REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

PROGRAMA DE ARTE TERAPIA PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

Tesis presentada por las Bachilleres

Salcedo Valdivia, Melissa Paola

Manrique Rios, Daniella

para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Asesora:

Dra. Rivera Flores, Gladys Wilma

Arequipa – Perú

2020

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"PROGRAMA DE ARTETERAPIA PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES"

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR las BACHILLERES

MELISSA PAOLA SALCEDO VALDIVIA
DANIELLA MANRIQUE RIOS

Del Dictamen:
Favorable. Pase a sustentación

Observaciones:

Arequipa, 16 de Diciembre del 2019

PS. VILMA ZEVALLOS CORNEJO

DRA. GLADYS RIVERA FLORES

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Dedicatoria

A nuestros padres quienes con su amor y esfuerzo nos han permitido alcanzar esta meta.

A nuestros familiares por su cariño y apoyo, durante todo este proceso.

A todas las personas que consideramos importantes en nuestras vidas, por el apoyo y constante motivación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

Agradecimiento

Agradecemos a nuestros padres por su apoyo incondicional, ejemplo continuo y esfuerzo durante años que han contribuido con nuestra autorrealización personal y profesional.

Al director de la institución educativa, quien permitió el desarrollo de esta investigación, como también a los estudiantes que participaron en la investigación.

A la Dra. Gladys Rivera por el asesoramiento, guía, y apoyo desde el inicio de nuestra investigación.

A la Mgter. Vilma Zevallos por brindar precisas observaciones las cuales contribuyeron con la redacción de esta investigación.

A la Mgter Flor Vilches Velasquez, nuestra mentora y consejera quien, con su tiempo, capacidad, conocimiento y buena disposición, nos ha orientado y ofrecido enseñanzas valiosas desde pre-grado.

A nuestros docentes por todas las enseñanzas brindadas durante los años de estudio en pregrado.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Resumen

Se investigó la efectividad de un programa de arte terapia para mejorar la autoestima de adolescentes en una institución educativa pública. Con un diseño preprueba posprueba, grupos de estudio control y experimental, de asignación aleatoria, donde el grupo experimental participó en un programa de arte terapia y el grupo control en un programa sin arte terapia. Se llevaron cuatro sesiones con duración de dos a tres horas, repartidas en cinco semanas en el grupo experimental y control. La muestra estuvo conformada por 22 estudiantes, 9 hombres y 13 mujeres, con una edad promedio de 14.5 años. Se utilizó el inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith para medir la autoestima. Los resultados demuestran una mejora significativa de la autoestima tras la aplicación de un programa de arte terapia en el grupo experimental, sin embargo, contrastando con el grupo control, la aplicación de un programa de arte terapia no es significativamente superior al de un programa sin arte terapia. Se recomienda seguir investigando más sobre arte terapia, ya que viene demostrando ser efectiva para el abordaje de muchas problemáticas.

Palabras clave: Arte terapia, autoestima, adolescentes, institución educativa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Abstract

The effectiveness of an art therapy program to improve self-esteem in adolescents of a public educational institution was investigated. With a posttest pretest design, control and experimental study groups, randomly assigned, the experimental group participates in an art therapy program and the control group participates in a non-art therapy program. Four sessions with a duration of two to three hours took place, distributed in five weeks, in the experimental and control group. The sample consisted of 22 students, 9 men and 13 women, with an average age of 14.5 years. Stanley Coopersmith's Self-Esteem Inventory was used to measure self-esteem. The results show a significant improvement in self-esteem after the application of an art therapy program in the experimental group, however, in contrast to the control group, the application of an art therapy program is not significantly superior to a program without art therapy. We recommended to continue investigating art therapy, as it has proven to be effective in addressing many problems.

Key words: Art therapy, self-esteem, adolescents, school.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Índice

Dictamen aprobatorio

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Abstract

Capítulo I 1

Marco Teórico 1

Introducción 1

Enunciado del problema 2

Variables 2

Variable Independiente 2

Programa de Arte terapia 2

Variable Dependiente 3

Autoestima 3

Objetivo General 3

Objetivos específicos 4

Antecedentes investigativos 4

Arte terapia 4

Algunas definiciones 4

Beneficios del arte terapia 5

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Theme-based groups o grupos basados en un tema 6

La eficacia del arte terapia, un repaso 6

Autoestima 9

Definiciones, un repaso 9

Autoestima y desarrollo 10

Dimensiones de la autoestima 12

Autoestima en el ámbito educativo 12

Autoestima en el ámbito social 13

Autoestima en el ámbito familiar 14

Hipótesis 15

Diseño metodológico 16

Diseño de investigación 16

Técnicas e instrumentos 17

Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión escolar. 17

Programa de Arte terapia 18

Programa sin Arte terapia 19

Población y muestra 20

Estrategias para la recolección de datos 22

Criterios para el procesamiento de datos 22

Resultados 24

Descripción de los resultados 24

Tablas descriptivas 25

Tabla 1 25

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Prueba de Normalidad 25

Tabla 2 26

Adherencia de los participantes 26

Tabla 3 27

Preprueba y Posprueba de la autoestima de los grupos de estudio 27

Resultados sobre la efectividad del programa de arte terapia 28

Tabla 4 28

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa con arte terapia 28

Tabla 5 29

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa con arte terapia por áreas 29

Tabla 6 30

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa sin arte terapia 30

Tabla 7 31

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa sin arte terapia por áreas 31

Tabla 8 32

Programa de arte terapia frente a un programa sin arte terapia para la mejora de la autoestima . 32

Tabla 9 33

Programa de arte terapia frente a un programa sin arte terapia para la mejora de la autoestima por áreas 33

Discusión 35

Conclusiones 38

Sugerencias 39

Limitaciones 40

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Referencias bibliográficas 41

Anexos 46

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo I

Marco Teórico

Introducción

Existe gran interés por parte de psicólogos educativos en contribuir en la mejora de la autoestima de los estudiantes en las instituciones educativas peruanas. Martinez (2015) describe como función del psicólogo educativo el promover y prever, brindando estrategias para la promoción del desarrollo personal de los estudiantes en contextos grupales y considerando la edad de desarrollo.

En el ambiente escolar el ser humano explora su existencia, alcances y valor desde temprana edad. Se continúan dando propuestas para estudiar, corregir o potenciar la autoestima con diferentes abordajes, uno de los más recientes, el arte terapia.

La autoestima es un componente que está presente en las personas a lo largo del ciclo vital, es considerada como algo estable y posiblemente fluctuante a causa de las experiencias humanas (Savin-Williams & Jaquish, 1981). En esta etapa el adolescente enfrenta nuevos desafíos y experiencias, que influyen en la formación de su autoestima, estas experiencias definirán y moldearán la percepción que el individuo se hace de sí mismo (Steinberg & Morris, 2001; Twenge & Campbell, 2001).

Blos (1962) resalta la importancia de la fantasía y la creatividad como un modo de comunicación de las experiencias personales del adolescente, para este autor la expresión creativa provee un vehículo para la participación social. De igual forma Malmquist (1978) resalta el rol que tiene la creatividad en el desarrollo del adolescente, en su libro “Handbook

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

of Adolescense", donde menciona la amenaza que representa no entender los típicos conflictos que hay en la adolescencia ya que estos pueden ser signos de enfermedad.

La literatura también menciona que existe una fuerte relación entre la salud emocional y la auto expresión en los adolescentes. De esta manera el adolescente sano buscará maneras de explorar, experimentar y usar su creatividad como herramienta, la cual lo ayudará en su transición de niño a adulto (Malmquist, 1978).

Para este objetivo el arte terapia es quizás el abordaje más idóneo para apoyar al adolescente en esta transición, enfatizando la importancia de la expresión creativa como un medio para comunicar y expresar los problemas, experiencias y cambios que pueda estar vivenciando el adolescente en su entorno en los diferentes ámbitos de su vida, el personal, social, familiar y académico. Por este motivo se plantea mejorar la autoestima de los adolescentes de una institución educativa pública, mediante la aplicación de un programa de arte terapia.

Enunciado del problema

¿Un programa de Arte terapia mejorará la autoestima de los estudiantes de una institución educativa pública de la ciudad de Arequipa?

Variables

Variable Independiente

Programa de Arte terapia

Un programa de arte terapia es conjunto de sesiones donde se usa la expresión artística y creativa como medio para comunicar sentimientos o pensamientos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Usualmente sigue una estructura que incluyen las siguientes partes: Dinámica introductoria o de calentamiento a la expresión artística, ejercicio de expresión artística, discusión e interpretación y dinámica de cierre. Este programa consta de 4 sesiones (Liebmann, 2015).

Variable Dependiente

Autoestima

Coopersmith (1976) define autoestima como una evaluación que uno se hace a sí mismo, donde esa evaluación será aprobatoria o desaprobatoria, e indicará si el individuo se siente capaz, se cree significativo y exitoso. Cabe decir que es una evaluación subjetiva, porque esta depende de cada persona, de la percepción que se hace de uno mismo y de su realidad.

Interrogantes secundarias

¿Cómo es la autoestima en adolescentes previa a la aplicación de un programa de Arte terapia?

¿Cómo es la autoestima en adolescentes tras la aplicación de un programa de Arte terapia?

¿Cuáles son las diferencias entre un programa de arte terapia y un programa sin Arte terapia?

Objetivo General

Determinar el efecto de un programa de Arte terapia en la autoestima de los adolescentes de una institución educativa pública de la ciudad de Arequipa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Objetivos específicos

Diseñar y aplicar un programa para mejorar la autoestima de estudiantes de una institución educativa pública de la ciudad de Arequipa.

Determinar las diferencias entre la preprueba y la posprueba de la autoestima tras la aplicación de un programa de arte terapia en la autoestima de estudiantes de una institución educativa pública de la ciudad de Arequipa.

Comparar un programa de arte terapia frente a un programa sin arte terapia para mejorar la autoestima de estudiantes de una institución educativa publica de la ciudad de Arequipa.

Antecedentes investigativos

Arte terapia

Algunas definiciones

Considerada como una especialidad relativamente nueva, que poco a poco lleva extendiéndose y empleándose en la práctica en muchas las ramas de psicología. Este abordaje utiliza el arte como medio para la expresión de emociones y experiencias. El trabajo realizado no está orientado hacia la creación de una obra estética (Liebmann, 2015), sino a proporcionar una vía para la comunicación entre el psicólogo y los clientes. Este abordaje es ofrecido a cualquier cliente, no importa si este tenga conocimiento o no de arte.

