

Eficacia de la Dramaterapia para mejorar la autoestima en estudiantes de Psicología de UNAN-Managua FAREM-Estelí

Jesús Mora Mejías¹

Yorlin Enelia Bellorín Vanegas²

Ms.c. Franklin Jesús Solís Zúniga³

Resumen

La universidad es un lugar donde el conocimiento y el proceso de aprendizaje son vitales para la autorrealización en el ámbito laboral, es un cambio en la etapa de cada individuo donde el factor más importante es la autoestima, fundamental para el buen desarrollo personal, ayudando a mantener estabilidad y aceptación que todo individuo debería poseer, permitiendo seguridad y mayor éxito en la vida académica o en cualquier otra área donde interviene el ser humano.

Objetivo: Demostrar la eficacia de la Dramaterapia para la mejora de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología en el turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019.

Metodología: El enfoque es mixto, diseño experimental tipo cuasi experimental, las técnicas que se utilizaron para recolección de datos fueron escala de Likert, prueba de autoestima Cirilo Toros Vargas y Dramaterapia. Se trata de una muestra no probabilística de 14 estudiantes de primer año de Psicología en el turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí.

Resultados: La intervención de Dramaterapia estimuló la intuición, la espontaneidad y la imaginación de los y las estudiantes, logrando adueñarse y valorizando esos aspectos como propios, que por lo general están olvidados o negados induciendo el proceso de recuperación. También logró erradicar la autoestima baja negativa y aumentar el alta positiva. También se logró una mejora en el componente cognoscitivo y en el área académica

Conclusiones: Se demostró la eficacia de la Dramaterapia en cuanto a la mejora de la autoestima, a los participantes les gusto la técnica, se logró trabajar el inconsciente, se generó introspección por medio de la representación de las emociones. Se obtuvieron grandes cambios en los niveles, factores y la dimensión académica en la autoestima.

Palabras clave: Dramaterapia, Autoestima, Factores internos de la autoestima, estudiantes, Psicología.

¹ Egresado de la carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. UNAN Managua. FAREM, Estelí. jesumome@gmail.com

² Egresada de la carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. UNAN Managua. FAREM, Estelí. Vanegasyorlin19@gmail.com

³ Docente de la carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. UNAN Managua. FAREM, Estelí. fsolis@unan.edu.ni/ franksolis23@yahoo.com

Abstract

The university is a place where knowledge and the learning process are vital for self-realization in the workplace, it is a change in the stage of each individual where the most important factor is self-esteem, fundamental for good personal development, helping maintain stability and acceptance that every individual should possess, allowing security and greater success in academic life or in any other area where the human being intervenes.

Objective: Demonstrate the effectiveness of Dramatherapy for the improvement of self-esteem in first year students of Psychology in the morning shift of UNAN-Managua FAREM-Estelí, second semester 2019.

Methodology: The approach is mixed, a quasi-experimental experimental design, the techniques that were used for data collection were Likert scale, Cirilo Toros Vargas self-esteem test and Drama therapy. This is a non-probabilistic sample of 14 first-year Psychology students in the morning shift of UNAN-Managua FAREM-Estelí.

Results: The drama therapy intervention stimulated the intuition, spontaneity and imagination of the students, managing to take over and valuing those aspects as their own, which are usually forgotten or denied, inducing the recovery process. It also managed to eradicate negative low self-esteem and increase positive high. An improvement was also achieved in the cognitive component and in the academic area.

Conclusions: The effectiveness of Drama therapy was demonstrated in terms of improving self-esteem, participants liked the technique, the unconscious was worked, introspection was generated through the representation of emotions. Great changes were obtained in the levels, factors and academic dimension in self-esteem.

Keywords: Drama therapy, Self-esteem, Internal factors of self-esteem, students, Psychology.

Introducción

Según Rogers (1967), la autoestima es una composición experiencial en la que influyen diferentes factores internos que pueden afectar las dimensiones del individuo.

Dentro de los diferentes tipos o niveles de autoestima, la que genera más complicaciones es la Autoestima Baja e inestable: Las personas con este tipo de autoestima suelen ser sensibles e influenciables por eventos externos. En cuanto se enfrentan a un evento exitoso, su autoestima sube y cuando termina la euforia del momento, su nivel de autoestima, vuelve a bajar. Es decir, que este tipo de autoestima está definida por su falta de solidez y la inestabilidad que presentan, la cual hace que sean altamente sensibles a todo tipo de eventos, por irrelevantes que puedan parecer desde de un punto de vista racional. (García-Allen, 2019)

Todo Individuo tiene su *nivel promedio de autoestima* en el que habrá fluctuaciones inevitables y normales, así como las hay en todos los estados psicológicos. Este nivel depende del autoconcepto, de la autoimagen, de la autovaloración, de la autoaceptación y de las influencias externas.

Según Toro (2004), existen exageraciones en la suma de juicios que una persona tiene sobre sí mismo, ésta puede ser exagerada y estar teñida por voces que sobredimensionan positiva o negativamente sus características personales. Si esa sobredimensión es negativa la persona se subestima y desarrolla autoestima baja negativa, de modo contrario si la sobredimensión es positiva, se sobreestima y desarrolla autoestima alta negativa. Por ello plantea cuatro tipos de autoestima:

- Autoestima Alta Negativa

Los individuos que presentan este tipo de autoestima se sobrestiman a sí mismos, describen una conducta de superioridad al resto de personas, piensan y creen que todo lo pueden, que sus conocimientos son mejores que los demás, mantiene sentimientos excesivos de egocentrismo especialmente por su belleza, así como exageración de sus logros y talentos.

- Autoestima Alta Positiva

Describe la aceptación personal y consciente acerca de sus virtudes, defectos, errores y aciertos, capaz de afrontar cualquier situación por más adversa que se le presente. se caracteriza por: creer firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aun cuando encuentre oposición y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada, es capaz de obrar según crea que es lo más acertado, no pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrir en el futuro, aprende del pasado y se proyecta para el futuro pero vive intensamente el presente el aquí y el ahora, es capaz de disfrutar con las más diversas actividades, es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás.

