

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA "JUAN MISAEL SARACHO"

FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA



**FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN LOS
ADOLESCENTES QUE ASISTEN A LA ESCUELA
MUNICIPAL DE DEPORTES DE LA CIUDAD DE TARIJA.**

Por:

Leliz Paul Alemán Ruiz

PRÁCTICA INSTITUCIONAL (P.I.)

Trabajo de investigación sometido a consideración de la "UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO", como requisito para optar al grado de Licenciatura en Psicología.

Julio del 2014

Tarija-Bolivia

Dedicatoria

A nuestro padre celestial, a mi familia (padres, hermano, tíos) y amigos (los A.T.C.) que son mis mayores tesoros y el sentido de mi vida.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Introducción

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento de la práctica.....	1
1.2. Justificación del Problema	3

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVO DE LA INSTITUCIÓN

2.1. Antecedentes	5
2.1.1. Localización	5
2.1.2. Fundación.....	8
2.2. Misión	6
2.3. Visión	7
2.4. Objetivo.....	7
2.5. Oportunidad	7
2.6. Colaboración con material deportivo	8
2.7. Torneos y campeonatos.....	8

CAPÍTULO III

OBJETIVOS DE LA P.I.

3.1. Objetivo general.....	12
3.2. Objetivos específicos	12

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

4.1. Historia del deporte	13
4.2. El deporte en la adolescencia	14
4.2.1. Beneficio del deporte para el adolescente	14
4.2.2. Beneficios para la formación carácter	14
4.2.3. Beneficios físicos	15
4.2.4. Prevención en el consumo de drogas	15
4.2.5. Deporte del equipo	15
4.2.6. El ejercicio recomendado para un adolescente	16
4.2.7. Cuidados con el ejercicio excesivo	16
4.3. El deporte en Bolivia.....	17
4.3.1. Historia del futbol	17
4.3.2. El futbol de corazón	17
4.3.3. Fundación.....	18
4.4. La adolescencia	18
4.4.1. Definición de la adolescencia según Piaget	18
4.4.2. Características de la adolescencia según Piaget.....	19
4.4.3. Etapa de la adolescencia temprana.....	19
4.5. Autoestima	20
4.5.1. Componentes de la autoestima.....	20
4.5.2. Importancia de la autoestima	21
4.5.3. Formación de la autoestima	23
4.5.4. Definición de autoestima.....	25
4.5.5. Niveles de la autoestima.....	26
4.5.5.1. Nivele de la autoestima alta	27
4.5.5.2. Nivel de la autoestima media	27
4.5.5.3. Nivel de la autoestima baja	27
4.5.6. Características de la autoestima	28
4.6. Autoestima positiva	29
4.6.1. Autoestima negativa.....	29

4.7. Factores que influyen en la formación de la autoestima.....	30
4.8. Fases para construir la autoestima.....	30
4.9. Nivel de la autoestima.....	31
4.10. Rasgos comunes de personalidad.....	33
4.11. Características de personalidad.....	34
4.12. Pseudo autoestima.....	34
4.13. Diferencia entre alta y baja.....	35
4.14. Desarrollo de la autoestima.....	36
4.15. Fortalecimiento de la autoestima.....	38
4.16. Los diez pasos de la autoestima.....	39
4.17. Características de los adolescentes con buena autoestima.....	39
4.18. Para mejorar la autoestima.....	42
4.19. Los 4 puntos cardinales.....	42
4.20. Autoestima en la familia.....	46
4.21. La comunicación.....	49
4.22. Causas de la pasividad.....	51
4.23. Comunicación agresiva.....	51
4.24. Los valores.....	55
4.25. La toma de decisiones.....	57
4.26. Aprecio entre adolescentes.....	60
4.27. En el colegio.....	61
4.28. Lo que se debe hacer para ayudar.....	62
4.29. Lo que debe hacer para ayudar.....	63
4.30. Con los amigos.....	65
4.31. Las amigas.....	68
4.32. Lo que se debe hacer.....	69

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

5.1. Tipificación	70
5.2.5.2. Población beneficiaria	70
5.3.5.3. Descripción sistematizada de la PI.....	70
5.4.5.3.1. Primera fase	70
5.5.5.3.2. Segunda fase	71
5.3.3. Tercera fase	72
5.3.4. Cuarta fase.....	72
5.3.5. Quinta fase	72
5.4. Métodos.....	73
5.5. Técnicas.....	73
5.6. Instrumentos.....	73
5.7. Contraparte institucional	74

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

6.1. Descripción sistematizada del programa de prevención	75
Sesión N° 1 Conociendo al grupo.	75
Sesión N° 2 La autoestima.	76
Sesión N° 3 La autoestima positiva.....	77
Sesión N° 4 yo soy valioso.....	78
Sesión N° 5 La autoestima baja.....	79
Sesión N° 6 La autoestima negativa.....	80
Sesión N° 7 Conociéndonos a nosotros mismos.	81
Sesión N° 8 Componentes de la autoestima.....	82
Sesión N° 9 Dimensiones de la autoestima.	83
Sesión N° 10 Factores que influyen en la autoestima.	84
Sesión N° 11 Niveles de la autoestima.....	85
Sesión N° 12 Importancia de la autoestima.....	87

Sesión N° 13 desarrollo de la autoestima.....	89
Sesión N° 14 Fortaleciendo mi autoestima.....	92
Sesión N° 15 Identifico mis cualidades.....	94
Sesión N° 16 La comunicación.....	95
Sesión N° 17 Soy asertivo.....	99
Sesión N° 18 Resolución de conflictos.....	100
Sesión N° 19 Los valores.....	104
Sesión N° 20 Los valores personales.....	106
Sesión N° 21 La toma de decisiones.....	107
Sesión N° 22 Me aprecio.....	110
Sesión N° 23 La adolescencia.....	114
Sesión N° 24 La naturaleza cambiante.....	116
Sesión N° 25 La importancia de sentirme bien.....	118
Sesión N° 26 Caricias por escrito.....	120
Sesión N° 27 La autoestima en la familia.....	123
Sesión N° 28 Pensar diferente.....	125
Sesión N° 29 La autoestima en el colegio.....	126
Sesión N° 30 La autoestima con los amigos.....	129
6.1.1. Presentación y análisis de los resultados.....	132
6.1.2. Conclusiones.....	171
6.1.3. Recomendaciones.....	173

Bibliografía.

Anexos.

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N°1

Escala de la autoestima general. PRE Y POST TEST133

CUADRO N°6

Escala de la autoestima social. PRE Y POST TEST146

CUADRO N°9

Escala de la autoestima escolar. PRE Y POST TEST152

CUADRO N°12

Escala de la autoestima familiar. PRE Y POST TEST160

CUADRO N°15

Escala de la autoestima como actitud. PRE Y POST TEST166

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1

Inventario de autoestima de Coopersmith..... 1

Anexo N° 2

Cuestionario 35B..... 4