

Medicent Electrón. 2024;28:4031

ISSN 1029-3043

Artículo Original

Propuesta de intervención psicoeducativa grupal para potenciar la autoestima y la autovaloración en adolescentes

Proposal for group psychoeducational intervention to enhance self-esteem and self-assessment in adolescents

Meyvis Martínez Morales^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-0000-0962>

Olga Lidia Álvarez Reyes¹ <https://orcid.org/0000-0001-6641-7624>

Jorge Enrique Díaz Chalala¹ <https://orcid.org/0000-0003-4211-3604>

Berta Lucrecia Yera Jaramillo¹ <https://orcid.org/0000-0002-2232-4984>

Maritza Borges Acosta² <https://orcid.org/0000-0003-1925-2593>

¹Policlínico Universitario «Juan Bruno Zayas». Cifuentes, Villa Clara. Cuba.

²Policlínico Docente «Marta Abreu». Santa Clara, Villa Clara. Cuba.

*Autor para la correspondencia: Correo electrónico: meyvis8907@nauta.cu

RESUMEN

Introducción: La adolescencia es una etapa de trascendental importancia en la vida del ser humano. Una adecuada formación de la autoestima y autovaloración conllevan al crecimiento de adolescentes estables, sanos y con herramientas adecuadas para asumir cambios propios del periodo evolutivo.

Objetivo: Realizar una propuesta de intervención psicoeducativa para potenciar autovaloración y autoestima en un grupo de adolescentes de la Secundaria «Camilo Cienfuegos» en el municipio Cifuentes, Villa Clara.

Métodos: Se utilizó una metodología con paradigma mixto, predominantemente cualitativa, de tipo exploratorio-descriptivo con diseño transversal. Fueron empleados para el estudio de las variables autovaloración y autoestima, métodos y técnicas del nivel teórico y empírico, fundamentalmente técnicas psicométricas y proyectivas. Se tuvieron en cuenta criterios de exclusión e inclusión para la selección de la muestra, así como, el juicio de especialistas para la valoración de la propuesta psicoeducativa, en la cual se utilizaron tres grupos de técnicas: de teatro, cognitivo-conductuales y desactivación psicofisiológica.

Resultados: Los adolescentes identificados con dificultades en las formaciones motivacionales complejas (autovaloración y autoestima) experimentan problemas en las relaciones interpersonales, carencia afectiva, sentimientos de inconformidad, hipersensibilidad a la crítica, además de sobresalir rasgos de autosuficiencia, entre otros. Los especialistas seleccionados coincidieron en la factibilidad de la propuesta psicoeducativa para potenciar indicadores adecuados de autovaloración y autoestima.

Conclusiones: Sobre la base del diagnóstico realizado, se diseñó una propuesta de intervención psicoeducativa con sesiones de carácter grupal, con el fin de cumplir con el objetivo propuesto.

DeCS: adolescente; autoimagen; autovaloración.

ABSTRACT

Introduction: adolescence is a stage of transcendental importance in the life of the human being. An adequate formation of self-esteem and self-assessment lead to the growth of stable and healthy adolescents with adequate tools to assume changes typical of the evolutionary period.



Objective: to carry out a proposal for a psychoeducational intervention to enhance self-esteem and self-assessment in a group of adolescents from "Camilo Cienfuegos" High School in Cifuentes municipality, Villa Clara.

Methods: a mixed qualitative study with an exploratory, descriptive and cross-sectional design was used. Theoretical and empirical methods and techniques, specifically psychometric and projective techniques, were used to study the self-assessment and self-esteem variables. Exclusion and inclusion criteria were taken into account for the selection of the sample as well as the judgment of specialists for the assessment of the psychoeducational proposal, in which three groups of techniques were used such as theater, cognitive-behavioural and psychophysiological deactivation.

Results: adolescents identified with difficulties in complex motivational formations (self-assessment and self-esteem) experience problems in interpersonal relationships, affective lack, feelings of nonconformity, hypersensitivity to criticism, in addition to highlighting self-sufficiency traits, among others. The specialists in the field agreed on the feasibility of the psychoeducational proposal to promote adequate indicators of self-assessment and self-esteem.