- Autoestima Baja Positiva

Este tipo de autoestima se refiere a la aceptación personal disminuida por alguna crisis situacional estabilizándose una vez que la situación adversa se haya superado. entre las características que presentan estas personas encontramos; disminución de la confianza en sí misma y en sus propias cualidades, insatisfacción consigo misma, además muestran hipersensibilidad a la crítica, culpabilizan a los demás o a la situación de todos sus

fracasos, revelan un deseo innecesario por complacer a los demás, manifiestan tendencias defensivas, un negativismo generalizado.

- Autoestima Baja Negativa

Este tipo de autoestima quebranta la valía personal y se mantiene durante el tiempo, este tipo de personas son extremadamente vulnerables a la crítica. Escuchan una voz interior negativa que los ataca y juzga con el máximo rigor. exigen en ellos mismos niveles de perfección imposibles de alcanzar, solo mira sus fracasos olvidándose de los éxitos y de los logros que ha obtenido, posee autocrítica sobredimensionada, se ve y cree ser una persona fracasada y débil ante los demás.

Según Cortés de Aragón (1999), la autoestima tiene una serie de componentes de diversa índole, entre los cuáles señala:

- Componente cognoscitivo: Denominado autoconocimiento, autoconcepto, autocomprensión, autoimagen y autopercepción. Todos estos conceptos están referidos a la representación mental que cada uno elabora de sí mismo; a los conocimientos y percepciones, creencias y opiniones de los diversos aspectos que conforman la personalidad. De suerte que el conocimiento personal es absolutamente necesario para poder autorregularse y autodirigirse. De igual manera la autoestima se ve afectada por la eficacia de cada uno de superar los problemas por iniciativa propia y para la autorrealización personal.

- Componente Emocional- Evaluativo: No se puede separar los sentimientos y emociones de los deseos y las necesidades del ser humano. Todos los sentimientos referidos a sí mismo determinan la autoestima que es la base de la autorrealización que cada uno desea conseguir. Este componente como un conjunto de sentimientos se denomina autoaceptación, autoevaluación, autovaloración y autoaprecio. En la medida que estos sentimientos sean asertivos, en esa medida puede una persona gestionar su propio crecimiento personal. Sobre todo, el individuo debe ser auténtico, de manera que, reconociendo sus potencialidades y limitaciones, pueda a su vez fortalecerse como persona, y buscar ayuda cuando crea que la situación lo amerite.

- Componente conductual: Partiendo de la premisa que la autoestima es conocerse, evaluarse y aceptarse, no es menos cierto que implica la acción hacia el exterior o actividad en el entorno, en otras palabras, interacción y adaptación al medio.

La persona con una rica autoestima se manifiesta mediante una actividad permanente, que puede definirse en términos como: conducta coherente, conducta congruente, conducta responsable, conducta autodirigida, autodirección y muchas otras.

De esta manera se presenta como una estructura que se subdivide de esta forma para facilitar su estudio, pero tales componentes están tan estrechamente relacionados que es imposible concebir uno sin el otro, solamente con el objeto de analizarlos es posible aceptar esta categorización.

Dimensiones de autoestima

Desde la perspectiva que se ha adoptado, Coopersmith (1976), señala que la autoestima posee 4 dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes.

Autoestima área Personal: Consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales,

considerando su capacidad productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí.

Autoestima área Académica: Es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, su productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo.

Autoestima en el área familiar: Consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, su productividad, importancia y dignidad manifestados en las actitudes asumidas así mismo

Autoestima área social: es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas a sí mismo.

La técnica Dramaterapia no es muy conocida a nivel nacional, se trata de una terapia artística basada en el proceso y el arte teatral que se aplica clínicamente a individuos y a grupos, se concentra fundamentalmente en los aspectos sanos de la persona estimulando la intuición, la espontaneidad y la imaginación del individuo. Cuando la persona logra adueñarse y valorizar esos aspectos como propios, que por lo general están olvidados o negados, comienza el proceso de recuperación. (Cornejo y Brik, 2003, p.2).

Como antecedentes más relevantes con relación al estudio concurren: Autoestima en jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma del Estado de México de Toluca, México. González, Valdez Medina, (2003). Se estudió la autoestima en jóvenes aspirantes a ingresar a la Licenciatura en Psicología, porque se había visto que ésta influye directamente en el comportamiento de los individuos. Participaron 422 alumnos de 18 a 28 años, de ambos sexos, dividido en tres grupos: alumnos universitarios de segundo año de la licenciatura en Psicología; aspirantes a ingresar a la universidad, y alumnos de primer ingreso. Los resultados condujeron a reflexionar acerca de la necesidad de integrar en la formación del psicólogo, como una actividad extracurricular, alguna forma de asesoría psicológica que facilite los procesos de crecimiento personal y fomente la estabilidad psicológica de los estudiantes.

Como anteriormente se menciona la autorrealización depende de muchos factores o elementos tal y como lo confirma el estudio.

Agley, Angulo, Flores, Calderón (2009), en un estudio realizado en Perú se determinó que la autoestima es un factor importante en la formación profesional de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación en el año 2009 de la Universidad Nacional del Altiplano, dicha investigación abordó este aspecto humano con el fin de conocer el nivel de autoestima en el que se encuentran los estudiantes en referencia, así como la escala de formación profesional y sus consecuencias. Para ello se aplicó un test de autoestima, una prueba escrita y una ficha de observación con el propósito de establecer relación causal, dando como resultados que más del 60,5% de estudiantes manifestó una autoestima baja y el 32,5% se ubicó en un nivel medio; de cada 10 estudiantes 9 se encontraron entre el nivel bajo y el nivel medio. En cuanto a los resultados de la formación profesional el 26,6% comprendía un nivel deficiente y el 61,3% se encontraba en el nivel regular, por tanto, se concluyó que los niveles de autoestima eran

bajos en los estudiantes y repercutían significativamente en su formación profesional, llegando en la mayoría de ellos a un nivel regular y deficiente.

Basado en la eficacia del Psicodrama y la Dramaterapia, como enfoque creativo para el trabajo terapéutico, Pendzik y Brik (2018) se ha podido demostrar que han obtenido muy satisfactorios resultados. Como antecedentes basados en la misma se ha investigado tres libros en los cuales incluyen teorías de diferentes autores y casos reales resueltos, dichos libros son: Psicodrama Freudiano, Cortés (2017) La Representación de las Emociones en la Dramaterapia, Cornejo y Brik (2003) y Dramaterapia, Un enfoque creativo para el trabajo terapéutico, Pendzik y Brik (2018). Las conclusiones del estudio sintetizan la importancia de la autoestima en el desarrollo humano, señalando los aportes que las teorías han agregado como valor a estas explicaciones e intervenciones terapéuticas prácticas. Se realizan recomendaciones para mejorar la base teórica existente, así como lineamientos a considerar bajo el enfoque transpersonal, como elemento de esencial importancia en el tratamiento de la autoestima para procurar el desarrollo humano.