Case & Dalley (1992) definen el arte terapia como la especialidad que “involucra el uso de diferentes medios artísticos por los cuales un paciente puede expresar y resolver situaciones y preocupaciones que lo trajeron a terapia. El terapeuta y el cliente colaboran para tratar de entender el proceso de expresión artística y propósito de la sesión”.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Visto desde una perspectiva más general Payne (1993) define el arte terapia, como "todas las artes expresivas tienen en común el estar enfocadas en la comunicación no verbal y los procesos creativos, junto con la facilitación de un ambiente seguro y de confianza en el que las personas pueden reconocer y expresar emociones fuertes".

El arte terapia entonces no pone énfasis en el producto estético final, sino que enfatiza a la persona misma y el proceso creativo detrás de la realización del producto. En este proceso creativo el cliente explora los problemas personales usando materiales artísticos. Es importante conocer el correcto empleo, sino nuestra intervención terminará siendo una sesión donde se llevan actividades usando arte y no un tratamiento terapéutico.

Beneficios del arte terapia

Liebmann (2015) menciona una serie de ventajas que ofrece este tipo de abordaje, señala por ejemplo la familiarización de los clientes con el arte desde temprana edad, la cual genera una apertura en el cliente para someterse a la experiencia de concurrir a terapia. Ofrece también una vía diferente para la comunicación de las dificultades, una vía no verbal, para clientes que puedan encontrar dificultad en comunicar sus problemas de manera verbal este abordaje puede resultar muy beneficioso.

Otra ventaja es que no solo ofrece la autoexpresión sino también la autoexploración de las dificultades, por medio de las representaciones visuales los clientes pueden no solo describir sino también explorar las razones que los llevaron a terapia (Liebmann, 2015). Así como también la presencia de las representaciones gráficas, las cuales elevan y ponen en manifiesto los pensamientos y sentimientos del cliente pudiendo explorarlos de manera visual, la producción artística servirá entonces como un organizador visual de los problemas del cliente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Por otra parte, la precisión que brinda el producto artístico hace más fácil desarrollar una discusión, es decir que el trabajo artístico brinda dirección a las sesiones que se trabaja con los clientes. Fomenta la participación de los clientes. Por último, su versatilidad (Liebmann, 2015), el arte terapia puede usarse en diferentes escenarios, tipos de cliente, con diferentes objetivos y diferentes problemáticas.

Theme-based groups o grupos basados en un tema

Este estilo de trabajo suele tener ya una estructura, secuencia y tiempos establecidos por el facilitador (Barber, 2002; Liebmann, 2015). Donde se busca atender problemas o situaciones específicas en los clientes. Este estilo de trabajo es ideal para grupos donde las sesiones son de corta duración, así como también para sesiones únicas o sesiones dentro de un programa de corto plazo.

La eficacia del arte terapia, un repaso

Reynolds, Nabors, & Quinlan (2000) realizaron una revisión teórica sobre la efectividad del arte terapia donde se intentó identificar estudios publicados con anterioridad con referencia a su efectividad. El criterio para identificarlos sería el diseño del estudio y en general la literatura usada de base para el estudio. Este estudio identifico 17 estudios publicados que cumplieron el criterio establecido.

Muchas de las publicaciones se concentran en conceptos teóricos y resultados de estudios de caso, estos pueden ser útiles para describir problemáticas y formular hipótesis, pero proveen muy poca evidencia en cuanto a resultados cuantificables del arte terapia. Los estudios identificados en el estudio se caracterizaban por tener un diseño con un grupo único y sin grupo control, usando mayormente un enfoque preprueba y posprueba.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Además, se revisaron publicaciones caracterizadas por no ser estudios de diseño aleatorio, eran controlados o por conveniencia. Esta revisión termina concluyendo que, si bien todos los estudios fueron efectivos y tuvieron efectos positivos, estos no son usualmente más efectivos que la terapia estándar.

Cabe mencionar que los estudios revisados fueron realizados antes del año 2000 y tuvieron muchas debilidades, como por ejemplo la combinación del arte terapia con otro tipo de intervenciones, lo cual cuestiona si los resultados eran efectivos por el arte terapia solamente. Además, muchos de los reportes de los estudios no incluían una descripción detallada de los objetivos y procedimientos para cada sesión y por último la ausencia de estandarización.

De esta forma los autores quizás encontraron muy difícil concluir si el arte terapia es efectivo o no solo por esta revisión hecha en el 2000, puesto que se revisaron estudios con diferentes problemáticas, diferentes edades de los participantes, diferentes tipos de muestra o diseños, etc. Lo que sí se puede rescatar es la gran necesidad que tiene esta especialidad en realizar estudios con diseños experimentales, ya que estos pueden ofrecer más objetividad.

Quizás por estos motivos, es que los estudios del tipo experimental con el tiempo se están volviendo más populares. Con este propósito, la comunidad científica en los últimos años ha puesto esfuerzos en demostrar la efectividad del arte terapia como una herramienta en la atención a clientes.

En el 2010 se vuelve a realizar una revisión de la literatura hecha hasta ese año donde Slayton, D'Archer, & Kaplan (2010) mencionan una serie de artículos efectivos donde se emplea arte terapia, donde nos manifiestan la misma necesidad que sus predecesores en hacer investigaciones más objetivas, del tipo experimental y con medidas cuantificables. Así estos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

autores se proponen descubrir que cambios hubo desde la última revisión hecha de estudios previos al 2000, para esto revisaron sistemáticamente diferentes revistas de arte terapia.

En cuanto a sus criterios de inclusión fueron qué; los resultados evaluaran el impacto del arte terapia mediante una medida cuantificable, los estudios tenían que medir el impacto del tratamiento en una muestra o grupo y los estudios tenían que utilizar el arte terapia como una intervención separada de otro tipo de intervenciones.

El análisis rescato cuatro categorías: investigaciones cualitativas detalladas, diseño pre y posprueba en un individuo, diseños usando grupos control y experimental con muestra no aleatoria y diseños usando grupos control y experimental con muestra aleatoria (Slayton, D'Archer, & Kaplan , 2010). Estos autores revisando sistemáticamente los estudios publicados, resaltaron aspectos positivos como el incremento de las publicaciones, siendo antes del 2000 unas diecisiete investigaciones para esta investigación que se publica en 2010, son 35 los estudios revisados, lo cual podría indicar que la comunidad científica cada vez tiene un mayor interés en producir más mayor de investigaciones.

Además, también resaltan que, a pesar de la necesidad de mayor número de investigaciones, ahora si se cuenta con estudios donde el arte terapia como modalidad de tratamiento se ha insolado y medido, demostrando ser estadísticamente significativa en la mejora de una variedad de síntomas en los objetos de estudio de diferentes edades y diferentes problemáticas. Aun así, los terapeutas de esta especialidad mantienen la misión de hacer más investigaciones donde se busque la estandarización, precisión y objetividad. Desde la última revisión han pasado más de diez años, en este tiempo se han realizado más investigaciones que apoyan su efectividad (Slayton, D'Archer, & Kaplan , 2010).

Posteriormente en Regev & Cohen-Yatziv (2018) realizan una revisión nueva y a gran escala donde se identifican las últimas investigaciones hechas hasta ese año con referencia a

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

la efectividad de la arte terapia, pero en esta oportunidad la revisión teórica se vuelve más específica al solo revisar estudios de arte terapia en adultos y en el campo clínico, donde rescatan que a pesar de tener 27 estudios para revisar, la cantidad podría ser más numerosa, mencionando la gran necesidad producir más investigaciones, como también resalta que muchas de estas intervenciones no siguen esquemas hechos por profesionales especializados en arte terapia lo cual podría estar perjudicando la estandarización de ejercicios o talleres tipo.

El estudio termina concluyendo que existe la necesidad de estudios donde: haya muestras más amplias, los estudios estén bien controlados, doble ciego para el experimento, los participantes y aplicadores del experimento y buenos instrumentos para medir los resultados.

Autoestima

Definiciones, un repaso

Conocemos ya que la autoestima es un constructo o conjunto de creencias individuales que se hace cada persona a partir de sus propias cualidades por medio de las experiencias, a las cuales el individuo da una valoración, estas valoraciones o creencias pueden ser de tipo abstractas o concretas (Cantor & Kihlstrom, 1983) y muy arraigadas al marco referencial del individuo (Rogers & Kinget, 1967).

Conjuntamente el psicólogo humanista Coopersmith (1976) referente importante en el estudio de la autoestima, define la autoestima como una evaluación que uno se hace a sí mismo, donde esa evaluación podrá ser aprobatoria o desaprobatoria, e influirá en la percepción de la autosuficiencia. Posteriormente el padre de la psicología, James (1890) agrega en el tema afirmando que la autoestima está representada por sentimientos de auto

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

valía que hace una persona, los cuales están ligados a los logros y las potencialidades que la persona cree o ve que posee. James relaciona la autoestima con el "self" o "mi". Es decir, el autoconcepto que tiene cada individuo, que capacidades cree poseer, y la evaluación de aspectos a mejorar.

Podemos entonces reconocer elementos determinantes en la definición de la autoestima: Las percepciones concretas y abstractas que el individuo hace de sí mismo, las experiencias que se vuelven un escenario para que se den estas percepciones y por último la autoevaluación que realiza la persona de los elementos mencionados anteriormente.

Conjuntamente Cortes de Aragon (1999) apoya las definiciones mencionadas anteriormente proponiendo en su libro "Autoestima: Comprensión Y Practica" tres componentes de la autoestima: El primer seria componente cognoscitivo, llamado también autoconcepto o autoconocimiento, este componente es la representación mental de las percepciones, pensamientos y creencias. El segundo componente es el emocional, que son todos los sentimientos producto de la autoaceptación, autoevaluación, autovaloración y auto aprecio. Por último, el tercer componente sería el conductual: referido a todas las conductas interiorizadas o exteriorizadas tras la percepción de las experiencias y autovaloración de estas. Estos tres componentes están altamente interrelacionados.