Conclusions: a psychoeducational intervention proposal based on the diagnosis was designed with group sessions in order to meet the proposed objective.

MeSH: adolescent; self concept; self-assessment.

Recibido: 10/05/2023

Aprobado: 6/07/2023



INTRODUCCIÓN

Entre las diferentes etapas del desarrollo, la adolescencia es considerada un eslabón primordial en la configuración personalógica. Es uno de los periodos más complejos de la vida donde ocurren transformaciones rápidas, bruscas y profundas en el orden biológico, psicológico y social.⁽¹⁾ Por ello, es importante preparar a la familia y a las instituciones educativas para afrontar situaciones de riesgo y crear recursos protectores, de ajuste psicológico y social en los adolescentes.

Esta se identifica como una etapa de crisis en el desarrollo del ser humano, que eslabona como periodo de transición entre la niñez y la adultez. Marca el inicio de la independencia personal construida sobre la base de la autoidentidad en la estructuración de la personalidad, para lo cual es fundamental, lograr el adecuado desarrollo del “yo” mediante el fortalecimiento del autoconocimiento.⁽²⁾

La formación del conocimiento de sí mismo o autoconcepto se desarrolla paralelamente a la autoestima, entendida como la valoración que hace el sujeto de sí mismo y de las distintas dimensiones que configuran su personalidad, como la estimación que tiene de su propia valía, la cual contribuye a su identidad.

El desarrollo de la autoestima tiene su inicio en la infancia, sin embargo, la adolescencia es uno de los periodos más críticos para su desarrollo. Esto se debe a la búsqueda de la identidad en un proceso de cambios, tareas evolutivas e interacción social activa con la familia, la escuela, los iguales y los medios de comunicación. Una adecuada formación de la autoestima y autovaloración conllevan al crecimiento de adolescentes estables, sanos y con herramientas adecuadas para asumir cambios propios del periodo evolutivo.⁽³⁾

Resulta uno de los indicadores más potentes de ajuste psicológico y adaptación social, por lo que es fundamental aumentar el bienestar que los adolescentes sienten con ella. Esta es una tarea que debe asumir la escuela, junto a la familia, como fuentes fundamentales de educación y socialización durante la



adolescencia. Los cambios que se producen en esta etapa pueden influir de modo positivo o negativo en las formaciones motivacionales complejas de la personalidad.⁽⁴⁾

Entre estas formaciones están la autovaloración y la autoestima.^(5,2) La primera es la valoración que el sujeto hace de sí mismo, a partir de la cual regula su comportamiento; sus dos funciones principales son la valorativa y la reguladora. Los estudiosos de la autovaloración afirman, que en la adolescencia, a partir del desarrollo superior que alcanza la autovaloración, las funciones autovalorativas y reguladoras están estrechamente vinculadas. Cuando la autovaloración ha alcanzado este nivel de desarrollo, estamos en presencia de la formación motivacional compleja, porque el sujeto es capaz de regular de manera efectiva, su comportamiento, a partir de la valoración suficientemente precisa, profunda, flexible y generalizada que posee de su personalidad.⁽³⁾

La autoestima constituye la dimensión afectiva global de todo este proceso de autorreferencia. Es uno de los pilares fundamentales sobre el que se construye la personalidad desde la infancia, y uno de los más potentes predictores del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez. Se expresa en cuánto amamos, respetamos, aceptamos, estimamos, fomentando la dignidad y el orgullo personal.^(5,6)

Para el Sistema Nacional de Salud de Cuba, la población -en esta etapa de la vida- constituye una prioridad y aparece reflejada en varios programas, entre ellos, el Programa Nacional de Atención Integral a la Salud de Adolescentes.

La adolescencia en sus primeras fases, se ha descrito, como una de las etapas vitales caracterizada por bajos niveles de autoestima;⁽⁷⁾ ello indica, que trabajar para la mejora de los niveles de esta variable en las primeras fases de esta etapa, se considera de vital importancia para la prevención de diversos problemas de índice emocional, conductual o de salud.