En la presente investigación se pretendió trabajar la eficacia del uso de la Dramaterapia para fortalecer la autoestima como elemento presente en el individuo. No es más que la valoración de la imagen y la aceptación de uno mismo pudiendo ser positiva o negativa y permitiendo al ser humano realizar todas sus actividades de vida cotidiana. Muchas veces la autoestima es afectada cuando no existe equilibrio emocional en uno mismo, provocando afectaciones en las diferentes dimensiones y o áreas del individuo, esto suele hacer pensar o sentir que no se está capacitado y que sus limitaciones son mayores que sus habilidades.

Debido a la infinidad de dificultades que se presentan en la vida académica y en la práctica laboral inclusive, fue de gran importancia conocer los fundamentos para la estabilidad de los profesionales y el desarrollo de los vínculos humanos, puesto que en la vida académica se presentan (en diferentes carreras) dificultades de expresión oral, limitaciones de afectividad, motivación e interés.

La línea de investigación del presente estudio es salud mental, con el propósito de promover el abordaje del comportamiento psicosocial relacionado con la autoestima. Una vez realizado diferentes estudios para corroborar lo investigado se confirma la importancia de la autoestima en el desarrollo personal y profesional.

Material y método

Tipo de investigación

Se trata de un estudio con enfoque mixto; representando un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, con predominio cuantitativo y diseño experimental tipo cuasi experimental, ya que se manipula deliberadamente una variable independiente para observar su efecto sobre otra variable dependiente. También los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se integraron es independiente o aparte del experimento. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 151)

De acuerdo a su alcance se trata de un estudio correlacional, puesto que pretende responder a preguntas de investigación, asocia variables mediante un patrón predecible

para un grupo o población con la finalidad de conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables. (Hernández, et al., 2014, p. 93)

Por su alcance temporal es de corte transversal porque se llevó a cabo en el periodo del segundo semestre del año 2019, entre los meses de noviembre y diciembre.

Población y muestra

El estudio se realizó en la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM Estelí, institución pública de Educación Superior adscrita a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, con 120 estudiantes desde I a V año de la Carrera psicología y se tomó una muestra no probabilística de 14 estudiantes ambos sexos, entre las edades de 17 a 24 años.

Se trata de una muestra no probabilística, ya que supone un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. La Muestra no probabilística está dirigida a un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación. La manipulación de la muestra fue intencional, ya que se lleva a cabo un experimento para analizar si una o más variables independientes afectan a una o más variables dependientes y por qué. Por ahora, simplifiquemos el problema de estudio a una variable independiente y una dependiente (Hernández, et al., 2014, p. 130).

Criterios que se tomaron en cuenta para la conformación del grupo muestra.

- Estudiantes de primer año de Psicología.
- Ambos sexos.
- Sin excepción de edades.
- Sin estudios superiores a la secundaria, ya que al haber cursado otros estudios habrían fortalecido su autoestima, pudiendo tratarse de una variable extraña.
- Voluntariedad (estar dispuestos).
- Firma de consentimiento informado.
- Con problemas de autoestima, ya sea en los niveles o factores internos.

Técnica e instrumentos de recolección

Para la recolección de datos se utilizaron: la prueba de Cirilo Toros Vargas, para conocer los niveles de autoestima; la Escala Likert, para identificar los factores internos que afectan las dimensiones de la autoestima y la Dramaterapia, que además de ser una técnica de intervención también se utiliza como instrumento para la recolección de datos.

La escala de Likert fue validada mediante dos expertas psicólogas y con la prueba Alfa de Cronbach mediante el sistema SPSS con un coeficiente de 0,798.

Procesamiento y análisis de datos

Debido al origen de la investigación, la recolección y procedimiento de análisis fueron meramente cuantitativos. Este se llevó a cabo por objetivos los cuales tienen su proceso de análisis.

Para comprobar la existencia de cambios significativos en la intervención se ha utilizado una prueba no paramétrica denominada Chi cuadrada: Prueba estadística para evaluar hipótesis acerca de la relación entre dos variables categóricas. (Hernández, et al., 2014, pag.318)

El análisis se llevó a cabo a través de los programas IBM SPSS, Word y Excel, corrección manual de la prueba de autoestima y la dramaterapia a través de la observación directa durante la intervención.

Aspectos éticos

Para la realización del estudio se tomó en cuenta la *Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogos*, Adoptada por la *Asamblea de la Unión Internacional de Ciencias Psicológicas en Berlín el 22 de julio de 2008*. Se utilizó la participación voluntaria libre e informada, se brindó información del estudio, su propósito, beneficios, consentimiento informado, duración, modalidad y confidencialidad.

Análisis y discusión de resultados

Variables sociodemográficas de interés que presenta la población objeto:

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes de I año de Psicología

Características / antecedentes	Valores	
<i>Edad</i>	Media: 19,21 Valor mínimo: 17 Valor máximo: 24	
	Frecuencia N=14	Porcentaje %
<i>Sexo:</i>		
Hombres:	3	21,4
Mujeres:	11	78,6
Total:	14	100
<i>Procedencia:</i>		
Estelí	8	57,1
Otro Municipio	6	42,9
Total:	14	100
<i>Zona:</i>		
Barrio	11	78,6
Comunidad	3	21,4
Total:	14	100