Autoestima y desarrollo

La autoestima es un componente que se encuentra en constante fluctuación en el transcurso de nuestra vida, esta fluctuación estará dictada por las experiencias en el entorno. Sabemos que cada etapa en el ciclo vital está caracterizada por eventos o experiencias similares, es decir, las personas con la misma edad se enfrentan quizás a eventos muy parecidos a lo largo de la vida (Robbins & Trzesniewski, 2005).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Considerando estos eventos o cambios característicos que se dan en cada periodo del ciclo vital, el psicólogo se propone atender problemáticas similares que las personas puedan atravesar.

Indican Robbins & Trzesniewski (2005) que durante la niñez se ha evidenciado una alta autoestima, la cual decae gradualmente, atribuyéndolo al hecho que en esta etapa la persona tiene percepciones irrealmente positivas de sí misma. Desde niño a joven adulto la persona se somete a cambios ambientales y madura, consiguiendo mejorar su autoestima solo cuando han superado con éxito los desafíos que proponen los cambios ambientales.

Es hasta la adultez temprana donde se observan mayores fluctuaciones en la autoestima, siendo solamente después de los 30 años que no se encuentran mayores fluctuaciones en la autoestima (Huang, 2010). Según esta información la adolescencia es quizás una etapa que exige especial atención debido a los nuevos cambios y fluctuaciones en la autoestima que producen.

Es hasta alrededor de los 60 años que se observa un incremento en la autoestima, alcanzando su pico máximo, se refiere que este incremento puede atribuirse a que los individuos ocupan cada vez más puestos más altos en sus trabajos con más responsabilidades además del estatus, lo que podría promover el auto valía. Muchos teóricos especializados en desarrollo del ciclo vital han sugerido que la mediana edad esta caracteriza por picos en logros, dominio y control sobre uno mismo y el medio ambiente (Erikson & Joan, 1998).

Por último, ya en la vejez las personas experimentan un decaimiento de la autoestima por los tan dramáticos cambios que caracterizan a este periodo. Este decaimiento se sugiere se debe a los cambios de rol, relaciones interpersonales, salud o estatus socioeconómico. (Erikson & Joan, 1998).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Como hemos visto la adolescencia está caracterizada de numerosos cambios y nuevas experiencias, las cuales pueden producir fluctuaciones en la autoestima como hemos mencionado. Los psicólogos han identificado estos nuevos eventos y cambios que se atraviesan en la adolescencia para poder responder con la promoción de la autoestima. Los programas de promoción de autoestima servirán como factores protectores para el adolescente y prepararlos para afrontar la adultez temprana.

> Existe evidencia que una alta autoestima puede conducir a una mejor salud y comportamiento social mientras una baja autoestima puede asociarse con diferentes trastornos mentales y problemas sociales, ambos problemas de internalización como depresión, tendencias suicidas, trastornos alimentarios y ansiedad; y problemas de externalización como violencia y abuso de sustancias (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004).

Dimensiones de la autoestima

Se ha hablado ampliamente de la autoestima siendo explicada desde la dimensión personal e individual de la persona, no obstante, existen otras dimensiones o ámbitos donde esta se desarrolla o evidencia. Coopersmith (1976), señala otras tres dimensiones, además del área personal, como la educativa, familiar y social.

Autoestima en el ámbito educativo

En el ámbito académico el adolescente realiza una autoevaluación con respecto principalmente a su rendimiento académico. En este ambiente el estudiante evalúa sus capacidades e intereses (Coopersmith, 1976).

La autoestima es un aspecto importante en el desarrollo cognitivo del individuo (Wigfield, Battle, Keller, & Eccles, 2002), que se viene siendo investigando ampliamente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Ciarrochi, Heaven, & Davies (2007) indican que se han realizado gran cantidad estudios sobre los efectos de la autoestima durante la adolescencia.

Una baja autoestima está asociada a diferentes problemáticas presentes en el ámbito académico, por ejemplo, Silverstone (1992), indica que una baja autoestima es un prerrequisito necesario para el desarrollo de un desorden alimentario. También se ha comprobado que el refuerzo de la autoestima tiene beneficios en la toma de decisiones sexuales y abuso de sustancias (Wheeler, 2010). De igual manera se ha visto una correlación positiva entre la autoestima, la autoeficacia y el rendimiento académico (Lane, Lane , & Kyprianou, 2004).

Sin lugar a duda contribuir con el desarrollo de la autoestima en el ámbito educativo es un deber y responsabilidad del psicólogo educativo. En nuestro país, se podrían implementar nuevas medidas o técnicas para promover la autoestima. Sarokon (1986) indican que agentes educativos como los directores, administrativos y profesores pueden contribuir con la mejora de la autoestima mediante el establecimiento de su mejora como prioridad.

Autoestima en el ámbito social

Según Coopersmith (1976) el individuo realiza valoraciones constantes de las interacciones sociales con sus pares. Una baja autoestima podria contribuir diferentes dificultades o problemas interpersonales (Kahle , Richard, & Klingel , 1980). Es importante contribuir con la mejora de la auestima para brindarle al estudiante herramientas para la adaptacion social, a los cambios en el entorno social.

La autoestima y las relaciones interpersonales tienen que ver al tratar los problemas psicológicos de los adolescentes, particularmente para aquellos que maduran temprano. El rol del psicólogo debe ser el de poder reconocer estos problemas asociados con la transición a la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

adultez temprana y proporcionar un asesoramiento apropiado con un enfoque en la adaptación social positiva para reducir las consecuencias psicológicas y conductuales adversas (Lin & Tsai, 2016).

Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, (2004) agregan que se ha evidenciado que la baja autoestima puede conducir a problemas en el funcionamiento social por conductas antisociales y deserción escolar.

Autoestima en el ámbito familiar

Coopersmith, (1976) indica que la autoestima en el área familiar es construida a base de percepciones que la persona tiene constantemente con respecto a sí misma en el ámbito familiar. El núcleo familiar tiene una importante influencia en la autoestima. El apoyo familiar al adolescente es un factor protector en personas con baja autoestima (Sharaf, Thompson, & Walsh, 2009), por eso es tan importante el apoyo familiar para el adolescente en esta etapa donde enfrenta nuevos cambios y experiencias.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Hipótesis

H1 Un programa de arte terapia mejora la autoestima de adolescentes de una institución educativa pública.

H0 Un programa de arte terapia no mejora la autoestima de adolescentes de una institución educativa pública.

H2 La mejora de la autoestima por un programa de arte terapia es superior a la de un programa sin arte terapia.

H0 La mejora de la autoestima por un programa de arte terapia no es superior a la de un programa sin arte terapia.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Capítulo II

Diseño metodológico

Diseño de investigación

Este estudio utiliza un diseño experimental con preprueba-posprueba, contando con grupos experimental y control. Los participantes del estudio se asignan al azar y se les aplica simultáneamente la preprueba, donde la variable independiente está presente en el grupo experimental y ausente en el grupo control, posteriormente se les aplica a ambos grupos una posprueba para conocer las diferencias (Baptista, Hernández , & Fernandez, 2014). El diseño del diagrama es el siguiente:

RG1 01 X 02

RG2 03 — 04

Simbología:

R = Asignación al alzar o aleatoria.

G = Grupo de sujetos (Grupo experimental y grupo control).

X = Programa, estimulo o condición experimental (Programa de Arte terapia y Programa sin Arte terapia).

0 = Una medición de los sujetos.

--- = Ausencia de estímulo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Técnicas e instrumentos

Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión escolar.

El Inventario de Autoestima de Coopersmith o el "Self Esteem Inventory" (SEI) es uno de los instrumentos más populares para evaluar la autoestima. Este inventario mide las valoraciones de la persona en una variedad de dimensiones. Además, proporciona diferentes versiones (Coopersmith, 2002), en el presente estudio se aplicó la versión escolar. Fue creado a partir del estudio sobre la autoestima a niños en Palo Alto, California, Estados Unidos. Esta prueba fue creada para poder medir las actitudes valorativas con estudiantes de 8 a 15 años. Este inventario contiene 58 ítems, dentro de los cuales están 8 ítems relacionados a la escala de mentiras, de tener más de cuatro puntos en la escala de mentiras, se invalida la prueba (Potard, et al., 2015).

Indican Potard et al. (2015) que el inventario evalúa 4 dimensiones, las cuales independientemente proporcionan un puntaje cada una, las cuales sumadas arrojan un puntaje general de autoestima. Las cuatro dimensiones o áreas son: Si mismo general, referente a las valoraciones psicológicas y físicas personales del evaluado; la segunda es el área social-pares, referente a las valoraciones de las relaciones interpersonales del evaluado; la tercera área es la de hogar-padres que evalúa las valoraciones del evaluado con respecto al entorno familiar y convivencia los padres y por último la cuarta área que es la escuela, referente a las valoraciones que tiene el evaluado con su vida académica escolar.

El puntaje mínimo obtenible es de 0 puntos y el máximo obtenible es de 100 puntos. Al responder el inventario el evaluado debe responder si se siente identificado o no con la afirmación de cada ítem, siendo verdadero (tal como a mi) o falso (no como a mi). Cada respuesta vale un punto, sumando todos los ítems de las dimensiones (áreas), este total será multiplicado por dos, proporcionando el puntaje general de 100 puntos (Coopersmith, 2002).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

El inventario contiene una clave de respuestas con la cual se realiza la calificación. La prueba además proporciona categorías para cada intervalo de puntajes de la autoestima: De 0 a 24 Baja Autoestima, 25 a 49 Promedio bajo, 50 a 74 Promedio alto y de 75 a 100 Alta autoestima.

Programa de Arte terapia

Este programa tiene como objetivo mejorar la autoestima de los sujetos del estudio, el cual cuenta con 4 sesiones, una sesión por semana, con una duración de dos a tres horas por sesión. Existen diferentes estilos y modos de ejercicios que pueden aplicarse para intervenciones grupales, por esto creemos que es importante estructurar y delimitar los objetivos. Liebmann (2015) en su manual de temas y ejercicios llamado "Arte terapia para grupos, introduce y enseña cómo llevar a cabo ejercicios grupales de arte terapia, provee guías detalladas para preparar y llevar un grupo de terapia de arte basado en temas. La última edición presenta más de 400 de temas y ejercicios prácticos repartidos en secciones. Para los ejercicios la autora cuenta con aspectos como: tamaño de los grupos, tipos de problemática, raza, cultura, diversidad, etc.

Un grupo de terapia de arte basado en temas o "Theme-based groups", es empleado para mantener y cumplir una estructura y un objetivo principal en específico, explorando aspectos relacionados a la experiencia humana de los sujetos. Este tipo de estilo es preciso para sesiones de corto plazo donde se pueden plantear tareas específicas para cada sesión. Para la aplicación de una sesión el patrón usual es el siguiente:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

- Dinámica introductoria o de calentamiento a la expresión artística
- Ejercicio de expresión artística
- Discusión e interpretación
- Dinámica de cierre

Ver en anexos las guías de conducción del programa de Arte terapia.

Actualmente no se cuenta con una traducción del manual al español, se espera que la producción de más estudios sobre arte terapia se impulse la traducción de diferentes manuales de otros idiomas al español, para conocer su aplicabilidad a nuestro entorno y se busque la estandarización que como la literatura señala, es necesaria.

Programa sin Arte terapia

El programa sin Arte terapia tiene como objetivo mejorar la autoestima de los sujetos de estudio. Cuenta con 4 sesiones, una sesión por semana, con una duración de dos a tres horas por sesión. A lo largo de los años se ha utilizado este tipo de programas para la mejora de la autoestima, a partir de la identificación, reconocimiento reflexión, aceptación y concientización, de las percepciones, actitudes y valoraciones que se formaron en base a la experiencia de cada persona. Para la aplicación de las sesiones el patrón utilizado fue el que se presenta a continuación:

- Dinámica introductoria o de rompe hielo para iniciar la sesión
- Desarrollo de la sesión
- Discusión y retroalimetación
- Dinámica de cierre

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Ver en anexos las guías de conducción del programa sin Arte terapia.

Población y muestra

Población

Nuestra población comprende a los 304 estudiantes de secundaria de una institución educativa pública ubicada en una zona urbana en la ciudad de Arequipa a la cual asisten estudiantes de ambos géneros y donde las edades oscilan entre los 11 a 16 años.

Muestra

Debido a las características de la investigación, la muestra fue de tipo no probabilística. Comprendiendo a 22 estudiantes de secundaria, distribuidos en dos grupos de estudio: control y experimental donde se utilizó la asignación aleatoria para distribuir los participantes. Se estableció un criterio de eliminación, Arias, Miguel & Miranda, (2016) indican que después de iniciado el estudio y escogidos los participantes, pueden aparecer circunstancias que obligan al investigador a no consideran información y eliminar participantes del estudio.

De esta forma como criterio de eliminación, se estableció la asistencia los participantes. Los estudiantes que no tuvieran adherencia al programa y no cumplieran con el 75% de asistencia a las sesiones, no serían considerados en los resultados. Es decir, los estudiantes que dejaran de concurrir no serían incluidos en el estudio. Se inició con 17 personas en el grupo control y con 15 personas en el grupo experimental, tras la aplicación del criterio anterior, el grupo control estuvo compuesto por 9 personas y el experimental estuvo compuesto por 13 personas (Tabla3).

La edad promedio fue de 14 años, con una edad mínima de 11 años y una máxima de 16 años con una desviación estándar de ± 1.47 en el grupo experimental y una de ± 1.41 en el grupo control, se procedió a comparar si los grupos de estudio diferían con respecto a la edad

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

y con un valor p de 1.00 se comprobó que no existen diferencias significativas con respecto a las edades entre los grupos control y experimental, lo que significa que los grupos fueron equiparables o similares antes del estudio con referencia a la edad.

De igual manera con respecto al género, participaron 9 hombres y 13 mujeres, donde el grupo experimental estuvo conformado por 7(53.85%) mujeres y 6(46.5%) varones y el grupo control estuvo conformado por 6(66.77%) mujeres y 3(33.33%) varones. Se procedió a comparar si los grupos de estudio diferían con respecto al género y con un valor p de 0.55 se comprobó que no existen diferencias significativas con respecto al género entre los grupos control y experimental, lo que significa que los grupos fueron equiparables o similares antes del estudio con referencia al género.

Por último, se indago si algún participante de la muestra llevaba algún tratamiento farmacológico que pudiera influir en los resultados, siendo que ningún participante estaba sometido a este.

Igualmente se indagó si los participantes asistían a terapia al momento de esta investigación, en total 3 participantes del estudio asistían al psicólogo, 2 en el grupo experimental y 1 en el grupo control. Se procedió a comparar si los grupos de estudio diferían con respecto a la asistencia u un psicólogo independiente y con un valor p de 0.77 se comprobó que no existen diferencias significativas con respecto a la asistencia a un psicólogo independiente entre los grupos control y experimental, lo que significa que los grupos en este sentido fueron equiparables o similares antes del estudio con referencia a la concurrencia de los participantes a un psicólogo particular.

Los grupos de estudio iniciaron con las mismas condiciones, es decir que, ningún grupo tuvo una ventaja sobre el otro grupo antes de iniciar el estudio. Era importante comprobar si

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

existían diferencias ya que esto hubiera comprometido la validez interna. Todos los análisis de la muestra se realizaron con las pruebas T de Student y Chi Square,

Estrategias para la recolección de datos

Una vez diseñado el programa se adjuntó el mismo a una solicitud al director de la Institución Educativa Pública "Mayta Capac" para contar con los permisos y disposiciones para la aplicación del Programa Arte terapia y programa sin arte terapia para la mejora de la autoestima a los estudiantes de secundaria. Se coordinó con el director, para anunciar la realización del programa a los estudiantes de secundaria. Se contabilizó la asistencia de los voluntarios por medio de las autorizaciones emitidas por los padres para participar del programa.

Una vez conformados aleatoriamente los dos grupos de estudio control y experimental se procedió a aplicar el inventario de autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión escolar. Se aplicó de manera colectiva en ambos grupos. Esta aplicación duro entre 20 a 30 minutos. Se impartieron instrucciones claras para completar el cuestionario.

Para involucrar a los estudiantes, se comunicó que al finalizar el programa se entregaría un diploma de participación. Después de realizar la intervención se volvió a aplicar el inventario a ambos grupos de la misma manera que la primera aplicación. Durante el programa se contó con una relación de asistencia a las sesiones para contabilizar cuantos participantes serían incluidos en el estudio.

Criterios para el procesamiento de datos

Para el procesamiento de datos, se usó el software IBM SPSS para crear una matriz en donde se realizará el vaciado de datos para posteriormente correr pruebas de análisis para evaluar el efecto del programa de arte terapia en el grupo experimental y su comparación con

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

el control. La prueba de análisis usada con este fin fue la prueba T de student para muestras emparejadas e independientes. Se utilizó la prueba porque se quiso comprobar si había diferencias en las medias del grupo experimental antes y después del programa, así como también se quiso comparar las medias del grupo control y experimental.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Resultados

Descripción de los resultados

Los resultados obtenidos se presentan en tablas descriptivas utilizando principalmente promedios o medias, se utilizó secundariamente frecuencias y porcentajes. Para presentar los resultados de la mejora de la autoestima se trabajó con promedios de los puntajes de los participantes en los grupos de estudio, estos promedios como lo dice el inventario van desde 0 puntos a 100 puntos. Siendo un puntaje de 0 a 24 considerado como baja Autoestima, 25 a 49 promedio bajo, 50 a 74 Promedio alto y de 75 a 100 alta autoestima.

Se inician con tablas descriptivas sobre pruebas de normalidad y de adherencia.

A continuación, se muestran resultados sobre la efectividad del programa de arte terapia en el grupo experimental mostrando resultados del puntaje general de autoestima como también los puntajes en las áreas. Seguidamente se presentan resultados de la efectividad del programa sin arte terapia en el grupo control mostrando resultados en el puntaje general como también los puntajes en las áreas. Por último se presenta la comparación de los resultados entre el programa de arte terapia (Grupo experimental) y el programa sin arte terapia (Grupo control) mostrando resultados del puntaje general de autoestima como también puntajes de las áreas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tablas descriptivas

Tabla 1

Prueba de Normalidad

Intervención	Grupo	N	Media	Desviación Estándar	Shapiro - Wilk
Preprueba	Control	9	42,67	12,17	,356
	Experimental	13	49,69	11,13	,074
Posprueba	Control	9	56,89	13,42	,062
	Experimental	13	68,77	15,78	,548

P-valor > 0,05

Para hallar la normalidad se utilizó la prueba de Shapiro – Wilk que es empleada para trabajar con distribuciones cortas y normales (Pedrosa, Joel, Adan , Basteiro, & Garcia, 2015) y además cuando la muestra es menor a 30 participantes (Yazici & Asma, 2007) . La prueba establece que si el valor p es superior a alpha se acepta la hipótesis nula (la distribución es normal y se rechaza la hipótesis alternativa (la distribución no es normal.

En la tabla 1, se describen los valores p de la prueba de análisis de normalidad de las muestras, representadas en los grupos de estudio, control y experimental con sus preprueba y posprueba respectivamente (P = 0,356; 0,074; 0,062; 0,548). Siendo todos los valores superiores a alpha se consideran que las muestras cuentan con una distribución normal.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 2

Adherencia de los participantes

	Grupo de estudio				
	Control		Experimental		Valor p
	N	%	N	%	
Incluidos	9	52,94	13	86.67	0,000015
Excluidos	8	47,06	2	13.33	
Total	17	100	15	100	

Se utilizó la prueba Chi square

En la tabla 2 se detalla el número de participantes que fueron considerados para esta investigación, se observa que inicialmente el grupo de estudio experimental empieza el programa con 15 estudiantes mientras el grupo control empieza con 17 participantes.

Después de aplicar el criterio de eliminación que establece que solo los resultados de participantes que atendían al 75% de las sesiones del programa serian incluidos en el estudio, el grupo experimental se quedó con 13 participantes y el grupo control se quedó solo 8 participantes.