Las dificultades que se presentan en las formaciones motivacionales complejas (autovaloración y autoestima), causan en los adolescentes, disfuncionabilidad en



áreas puntuales de la vida y los convierte en población en riesgo de embarazos precoces, intentos suicidas, comportamientos disociales, entre otras conductas desadaptativas. Adquieren gran relevancia en este sentido, las acciones preventivas y potenciadoras del estado de salud, siendo primordial la interacción de tipo grupal, vital para los adolescentes.

La investigación parte del valor de la intervención psicoeducativa en adolescentes que presentan dificultades en las formaciones motivacionales complejas (FMC) (autovaloración y autoestima) y las vías de reforzar dichas formaciones, teniendo en cuenta, que en la adolescencia las mismas tienden a debilitarse por los diferentes cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren en esta etapa, considerando, cuán relevante resulta para el desarrollo saludable de la personalidad.

El presente trabajo persigue el objetivo de proponer una intervención psicoeducativa en adolescentes que presentan dificultades en la autovaloración y autoestima.

MÉTODOS

En la presente investigación se siguió un paradigma mixto y un diseño de tipo descriptivo transversal. La población en estudio estuvo constituida por el total de estudiantes de noveno grado de la Escuela Secundaria Básica «Camilo Cienfuegos» del poblado de Mata, municipio Cifuentes, provincia Villa Clara, en el año 2022. Para la selección de la muestra, se utilizó el método no probabilístico de tipo incidental, quedando conformada por dos grupos de 15 estudiantes cada uno (30 adolescentes en total); se cumplió con los criterios de inclusión y exclusión, unido al consentimiento informado de participación de adolescentes y de los padres. Un grupo incluyó adolescentes identificados por el colectivo docente con dificultades en la autovaloración y la autoestima, y el otro, integrado



por adolescentes no identificados, con problemas en estas formaciones motivacionales.

Fueron empleados métodos y técnicas del nivel teórico y empírico, para el estudio de las variables incluidas -fundamentalmente- la observación, la entrevista, y técnicas psicométricas y proyectivas. Los resultados obtenidos en la etapa diagnóstica sirvieron de base para el diseño de la propuesta de intervención psicoeducativa. Los datos fueron analizados y procesados, cualitativa y cuantitativamente. Se empleó la estadística descriptiva. La investigación consideró los principios éticos.

RESULTADOS

Al analizar las técnicas aplicadas al grupo de adolescentes identificados con dificultades en autovaloración y autoestima, se obtuvo en el inventario de autoestima y el test Idare, niveles bajos de autoestima y altos de ansiedad, como estado y rasgo. Sin embargo, es válido decir, que de los adolescentes, solo cuatro mantienen un comportamiento aislado del grupo de coetáneos (con fascie inexpresiva), no son espontáneos en su comunicación, inhiben la expresión de sentimientos por miedo a no ser correspondidos, se manifiestan descontentos consigo mismo y se consideran de poco valor.

En entrevistas y observación realizadas a este grupo, se constata el predominio de sentimientos de inferioridad, insatisfacción con el divorcio de los padres, rechazo hacia sus compañeros, necesidad de reconocimiento, apoyo y aprobación, escaso sentido de singularidad. Todo lo anterior se resalta en frases como: “Quisiera contar con más apoyo”; “Mi papá me castiga fuertemente si salgo mal en la escuela”; “Mi papá casi siempre está en el hotel”; “Todos me consideran pesado”; “Quisiera a mis padres juntos”; “No me gusta mi forma de ser, ni mi físico flaco”. También se aprecian frases que demuestran desmotivación por el estudio,



marcada distractibilidad, rechazo encubierto hacia la profesora, falta de confianza en sí mismo e insatisfacción consigo mismo: “No me motiva estudiar, lo hago poco y obligado”; “Tuve problemas con la profe y desde entonces no la soporto”; “Prefiero estar en mi casa”; “Me aburre estudiar”; “Yo dejo de copiar clases en ocasiones”; “Prefiero colorear”; “He tenido conflictos con la profe, si sigo viniendo es porque mi papá me obliga”; “No me gusta estudiar, me considero pesado”; “No sé hasta dónde puedo llegar en lo relacionado a mis estudios”. Según refiere la profesora, los medios familiares y los propios adolescentes, se caracterizan por poseer un bajo nivel cultural (sobre todo los padres), los cuales manifiestan poca tolerancia y no utilizan el ejercicio de la autoridad con respeto progresivo de la libertad y responsabilidad.

De igual manera, en las técnicas 10 deseos y completamiento de frases de Rotter, se comprobó el predominio de conflictos, en los cuales se justifica la figura de uno de los padres, con ausencia casi total de uno de estos, en la educación, satisfacción de necesidades materiales, afectivas, y posterior cuidado de sus hijos; estas situaciones han influido notablemente en ellos; situaciones que ha dado lugar a falta de seguridad, confianza, necesidad de reconocimiento, aprobación, apoyo, carencia afectiva, ansiedad, sentimientos de inferioridad, tristeza, soledad, miedo a la muerte, rechazo al medio familiar, falta de comunicación y escucha, rechazo al divorcio de los padres, sobrecarga de roles para la edad, falta de apoyo, carencia afectiva y sentimientos de minusvalía. Para poder llevar a cabo una comparación, posteriormente, se realizó el estudio de otro grupo, en los cuales no se detectaron las mismas dificultades.

Al aplicar las técnicas, a adolescentes no identificados con dificultades en autovaloración y autoestima, ni académicas, se mostró un funcionamiento acorde a las exigencias, manifestándose de manera general -según los profesores- diferentes indicios que lo sustentan, entre ellos: la confianza en ciertos valores y principios que los hacen sentirse lo suficientemente seguros de sí mismos, poseer proyectos futuros, estar dispuestos a pedir ayuda en el momento que lo requieran;



consideran ser aceptados y queridos por las otras personas, se autocritican teniendo en cuenta cualidades positivas y negativas que los diferencian de sus compañeros de aula, disfrutan en gran variedad de actividades, son sensibles ante las necesidades de los demás, ofreciendo ayuda con suma disposición.

En la entrevista realizada a la profesora, refiere, que son estudiantes motivados por el estudio, con resultados promedio, aunque algunos han participado en diferentes concursos obteniendo lugares provinciales. Son capaces de mantener una disciplina responsable en las clases, usan correctamente el uniforme, atributos y cuidan la propiedad social. Se caracterizan por ser integrales, armónicos, exhaustivos, teniendo un comportamiento activo en diferentes actividades culturales, deportivas y políticas, realizadas en el centro. Mantienen excelentes relaciones con sus compañeros, ayudándolos y ofreciéndoles sus conocimientos, principalmente a aquellos que lo necesitan. Poseen un nivel cultural aceptable y fluidez en la comunicación, además de contar con apoyo familiar y de ambos padres, los cuales asisten sistemáticamente a las reuniones programadas.

En las observaciones realizadas a clases, se percibió, que las relaciones interpersonales de todos se dan sobre la base de la disposición a ayudar, manteniendo una actitud positiva basada en la facilitación de sus conocimientos y estímulo a sus compañeros, de manera que puedan erradicar las dificultades y se propongan metas. La comunicación se caracteriza por ser espontánea, con manejo de argumentos sólidos y expresión estructurada, acorde a su edad y educación, transmitida por el medio familiar y escolar. Participan de manera activa en la realización de los estudios independientes y ejercicios propuestos en clases, ofreciendo respuestas claras y precisas. Son aceptados y respetados por los demás compañeros de aula, y se relacionan de manera positiva con sus profesores bajo un clima de confianza, que propicia el diálogo con aceptación de la crítica constructiva.



En las entrevistas realizadas a los estudiantes, se mostraron flexibles, serenos, confiados. Sobresalen aspiraciones e intereses profesionales de superación mediante las siguientes expresiones: “Voy a ser un gran médico y para ello me esforzaré, confío en mis capacidades”; “Voy a esforzarme para coger el IPVCE, después seré abogado”. Le atribuyen gran valor a las relaciones interpersonales y al grupo como principal generador de vivencias positivas, evidenciado en frases como: “El grupo es lo mejor”; “Mis amigos son fenomenales, nos apoyamos en todo momento”; “Yo los ayudo y ellos también lo hacen conmigo”. Manifiestan interés por las relaciones de pareja añadiendo: “Quisiera conocer más sobre el tema de la sexualidad”; “A nuestra edad nos es de vital importancia saber de sexualidad, para poder tener una sexualidad responsable”; “Confío en mi novio, él me comprende”; “¿Cuándo estaré preparada para comenzar con mi vida sexual?” En las técnicas de completamiento de frases de Rotter y test desiderativo 10 deseos, se patentizan y comprueban resultados en diferentes ítems que manifiestan coherencia entre el nivel de aspiración de las proyecciones futuras y la confianza en sus capacidades, valoran la amistad y son sensibles ante las necesidades de otros. Evalúan con libertad e independencia rasgos de su personalidad: “Ser responsable como mi mamá”; “Yo deseo seguir el ejemplo de mis padres, ellos son mi guía”.

En las restantes técnicas, inventario de autovaloración Idare y de autoestima, se reflejan resultados que demuestran niveles bajos de ansiedad, como estado y rasgo; mientras, la autoestima de todos alcanzó una valoración media y alta, al valorarse de forma adecuada y poseer habilidades para la autocrítica, apreciarse y actuar en consecuencia, mediante respuestas acordes a sus convicciones; estas acciones los hacen sentirse bien consigo mismo, les proporciona un aumento de aspiraciones, facilitado por la superación de adversidades, contribuyendo al desarrollo potencial de rasgos caracterológicos positivos, capacidades y adquisiciones favorables propiciados por la interacción social.



En las Tablas 1 y 2 se muestra una comparación de los resultados obtenidos en los adolescentes que conforman la muestra seleccionada, donde se destacan los elementos -tanto favorables como desfavorables- que caracterizan las formaciones motivacionales complejas: autoestima y autovaloración.

Tabla 1. Comparación entre los dos grupos de adolescentes que conforman la muestra.

Elemento a comparar	Adolescentes identificados con dificultades en autovaloración y autoestima	Adolescentes no identificados con dificultades en autovaloración y autoestima
Rendimiento académico	Con dificultades académicas	Sin dificultades académicas
Motivación por el estudio	Desmotivados	Motivados
Relaciones interpersonales	Con dificultades en la comunicación	Menor grado de dificultades en la comunicación
Rasgos de personalidad más evidentes	Agresividad, inseguridad, Insatisfacción consigo mismo, sentimientos de minusvalía.	Integralidad, seguridad, índices mínimos de autoconfianza.
Comportamiento en el medio escolar	Lo rechazan	No lo rechazan
Medio familiar	Prevalen conflictos, falta de apoyo, comunicación y afecto, llegando al rechazo de estos hacia el medio	Prevalen la comunicación, respeto, apoyo, y afecto entre ellos y sus padres.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Elemento a comparar	Adolescentes identificados con dificultades en autovaloración y autoestima	Adolescentes no identificados con dificultades en autovaloración y autoestima
Presencia de alteraciones psicoafectivas	Ansiedad y depresión	No se observaron alteraciones psicoafectivas
Indicadores de autoestima y autovaloración	No adecuados	Adecuados

Fuente: Elaboración propia

Sobre la base de los resultados obtenidos en la etapa diagnóstica, se procedió al diseño de la propuesta psicoeducativa para potenciar autoestima y autovaloración en los adolescentes. La intervención diseñada está conformada por 12 sesiones de trabajo grupal. Su objetivo está dirigido a favorecer, fortalecer, incrementar, desarrollar las formaciones motivacionales complejas: autovaloración y



autoestima. Las sesiones están concebidas incluyendo un momento inicial de presentación y caldeamiento del grupo, seguido de la realización de las técnicas centrales que tributan a los objetivos establecidos y, finalmente, el cierre, donde se evalúan los resultados del encuentro.

Las técnicas empleadas se agrupan en:

Técnicas de teatro: Permiten recrear situaciones para potenciar el aprendizaje en un amplio espectro. A partir de un comportamiento espontáneo, se proyectan contenidos psicológicos utilizados por el terapeuta en correspondencia con los requerimientos de cada caso en particular. Además, estimulan la asimilación de nuevas formas de comportamiento, promovidas a través de los ejercicios de expresión corporal, dramatizaciones y técnicas psicodramáticas: dobles, cambio de roles, espejo, entre otras.

Técnicas cognitivo-conductuales: Utilizadas para modificar la respuesta emocional del adolescente mediante variables cognitivas que miden la respuesta emocional (abordado desde la unidad cognitivo-afectiva). Aquí se proponen algunas técnicas de solución de problemas.

Técnicas de desactivación psicofisiológica: Permiten estimular la relajación ante situaciones de conflicto y desajustes emocionales. Se emplea una combinación de ejercicios de respiración (enfaticando en el control de la respiración diafragmática), de relajación y de visualización. Estas previenen las visualizaciones negativas en situaciones donde se experimentan emociones desagradables, incluyendo la utilización de música que propicia un mayor estado de relajación. La misma pretende seguir un esquema coherente y consecutivo de acciones que permitan, al menos, atenuar las dificultades en las configuraciones psicológicas estudiadas.

Al valorar la propuesta psicoeducativa, sometida a juicio de los especialistas, y haber procesado todas las respuestas, tomando en cuenta las consideraciones y sugerencias brindadas, se obtuvo el 85,93 % de criterios favorables y solo un 14,07 % de criterios desfavorables. Esta inclinación de la balanza hacia lo



favorable indica la coincidencia de los especialistas en la materia en la factibilidad de la propuesta en potenciar indicadores favorables de la autovaloración y autoestima en los adolescentes.

DISCUSIÓN

Estudios e investigaciones realizadas que enmarcan esta etapa de la vida plantean, que la autoestima es un buen predictor del nivel de ansiedad, por lo que, tener una autoestima sana contribuye a una mejor regulación emocional y a la experimentación de menores niveles de ansiedad.⁽²⁾ Esto se observa en el estudio realizado, ya que la muestra de adolescentes con dificultades en autoestima y autovaloración presentó niveles altos de ansiedad, no siendo así con la muestra de adolescentes sin dificultades donde los parámetros se comportaron sin alteraciones. Lo antes abordado se pudo corroborar a su vez, con lo planteado por Caballo, Salazar y Equipo de Investigación CISO-A España,⁽⁸⁾ quienes refieren, que la relación entre autoestima y ansiedad provoca en los adolescentes con una alta ansiedad, predominio de una autoestima significativamente más baja, encontrando también una correlación entre la autoestima y las habilidades sociales, aunque esta es menos significativa.

La baja autoestima de las personas con ansiedad, suele acarrear preocupación excesiva por la crítica, la evaluación negativa y el temor al rechazo social, y especialmente, la sensación de ser inferiores o menos capaces que los demás, al devaluar sus logros y enfatizar sus fracasos.⁽⁵⁾

Un estudio realizado por Climaco Sánchez y otros⁽⁹⁾ señala, que después de identificar en adolescentes, necesidades como: falta de apoyo, confianza, seguridad, dificultades en la comunicación, carencia afectiva e insatisfacción consigo mismo, sentimientos de inconformidad, tristeza, ansiedad, violencia, rechazo al medio familiar, necesidad de reconocimiento y aprobación, se hace



necesaria una propuesta de intervención para los adolescentes con el objetivo de lograr una mejor estructuración de la personalidad. Necesidades como estas requieren modificaciones, que a través de la intervención se pueden realizar mediante un sistema de influencias educativas organizadas coherentemente, con la finalidad de desarrollar los propios recursos que posee el adolescente.⁽¹⁰⁾

Ante estas problemáticas, se sugieren propuestas para ayudar a maestros, padres y en especial a los propios adolescentes, a encontrar soluciones estimuladoras de crecimiento personal, fomentando la confianza en sí mismos, independencia, concentración, cohesión grupal, hacerlos reflexionar -con el objetivo de que derriben los tabúes que distorsionan su autovaloración- promover el autoconocimiento y la autoestima. Se enfatiza también, en la importancia de reforzar los logros y estimular la expresión afectiva de emociones y sentimientos.⁽⁷⁾

CONCLUSIONES

Se demostró, en el grupo en estudio, integrado por adolescentes con dificultades en las relaciones interpersonales la presencia de: bajo rendimiento académico, desmotivación hacia el estudio, carencia afectiva, sentimientos de inconformidad, inferioridad, tristeza, ansiedad, timidez, necesidad de apoyo y reconocimiento, rechazo hacia el medio familiar y escolar, agresividad, inseguridad, poco o nulo autoconocimiento de su persona, hipersensibilidad a la crítica, además de sobresalir rasgos de autosuficiencia. Con el propósito de revertir esta situación. sobre la base del diagnóstico realizado, se diseñó una propuesta psicoeducativa con sesiones de carácter grupal para favorecer y potenciar indicadores adecuados de autovaloración y autoestima en adolescentes, por medio de la utilización de diversas técnicas lúdicas, de desactivación psicofisiológicas y cognitivo-conductuales.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blanco Saranova R, Horta Castro Z, González González Q. Consideraciones teóricas acerca de la educación emocional desde la concepción de competencia de dirección en educación. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo [internet]. 2019 [citado 6 jun. 2022]:[aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/07/desarrollo-educacion-sexual.html>
2. Díaz Falcón D, Fuentes Suárez I, Senra Pérez NdIC. Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. Conrado [internet]. 2018 [citado 4 jun. 2022];14(64):[aprox. 5 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098
3. Pugo Guarnizo AC, Espín Pazmiño JS. Influencia de la Autoestima en el Rendimiento Académico de los Estudiantes Del Noveno Curso De La Unidad Educativa Tejar [tesis]. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2022 [citado 6 jun. 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/60465>
4. Ramos Fernández EM. Programa de intervención psicológica para Incrementar la autoestima en adolescentes de una institución educativa pública de Nasca. [tesis]. Lima: Universidad Autónoma de Perú; 2021 [citado 10 jun. 2022]. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1241>
5. Machuca Lozano R, Meléndez Ordaz RL. Autoestima en Adolescentes [tesis]. Cajamarca - Perú: Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”; 2018 [citado 10 jun. 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/774>
6. Tacca Huamán DR, Cuarez Cordero R, Quispe Huaycho R. Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación



secundaria. Int J Sociol Edu [internet]. 2020 [citado 6 jun. 2022];9(3):[aprox. 30 p.].

Disponible en:

<http://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/224816/Tacca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Sánchez Pazos P. Dificultades específicas de aprendizaje, autoestima y adolescencia: Una propuesta de intervención basada en la detección de necesidades en un contexto real [tesis]. Cádiz: Universidad de Cádiz; 2020 [citado 10 jun. 2022]. Disponible en:

<http://rodin.uca.es/handle/10498/23370>

8. Caballo VE, Salazar IC, Hofmann SG. Una nueva intervención multidimensional para la ansiedad social: el programa Imas. Behavioral Psychology/Psicología Conductual [internet]. 2019 [citado 6 jun. 2022];27(1):[aprox. 15 p.]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Caballo/publication/333161878_Una_nueva_Intervencion_multidimensional_para_la_ansiedad_social_el_programa_IMAS/links/5cde5910a6fdccc9ddb56344/Una-nueva-Intervencion-multidimensional-para-la-ansiedad-social-el-programa-IMAS.pdf

9. Climaco Sánchez AA, Torpoco Acevedo MA. Acoso Escolar, Autoestima y Ansiedad en Adolescentes de Instituciones Educativas del Distrito de San Juan de Lurigancho, 2020 [tesis]. Lima – Perú: Escuela Profesional de Psicología; 2021 [citado 6 jun. 2022]. Disponible en:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58564/Climaco_SAA-Torpoco_AMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Lozoya Chico MN. Propuesta psicoeducativa de prevención del acoso escolar a través del fortalecimiento de habilidades socioemocionales y valores para la paz a nivel primaria. [tesis]. Ciudad Juárez, Chihuahua: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez; 2020 [citado 6 jun. 2022]. Disponible en:

<http://erecursos.uacj.mx/handle/20.500.11961/5745>



Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Meyvis Martínez Morales, Jorge Enrique Díaz Chalala.

Investigación: Meyvis Martínez Morales; Jorge Enrique Díaz Chalala; Berta Lucrecia Yera Jaramillo.

Administración del proyecto: Olga Lidia Álvarez Reyes.

Supervisión, borrador original, revisión y edición de la redacción: Maritza Borges.

Curación de datos: Berta Lucrecia Yera Jaramillo.

Metodología: Jorge Enrique Díaz Chalala.