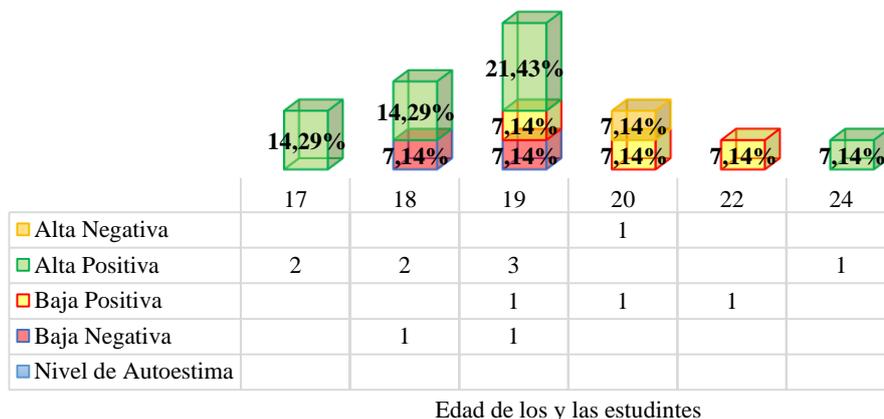
Las edades oscilan entre los 17 y 24 años, con una edad promedio de 19,21 años. En cuanto al sexo, la muestra está constituida mayoritariamente por mujeres (78,6 %) frente a un 21,4% hombres. Un 57,1% son de Estelí y un 42,9% procedentes de otro municipio, y en cuanto a la zona donde viven un 78,6% proceden de barrios y un 21,4% de Comunidad.

Niveles de autoestima según la edad de estudiantes de primer año de Psicología

A continuación, se presentan los datos obtenidos en el cruce de las variables edades y niveles de autoestima.

Gráfico 1. Resultados del pre-test de la prueba de autoestima cruzado con la variable edad de estudiantes I de Psicología.

Pre-test: niveles de autoestima por edades



Antes de iniciar el proceso de intervención se realizó el pre-test de la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas, con motivo de conocer los niveles de autoestima en los estudiantes.

El presente gráfico (*Gráfico 1*) da a conocer los resultados de los niveles de autoestima que están presentes en los estudiantes en el pre-test (anterior a la intervención).

Tal y como se observa en el gráfico 1, en el nivel de *baja autoestima* se hacen presente 2 estudiantes (14,29%) de 18 y 19 años, 3 estudiantes (21,43%) de 19, 20 y 22 años presentan *baja positiva*, 8 estudiantes (57,15%) de 17, 18, 19 y 24 con *alta positiva* y 1 solo estudiante (7,14%) de 19 años con *alta negativa*.

También muestran que la gran mayoría (57,14%) tienen una autoestima *alta positiva*, seguido de un 21,42% con autoestima *baja positiva*, y con frecuencias bajas en *baja negativa* (14,28%) y *alta negativa* (7,14%).

Como se observa en el gráfico, el 57,14% obtuvo autoestima *alta positiva* siendo el valor predominante dentro de la muestra estudiada, lo que indica que existe una aceptación personal y consciente acerca de sus virtudes, defectos, errores y aciertos, capaces de afrontar cualquier situación por muy adversa que se les presente. Creen firmemente en ciertos valores y principios, están dispuestos a defenderlos aun cuando encuentren oposición y se sienten lo suficientemente seguros de sí mismos como para modificarlos.

El 21,42 % se encuentra con autoestima *baja positiva*, revelando aceptación personal disminuida por alguna crisis situacional, estabilizándose una vez que la situación adversa se haya superado. Poseen disminución de la confianza en sí mismos y en sus propias cualidades, insatisfacción, además de hipersensibilidad a la crítica, culpabilizan a los demás o a la situación de todos sus fracasos, deseo innecesario por complacer a los demás, tendencias defensivas y un negativismo generalizado.

El 14,28%, con autoestima *baja negativa*, presentan necesidad de mejorar su autoestima general al presentar puntuaciones bajas que se interpretan a partir de sentimientos adversos

hacia sí mismos, inestabilidad y contradicción, lo cual indica que mantienen constantemente actitudes negativas hacia sí mismos, se preocupan de lo que los demás piensan de ellos o de sus actos.

Finalmente es observable que solamente un 7,14% (1 persona) obtuvo autoestima *alta negativa*, persona que se sobrestima a sí misma, describe una conducta de superioridad al resto de personas, piensa y cree que todo lo puede, que sus conocimientos son mejores que los de los demás, mantiene sentimientos excesivos de egocentrismo especialmente por su belleza, así como exageración de sus logros y talentos; tal y como indica en su libro de autoestima (Toro, 2004).

Es observable que la mayoría presentan un buen nivel de autoestima, afirmando que no existen significativos problemas de autoestima, pero no es determinante, ya que existe factores internos que afectan en la misma en las diferentes dimensiones, como la inteligencia emocional (componentes emocional, cognoscitivo y conductual).

Factores internos que afectan las dimensiones de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología

Gráfico 2. Resultados del Pre-test en la escala de Likert, estudiantes de 1 año de Psicología.

Área Personal		Área Académica		Área Familiar		Área Social		Factores Internos
	Porcentaje		Porcentaje		Porcentaje		Porcentaje	
Dudo de quien soy		Estudiar es demasiado para mí		Mi familia no me conoce		La gente no me conoce		Autoconocimiento
Muy de acuerdo	7,1	De acuerdo	28,6	Muy de acuerdo	21,4	Muy de acuerdo	35,7	
Indeciso/a	21,4	En desacuerdo	57,1	De acuerdo	21,4	De acuerdo	28,6	
En desacuerdo	57,1	Muy en desacuerdo	14,3	Indeciso/a	14,3	Indeciso/a	28,6	
Muy en desacuerdo	14,3			En desacuerdo	35,7	En desacuerdo	7,1	
				Muy en desacuerdo	7,1			
Fisicamente me acepto como soy		Me siento aceptado en la universidad		Mi familia me admira		Me siento aceptado por los demás		Autoimagen
Muy de acuerdo	35,7	Muy de acuerdo	21,4	De acuerdo	35,7	Muy de acuerdo	7,1	
De acuerdo	35,7	De acuerdo	57,1	Indeciso/a	57,1	De acuerdo	35,7	
Indeciso/a	21,4	Indeciso/a	21,4	Muy en desacuerdo	7,1	Indeciso/a	50	
En desacuerdo	7,1					Muy en desacuerdo	7,1	
Necesito más de lo que tengo		Tengo necesidades en mis estudios		En mi familia hay muchas necesidades		Necesito más para relacionarme con los demás		Necesidades
Muy de acuerdo	14,3	Muy de acuerdo	28,6	Muy de acuerdo	7,1	Muy de acuerdo	35,7	
De acuerdo	28,6	De acuerdo	35,7	De acuerdo	50	De acuerdo	28,6	
Indeciso/a	21,4	Indeciso/a	28,6	Indeciso/a	28,6	Indeciso/a	14,3	
En desacuerdo	35,7	Muy en desacuerdo	7,1	En desacuerdo	14,3	En desacuerdo	21,4	
Soy demasiado sensible		Me afecta mucho las calificaciones no esperadas		Mi familia no comprende mi sensibilidad		Los demás me consideran muy sensible		Emociones
Muy de acuerdo	42,9	Muy de acuerdo	35,7	Muy de acuerdo	28,6	Muy de acuerdo	14,3	
De acuerdo	42,9	De acuerdo	42,9	De acuerdo	14,3	De acuerdo	28,6	
Indeciso/a	7,1	Indeciso/a	14,3	Indeciso/a	42,9	Indeciso/a	50	
Muy en desacuerdo	7,1	En desacuerdo	7,1	En desacuerdo	14,3	Muy en desacuerdo	7,1	
Se cumplen mis deseos personales		Se cumplen mis logros académicos		Mi familia es tal y como deseo		Los demás me aceptan tal y como deseo		Deseos
Muy de acuerdo	7,1	De acuerdo	21,4	Muy de acuerdo	7,1	De acuerdo	28,6	
De acuerdo	28,6	Indeciso/a	57,1	De acuerdo	42,9	Indeciso/a	64,3	
Indeciso/a	28,6	En desacuerdo	21,4	Indeciso/a	35,7	Muy en desacuerdo	7,1	
En desacuerdo	35,7			En desacuerdo	7,1			
				Muy en desacuerdo	7,1			
Me cuesta superar los problemas		Me cuesta adaptarme a la universidad		Me afecta mucho los conflictos familiares		Me afecta mucho lo que me dicen los demás		Resiliencia
Muy de acuerdo	14,3	Muy de acuerdo	21,4	Muy de acuerdo	35,7	Muy de acuerdo	28,6	
De acuerdo	21,4	De acuerdo	14,3	De acuerdo	42,9	De acuerdo	14,3	
Indeciso/a	35,7	Indeciso/a	14,3	Indeciso/a	14,3	Indeciso/a	35,7	
En desacuerdo	7,1	En desacuerdo	50	Muy en desacuerdo	7,1	En desacuerdo	7,1	
Muy en desacuerdo	21,4					Muy en desacuerdo	14,3	

Se realizó un pre-test de la escala de Likert donde se identificaba los factores internos en las diferentes dimensiones para, posteriormente realizar el diseño de intervención.

Como se puede observar en la tabla, el factor interno que se ve más afectado es el de las *emociones*, ya que existen relevancias en las 4 áreas (véase *tabla 2*), con un 85,8 % muy de acuerdo y de acuerdo a la afirmación: “Soy demasiado sensible” (*área personal*), un 78,6% está muy de acuerdo y de acuerdo a la afirmación: “Me afectan mucho las calificaciones” (*área académica*). Solamente 2 personas (14,3%) piensa que su familia comprende su sensibilidad (*área familiar*). Una sola persona (7,1%) está muy en desacuerdo en que los demás la consideran muy sensible. Se puede determinar la especial sensibilidad que existe en la mayoría de estudiantes, pudiendo afectar en la resiliencia.

De acuerdo a los resultados obtenidos se constata lo que dice: Cortés de Aragón (1999) en el *Componente Emocional-Evaluativo* no se puede separar los sentimientos y emociones de los deseos y las necesidades del ser humano. Todos los sentimientos referidos a sí mismo determinan la autoestima que es la base de la autorrealización que cada uno desea conseguir. Este componente posee un conjunto de sentimientos que se denominan: *autoaceptación, autoevaluación, autovaloración y autoaprecio*. Tal y como indica Abraham Maslow (1954), la Autoestima se crea en un proceso de comparación que involucra valores en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.).

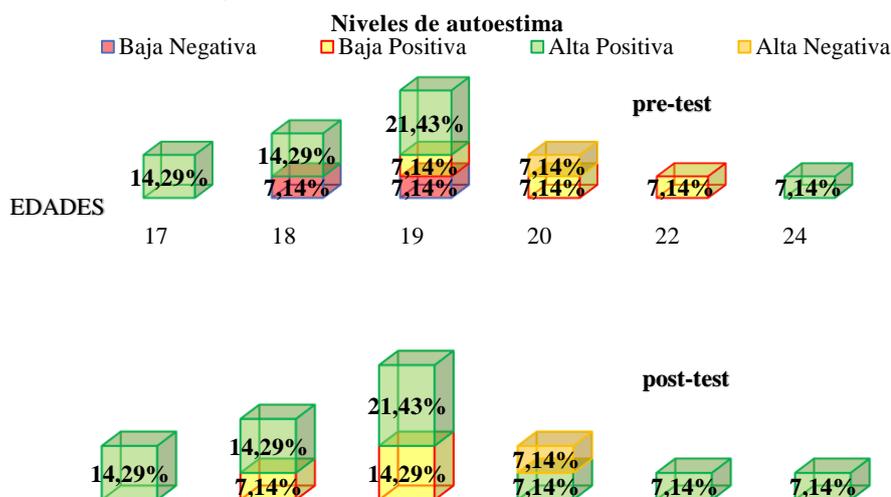
Concerniente a la *Resiliencia*, se registran 3 áreas: *personal, familiar y social*. Con la mayor afectación en la *familiar* a la afirmación: “Me afectan mucho los conflictos familiares”, con un 78,6% está de acuerdo y muy de acuerdo en que les afecta. La autoimagen es un factor interno con indecisión en el *área familiar*, ya que 8 estudiantes (57,1%) duda en si su familia lo admira. Finalmente, en el *área social* un 64,3% de estudiantes considera que la gente no los conoce (*factor de autoconocimiento*). Como se podía constatar en un resultado del *factor emocional*, confirma que la *resiliencia* se ve afectada, perjudicando la afrontación a las adversidades y se constata con la teoría de la *resiliencia y riesgo*, que trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.

Beneficios de la Dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología.

Posterior a la intervención de Dramaterapia y una vez efectuado el análisis cruzado del pre-test y post-test, de acuerdo a los resultados obtenidos, estadísticamente la significancia entre la mayoría de variables ha sido poco relevante, pero con significancias notables a la vista de los resultados en los gráficos.

Resultados de la variable de edad cruzada con el pre y post-test de la prueba de autoestima.

Gráfico 3. Resultados cruzados del post-test con la variable edad en la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas, estudiantes de I año de Psicología.



Después de la intervención de Dramaterapia los resultados indican que los estudiantes de 18 y 19 años que poseían autoestima *baja negativa* ahora poseen *baja positiva*. Confirmado que no se ha generado un cambio importante en la misma. Esto puede ser a causa de su experiencia en las primeras etapas. Tal y como expresan muchos teóricos, la autoestima se desarrolla en las primeras etapas de vida, dando explicación a la diferencia existente en los niveles de autoestima, con respecto a las otras edades.

Los estudiantes de 20 y 22 años que tenían autoestima *baja positiva*, posterior a la intervención tienen alta positiva.

Se afirma que la intervención ha generado cambios positivos en las diferentes edades.

Basado en los resultados se puede decir que la intervención de dramaterapia ha mejorado la autoestima en estudiantes que anteriormente tenían niveles bajos y fortalecido en otros y otras, sin embargo, se sigue manteniendo la autoestima *alta negativa* en un estudiante.

Ahora la mayoría (71,42%) se disuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, se defienden solos y son capaces de defender su punto de vista de forma asertiva, sin desestabilizarse.

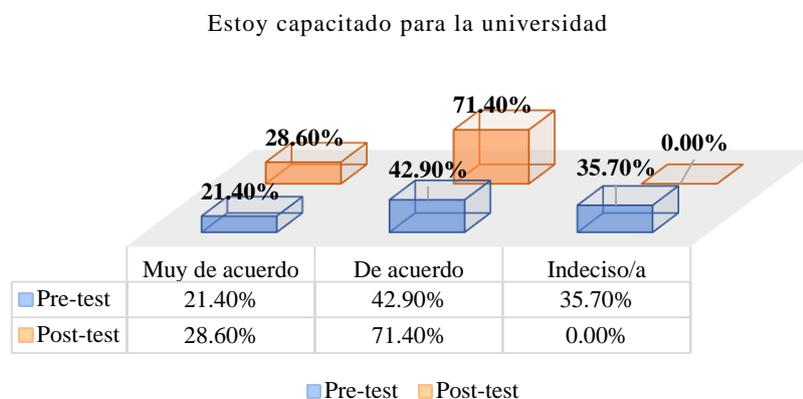
Algunos/as (21,42%) son indecisos y tienen un gran temor a equivocarse. Estas personas no defienden su punto de vista ya que la valoración de sí mismos es siempre negativa, creen que no están a la altura. Pueden llegar a percibir sus logros personales asumiendo que son fruto de la suerte y de la casualidad.

Una sola persona tiene una elevada autoestima, pero es incapaz de mantenerla constante, con actitud crítica ante el fracaso, ya que estos son percibidos como amenazas, muestra convicción al defender su punto de vista, pero no acepta otros puntos de vista y tiende a monopolizar la palabra en una discusión. Considerando lo que dice Jones (1996) el proceso de representación en Dramaterapia tiene efectos terapéuticos. El cambio se producirá en la relación que el paciente tiene con su representación dramática si existe un compromiso emocional con ella.

El análisis cruzado de la escala de Likert basado en los ítems de los *factores internos* y *áreas* ha generado los siguientes resultados:

A la Afirmación: *Estoy capacitado para la universidad*, en los resultados de la prueba Chi-cuadrado se mostró una significación asintótica de 0.046 , al ser menor de 0.05 , efectivamente existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

Gráfico 4. Resultados cruzados del pre y post-test en la escala de Likert, estudiantes de I año de Psicología.

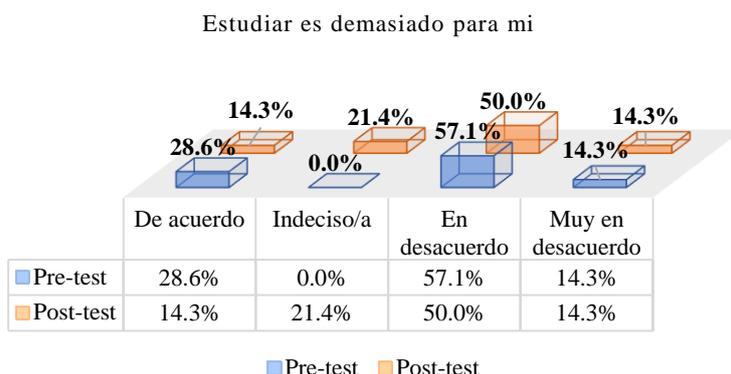


Se puede observar un notable cambio a la afirmación: (véase en el gráfico 4) perteneciente al *área académica* y al factor interno *autodiscrepancia*. Ya no existen indecisiones, el 71,4% está de acuerdo y el 28,6% muy de acuerdo a la afirmación.

Esto denota un cambio en la seguridad de sus capacidades del área académica, lo cual es un factor positivo en cuanto al desempeño académico y profesional, ya que permitirá mayor motivación para sus actividades rutinarias de la carrera. Siendo la discrepancia muy influyente, al ver el cambio del pre al post-test, permite que los estudiantes tengan una mejor percepción de sí mismos; Según la Teoría de *la autodiscrepancia*, corroborando lo descrito, las personas están motivadas para mantener un sentido de coherencia entre las creencias y las percepciones que tienen sobre sí mismos, cuando se producen diferencias se sienten incómodas y tratan de reducir la disonancia. Coincidiendo con lo que plantea Coopersmith (1976), señala que la autoestima posee 4 dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar la siguiente:

La autoestima en el área académica es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, su productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo. A la Afirmación: *Estudiar es demasiado para mí*, en los resultados de la prueba Chi-cuadrado se mostró una significación asintótica de 0.292 , al ser mayor de 0.05 , no existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

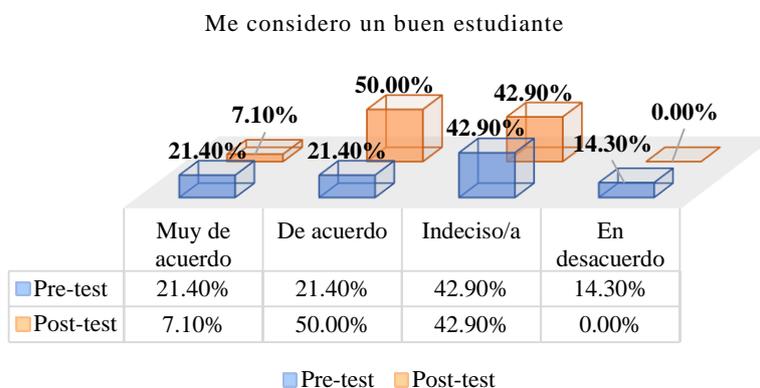
Gráfico 5. Resultados cruzados del pre y post-test en la escala de Likert, estudiantes de I año de Psicología.



Independientemente del resultado estadístico se puede confirmar que ha habido cambios observables (véase Gráfico 5), A pesar de que ha provocado indecisión (21,4%) y el desacuerdo ha disminuido en un 7,1%, el muy en desacuerdo se mantiene y el de acuerdo ha bajado en un 14,3%.

A la afirmación: *Estudiar es demasiado para mí*, en los resultados de la prueba Chi-cuadrado se mostró una significación asintótica de 0.204, al ser mayor de 0.05, no existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

Gráfico 6. Resultados cruzados del pre y post-test en la escala de Likert, estudiantes de I año de Psicología.



El gráfico 6 muestra que a pesar de que el muy de acuerdo ha bajado a un 7,10%, el desacuerdo se ha extinguido sustituido por un incremento en el de acuerdo a un 50% manteniéndose la indecisión.

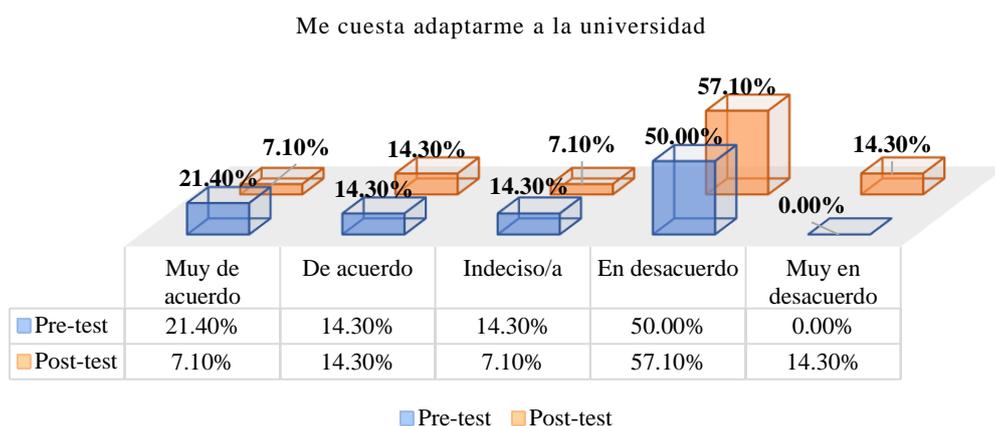
Los resultados en los gráficos 3 y 4 demuestran que los factores: *autoconocimiento* y *autopercepción* han generado cambios del *componente cognoscitivo* en los y las estudiantes.

Lo cual, y según Cortés de Aragón (1999), el *componente cognoscitivo* está referido a la representación mental que cada uno elabora de sí mismo; a los conocimientos, percepciones, creencias y opiniones de los diversos aspectos que conforman la personalidad. El conocimiento personal es absolutamente necesario para poder autorregularse y autodirigirse. De igual manera la autoestima se ve afectada por la eficacia

de cada uno de superar los problemas por iniciativa propia y para la autorrealización personal.

A la Afirmación: *Me cuesta adaptarme a la universidad*, en los resultados de la prueba Chi-cuadrado se mostró una significación asintótica de 0.493, al ser mayor de 0.05, no existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

Gráfico 7. Gráfico 8. Resultados cruzados del pre y post-test en la escala de Likert, estudiantes de 1 año de Psicología.



En el último resultado de análisis (véase gráfico 7) se ha comprobado un notable descenso del 14,3% en muy de acuerdo y un 7,2% de indecisión, manteniéndose el de acuerdo, aumentado el en desacuerdo en un 7,10% y dándole existencia de un 14,30% al muy desacuerdo.

Claramente ha generado un considerable aumento en la *resiliencia* de los y las estudiantes, factor indispensable para el afrontamiento de adversidades en el área académica.

De acuerdo a Bernard (1991), las características que distinguen a los jóvenes adaptables son la capacidad social, las habilidades de resolución de conflictos, autonomía y tener un sentido de propósitos. Aunque el medio social de estos individuos está por el riesgo, también, tienen, *cualidades protectoras, incluyendo personas que se preocupan y los apoyan grandes expectativas y oportunidades de participación y compromiso* (Meyer y Ferrell, 1998).

Análisis cualitativo mediante la intervención de Dramaterapia

Al observar cada comportamiento de las y los participantes, se contribuyó a la recopilación de información correspondiente al tercer y cuarto objetivos específicos planteados en la presente investigación, ya que a simple vista se puede analizar un sin número de factores que afectan en la autoestima.

Durante el proceso se ha podido observar que se han ido abriendo a los demás con más confianza, empatía y tolerancia generando un mejor clima entre todas/os.

Me ha ayudado a exteriorizar lo que pienso, Ahora empatizo más con algunos compañeros, He aprendido a ser más tolerante, Hemos tenido muchos momentos de reflexión, y eso nos ha ayudado a conocernos mejor a nosotros mismos, Ahora nos relacionamos mejor.

También les ha ayudado a conocerse mejor de manera personal y colectivamente, a expresarse de forma asertiva y sin temor, a valorarse sabiendo que son seres con aptitudes y diversas capacidades que los y las hacen únicos y únicas con gran valor sociofamiliar formando parte de la diversidad.

Considero que nos ha dado la oportunidad de conocernos mejor, Me he dado cuenta que los demás no me conocían bien porque no me expresaba lo suficiente, Puedo gestionar mejor mis emociones, Me atrevo más a expresar mis sentimientos a los demás y especialmente a mi familia, Ahora no tengo miedo de expresar mis emociones.

Se observó gran motivación por la carrera que están cursando y especial interés por las diferentes técnicas implementadas.

Esta terapia me ha motivado más a continuar con la carrera de psicología, Seré más activa a la hora de participar.

A nivel conductual, la gran mayoría han podido identificar y reconocer sus errores, con el fin de poder aceptarse a sí mismos y corregir las conductas para con los demás, generando una mayor empatía para la comprensión y aceptación hacia los demás, sabiendo que somos seres con habilidades diferentes apreciativas y valorables

Conclusiones y recomendaciones

Basado en los objetivos planteados en el estudio se pudo identificar y corroborar lo siguiente:

En cuanto a las características sociodemográficas la muestra está integrada mayoritariamente por el sexo femenino. Las edades oscilan entre los 17 y 24 años, de diferentes zonas rurales en ciudades del norte, aunque la mayoría son de la zona urbana de Estelí. Se ha podido constatar que la edad no es una variable determinante en cuanto a los niveles de autoestima se refiere.

Ha mejorado la autoestima en estudiantes que anteriormente tenían niveles bajos y fortalecido en otros. La mayoría se disuelve con mayor asertividad sin necesidad de tener que defender su imagen.

Se pudo identificar que uno de los factores con mayor afectación fue el emocional en las cuatro áreas, presentando mayores dificultades en el área social.

Unos de los factores en los que se ha podido observar mejora forman parte del componente cognoscitivo: el autoconocimiento y la autodiscrepancia, donde la representación mental que cada uno elabora de sí mismo es más clara y elocuente, con mayor reflexión sobre sus creencias, perfecciones, conocimientos y opiniones sobre sí mismos/as, como una mejora en la autorregulación. El otro factor en el que ha existido mejora es el de la resiliencia, dotados/as con mayor capacidad para superar los problemas con iniciativa propia y con mejor desarrollo para la autorrealización.

También han mejorado la adaptabilidad a la capacidad social de las habilidades de resolución de conflictos, autonomía y sentido de los propósitos. Les ha ayudado a

conocerse mejor de manera personal y colectivamente, a poder identificar y reconocer sus errores, generando una mayor empatía para la comprensión y aceptación hacia los demás, valorarse sabiendo que son seres con aptitudes y diversas capacidades que los hacen únicos, con gran valor sociofamiliar formando parte de la diversidad.

En lo que respecta a las dimensiones de la autoestima se ha generado un notable cambio en el área académica, pudiendo decir que hay una mayor disposición, confianza en sus habilidades y destrezas en el momento de las actividades académicas a realizar.

Es de vital importancia llevar a cabo estrategias con estudiantes para promover un ambiente imponderable, motivando al cambio como beneficio para la mejora de su vida académica y su futuro profesional, fomentar la buena gestión de las emociones pudiendo expresarlas de manera adecuada, con entera disposición, compromiso, amor y verdadera vocación por parte de los investigadores para llevarlo a cabo de manera óptima. Se recomienda que se hagan intervenciones de Dramaterapia para abordar diferentes problemáticas desde la Clínica Psicosocial Comunitaria de la facultad, también la implementación de nuevos programas para mejorar el desarrollo emocional, mental y académico en estudiantes y profesorado en centros de primaria y secundaria.

Se puede concluir confirmando la eficacia de la Dramaterapia como instrumento terapéutico efectivo para la mejora de la autoestima y sus dimensiones.

Reconocimientos y agradecimientos

Nuestro más sincero agradecimiento:

A Dios por darnos la inteligencia, capacidad, fortaleza y constancia en el transcurso de nuestras vidas.

A nuestros padres, madres, hermanos, hermanas e hijas por estar siempre presentes dándonos apoyo y fuerza para la superación de adversidades y culminación de nuestros proyectos.

A nuestro tutor, gran amigo y profesional, por su enseñanza en investigación, apoyo incondicional, santa paciencia y comprensión, Franklin Jesús Solís Zúniga.

A dos profesoras, grandes profesionales de la psicología que nos han guiado por el camino de la psicología con sabiduría y paciencia, Damaris Rodríguez y Geoconda Ordóñez.

A los estudiantes quienes conformaron parte de la muestra, por su valiosa colaboración para ser partícipes del estudio.

A la mejor Facultad, de la cual nos sentimos privilegiados por formar parte de ella, por su gran labor integradora, sociocomunitaria y humanista, UNAN-Managua FAREM, Estelí.

Y a todas las personas que han estado ahí, apoyándonos y creyendo en nosotros.

Referencias bibliográficas

- Aragón, L. C. (1999). Autoestima. Comprensión Y Practica. Bogotá: San Pablo Comunicación.
- Beiza, A. (2012). Las Relaciones Interpersonales como herramienta esencial para optimizas el Clima Organizacional en la Escuela Básica Nacional "Creación Chaguáramos II". Valencia: Universidad de Carabobo Facultad de Ciencias de la Educación.
- Bracho, M. V. (2017). Autoestima y Motivaciones Sociales en Estudiantes de educación Superior. Maracaibo: Universidad Rafael Urdaneta.
- Claudia Leticia Hernández Vallejo, M. F. (2005). Autoestima y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. Torreón, Coah, México: Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Coahuila-Unidad Torreón.
- Colaboradores, E. C. (2017). Psicodrama Freudiano Clínica y Práctica. Granada: Alborán Editores.
- Hornstein, L. (2011). Autoestima e identidad. Narcisismo y valores sociales. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Levy, S. C. (2003). La Representación de las Emociones en la Dramaterapia. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Levy, S. P. (2018). Dramaterapia un enfoque para el trabajo terapéutico. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Morbuquette, J. (1970). De la autoestima del Yo profundo. En J. Monbourquette, De la autoestima a la estima del Yo profundo (pág. 216). Maliaño (Cantabria): SalTerra.
- Roberto Hernández Sampieri, C. F. (2014). Metodología de la Investigación (Sexta ed.). Ciudad de México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Rosenberg, M. (1973). La autoimagen del adolescente y la sociedad. Buenos Aires: Paidós, Biblioteca de Psicología Evolutiva.
- Universidad Autónoma de Nicaragua Managua. (23 de mayo de 2019). Universidad Autónoma de Nicaragua Managua. Obtenido de Facultad Regional Multidisciplinaria de Estelí (FAREM-Estelí): <https://www.unan.edu.ni/index.php/facultad-regional-multidisciplinaria-de-esteli>
- Vargas, C. T. (2004). Mejore su autoestima en 14 días. San Juan de Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas.