010). La muestra no fue seleccionada de manera aleatoria, ya que todas las personas que solicitaron los talleres fueron aceptadas para el experimento (Roselló & et al., 2010). El grupo experimental cuenta con 35 personas las cuales empezaron y completaron los talleres correctamente y en su totalidad, el grupo contaba con 19 hombres y 16 mujeres (Roselló & et al., 2010). Todos los participantes son solteros con contadas excepciones y en su mayoría estudiantes (Roselló & et al., 2010). Al momento del experimento solo cuatro de los participantes se encontraba recibiendo tratamiento psicológico (Roselló & et al., 2010).

El grupo de control consta de 35 participantes de los cuales 16 son hombres y 19 mujeres (Roselló & et al., 2010). La edad de los participantes va desde 16 a 29 años al igual

que el grupo experimental y el promedio de la edad es de 19.40 años (Roselló & et al., 2010). La mayoría de participantes son estudiantes y solteros y ninguno se encontraba recibiendo tratamiento psicológico (Roselló & et al., 2010).

El experimento consistió en realizar dos sesiones de talleres psicoeducativos de autoestima, cada sesión tenía una duración de dos días (Roselló & et al., 2010). Se realizó un pre test al comenzar la primera sesión y un post test al finalizar la segunda sesión, los test fueron enumerados para de esta forma conservar el anonimato pero tener la posibilidad de comparar los datos (Roselló & et al., 2010). Por otro lado al grupo de control se aplicó el pre test y un mes después se aplicó el post test, al igual que en el grupo experimental se enumeraron los test para poder realizar comparaciones (Roselló & et al., 2010).

Los resultados del experimento demuestran que hubo un cambio significativo en la autoestima de los participantes, los datos se obtuvieron a través de prueba t (Roselló & et al., 2010). También se encontraron diferencias significativas al momento de comparar el grupo experimental con el grupo de control antes de empezar los talleres (Roselló & et al., 2010). Las sesiones constan de charlas, ejercicios y trabajos en subgrupos los cuales tuvieron 94%, 98% y 100% respectivamente de acogida y efectividad, en promedio estos indicadores tienen un 98% de efectividad (Roselló & et al., 2010).

Otra investigación en la cual se utilizaron talleres de autoestima, toma lugar en México (Valdés, 2001). El estudio se basa en medir los niveles de autoestima en alumnas de sexto año básico las cuales presentan inmadurez para relacionarse con los demás (Valdés, 2001). Para medir los niveles de autoestima se utilizó el Inventario de Autoestima de Coopersmith, el cual se aplicó a 37 niñas, cuyas edades varían entre once y doce años (Valdés, 2001). Para la investigación se utiliza el modelo pre-experimental de pretest y postest (Valdés, 2001).

La primera parte de la investigación consiste en una entrevista personal con cada una de las participantes de esta forma se puede tener una idea del problema que cada una presenta y al mismo tiempo por medio de la entrevista personal se puede crear un acercamiento afectivo entre los investigadores y la participante (Valdés, 2001). A continuación se realizaron sesiones con las participantes las cuales permiten desarrollar la autoestima, en dichas sesiones se realizan talleres los cuales promueven la participación activa de las participantes; los talleres utilizados son flexibles, participativos y activos (Valdés, 2001). La actitud de los investigadores es fundamental, ya que a partir de eso se crea el clima emocional el cual puede ayudar al desarrollo de la autoestima y a la confianza en uno mismo; si los investigadores demuestran actitud positiva, alegre, y extrovertida en las sesiones de talleres entonces los participantes tendrán más confianza para expresar sus sentimientos o emociones ante personas que no conocen o que son mayores a ellos (Valdés, 2001).

La investigación concluye que efectivamente la autoestima del 62% de las participantes se elevó después de haber participado en la investigación (Valdés, 2001). Sin duda la intervención realizada a las participantes causó un efecto positivo en su autoestima y confianza, al igual que mejoró la forma en la que expresan sus sentimientos, ideas y convicciones (Valdés, 2001). El 37.8 % de las participantes presentaron niveles de autoestima bajos, de las cuales 21.6% elevó su autoestima; mientras que el 16.2% del mismo grupo aminoró aun más sus niveles de autoestima (Valdés, 2001). El autor explica la baja de la autoestima como alteraciones de tipo emocional (Valdés, 2001).

Estudios demuestran que los talleres de autoestima son una herramienta positiva para trabajar la autoestima de las personas, en especial de los adolescentes ya que son éstos los que se encuentran en período de riesgo. Es importante realizar dichos talleres en adolescentes para así prevenir problemas o trastornos emocionales los cuales se dan a causa de una baja

autoestima. Los talleres básicamente son actividades dinámicas que tratan de recalcar a los participantes las cosas positivas que tienen y de esta forma fomentar la autoestima, muchas de las actividades realizadas en los talleres son grupales, ya que de esta forma las personas se dan cuenta que todos tienen virtudes y defectos los cuales deben ser aceptados. Las actividades de los talleres muchas veces tienen el fin de dar pautas a las personas para que aprendan a salir adelante y eleven su autoestima enfocándose en lo positivo de cada uno.

### **El problema**

La baja autoestima suele ocasionar trastornos emocionales, por lo que es importante reforzar la autoestima en la adolescencia, ya que en esta etapa de la vida es donde la autoestima se ve fácilmente influenciada (Villena, 1999).

### **Hipótesis**

La baja autoestima en los adolescentes puede influir en la aparición de trastornos emocionales. Una hipótesis de la causa es que el autoconcepto de los adolescentes se ve influenciado con facilidad en situaciones cotidianas por lo que la autoestima se ve afectada. Una hipótesis de la solución es que se deberían realizarse talleres de autoestima en los colegios, para de esta forma elevar la autoestima de los mismos.

### **Pregunta(s) de investigación**

¿Cómo y hasta qué punto los talleres para elevar la autoestima en un grupo de adolescentes de un colegio privado en Quito mejora el autoconcepto de los mismos?

### **Contexto y marco teórico**

En esta sección es necesario definir la perspectiva que se utilizará para el análisis del problema. A manera de ejemplo, se considerará el siguiente problema: “la juventud actual parece tener períodos de atención diferentes a los de las generaciones anteriores.” Esta pregunta puede ser considerada desde varios enfoques. Se puede analizar el problema desde el punto de vista de la pedagogía actual, la psicología, la sociología o la tecnología, por ejemplo. Utiliza media página para explicar el marco teórico que utilizarás para considerar el problema.

### **El propósito del estudio**

Del siguiente estudio se espera que los talleres de autoestima sean eficaces, es decir, que la autoestima y el autoconcepto de los participantes se eleve tras la intervención.

### **El significado del estudio**

El estudio puede ser útil a más personas, debido a que en el Ecuador no hay propuestas efectivas las cuales tengan el fin de elevar la autoestima de los adolescentes. El estudio es importante, ya que por medio de elevar la autoestima se puede disminuir el riesgo de trastornos emocionales.

### **Definición de términos**

Para el propósito de este estudio se utilizará la siguiente definición de adolescencia: “Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo” (Real academia española, 2001, 22 ed.)

### **Presunciones del autor del estudio**

Se presume que los participantes van a responder con sinceridad tanto en el pre test como en el post test. Se presume que el estado de ánimo de los participantes al momento de responder las encuestas no va a influenciar en los resultados. Se presume que los talleres van a elevar la autoestima de los participantes.

### **Supuestos del estudio**

Se asume que la autoestima de los participantes va a aumentar tras la aplicación de los talleres de autoestima. Se asume también que los talleres de autoestima van a aportar al desarrollo positivo de los adolescentes, por lo que tendrán buena acogida en los adolescentes. Se asume que los talleres de autoestima disminuye el riesgo a presentar trastornos emocionales.

A continuación se encuentra la Revisión de la Literatura dividida en cuatro partes. Esto está seguido de la explicación de la metodología de investigación aplicada, el análisis de datos encontrados, y las conclusiones y discusión.

## REVISIÓN DE LA LITERATURA

### Autoestima

Muchas veces se escucha sobre la importancia de fortalecer la autoestima de hijos, amigos, familiares y por su supuesto de sí mismos. Pero muy pocas personas saben realmente lo que ésta significa (Baumeister, 2005). “Por definición la autoestima es, como las personas se evalúan a sí mismas. Como sus principales sinónimos se encuentran confianza, autovalía, aprecio a uno mismo y orgullo” (Baumeister, 2005 tomado de <http://imaginefirestone.org/wp-content/uploads/2010/02/RethinkingSelf-Esteem.pdf>). Ya que la manera en que cada uno se percibe; ya sea física o intelectualmente marca como cada uno se siente consigo mismo (Baumeister, 2005).

En pocas palabras la autoestima puede ser definida como confianza, seguridad y autovalía. La confianza que cada uno tiene en sí mismo, para enfrentarse al mundo (Baumeister, 2005). Al ser la autoestima un término que tiene la capacidad para influir la manera de actuar y comportarse, es algo que sin duda afecta todos los días (Baumeister, 2005).

La adolescencia al ser una etapa de tanta vulnerabilidad y decisiones es generalmente la etapa en la cual los seres humanos están en más riesgo de padecer desórdenes emocionales (NICHCY, 2010). Los trastornos o desórdenes emocionales se describen como exhibir una o más de las siguientes características a través de un período de tiempo prolongado: a) inhabilidad de aprender la cual no tenga un origen intelectual, b) inhabilidad de formar o mantener relaciones interpersonales satisfactorias tanto con sus pares como con sus maestros, c) conducta o sentimientos inapropiados bajo circunstancias normales, d) un humor general de tristeza o depresión, e) una tendencia a desarrollar temores asociados a problemas

personales o escolares (NICHCY, 2010). En esta definición entran trastornos como la depresión, hiperactividad, desórdenes de la alimentación, agresividad, retraimiento, inmadurez, dificultades de aprendizaje, entre otros (NICHCY, 2010).

En varios programas de prevención de trastornos emocionales se ha puesto como pilar base al autoestima a la par de desarrollar comportamientos y actitudes que ayuden a quitar el riesgo que existe en la adolescencia (Villena, 1999). El desarrollo de programas de prevención de los trastornos de alimentación en el entorno escolar deben tener como objetivo modificar comportamientos y actitudes de riesgo que presenten los estudiantes (Villena, 1999). Los contenidos esenciales son: desarrollar la capacidad crítica, mejorar la autoestima y la asertividad (Villena, 1999). Esto indica que una alta autoestima es el elemento de prevención más importante para combatir los desórdenes nombrados anteriormente (Villena, 1999).

Los individuos deben conocerse a sí mismos, ya que de esta manera pueden reconocer sus cambios y aceptarlos de manera que no afecte su valor como persona o sus capacidades, si el individuo se acepta y respeta entonces tendrá una buena autoestima (Dominguez, Pellicer, & Rodríguez, 1988). Por otro lado si un individuo no reconoce los cambios que se presentan o si no se conoce, acepta y respeta a sí mismo no tendrá buena autoestima (Dominguez & et al., 1988).

La autoestima tanto alta como baja se puede ver reflejada en el día a día como por ejemplo: en actividades diarias, toma de decisiones, la forma de relacionarse con las demás personas y la relación que cada uno tiene consigo mismo (Russek, 2007). La autoestima es fluctuante ya que depende de la situación por la que el individuo esté pasando, por lo tanto se puede decir que no siempre se mantiene una autoestima elevada o por el contrario una autoestima baja (Russek, 2007). La influencia de la cultura y la educación se hacen presentes

en nuestra autoestima (Russek, 2007). Para construir una autoestima sana es importante tener confianza en uno mismo y sentir satisfacción con lo que uno es (Russek, 2007). Se considera a la autoestima como una actitud hacia la vida, en la que hay que tener en cuenta que existen aspectos no tan agradables los cuales pueden ser cambiados (Russek, 2007).

Es normal que la autoestima se eleve o disminuya, sin embargo hay que tener en cuenta que la autoestima tanto alta como baja tienen sus límites y que cuando la autoestima se encuentra en el límite inferior las personas deben tener la capacidad de trabajar en la misma y elevarla (Russek, 2007). Se dice que la autoestima mejora notablemente cuando se realiza actividades de aprendizaje cooperativo con los alumnos, ya que de esta forma aceptan a los demás al mismo tiempo que se aceptan más a sí mismos (Cava & Musitu, 2000). La integración social en las aulas aumenta las posibilidades de éxito académico debido a que la autoestima se potencia (Cava & Musitu, 2000).

### **Autoestima alta.**

Tener una autoestima alta no quiere decir que se goza de éxito pleno y constante; es también tener la capacidad de reconocer las debilidades y limitaciones que cada uno posee, tener confianza en las decisiones que se tomen y sentir orgullo por habilidades y capacidades propias (Dominguez & et al., 1988). A lo largo de la vida se presentan momentos difíciles en los que todo parece dificultarse y no se encuentra solución a los problemas, no obstante las personas que gozan de una alta autoestima toman estas situaciones como retos personales de superación de los cuales van a salir victoriosos y fortalecidos, también ven a estas situaciones como una oportunidad para conocerse más y realizar cambios necesarios en su persona (Dominguez & et al., 1988).

Existen varias características en una autoestima elevada como por ejemplo (Russek, 2007):

- Tener la capacidad de resolver problemas que se presentan a diario o buscar ayuda para resolverlos y por ende salir adelante en la vida
- Reconocer los errores para no volver a cometerlos. Tener en cuenta que cometer errores es normal por lo que no se deben tener sentimientos de inferioridad cuando los mismo ocurran, no obstante se debe evitar cometerlos nuevamente.
- Parte de una autoestima sana es reconocer que los problemas, errores y fracasos son parte de la vida de todas las personas, y sentirse competente para superarlos.
- Las experiencias diarias pueden dar resultados tanto positivos como negativos, no obstante la persona con una autoestima sana no le teme a los resultados negativos de las experiencias. Puede experimentar sentimientos de tristeza pero sigue adelante y no permite que afecte en su auto valía como persona.

Las personas con autoestima elevada poseen ciertas conductas específicas como (Russek, 2007):

- Actitud energética y motivada, personas que se hacen responsables de sus actos y no tratan de inculpar a las demás personas cuando algo no sale bien.
- Siente amor por parte de las personas más cercanas como familiares y amigos. Actitud respetuosa hacia los demás por lo que esperan ser tratados de igual manera.
- Toman sus propias decisiones, no obstante escuchan la opinión de las demás personas con respeto. No se dejan manipular por nadie.

- Defienden su punto de vista, principios y valores firmemente a pesar de que las personas no estén de acuerdo con él/ella.
- Optimistas y ayudadores. Confían muchos en sí mismos y también en los demás.
- Reconocen tanto éxitos como fracasos al igual que sus cualidades y defectos, sin ser narcisistas.
- Socializan fácilmente, aceptan cumplidos de los demás pero no les gusta que los adulen.
- Aceptan críticas de forma positiva, las analizan y de acuerdo a su análisis deciden acogerla o rechazarla.
- Poseen una actitud positiva en general y están abiertos al aprendizaje por lo que la mayoría de sus decisiones, relaciones y actividades son exitosas.

### **Autoestima baja.**

Las personas con baja autoestima tienen pensamientos constantes de que no son lo suficientemente buenos o que no valen nada, por lo que están dispuestos a recibir malos tratos, engaños o menos precio por parte de la sociedad (Dominguez & et al., 1988). La baja autoestima genera como método de defensa propia que las personas afectadas se aíslen y de esta manera aumente la desconfianza en su persona lo que genera temor (Dominguez & et al., 1988). El temor limita al hombre, por lo que es normal ver que una persona con baja autoestima no toma riesgos al momento de buscar soluciones para los problemas (Dominguez & et al., 1988).

Es normal que se presenten suicidios, asesinatos o problemas con drogas en personas con baja autoestima debido a que no tienen la capacidad para salir adelante cuando se presentan dificultades y se sienten derrotados, por lo tanto recurren a comportamientos

inadecuados (Dominguez & et al., 1988). No logran entender como existen personas en el mundo que pueden sobrellevar las adversidades de la vida por lo que muchas veces tienden a sentir envidia y celos de los demás, su forma de manifestar estos sentimientos es por medio de depresión, agresividad, miedo, rencor, desinterés, sentimientos de tristeza dichas manifestaciones por lo general separa a personas, familias, parejas y grupos sociales (Dominguez & et al., 1988).

La baja autoestima crea sentimientos de inferioridad en la persona, estos sentimientos de inferioridad suelen originarse por experiencias frustrantes durante la primera infancia (Dominguez & et al., 1988). Se dice que el sentimiento de inferioridad es una percepción subjetiva que tiene la persona de sí misma lo cual genera ciertas conductas como hipersensibilidad a la crítica, presumir excesivamente, criticar constantemente, culpar a los demás, competir, sentirse perseguido, ocultarse y autorrecriminarse (Dominguez & et al., 1988). No suelen aceptar críticas de los demás, ya que sienten que su inferioridad queda expuesta lo cual aumenta su sentimiento de inferioridad (Dominguez & et al., 1988). Piensan que al presumir de manera excesiva su sentimiento de inferioridad va a desaparecer lo cual les genera seguridad (Dominguez & et al., 1988). Utilizan a la hipercrítica como un medio para desviar la atención de los demás, ya que de esta forma los demás se preocupan únicamente por defenderse; su crítica es agresiva lo cual de cierta forma crea una ilusión de superioridad (Dominguez & et al., 1988). Culpan a otros de sus errores para así proyectar debilidad o inferioridad, se sienten bien cuando hacen sentir mal a las demás personas (Dominguez & et al., 1988). No se sienten optimistas a pesar de que quieran ganar y muchas veces se niegan a participar en competencias o actividades (Dominguez & et al., 1988). Piensan que no le agradan a alguna persona y que ésta trata de impedir su progreso (Dominguez & et al., 1988). Les gusta estar aislados/as en algún sitio donde nadie pueda

verlos/as e interactuar con él/ella (Dominguez & et al., 1988). Se autorrecreminan para de esta forma librarse de cualquier responsabilidad o esfuerzo, utilizan esta táctica como manera de defensa ante las experiencias de incapacidad (Dominguez & et al., 1988).

### **La construcción o preservación de la autoestima.**

Anteriormente se consideraba que la autoestima se debía construir a lo largo de la vida de las personas, sin embargo hoy en día se habla más de preservar la autoestima (Conner en Baumeister, 2005). Viéndolo de cualquier manera la autoestima se forja o desgasta por hechos del día a día y es así como el ambiente influencia mucho la idea que las personas tienen de sí mismas (Baumeister, 2005). Existen varios factores claves que constituyen al ambiente y que pueden aumentar o desgastar la autoestima, dichos factores se dividen en dos grandes grupos, la familia y los medios de comunicación; entendiendo estos dos grupos como el mundo interno y el mundo externo o más cercano a nosotros respectivamente (García & Sánchez, 2005).

### **Autoaceptación**

La autoaceptación se basa en que los seres humanos deben aprender a aceptar cada parte de su persona debido a que es una realidad que no puede ser modificada, es la forma de ser y de sentir única de cada uno (Dominguez & et al., 1988). La autoaceptación ayuda a ser menos susceptibles a aquellas cosas que nos molestan o desagradan de nosotros mismos (Dominguez & et al., 1988).

La autoaceptación es la clave para reconstruir una autoestima quebrantada, ya que a partir del autoconcepto se puede reconocer y reforzar tanto capacidades como habilidades, y también reconocer fallas o debilidades sin tener sentimientos de inferioridad (Dominguez & et al., 1988). La confianza en uno mismo es fundamental, las personas deben tener la

capacidad de tomar decisiones de acuerdo a su juicio sin importar si los demás aprueban o rechazan dicha decisión (Dominguez & et al., 1988).

La autoestima se puede reconstruir a partir de la utilización de todo el potencial por ejemplo: imponer metas que se puedan cumplir, hacer contratos con uno mismo, cambiar ciertas actitudes, manejar la agresividad y cambiar de actividades (Dominguez & et al., 1988). Es de suma importancia desenvolverse en un ambiente en el cual haya respeto, confianza, afecto y aceptación para que de esta forma los valores que cada persona posee no sean rechazados o desvalorizados; se deben fomentar aquellas actividades que eviten el fracaso y fomenten el éxito (Dominguez & et al., 1988).

### **El entorno**

Un estudio realizado por La Universidad de Valladolid en España, se determinó que aunque no se pudo encontrar una correlación fuerte entre el grado disciplinario y la autoestima de niños, se encontró una relación entre el estilo educativo de los padres y su autopercepción, lo que lleva a la conclusión que la autoestima no se construye únicamente en la infancia, sino que ésta sigue evolucionando durante toda la vida y se ve influenciada por el entorno (García & Sánchez, 2005). Muestra como todos los entes en una familia se influyen unos a otros en la construcción y preservación de la autoestima (García & Sánchez, 2005). La primera infancia es un momento en el cual los niños están muy apegados a sus padres por lo que generalmente creen todo lo que sus padres les dicen lo confirman y lo materializan, si los infantes reciben comentarios negativos por parte de los padres van a asumir esos juicios de valor como verdaderos y por ende van a actuar de tal forma que comprueben dichos juicios, por ejemplo: si una madre le dice a su hijo que es tonto, el niño va a comportarse como tal y no va a realizar el mínimo esfuerzo por mejorar (López, 2008).

De esta manera se implantan en la mente de las personas creencias las cuales pueden tanto limitar a las personas como impulsarlas al éxito (López, 2008).

Desde hace mucho tiempo, se ha tomado en cuenta el ambiente, como uno de los principales factores del desarrollo integral de una persona (García & Sánchez, 2005). En el caso de la autoestima, toma importancia esencial, ya que el medio en el que las personas se desarrollan actualmente es una cultura que sobrevalora la imagen física (Villena, 1999). En un ambiente en el que la imagen es tan importante, varias personas suelen someterse a procedimientos muchas veces dolorosos o costosos los cuales muchas veces no necesitan por el simple hecho de elevar la autoestima (Villena, 1999).

### **Autoconcepto**

“El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma” (Dominguez & et al., 1988, p.30). Hay personas que debido a que poseen un autoconcepto fortalecido creen en sus capacidades, sin embargo existen personas que han desarrollado un autoconcepto negativo por lo que no creen en las capacidades que tienen para salir adelante (Dominguez & et al., 1988). El autoconcepto puede tanto limitar el progreso de los seres humanos como potenciarlo, debido a que si las personas creen en sus aptitudes con el pasar del tiempo podrán desarrollar habilidades (Dominguez & et al., 1988).

“El autoconcepto se remite a las autodescripciones abstractas. Estas autodescripciones pueden, además, diferenciarse de la autoestima, puesto que no implican necesariamente juicios de valor” (Cava & Musitu, 2000, p. 17). Sin embargo la autoestima es una valoración por medio de la cual se expresa el concepto que la persona ha formado de sí misma, a partir de experiencias que se pueden considerar tanto positivas como negativas (Cava & Musitu, 2000).

La percepción del autoconcepto es la encargada de generar conductas que vayan de la mano con el mismo, y ciertas conductas a su vez reafirman el autoconcepto sea este positivo o negativo (Dominguez & et al., 1988). La manera en la que se maneja el autoconcepto y su variación pueden influir en que se produzca un cambio de conducta en las personas, por ejemplo: si una madre trata de vago a su hijo con frecuencia lo va a convertir en un verdadero vago a pesar de las habilidades o aptitudes que tenga el niño, pero se puede cambiar la conducta y la salud tanto física y mental del mismo con solo cambiar esta idea que se le ha impuesto al niño (Dominguez & et al., 1988). Es importante no sentirse identificado con un autoconcepto negativo ya que esto puede afectar notablemente en la autoestima (Dominguez & et al., 1988). Es posible moldear el autoconcepto puesto que se dice que es aprendido (Dominguez & et al., 1988).

Las personas que se desarrollan en un ambiente familiar tanto estable como afectivo adquieren seguridad y afecto lo cual abre paso al desarrollo positivo del autoconcepto y a un buen desarrollo psicológico (Reyes, 2003). El apoyo de la familia se ve expresado mediante el apoyo emocional el cual se basa en el afecto y el apoyo que la persona recibe por parte de los miembros de su familia; asistencia instrumental lo que quiere los consejos, el cuidado y la ayuda que recibe por parte de su familia; y por último las expectativas sociales las cuales orientan a las personas hacia conductas socialmente aceptadas (Reyes, 2003).

## **Géneros de literatura incluidos en la revisión**

### **Fuentes**

La información provendrá de libros e internet.

## **Pasos en el proceso de revisión de la literatura**

Para la revisión de literatura se realizó una lluvia de ideas de la cual se obtuvo las palabras claves sobre el tema, y de esta forma se procedió a buscar información en la biblioteca de la USFQ y en el internet.

### **Formato de la revisión de la literatura**

El diseño de la revisión es basado en los temas que se necesitan para sustentar el estudio.

#### **Tema 1**

Autoestima

#### **Tema 2**

Autoaceptación

#### **Tema 3**

El entorno

#### **Tema 4**

Autoconcepto

## METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación realizada es de tipo experimental con pre test y post test. Dicha investigación se divide en diez sesiones cada sesión tuvo una duración de tres horas y media. Como ya se mencionó anteriormente se dividió a los participantes en cinco grupos con los cuales se trabajó de lunes a viernes; es decir con el grupo 1 se trabajo el día lunes, con el grupo 2 el día martes, y así sucesivamente; por lo tanto en la primera semana se pudo trabajar la primera sesión de talleres con todos los grupos y una semana después se trabajó la segunda sesión de talleres por igual.

Para empezar la primera sesión de talleres de autoestima se les entrega a los participantes el test para medir la autoestima, una vez lleno el test continúa la presentación de la expositora ante los adolescentes y la presentación de ellos mismos ante la clase.

A continuación se les da una charla apoyada con una presentación power point sobre que es la autoestima, la importancia de la autoestima, como fortalecerla, los riesgos de una baja autoestima y sobre las etiquetas que son creadas por la sociedad y afectan a la autoestima.

Después de la charla se procedió a realizar dos de los talleres dinámicos de autoestima (véase en anexos 1) en los cuales los adolescentes se involucran en pro de la autoestima.

En la segunda sesión de los talleres de autoestima se realizan tres talleres dinámicos que complementan los talleres de la primera sesión. A continuación se les obsequió a los participantes una pequeña cartulina en la cual ellos podrían escribir aspectos positivos de ellos mismos y conservarlos, el fin de regalarles esto es que cuando vean las cosas positivas que ellos escribieron de ellos mismos puedan seguir alimentando su autoestima. Para finalizar la segunda sesión de los talleres de autoestima se agradeció a los adolescentes por la

participación, se realizó un pequeño conversatorio sobre la experiencia y se aplicó el post test.

### **Justificación de la metodología seleccionada**

La metodología escogida responde a la pregunta de investigación ya que por medio del análisis del pre test y post test se puede ver si hay una diferencia significativa en la autoestima de los adolescentes.

### **Herramienta de investigación utilizada**

- La herramienta de investigación utilizada es Rosenberg self-esteem scale (véase en anexos 2), el cual es utilizado para medir la autoestima en las personas. El test tiene validez tanto predictiva como de constructo y una confiabilidad de .92. Test extraído de: Corcoran, K. y Fischer, J. (2000).

### **Descripción de participantes**

#### **Número.**

En el estudio participaron 26 sujetos.

#### **Género.**

De los 26 sujetos 19 son hombres y 7 son mujeres.

#### **Nivel socioeconómico.**

El nivel socioeconómico de los sujetos es medio-bajo.

### **Fuentes y recolección de datos**

La recolección de datos del estudio se obtuvo mediante revisión bibliográfica de la literatura.

## ANÁLISIS DE DATOS

### Detalles del análisis

Para comprobar la hipótesis de que los talleres dinámicos de autoestima elevan la autoestima se aplicó un t-test paired. Los resultados indican que no existe una diferencia estadística significativa en cuanto al aumento de autoestima después de los talleres ( $t = -0,84$ ;  $p > 0,05$ ).

T pareada para Antes - Después

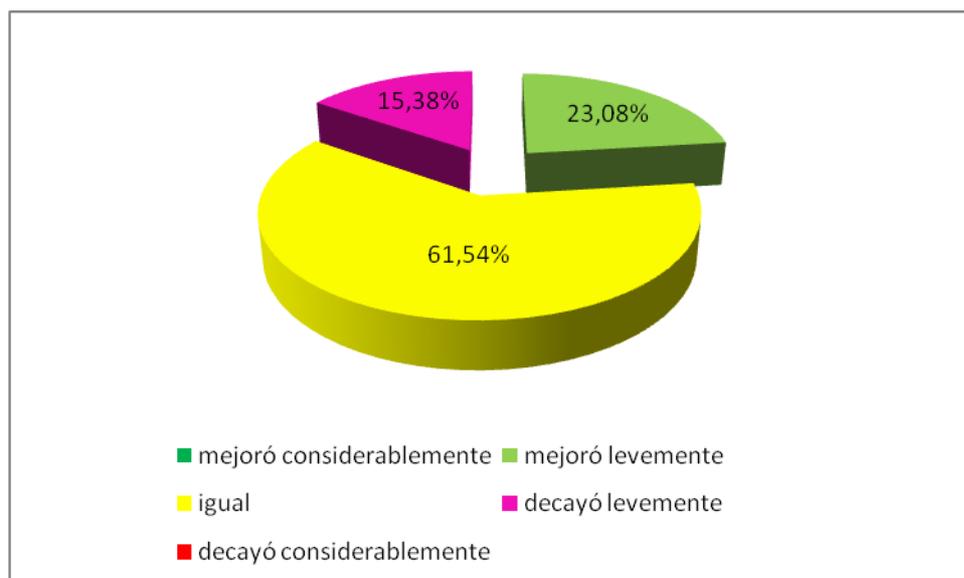
		Media del		
		Error		
	N	Media	Desv.Est.	estándar
Antes	26	22,308	2,589	0,508
Despues	26	22,731	2,706	0,531
Diferencia	26	-0,423	2,580	0,506

IC de 95% para la diferencia media:: (-1,465. 0,619)

Prueba t de diferencia media = 0 (vs. no = 0): Valor T = -0,84 Valor P = 0,411

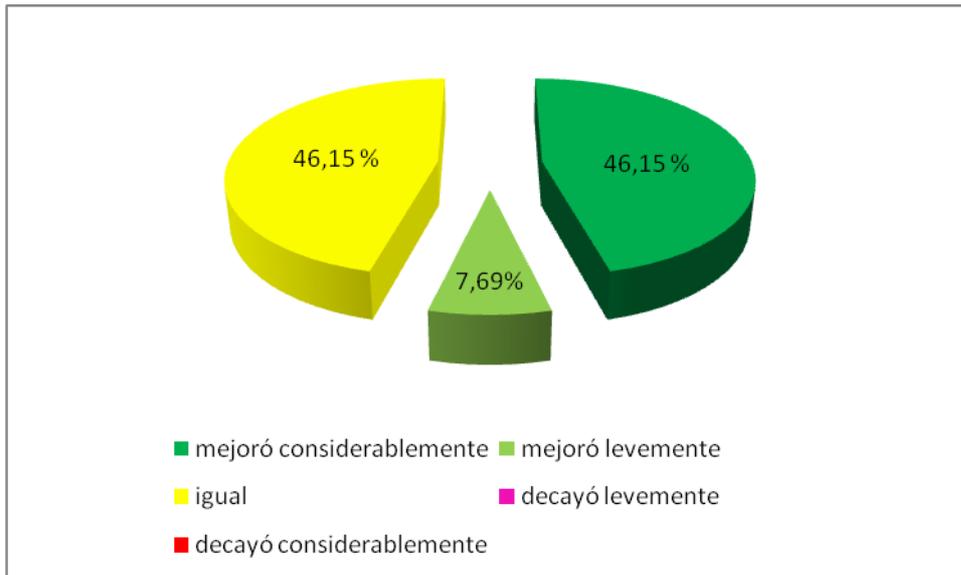
Para los resultados se realizó una base de datos la cual contiene la información de cada participante y sus respuestas tanto del pre test como del post test. Para sacar los resultados se compararon las respuestas del pre test y del post test de cada participante. En cuanto a los gráficos podemos ver que existen ciertas opciones las cuales se refieren al

aumento de la autoestima, por lo tanto mejoró considerablemente quiere decir que la autoestima aumentó después de los talleres, igual quiere decir que no hubo ningún cambio en la autoestima; y decayó notablemente quiere decir que la autoestima aminoró después de los talleres. El test tiene cuatro opciones de respuesta las cuales van del uno al cuatro siendo el uno totalmente de acuerdo y el cuatro totalmente en desacuerdo, para realizar los gráficos me enfoqué en los resultados del pre test y del pos test si el individuo subió dos puntos en la escala quiere decir que mejoró considerablemente, si subió un punto quiere decir que mejoró levemente y por el contrario si bajó dos puntos quiere decir que decayó notablemente, mientras que si bajó un punto quiere decir que decayó levemente.



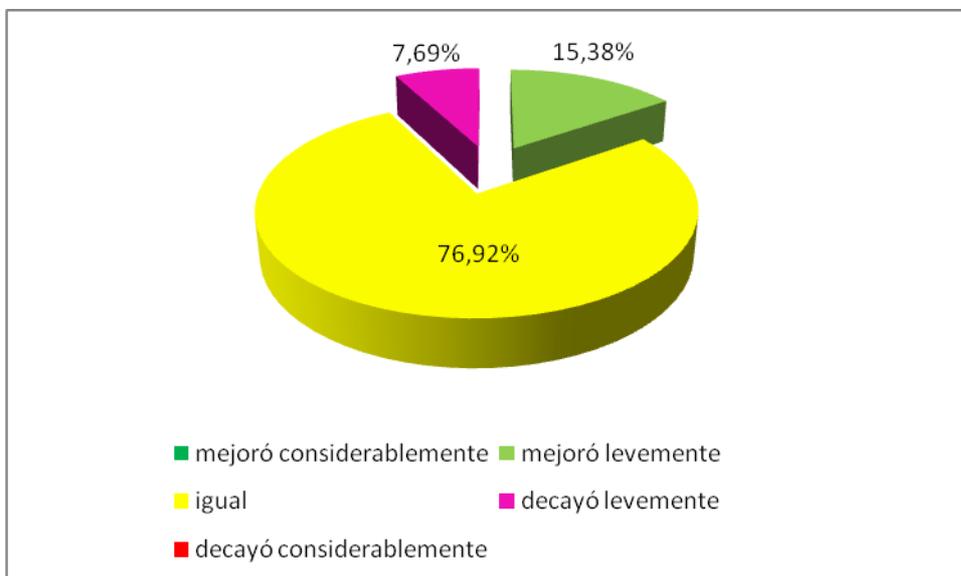
*Figura pregunta 1: En general, estoy satisfecho conmigo mismo.*

En la figura se puede ver que la mayoría de participantes no tuvieron ningún cambio en cuanto a autoaceptación, sin embargo un 23,08% aumentó su auto aceptación levemente.



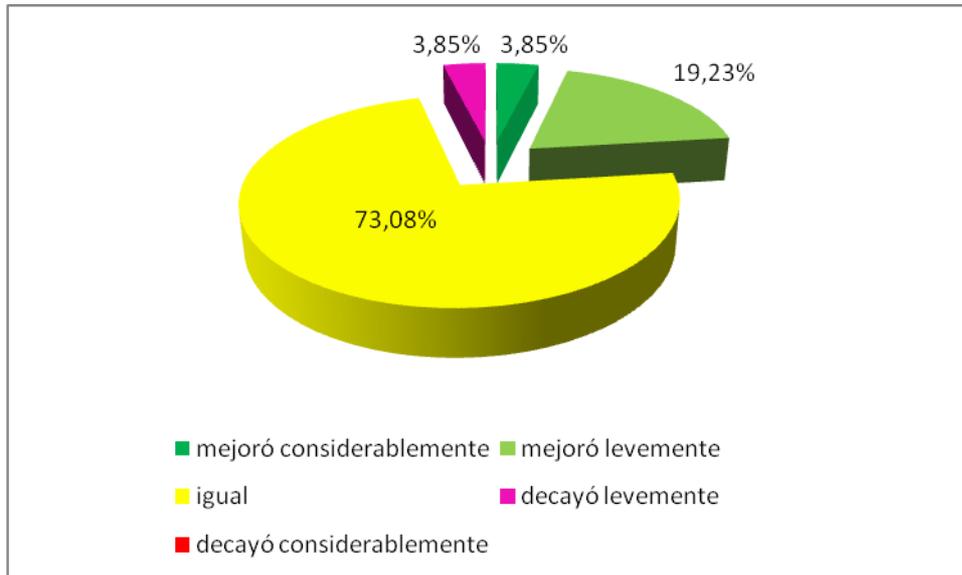
*Figura pregunta 2: A veces pienso que no soy bueno en lo absoluto.*

En la figura dos podemos ver que en el 53,84% de los participantes el autoconcepto aumentó tras la intervención.



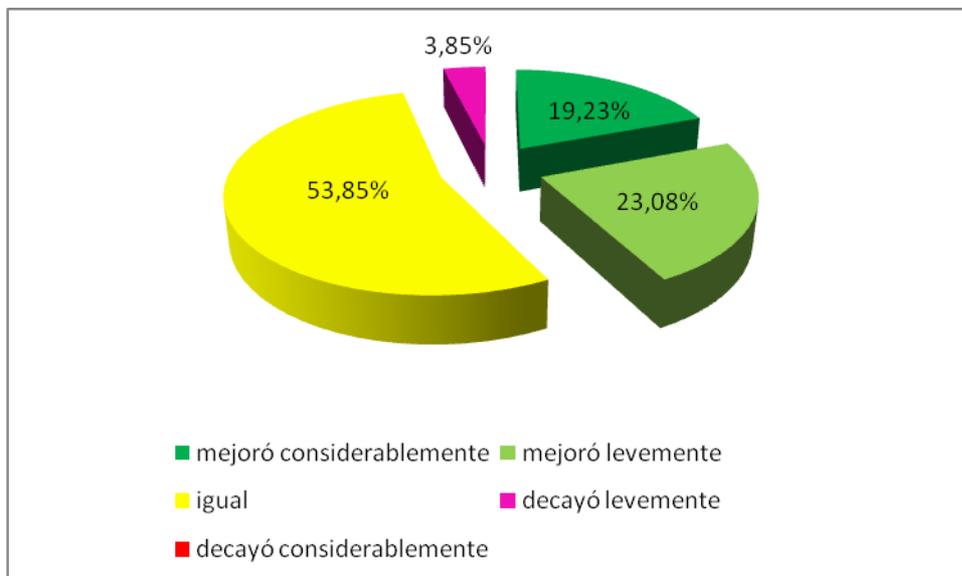
*Figura pregunta 3: Siento que tengo una serie de buenas cualidades.*

En la figura se encontró que el 76,92% de los participantes respondieron igual tanto en el pre test como en el post test.



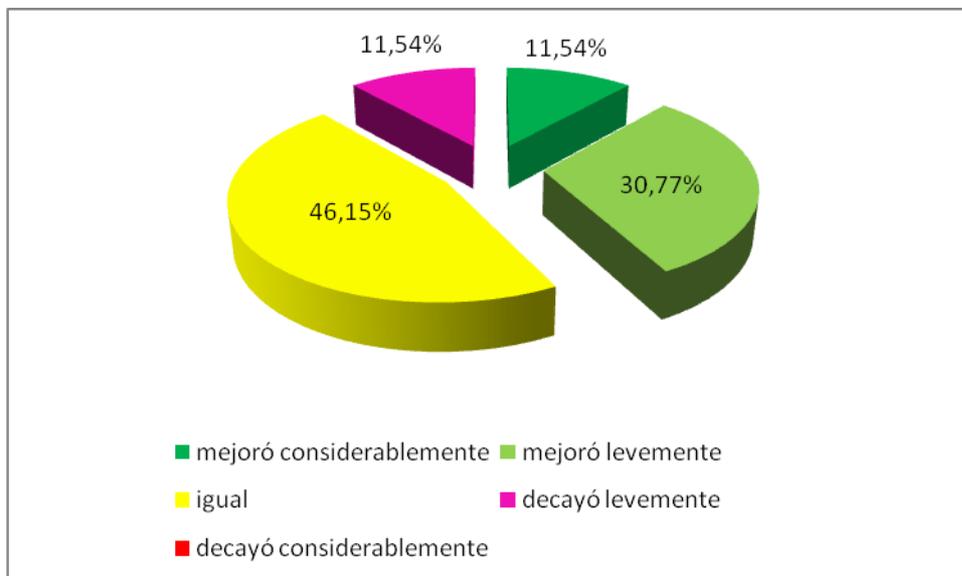
*Figura pregunta 4: Soy capaz de hacer las cosas, como las demás personas.*

En el grafico se puede observar que hubo una mejora del 23,08% en cuanto a autoconcepto, pero 73,08% de los participantes no tuvo cambio alguno.



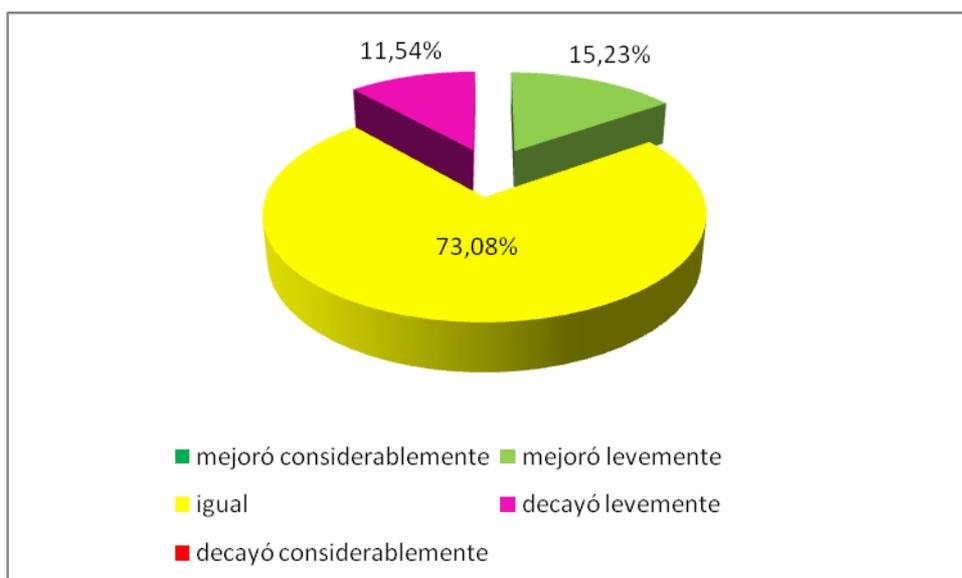
*Figura pregunta 5: Siento que no tengo muchas razones para estar orgulloso de mí mismo.*

En la pregunta cinco se encuentra que más de la mitad de los participantes no presentaron cambios, sin embargo un 42,31% obtuvo cambios positivos en dicha pregunta.



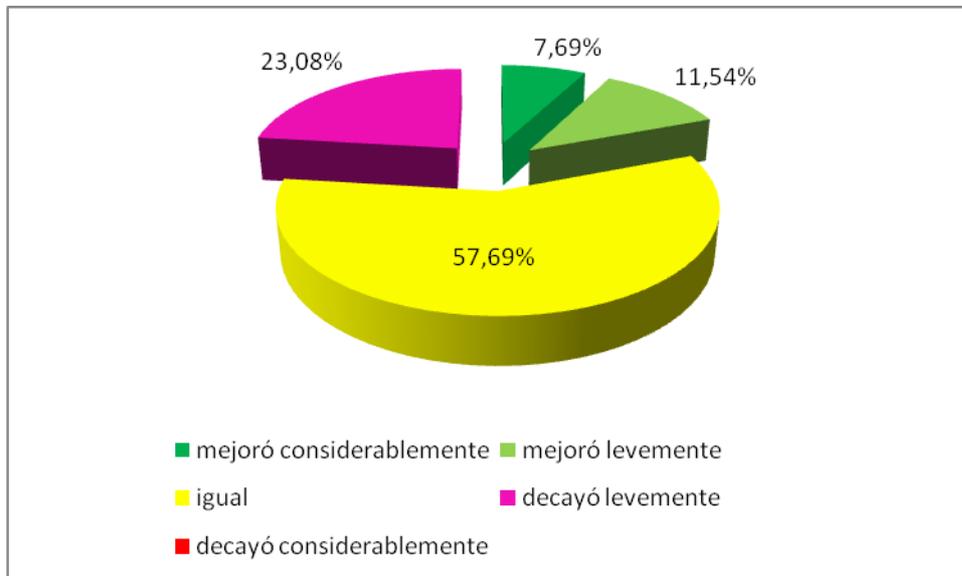
*Figura pregunta 6: Hay veces en las que me siento inútil.*

En la figura se puede ver que un 46,15% no tuvo ningún cambio en las respuestas, mientras que un 42,31% mejoró su autoconcepto, y un 11,54% disminuyó su autoconcepto.



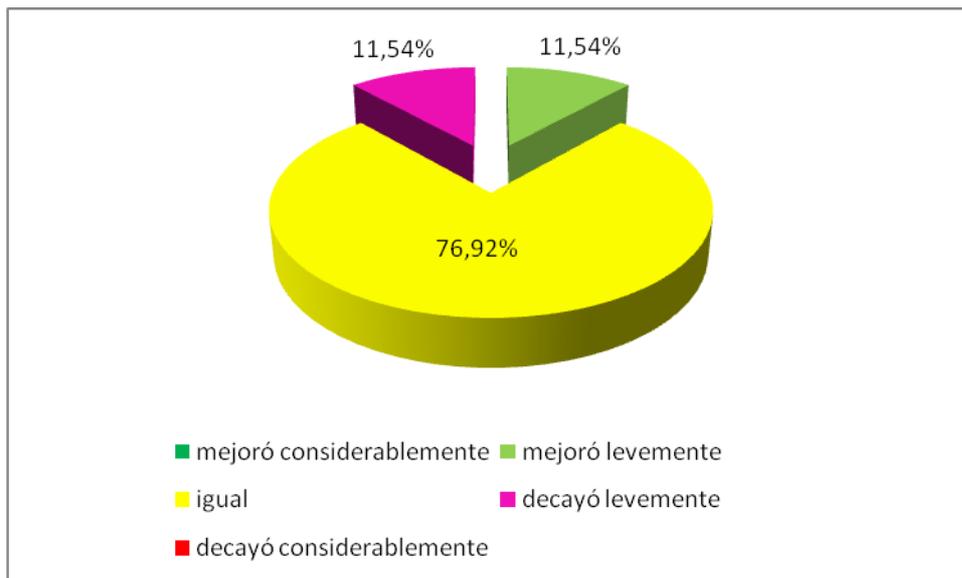
*Figura pregunta 7: Siento que soy una persona que vale mucho.*

El gráfico muestra que el 73,08% de los participantes no tuvo cambio alguno, sin embargo un 15,23% tuvo una leve mejora.



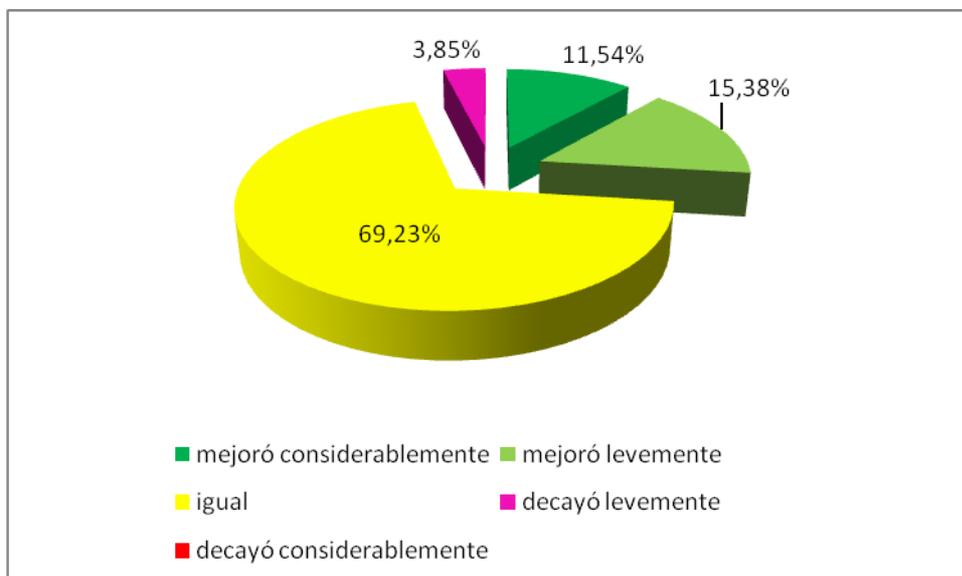
*Figura pregunta 8: Me gustaría poder tener más respeto por mí mismo.*

En el gráfico podemos observar que más de la mitad de los participantes no tuvieron ningún cambio en cuanto a sus respuestas, no obstante un 23,08% decayó en la pregunta lo que quiere decir que quisieran tener más respeto por sí mismos.



*Figura pregunta 9: Me inclino a pensar que soy un fracaso.*

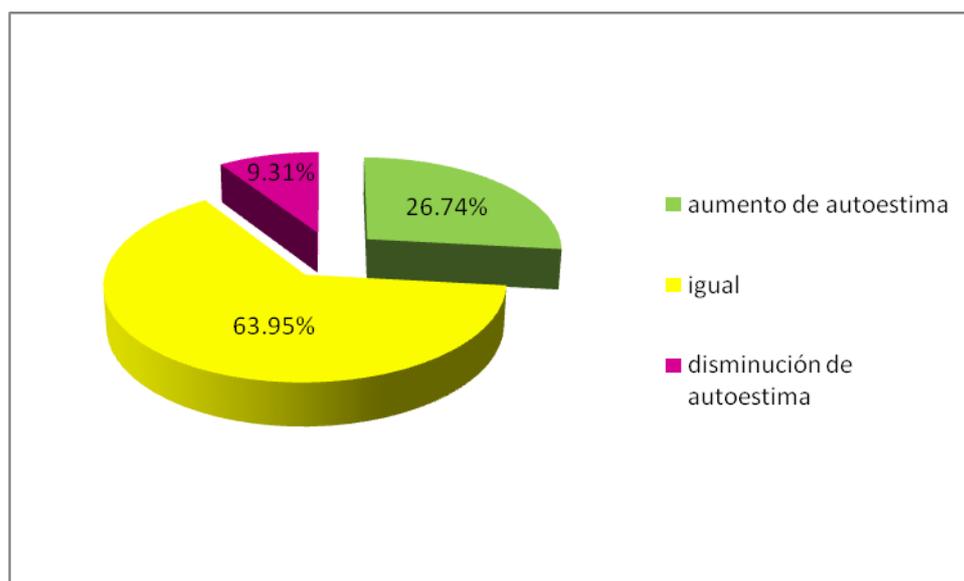
La figura muestra que el 76,92% de los participantes no tuvo cambios en dicha pregunta, no obstante se puede ver que hay un pequeño porcentaje que mejoró.



*Figura pregunta 10: Soy positivo conmigo mismo.*

La figura muestra que el 69,23% de los participantes no tuvieron cambios en las respuestas tanto del pre test como del post test, sin embargo un 26,92% de los participantes elevaron sus niveles de autoestima en dicha pregunta.

El siguiente gráfico representa los resultados, en forma porcentual, de cuantas personas tuvieron un aumento, disminución o a su vez mantuvieron su nivel de autoestima después de la intervención realizada.



El gráfico resume los porcentajes de todas las preguntas por lo tanto se puede ver que el 63,95% de los participantes no tuvieron ningún cambio en cuanto a su autoestima, autoconcepto y autoaceptación tras la intervención; el 26,74% de los participantes elevó sus niveles de autoestima, autoconcepto y autoaceptación tras la intervención; y el 9,31% de los participantes disminuyó sus niveles de autoestima, autoconcepto y autoaceptación tras la intervención.

### **Importancia del estudio**

Potencialmente este estudio podría contribuir a que se realicen más intervenciones en este campo, ya que la autoestima en la adolescencia se ve fácilmente influenciada es por esto que se debe trabajar en la misma en esta etapa de la vida. Los talleres de autoestima son dinámicos, lo cual ayuda a que los participantes se sientan motivados a realizar los talleres y

por lo tanto se involucren en los mismos y así obtener resultados satisfactorios. Los talleres son beneficiosos para los adolescentes, ya que pueden disminuir el riesgo a presentar algún tipo de trastorno emocional o adicción.

### **Resumen de sesgos del autor**

Una de las limitaciones encontradas en el estudio es el tiempo de interacción con los participantes, se deberían realizar varias sesiones con los participantes para de esta forma reconstruir la autoestima con bases fuertes y observar el progreso de cada uno de los participantes. Los participantes pertenecen al grupo socioeconómico medio-bajo por lo que generalmente sufren con mayor frecuencia de problemas intrafamiliares.

## CONCLUSIONES

### **Respuesta(s) a la(s) pregunta(s) de investigación**

#### **Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones importantes del estudio es que no hubo tiempo suficiente para profundizar sobre el tema y lograr el cambio deseado en los participantes. Otra limitación encontrada en el estudio es que los talleres fueron dirigidos a un colegio en específico, lo cual puede influir en la eficacia de los talleres. Otra limitante del estudio es el estado de ánimo de los participantes al momento de realizar los talleres; este es un factor que puede afectar directamente a la eficacia de los talleres, por lo que sería interesante realizar entrevistas con cada uno de los participantes.

#### **Recomendaciones para futuros estudios**

Para futuras investigaciones se deberían realizar los talleres de manera continua y por ende trabajar más horas con los participantes, ya que de esta forma se puede causar mayor impacto en ellos/as y de esta manera realizar un cambio significativo en el alza de la autoestima. Sin embargo se debe crear una metodología tal que los talleres no se vuelvan aburridos para los participantes, debido a que si se realizan muchos talleres el mismo día se puede volver una actividad extenuante. En futuras investigaciones sobre el tema se deberían realizar entrevistas con cada uno de los participantes, para de esta forma asegurar que no existan factores externos que sesguen la investigación.

#### **Resumen general**

Basado en el análisis previo no se encontraron diferencias significativas en la investigación, esto se puede deber a que entre taller y taller hubo una diferencia de una semana en la cual los participantes pudieron haber olvidado lo que se realizó en la primera sesión y el efecto de los talleres pudo haber disminuido o desaparecido. El estado de ánimo con el que la persona se encuentre al momento de los talleres es un factor que sin duda influye en la efectividad de los mismos; debido a que si se encuentra de buen humor o le sucedió algo positivo puede involucrarse totalmente en las actividades, pero por otro lado si esta de mal humor o tiene algún problema no se va a concentrar en las actividades que se realicen por lo que los talleres no tendrán efecto. Como se puede ver en los resultados de los ítems 2,5 y 6 hay un alza significativa de la autoestima esto se puede deber a que los talleres realizados fueron eficaces en las áreas referidas a dichas preguntas.

## REFERENCIAS

- Baumeister, Roy. (2005). *Rethinking self-esteem*. Recuperado en línea el 18 de abril del 2012, de <http://imaginefirestone.org/wp-content/uploads/2010/02/RethinkingSelf-Esteem.pdf>
- Cava, M. y Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona, España: Paidós ibérica
- Corcoran, K. y Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice*. New York: Free press.
- Dominguez, M., Pellicer, G. y Rodríguez, M. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. D.F, México: El manual moderno
- García, Julia. (2005). *Prácticas educativas familiares y autoestima*. Recuperado en línea el 18 de abril del 2012, de <http://www.psicothema.com/pdf/3067.pdf>
- López, I. (2008). *El valor de la palabra en la construcción de la autoestima infantil*. Recuperado en línea el 2 de mayo del 2012, de <http://www.feeye.uncu.edu.ar/web/X-CN-REDUEI/eje1/Lopez.pdf>
- NICHCY. (2010). *Trastorno emocional*. Recuperado en línea el 19 de abril del 2012, de <http://nichcy.org/wp-content/uploads/docs/spanish/fs5sp.pdf>
- García, R. (2003). *Autoconcepto académico y percepción familiar*. Recuperado en línea el 2 de mayo del 2012, de [http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6953/1/RGP\\_9-27.pdf](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6953/1/RGP_9-27.pdf)
- Real Academia Española. (2001). *Adolescencia*. En Diccionario de la lengua española (22º ed.). Recuperado en línea el 28 de mayo del 2012, de <http://buscon.rae.es/draeI/SrvltGUIBusUsual?LEMA=adolescencia>
- Roselló, J., Toro, J. y Vera, B. (2010). *Autoestima y juventud puertorriqueña: Eficacia de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los síntomas de depresión*. Recuperado en línea el 15 de abril del 2012, de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/2332/233218111002.pdf>
- Russek, S. (2007). *Autoestima alta y bienestar*. Recuperado en línea el 10 de abril del 2012, de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-alta.html>
- Valdés, L. (2001). *Programa de intervención para elevar los niveles de autoestima en alumnas de sexto año básico*. Recuperado en línea el 30 de abril del 2012, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052001000100005](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100005)
- Villena, Jesús. (1999). *La prevención primaria de los trastornos de alimentación*. Recuperado en línea el 19 de abril del 2012, de <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61422/88374>

## ANEXO 1: TALLERES DE AUTOESTIMA

El siguiente taller fue tomado de

[http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5\\_2.pdf](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_2.pdf)

Taller 1: El juego de la autoestima

Objetivos: Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima.

Descripción: Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima. El animador de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima.

Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

Tienes entre tus manos un papel en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Discutes con tu mejor amigo / a.
- Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
- Suspendes un exámen.
- Tu profesor te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Te ponen un apodo.
- Uno de tus padres te critica.

- Te sale un grano gordo en la cara.
- Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste.
- Te sientes enfermo /a.
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- Tu novio /a te pone cuernos.
- Tienes muchos deberes.
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas.
- Te insultan en el patio del colegio.
- Tu equipo de fútbol pierde.
- Has tomado la decisión equivocada.
- Tu padre te grita.
- Un chico /a te da calabazas.

He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Ganas un premio.
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- Sacas un 10 en un exámen.
- Recibes una carta o una llamada de un amigo.
- Te dicen que te quieren.

- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- Haces una nueva amistad.
- Te nombran delegado /a de clase.
- Haces algo divertido.
- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación / respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un adulto.
- Tu novio /a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- Te hacen un regalo.

Para concluir se hacen ciertas preguntas con respecto a cómo se sintieron realizando el ejercicio.

El siguiente taller fue tomado de (Cava, Musitu, pg.108)

#### Taller 2: Autorretrato

##### Objetivos:

1. Expresar de un modo plástico la imagen que los alumnos tienen de sí mismos.
2. Desarrollar el conocimiento de uno mismo de un modo global, tanto en lo que hace referencia a los aspectos físicos, como cualidades o defectos.
3. Aceptar nuestros defectos como parte de nosotros mismos.

4. Comunicar a los demás la imagen propia y conocer como se vean a sí mismos los otros.

Descripción: Este ejercicio se basa en un autorretrato, en el cual se deben dibujar rasgos físicos: color de ojos, color de cabello cara, figura, entre otros aspectos. El autorretrato tiene que ser muy detallado, ya que refleja como cada uno se aprecia a sí mismo. Acabado el autorretrato se deben escribir cinco cualidades y cinco defectos alrededor de la figura, escribiendo una cualidad seguida por un defecto y un defecto seguido por una cualidad. Al terminar de listar las cualidades y los defectos se realizan grupos pequeños para que los estudiantes puedan exponer su autorretrato al igual que sus cualidades y sus defectos, y aspectos en los que podrían mejorar.

El siguiente taller fue tomado de (Cava, Musitu, pg. 89) modificado por Johanna Fiallos

### Taller 3: Lluvia de ideas

Objetivos:

1. Remarcar las potencialidades de cada alumno.
2. Potenciar la autoestima mediante el reconocimiento por parte de los compañeros de las virtudes que cada uno posee.

Descripción: En la primera parte del ejercicio el instructor introduce la actividad que se va a realizar explicando que todos tenemos aspectos positivos, pero muchas veces no nos damos cuenta y nos fijamos más en los aspectos negativos que poseemos. A continuación se reparte una hoja a cada participante la cual se deben pegar en la espalda, los compañeros deben escribir cualidades buenas de cada persona en la hoja correspondiente. Los estudiantes deben tener comentarios positivos de todos sus compañeros. Para concluir la dinámica se realiza una conversación grupal sobre el

ejercicio y se invita a los participantes a compartir el listado de virtudes que han recibido por parte de sus compañeros.

El siguiente taller fue tomado de (Dominguez, Pellicer, Rodríguez, pg. 28)

#### Taller 4: Doble personalidad

Objetivo: Darse cuenta de la naturaleza cambiante de la autoestima identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

Descripción: Explicar los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

En una hoja dividida en dos con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo como se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, como se siente, piensa y actúa cuando se está mal consigo mismo.

Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos. Compartir en grupos de 3 o 4 lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir la autoestima. Concretar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

El siguiente taller fue tomado de (Dominguez, Pellicer, Rodríguez, pg. 81) modificado por Johanna Fiallos

#### Taller 5: Despedida

Objetivos: Lograr que las(os) participantes se lleven un compromiso para ejercerlo en el espacio público, en relación a la potenciación de sus fortalezas y el respeto hacia las otras personas. Asimismo se generará cercanía y apoyo entre las personas a través del abrazo.

Descripción: Se ubica el grupo en media luna y se indaga acerca del taller, se pregunta qué fue lo que aprendieron, que es lo que más les gustó y que sugerirían para mejorar la actividad. A continuación se les entrega una cartulina en forma de etiqueta en la cual los participantes podrán escribir algo positivo de ellos mismos, lo cual cuando lo vean les recuerde que tienen cosas positivas y que se quiten las etiquetas que ellos mismos o la sociedad les ha impuesto. Se pedirá un abrazo con los(as) compañeras(os) de taller y se dará por terminada la jornada de trabajo.

**ANEXO 2: TEST**

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

Sexo: M / F

Por favor responder cada ítem adecuadamente, dependiendo si está totalmente de acuerdo, de acuerdo, totalmente en desacuerdo o en desacuerdo con el ítem.

1 = Totalmente de acuerdo

2 = De acuerdo

3 = En desacuerdo

4 = Totalmente en desacuerdo

- \_\_\_ 1. En general, estoy satisfecho conmigo mismo.
- \_\_\_ 2. A veces pienso que no soy bueno en lo absoluto.
- \_\_\_ 3. Siento que tengo una serie de buenas cualidades.
- \_\_\_ 4. Soy capaz de hacer las cosas, como las demás personas.
- \_\_\_ 5. Siento que no tengo muchas razones para estar orgulloso de mí mismo.
- \_\_\_ 6. Hay veces en las que me siento inútil.
- \_\_\_ 7. Siento que soy una persona que vale mucho.
- \_\_\_ 8. Me gustaría poder tener más respeto por mí mismo.
- \_\_\_ 9. Me inclino a pensar que soy un fracaso.
- \_\_\_ 10. Soy positivo conmigo mismo.