Es decir que en el grupo experimental se pierde solo 2 participantes, mientras en el grupo control se pierde 8 participantes. Se analizaron estas diferencias con la prueba de análisis chi cuadrado para conocer si un grupo tuvo más adherencia frente al otro. Concluyendo que el grupo experimental tuvo significativamente una mayor adherencia (P = 0,000015).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 3

Preprueba y Posprueba de la autoestima de los grupos de estudio

	Grupo	N	Media	Desviación estándar	Prueba de Levene de igualdad de varianzas	Sig. (bilateral)
					Sig.	
Preprueba	Control	9	42,67	12,166	,968	,176
	Experimental	13	49,69	11,131		
Posprueba	Control	9	56,89	13,421	,756	,080
	Experimental	13	68,77	15,781		

Prueba de Levene donde P-valor > 0.05, se asumen varianzas iguales.

Sig. (Bilateral) p-valor > 0.05, no se rechaza la Ho.

En la tabla 3, se exponen los puntajes de autoestima obtenidos por los participantes de los grupos de estudio control y experimental antes y después de la aplicación del programa. En la preprueba el grupo control obtuvo un puntaje de 42,67 mientras el grupo experimental un puntaje de 49,69. Mientras que en la posprueba el grupo control obtuvo 56,89 puntos mientras que el grupo experimental obtuvo 68.77 puntos.

Era importante que no existieran diferencias entre los grupos de estudio antes de la aplicación del programa ya que los grupos de estudio no deben tener ninguna ventaja sobre el otro grupo de estudio porque esto afectaría la validez interna del estudio. Se comprobó que los grupos de estudio no tenían diferencias significativas antes de la aplicación del programa (P = 0,968), significando que los grupos eran equiparables antes de la intervención.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Resultados sobre la efectividad del programa de arte terapia

Tabla 4

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa con arte terapia

	Intervención	Media	Desviación estándar	Valor p
Grupos	Preexperimental	49,69	11,31	0,004
	Postexperimental	68,77	15,78	

P-valor < 0.05

Se aprecia en la Tabla 4, los resultados del preprueba y posprueba del grupo experimental en donde se aplicó el programa de arte terapia. El puntaje promedio de la autoestima en la preprueba fue de 49,69 y el de la posprueba fue 68,77. La desviación estándar de la preprueba es de 11,31 y de la posprueba 15,78, observando una mayor dispersión de los datos en la posprueba.

Los participantes tras la aplicación del programa lograron sacar 19,08 puntos más en la posprueba de su autoestima, mostrando que existe una mejora de la autoestima tras la aplicación de un programa de arte terapia, por medio de la prueba de análisis t student, se logró comprobar que esta mejora fue estadísticamente significativa (P = 0,02).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 5

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa con arte terapia por áreas

	Áreas	Media	Desviación estándar	P valor
Preprueba	SMG3	47,33	18,861	,014
Posprueba	SMG4	67,15	15,913	
Preprueba	SP3	64,42	16,81	,116
Posprueba	SP4	77,89	19,87	
Preprueba	HP3	42,31	24,23	,013
Posprueba	HP4	69,23	21,42	
Preprueba	E3	50,00	19,77	,029
Posprueba	E4	64,42	22,15	

En la tabla 5 se muestran las áreas de la autoestima siendo: Sí mismo general (SMG), Social pares (SP), Hogar padres (HP) y Escuela (E).

Se muestran los puntajes obtenidos en la preprueba y posprueba de la autoestima en cada área, con sus respectivas desviaciones estándar y el valor p de la prueba de significancia. Siendo las áreas SMG (P = 0,014), HP (P = 0,013) y E (P = 0,029) donde se observa un incremento estadísticamente significativo de la autoestima. Sin embargo, el área SP fue la única donde el incremento observado no fue estadísticamente significativo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 6

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa sin arte terapia

	Intervención	Media	Desviación estándar	Valor p
Grupos	Precontrol	42,67	12,17	,021
	Postcontrol	56,89	13,42	

P-valor < 0,05

Se aprecia en la Tabla 6, los resultados del preprueba y posprueba del grupo control en donde no se aplicó el programa de arte terapia. El puntaje promedio de la autoestima de la preprueba fue de 42,67 y el de la posprueba es 56,89. La desviación estándar de los resultados de la preprueba es 12,166 y de la posprueba es 13,421, se observa más dispersión de los resultados de posprueba.

Los participantes tras la aplicación del programa lograron sacar 14,24 puntos más en la posprueba de su autoestima, observando que existe también una mejora de la autoestima tras la aplicación de un programa sin arte terapia, por medio de la prueba de análisis t student, se logró comprobar que esta mejora fue estadísticamente significativa (P= 0,02).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 7

Efectividad en la mejora de la autoestima del programa sin arte terapia por áreas

	Áreas	Media	Desviación estándar	P valor
Preprueba	SMG	39,73	15,27	,025
Posprueba	SMG2	59,40	15,98	
Preprueba	SP	56,94	29,39	,506
Posprueba	SP2	65,28	22,34	
Preprueba	HP	41,67	18,75	,408
Posprueba	HP2	50,00	17,68	
Preprueba	E	38,89	13,18	,360
Posprueba	E2	47,22	19,54	

En la tabla 7 se muestran las áreas de la autoestima siendo: Sí mismo general (SMG), Social pares (SP), Hogar padres (HP) y Escuela (E). Se detallan en la tabla los puntajes promedio obtenidos en la preprueba y posprueba de autoestima en cada área, con sus respectivas desviaciones estándar y el valor p de la prueba de significancia. Siendo el área de SMG la única área que logra mejorar significativamente el autoestima (P valor = 0,025) teniendo inicialmente en la preprueba 39.73 puntos y acabando con una posprueba de 59.40 puntos , en contrario con las áreas SP (P valor = 0,506) teniendo inicialmente en la preprueba 56.94 puntos y acabando con una posprueba de 65.28 puntos, HP (P valor = 0,408) teniendo inicialmente en la preprueba 41.67 puntos y acabando con una posprueba de 50.00 puntos y E (P valor = 0,360) teniendo inicialmente en la preprueba 38.89 puntos y acabando con una posprueba de 47.22 puntos; donde las mejora de la autoestima, no son estadísticamente significativas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 8

Programa de arte terapia frente a un programa sin arte terapia para la mejora de la autoestima

	Grupo	Media	Sig. (bilateral)
Diferencia de la preprueba y posprueba	Control	14,22	,535
	Experimental	19,08	

P-valor > 0,05

Para contrastar la mejoría de la autoestima de los grupos de estudio experimental y control se realizó una diferencia entre los puntajes de la posprueba y preprueba de la autoestima en los grupos, se obtuvo dos promedios o medias. Posteriormente se analizaron con una prueba de análisis t student para comprobar si existía una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos de estudio.

De esta manera en la Tabla 8, se muestra la media obtenida en el grupo control que fue de 14,22 puntos mientras que en el grupo experimental la media fue de 19 puntos. Es decir que en promedio el grupo control logra subir o mejorar su autoestima 14,22 puntos tras la aplicación del programa sin arte terapia, mientras que el grupo experimental tras la aplicación del programa de arte terapia logra subir o mejorar su autoestima 19.08 puntos en promedio.

No obstante, al momento de comprobar si una intervención fue superior frente a la otra pudimos comprobar que la mejora de la autoestima por el programa de arte terapia no fue superior significativamente a la del programa sin arte terapia (P = 0,535).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 9

Programa de arte terapia frente a un programa sin arte terapia para la mejora de la autoestima por áreas

	Grupo	Media	Desviación estándar	Sig. (bilateral)
Diferencia SMG	Control	19,67	21,52	,988
	Experimental	19,82	24,96	
Diferencia SP	Control	8,33	35,90	,713
	Experimental	13,46	28,62	
Diferencia HP	Control	8,33	28,64	,190
	Experimental	26,92	33,40	
Diferencia E	Control	8,33	25,77	,548
	Experimental	14,42	20,94	

En la tabla 9 se muestran las áreas de la autoestima siendo: Sí mismo general (SMG), Social pares (SP), Hogar padres (HP) y Escuela (E).

De la misma manera que en el puntaje general se realizó una diferencia entre los puntajes de la posprueba y preprueba de la autoestima en los grupos, se obtuvo dos promedios o medias para contrastar la mejoría de la autoestima de los grupos de estudio experimental y control.

En la Tabla 9 se muestran los puntajes promedio obtenidos en la preprueba y posprueba de autoestima en cada área, con sus respectivas desviaciones estándar y el valor p de la prueba de significancia. Tras la aplicación de la intervención, en el área SMG el grupo control logra mejorar su autoestima 16.67 puntos, mientras que el grupo experimental logra subir 19.82 en su autoestima. Seguidamente en el área SP el grupo control logra subir su

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

puntaje 8.33 puntos mientras que el experimental logra subir 13.46 puntos. En el área HP el grupo control logra aumentar su autoestima 8.33 puntos mientras que el experimental aumenta su autoestima en 26.92 puntos. Por último, en área E el grupo control sube su puntaje 8.33 mientras que el experimental aumenta su puntaje en autoestima 14.42 puntos.

No obstante, al momento de comprobar si una intervención fue superior frente a la otra pudimos comprobar que la mejora de la autoestima por el programa de arte terapia no fue superior significativamente a la del programa sin arte terapia en ninguna de las áreas E (P = 0,988, P = 0,713, P = 0,190 y P = 0,548)

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Discusión

Se logró diseñar y aplicar un programa de arte terapia a los participantes del grupo experimental como también un programa sin arte terapia al grupo control. A los cuales exitosamente se les aplicó la preprueba y posprueba para poder conocer el efecto de un programa de arte terapia para mejora la autoestima de los adolescentes.

Se obtuvo puntajes de autoestima de los participantes antes y después de la aplicación del programa de arte terapia y del programa sin arte terapia, en los grupos experimental y control respectivamente. Antes de iniciar con el estudio los niveles de autoestima en los grupos de estudio fueron similares lo que significó que se contó una buena línea base para realizar las pruebas de efectividad y contrastes respectivos ya que los grupos de estudio fueron equiparables.

La primera hipótesis de esta investigación buscaba comprobar si un programa de arte terapia podía mejorar significativamente la autoestima de adolescentes de una institución educativa pública; la cual pudo ser comprobada, se mejoró significativamente la autoestima del grupo experimental en donde se aplicó un programa de arte terapia. El incremento en el puntaje general de autoestima fue de 19 puntos, el cual fue estadísticamente significativo (P = 0,004).

En cuanto al análisis de las áreas en el grupo experimental el programa de arte terapia logra mejorar significativamente las áreas SMG (P valor = 0,014), HP (P valor = 0,013) y E (P valor = 0,029), aunque también se mejoró la autoestima en el área de SP, esta mejora no fue estadísticamente significativa (P valor = 0,116).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

De igual forma se analizó la efectividad del programa sin arte terapia en el grupo control, el cual también logra mejorar significativamente la autoestima de sus participantes (P valor = 0,021). Sabíamos que estos resultados eran esperables, puesto que venimos aplicando intervenciones sin usar arte terapia necesariamente a lo largo de todos estos años en la práctica, y han sido efectivas en mejorar la autoestima.

No obstante, creemos que es vital además de pertinente que se realizara este estudio con la presencia de grupos control, debido a la gran necesidad que existe de estudios experimentales con grupos controles (Reynolds, Nabors, & Quinlan, 2000).

En cuanto al análisis de las áreas de la autoestima mejoradas en el grupo control el programa sin arte terapia no logra mejorar significativamente las áreas: SP (P valor =0,506), HP (P valor =0,408) y E (P valor =0,360), sin embargo, sin embargo, si logra hacerlo significativamente en el área SMG (P valor = 0,025).

En cuanto a nuestra segunda hipótesis, esta no pudo ser comprobada puesto que la mejora de la autoestima por un programa de arte terapia frente a un programa sin arte terapia no fue superior (P = 0,535).

En cuanto al análisis de las áreas, se logró especificar en qué áreas el arte terapia fue especialmente efectiva. Se analizó las diferencias en la autoestima entre los grupos de estudio con referencia a las áreas, hallamos que los participantes del grupo experimental tienen mejores puntajes en sus resultados que los participantes del grupo control, sin embargo, los resultados del grupo experimental, tras el análisis, no logran ser estadísticamente superiores a los del grupo control, en ninguna de las áreas SMG, SP, HP o E(P = 0,988, P = 0,713, P = 0,190 y P = 0,548), estos resultados son similares a los encontrados al comparar los grupos de estudio en el puntaje general.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Cabe resaltar que el programa de arte terapia logra mejorar 3 áreas de la autoestima (SMG, HP y E) cuando un programa sin uso de arte terapia solo logra mejorar un área (SMG), pudiendo indicar que un programa de arte terapia no solo es efectivo para mejorar la autoestima, sino que también logra mejorar más dimensiones de la autoestima que un programa sin arte terapia. Podríamos atribuir el éxito del arte terapia en este asunto en particular al énfasis que le pone este abordaje a la exploración de la experiencia humana (Liebmann, 2015).

A lo largo de nuestro estudio notamos muchas diferencias entre un programa de arte terapia frente a uno sin arte terapia y las muchas ventajas que esta ofrece. Además de la efectividad, otra de sus ventajas fue la adherencia, de los participantes al programa del grupo experimental tuvieron una mejor adherencia a la intervención que el grupo control (Tabla 3).

En el grupo experimental solo dos personas fueron excluidas del estudio por su asistencia al programa, mientras que en el grupo control fueron 8 personas excluidas. La diferencia en la adherencia de los grupos experimental y control fue estadísticamente significativa (P = 0,00). Esto podría indicar que donde se realizó el arte terapia hubo más involucramiento por parte de los participantes a diferencia de lo que pasó en el grupo control donde se hizo el programa sin arte terapia.

Los resultados encontrados en esta investigación son más que reveladores, la producción científica en arte terapia viene en aumento y es satisfactorio que el presente estudio haya contribuido con este aumento esclareciendo y dando conocer las características, alances y empleo de este abordaje.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Conclusiones

Primera: Se diseñó y aplicar un programa de arte terapia y un programa sin arte terapia para la mejora de la autoestima de adolescentes.

Segunda: Se investigó los puntajes obtenidos en la autoestima de los adolescentes antes y después de la aplicación de la intervención.

Tercera: Se generó una mejora de la autoestima de los adolescentes que participaron en el programa de arte terapia, esta mejora fue estadísticamente significativa. Por lo tanto, se comprobó nuestra hipótesis principal.

Cuarta: La mejora de la autoestima por programa de arte terapia no logra ser significativamente superior a la de un programa sin arte terapia. Por lo tanto, no pudimos comprobar nuestra segunda hipótesis.

Quinta: Un programa de arte terapia brinda ventajas que no brinda un programa sin arte terapia. Una de ellas sería la adherencia de los participantes a la intervención, hubo más involucramiento de los adolescentes al programa de arte terapia que al programa sin arte terapia. Esta diferencia fue estadísticamente significativa.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Sugerencias

Seguir contribuyendo con investigaciones sobre arte terapia en otras ramas de la psicología como la clínica, organizacional, social, etc.

Futuras investigaciones sobre arte terapia donde haya la presencia de grupos control, como también la presencia de más grupos de estudio para contar con muestras más numerosas. También se sugiere la presencia de doble ciego para los diseñadores, aplicadores y participantes del programa, para mejorar las condiciones de la investigación.

Proponer la introducción de programas de arte terapia en las instituciones educativas peruanas, ya que ha probado ser efectiva, además de proporcionar ventajas como un mayor involucramiento de los participantes a la intervención.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Limitaciones

Primera: La limitada cantidad de participantes. Este estudio no pudo contar con más grupos de estudio. Esto debido a que solo se contó con más personas para aplicar el programa. No obstante, los resultados siguen siendo válidos, puesto que, por las características de este abordaje no se recomienda grupos muy extensos.

Segunda: No se contó con más ambientes para la aplicación de los programas, de contar con más participantes se hubiera necesitado más disponibilidad de aulas. Por motivos académico-formativos se aplicaron los programas en una institución educativa, donde a pesar del inmenso apoyo brindado por no se pudieron brindar más aulas para más grupos de estudio.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Referencias bibliográficas

Arias, J., Miguel , V., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia Mexico*, 201-206.

Baptista, P., Hernández , R., & Fernandez, C. (2014). Metodologia de la invetigacion. Mexico: McGraw-Hill Education.

Barber, V. (2002). Explore yourself through art. London: Carroll & Brown Publishers.

Blos, P. (1962). On adolescence: A psychoanalytic interpretation. New York: Free Press of Glencoe.

Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.

Cantor, N., & Kihlstrom, J. (1983). Mental representations of the self. In L. Berkowitz, *Adavances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-47). San Diego: Academic Press.

Case, C., & Dalley, T. (1992). The Handbook of Art Therapy. New York: Routledge.

Chin, M., Chin, R., Palombo, P., Palombo , C., Bannasch, G., & Peter, C. (1980). Project Reachout: Building social skills through art and video. *The Arts in Psychoteraphy*, 281-284.

Ciarrochi, J., Heaven, P., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of research in Personality*, 1161-1178.

Coopersmith, S. (1976). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Coopersmith, S. (2002). *Revised Coopersmith self-steem inventory manual.* Redwood City: Mind Garden.

Cortes de Aragon, L. (1999). *Autoestima: Comprensión Y Practica.* Bogota: Ediciones San Pablo.

Erikson, E., & Joan, E. (1998). *The Life Cycle Completed (Extended Version).* New York: W. W. Norton & Company.

Huang, C. (2010). Mean-Level Change in Self-Esteem From Childhood Through Adulthood:. *Review of General Psychology*, 251-260.

James, W. (1890). The principles of psychology, Vol I. New York: Henry Holt and Co.

Kahle , L., Richard, K., & Klingel , D. (1980). Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems: A test of social-adaptation theory. *ournal of Personality and Social Psychology*, 496–502.

Lane, J., Lane , A., & Kyprianou, A. (2004). Self-Efficacy, Self-Esteem and Their Impact on Academic Performance. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 247-256.

Liebmann, M. (2015). Art therapy for groups. London: Routledge.

Lin, C.-Y., & Tsai, M.-C. (2016). Effects of Family Context on Adolescents' Psychological Problems: Moderated by Pubertal Timing, and Mediated by Self-Esteem and Interpersonal Relationships. *Applied Research in Quality of Life*, 907–923.

Malmquist, C. (1978). Handbook of Adolescence. New York: Jason Aronson Inc.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Mann, M., Hosman, C., Schaalma, H., & de Vries, N. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 357–372.

Martinez, H. (2015). Psicologia Educativa: El psicólogo en la practica educativa. In H. M. Carpio, *Psicologia Educativa: El psicólogo en la practica educativa* (p. 197). Arequipa: Universidad Catolica Santa Maria.

Payne, H. (1993). Handbook of inquiry in the Art Therapies: One river, manu currents. London: Jessica Kingsley Publishers.

Pedrosa, I., Joel, J., Adan , R., Basteiro, J., & Garcia, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas Psychologica*, 245–254.

Potard, C., Amoura, C., Kubiszewski, V., Le Samedy, M., Moltrecht, B., & Courtois, R. (2015). Self-Steem Inventory (Coopersmith). *Evaluation & Health Pofessions*, 265-279.

Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made? *Frontiers in psychology*.

Reynolds, M., Nabors, L., & Quinlan, A. (2000). The Effectiveness of Art Therapy: Does it Work? *Journal of the American Art Therapy Association*, 207-213.

Robbins, R., & Trzesniewski, K. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 158-162.

Rogers, C., & Kinget, G. (1967). Psicoterapia y relaciones humanas. Madrid: Alfaguara.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Sarokon, S. (1986). Student Self-Esteem: A Goal Administrators Can Help To Achieve. *NASSP Bulletin*, 1-5.

Savin-Williams, R. C., & Jaquish, G. A. (1981). The assessment of adolescent self-esteem: A comparison of methods. *Journal of Personality*, 324–336.

Sharaf, A., Thompson, E., & Walsh, E. (2009). Protective Effects of Self-Esteem and Family Support on Suicide Risk Behaviors among At-Risk Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 160-168.

Silverstone, P. (1992). Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders? *Medical Hypotheses*, 311-315.

Slayton, S., D'Archer, J., & Kaplan , F. (2010). Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings. *Journal of American Art Therapy Association*, 108-118.

Steinberg, L., & Morris, A. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 83–110.

Twenge, J., & Campbell, K. (2001). Age and Birth Cohort Differences in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review* , 321-344.

Wheeler, S. (2010). Effects of Self-Esteem and Academic Performance on Adolescent Decision-Making: An Examination of Early Sexual Intercourse and Illegal Substance Use. *Journal of Adolescent Health*, 582-590.

Wigfield, A., Battle, A., Keller, L., & Eccles, J. (2002). Sex differences in motivation, self-concept, career aspiration, and career choice: Implications for cognitive

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

development. In A. McGillicuddy-De Li , & R. De Lisi , *Biology, Society, and Behavior: The Development of Sex Differences in Cognition* (pp. 93–124). WestPort: Ablex Publishing.

Yazici, B., & Asma, S. (2007). A comparison of various tests of normality. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 175-183.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexos

Cronograma general del programa

Cronograma de las sesiones del grupo experimental				
N Sesión	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	Preprueba			Posprueba
	Dia 1	Dia 8	Dia 22	Dia 29
1	X			
2		X		
3			X	
4				X

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

PROGRAMA DE ARTE TERAPIA

GUÍA DE CONDUCCIÓN

Sesión: "1"

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desarrollar o mejorar la autoestima de los participantes identificando actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos mediante la expresión creativa para comunicar y explorar dificultades en la experiencia humana.

Nro.	**Momento**	**Objetivos Específicos**	**Actividades (Redactar)**	**Recursos**	**Tiempo**
1	Dinámica introductoria o de calentamiento a la expresión artística	Dar a conocer el tema y objetivos a los participantes Desarrollar apertura para la expresión de los pensamientos y sentimientos de los participantes al resto de participantes del grupo	Introducción gráfica: Se solicita a los participantes introducirse a los demás participantes representando gráficamente en una cartulina una introducción de ellos mismos. En esta presentación pueden compartir al grupo su nombre, edad, intereses, capacidades, etc.	Cartulina, pintura, colores, plumones, cuentas, esponjas, pinceles,	35 minutos

2	Ejercicio de expresión artística	Explorar y expresar como se auto perciben los participantes. Explorar y expresar como se auto perciben los participantes en sus relaciones sociales	Portarretrato de tamaño real: De un rollo de papel recortar con una tijera para dibujar. Recostada/o en el suelo o apoyada/o en la pared, realiza un trazo de tu silueta. Posteriormente traza una línea que divida tu silueta en dos en sentido vertical. En un lado de tu silueta representa como crees que te ven los demás y en el otro lado representa como te ves tú.	Rollo de papel grande Tijeras Pintura, colores, plumones, cuentas, esponjas, pinceles	45 minutos
3	Discusión e interpretación	Reconocer sentimientos o pensamientos detrás del proceso creativo. Facilitar cohesión e interacción entre los participantes	Se reúne a los participantes en un círculo. Uno por uno, si lo desean, pueden compartir con el resto de los participantes el proceso creativo del portarretrato de tamaño real que realizaron. Puede realizar esta acción de pie o sentados desde el circulo. Es importante que no se sientan obligados a compartir su trabajo, sobre todo en la primera sesión. El facilitador preguntara si alguien desea empezar primero, sino se procede por sorteo y el siguiente al lado izquierdo o derecho en el círculo continuara con la exposición del trabajo. Al final de la exposición de los trabajos se invitará a los participantes a interpretar su proceso creativo. El facilitador hará las preguntas necesarias para enriquecer la interpretación.	-	45 Minutos

4	Dinámica de cierre	Comunicar opiniones sobre la sesión Identificar posibles dificultades para mejorarlas en las siguientes sesiones.	Retroalimentación: Se pregunta a los participantes que opinaron de las sesiones, que aspectos fueron agradables o desagradables, si les gustaría compartir algo para mejorar las sesiones. Plantear dudas, conflictos o expectativas para siguientes sesiones.		15 minutos

Sesión: “2”

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desarrollar o mejorar la autoestima de los participantes identificando actitudes frente a su autopercepción y las valoraciones sobre sus características físicas y psicológicas mediante la expresión creativa para comunicar y explorar dificultades en la experiencia humana.

Nro	Momento	Objetivos Específicos	Actividades (Redactar)	Recursos	Tiempo
1	Dinámica introductoria o de calentamiento a la expresión artística	Identificar rasgos personales actuales y como difieren de los rasgos ideales que desearían desarrollar los participantes	Imaginería: Se pide a los participantes a cerrar sus ojos proponiendo un escenario imaginario, se indica imaginar una versión de sí mismos ideal. Se realiza la pregunta ¿idealmente cómo les gustaría verse? Se da a los participantes un tiempo para realizar el ejercicio	-	35 minutos
2	Ejercicio de expresión artística	Explorar y expresar como desearían auto percibirse los participantes. Identificar elementos que puedan no estar contribuyendo con la autoestima	Espejo: Se pide a los participantes plasmar en una cartulina un espejo, en el cual deben graficar su yo ideal, es decir cómo les gustaría verse en ese reflejo.	Cartulina, Pintura, colores, plumones, cuentas, esponjas, pinceles	45 minutos

3	Discusión e interpretación	Evaluar como es la autoestima de los participantes y explorar como puede ser desarrollada reconociendo sentimientos y pensamientos detrás del proceso creativo.	Se reúne a los participantes. Como en la sesión pasada, compartirán con el resto de los participantes el proceso creativo detrás de la realización del espejo que graficaron. Pueden realizar esta acción de pie o sentados desde el circulo. Durante o al final de la exposición de los trabajos se invitará a los participantes a interpretar su proceso creativo. El facilitador hará las preguntas necesarias para enriquecer la interpretación.	-	45 minutos
4	Dinámica de cierre	Comunicar opiniones sobre la sesión Identificar posibles dificultades para mejorarlas en las siguientes sesiones.	Retroalimentación: Se pregunta a los participantes que opinaron de las sesiones, que aspectos fueron agradables o desagradables, si les gustaría compartir algo para mejorar las sesiones. Plantear dudas, conflictos o expectativas para siguientes sesiones.	-	15 minutos

Sesión: “3”

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desarrollar o mejorar la autoestima de los participantes identificando las actitudes y/o experiencias en el ambiente familiar con referencia a la convivencia con los padres mediante la expresión creativa para comunicar y explorar dificultades en la experiencia humana.

Nro	Momento	Objetivos Específicos	Actividades (Redactar)	Recursos	Tiempo
1	Dinámica introductoria o de calentamiento a la expresión artística	Desarrollar apertura para la expresión de los pensamientos y sentimientos de los participantes al grupo	Dialogo de un tópico: Se muestra una obra artística y se invita a los participantes a conversar sobre la pintura y que transmite, representa o significa para ellos	Pintura para el dialogo	35 minutos
2	Ejercicio de expresión artística	Identificar y expresar las percepciones que tienen los participantes con respecto a su ambiente familiar	Paisaje familiar: Se les pide a los participantes asociar características en su entorno familiar con características de un paisaje (ej. Jungla, desierto, bosques, oasis, etc.) y representar el paisaje escogido en una cartulina	Cartulina Pintura, colores, plumones, cuentas, esponjas, pinceles	45 minutos

3	Discusión e interpretación	Explorar e interpretar las percepciones del entorno familiar reconociendo sentimientos y pensamientos detrás del proceso creativo.	Compartirán uno por uno, con el resto de los participantes el proceso creativo detrás de la realización del paisaje familiar que graficaron. Pueden realizar esta acción de pie o sentados desde el circulo. Durante o al final de la exposición de los trabajos se invitará a los participantes a interpretar su proceso creativo. El facilitador hará las preguntas necesarias para enriquecer la interpretación.	Cartulina grande Pintura, colores, plumones, cuentas. Esponjas Pinceles	45 minutos
4	Dinámica de cierre	Comunicar opiniones sobre la sesión Identificar posibles dificultades para mejorarlas en las siguientes sesiones.	Retroalimentación: Se pregunta a los participantes que opinaron de las sesiones, que aspectos fueron agradables o desagradables, si les gustaría compartir algo para mejorar las sesiones. Plantear dudas, conflictos o expectativas para siguientes sesiones.		15 minutos

Sesión: “4”

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desarrollar o mejorar la autoestima de los participantes identificando las actitudes y/o vivencias en el interior del colegio y las expectativas con relación a la satisfacción del rendimiento académico mediante la expresión creativa para comunicar y explorar dificultades en la experiencia humana.

Nro.	Momento	Objetivos Específicos	Actividades (Redactar)	Recursos	Tiempo
1	Dinámica introductoria o de calentamiento a la expresión artística	Desarrollar apertura para la expresión de los pensamientos y sentimientos de los participantes al grupo	Rondas Esta dinámica es útil para compartir información personal de manera fluida. Cada uno por turno completara la siguiente frase: “recomendaría este programa a estudiantes de mi escuela porque_____”.	Pintura para el dialogo	35 minutos
2	Ejercicio de expresión artística	Identificar y expresar las percepciones que tienen los participantes con respecto a su entorno escolar	Mural Grupal: Se les pide a los participantes expresar en un mural, sus pensamientos y sentimientos sobre la escuela. En grupo deberán compartir como su vida en la escuela influye en su autoestima y lo plasmarán en un mural.	Rollo de papel grande Pintura, colores, plumones, cuentas. Esponjas Pinceles	45 minutos

3	Discusión e interpretación	Explorar e interpretar las percepciones del entorno escolar reconociendo sentimientos y pensamientos detrás del proceso creativo.	Se reúne a los participantes en un círculo. Compartirán entre ellos pensamientos sobre el proceso creativo detrás de la realización del mural grupal que graficaron. Pueden realizar esta acción de pie o sentados desde el circulo. Al final de la exposición de los trabajos se invitará a los participantes a interpretar su proceso creativo. El facilitador hará las preguntas necesarias para enriquecer la interpretación.		45 minutos
4	Dinámica de cierre	Comunicar opiniones sobre la sesión Identificar posibles dificultades para mejorarlas en las siguientes sesiones	Rondas Esta dinámica es útil para compartir información personal de manera fluida. Cada uno por turno completara la siguiente frase: “en este programa de arte terapia aprendí_____”.		15 minutos

PROGRAMA SIN ARTE TERAPIA

GUÍA DE CONDUCCIÓN

Sesión: "1"

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Mejorar autoestima identificando actitudes en su medio social mediante la concientización de la influencia de las relaciones sociales.

Nro.	Momento	Objetivos Específicos	Actividades (Redactar)	Recursos	Tiempo
1	Dinámica introductoria	Brindar una presentación de las encargadas y los estudiantes. Romper el hielo entre los estudiantes.	Las encargadas nos presentamos y damos una pequeña introducción de lo que se basarán estas sesiones. Y el motivo por el cual es este programa. Se presentan todos y decir una característica que los define, pero esta característica debe de iniciar con la misma letra que inicia su nombre. Una vez que nos presentemos todos continuamos con lo siguiente. *Conserva tu globo*. Formamos un círculo grande con sillas y les pedimos a todos los alumnos que tomen asiento. Una vez que todos se encuentran sentados, se les da las siguientes consignas: Las encargadas explican que se repartirá un globo para cada alumno con una pita. Los alumnos deben inflar el globo y amarrarlo con la pita en su tobillo. Una vez que todos ya se	Sillas Globos Pita	35 minutos

			amarraron su globo en el tobillo, se les da la siguiente consigna: **“**tienen 60 segundos para conservar su globo inflado. Gana quien logra mantener el globo inflado”. Una vez que finaliza la dinámica se les da a conocer a los alumnos, que en ningún momento se dijo que tenían que reventar los globos, que si ninguno hubiera intentado reventarle el globo al otro, todos se hubieran quedado con su globo inflado y todos serían ganadores		
2	Desarrollo de la sesión	Identificar como influye la autoestima en las relaciones sociales y como las relaciones sociales influye en la autoestima. Resolver las preguntas entre todos, bridando un panorama con perspectivas adecuadas. Desarrollar temas propios de las relaciones sociales y autoestima. Reforzar autoestima.	*Como mi autoestima se relaciona con mis relaciones sociales*: A cada uno de los alumnos se les reparte un papel y en él tienen que escribir una duda o pregunta que tengan sobre el tema de cómo él autoestima afecta o influye en las relaciones sociales, y como las relaciones sociales afectan o influyen en la autoestima. Pondrán los papeles en los que escribieron en un envase y lo alumnos se colocarán en un círculo. Cada uno sacará un papelito al azar, lo leerá en voz alta y entre todos tratarán de resolver las preguntas. Además de responder las preguntas, se llevarán a cabo temas de inseguridad, saber decir no, sentir cuando uno no encaja. Ser auténticos. Y no sentirse uno menos que los otros, concientizar a los alumnos que cada uno tiene una esencia propia y que todo como son aporta mucho a cada uno de las personas que los rodean.		45 minutos

3	Discusión y retroalimentación	Analizar las preguntas y sus posibles respuestas	Conversar sobre los posibles problemas que se dan en las personas que tienen problemas de autoestima frente a sus relaciones sociales. Resolver preguntas y dudas.		45 minutos
4	Dinámica de cierre	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la autoestima en esta área.	*Aprecia tu ser*: A cada uno se le da un globo, se les da la siguiente consigna: El globo que tiene cada uno es su propio ser, así tan delicado. Es momento que todos a partir de ahora cuiden su globo, valoren su esencia su persona, que cada uno de los alumnos tiene un globo diferente, una personalidad única. Y no permitan que nadie venga y les reviente su globo (la otra encargada de la sesión se va acercando a los alumnos y se le revienta el globo). No permitan que nadie dañe su persona. Reflexionar, opinar, dar a conocer como se sintieron. Conversar sobre cuidar tu propia persona y sentirse valorado, importante, único.	Un globo Alfileres	15 minutos

Sesión: “2”

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Mejorar la autoestima identificando vivencias frente a la percepción personal, valoraciones y actitudes mediante la exploración de uno mismo identificando y reconociendo nuestro ser.

Nro.	Momento	Objetivos Específicos	Actividades (Redactar)	Recursos	Tiempo
1	Dinámica introductoria	Desarrollar apertura, y promover la actitud positiva para esta sesión. Dinámica rompe hielo. Identificar quien dirige, quien solo sigue instrucciones, quien se siente inseguro o por lo contrario se siente bien.	*El nudo humano*: Los estudiantes se levantan de sus asientos y empiezan a caminar por todo el salón. Luego se les pide que cierren los ojos mientras continúan caminando. Cuando se les diga “stop” paran y se quedan en el lugar que están sin abrir los ojos. Luego las encargadas los mueven de tal manera que se queden sujetando de las manos, y no se suelten. Así todos juntos formaran un gran nudo humano. El reto de esta dinámica es que todos logren desatar el nudo humano sin soltarse de las manos. Se verá mientras dure la dinámica, quien dirige, quien posiblemente solo sigue instrucciones, quien no se siente seguro, y quien se siente muy bien liderando y dando instrucciones a los demás.	-	35 minutos

2	Desarrollo de la sesión	Identificar y reconocer como somos y que podríamos mejorar. Valorar las virtudes de nosotros mismos y nuestros compañeros.	*Exteriorizando mi persona* A cada uno de los participantes se les dará la siguiente consigna: "cada uno pensará sobre las cosas que los caracteriza, y las cosas que quizá podría mejorar, el cual piensen que es un aspecto negativo". Cada uno se parará y dirá lo que pensó. Una vez que haya terminado, cada uno de los estudiantes que está sentado dirá una o dos cosas positivas que observa de su compañero (a) que está adelante. Todos participarán.	-	45 minutos
3	Discusión y retroalimentación	Lograr una retroalimentación y análisis se la sesión.	Los estudiantes dirán como se sintieron y que pensaron durante la actividad. Que hubiesen querido que sea diferente. Que de bueno podemos Rescatar de esta actividad. Que aprendimos.	-	45 minutos
4	Dinámica de cierre	Resolver preguntas o dudas.	Nos sentamos en círculo y responder dudas o preguntas que tengan sobre el tema llevado en esa sesión.	-	15 minutos

Sesión: “3”

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Mejorar la autoestima identificando actitudes es su medio familiar mediante la concientización

Nro.	Momento	Objetivos Específicos	Actividades (Redactar)	Recursos	Tiempo
1	Dinámica introductoria	Romper el hielo entre los estudiantes y las responsables. Reconocer que les faltaría o que les gustaría dar a su familia.	*Lo que daría, lo que recibiría:* Se les da la consigna a los estudiantes que escriban en un pedazo de papel que se les repartirá a cada uno, lo que les gustaría dar a su familia, y lo que les gustaría recibir de su familia. Individualmente cada uno de los alumnos pondrá y lo dará a conocer con voluntad propia frente a todos.	Papel Lápiz	35 minutos
2	Desarrollo de la actividad	Identificar cuáles son las diferencias entre tener una buena autoestima y una baja autoestima dentro de la familia.	*Interpretación familiar*: Se les da la siguiente consigna: Que formen 4 grupos, todos los alumnos tienen que ser partícipes de un grupo. Lo que tienen que hacer tres de los grupos es representar como ellos creen que una persona no presenta buena autoestima dentro de su familia. Y el 4 grupo representará a una persona que si tenga una buena autoestima dentro de su familia.	-	45 minutos

3	Discusión y retroalimentación	Retroalimentar las interpretaciones familiares, analizar sobre los casos propuestos.	Después de las interpretaciones de las familias, se hará un conversatorio resolviendo estas preguntas: ¿Por qué creen que la persona con baja autoestima llegó a estar así? ¿Cómo creen que se sentiría? ¿Que se podría hacer para ayudarlo? ¿Que podría hacer esa persona para que pueda sentirse mejor, y mejorar su situación actual? Particularmente, ¿Cómo les gustaría estar a ustedes? Y ¿Cómo se sienten dentro de su familia?	-	45 minutos
8	Dinámica de cierre	Resolver inquietudes, preguntas y algunas dudas	Como se sintieron, que pensaron durante la sesión. Resolver dudas inquietudes y retroalimentar. Concientizar sobre lo importante que es cada uno en su propia familia a pesar de algún problema que pueda haber, pero depende de cada uno para que la familia funcione correctamente.	-	15 minutos

Sesión: “4”

OBJETIVO ESTRATÉGICO: Mejorar la autoestima identificando actitudes en su ámbito escolar mediante la concientización y proyección a futuro.

Nro.	**Momento**	**Objetivos Específicos**	**Actividades (Redactar)**	**Recursos**	**Tiempo**
1	Dinámica introductoria.	Romper el hielo y activar la actitud de los estudiantes. Integrar a los participantes. Fomentar la participación de todos los integrantes, luchando juntos por un mismo objetivo (no hacer caer la pequeña pelota al piso).	*La Pelota en el aire*. Se forma un círculo con todos los alumnos de pie y se les da las siguientes consignas: Se les da una pelota pequeña y se les dice “Deben evitar que la pelota caiga al piso y lograr hacer la mayor cantidad de toques posibles, cada toque es un puntos más. Todos los miembros del grupo deben participar pasándose la pelota sin fuerza ni agresión, solo elevándola, evitando que la misma persona de dos toques seguidos y haciendo lo posible para que no caiga al piso”. Todos tienen que luchar y trabajar en equipo para lograr más puntos.	Una pequeña pelota	35 minutos
2	Desarrollo de la actividad	Facilitar a los participantes pensar más profundamente en los aspectos	*Cómo podría ser diferente*: La encargada dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia en relación a la escuela.	Papel Lápiz	45 minutos

		relacionados a la escuela Que están aportando de si para ser mejores	Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior. El instructor les menciona lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?, ¿Cómo ha estado su relación familiar hasta ese entonces y que harían para mejorarlo?" En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.		
3	Discusión y retroalimentación	Retroalimentar y analizar las preguntas que se plantearon.	Resolver preguntas o dudas acerca de lo que se llevó a cabo en la sesión.	-	45 minutos
8	Dinámica de cierre	Visualizar el futuro positivo y lleno de propósito	*Visualizo mi futuro*: Se les hace formar un círculo y cerrar los ojos a los participantes, y se les hace imaginar cómo quisieran fu turo, con quienes les gustaría estar, que les gustaría estar haciendo, como se ven. Que se sientan cómodos y felices de lo que viene y poder a pesar de las adversidades seguir adelante, seguro de lo que tienen y de lo que son.	-	15 minutos

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión escolar.

		V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona muy divertida		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mi padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi padres esperan mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Los chicos mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento desanimado en la escuela		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me resondran		
46	No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un niño		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Siempre se lo que debo decir a las personas.		

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis