



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

**Eficacia del uso de la Dramaterapia para la mejora de autoestima en
estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua
FAREM- Estelí, segundo semestre 2019**

**Trabajo de Seminario de Graduación para optar al grado de:
Licenciatura en Psicología**

Autores:

Jesús Mora Mejías

Yorlin Enelia Bellorín Vanegas

Tutor:

Ms.c. Franklin Jesús Solís Zúniga

Estelí, 7 de febrero del 2020.



DEDICATORIA

Se lo dedico a:

Dos personas que han sido pilares fundamentales en mi vida, que admiro y que a pesar de que no están cerca físicamente siempre se mantienen pendientes y presentes en mi vida, mi amada madre y mi amado padre Teresa y Ramón.

Mi gran amor, compañera inseparable, que siempre me admira, me apoya, cree en mí y en mis inteligencias múltiples (como siempre me dice), Maritza.

Tres personas que amo tanto, dan un gran sentido a mi vida y que a pesar de su corta edad creen en mí, me apoyan y miman incondicionalmente, mis amadas hijas Noa, Ainara y Adianyel.

Dos personas que siempre se acuerdan de mí y hacen presencia constante en mi vida, Teta y Tete.

Jesús Mora Mejías

DEDICATORIA

Se lo dedico a Dios, primeramente:

Mi padre, que le amo mucho y lo llevo en mi mente y mi corazón José Santos Vanegas, mi abuela que le amo mucho Juana Tórrez, mi madre amada Jasmina Vanegas, mi esposo, la persona especial importante que le amo y me ha apoyado y motivado Gegdelía Merlo, mis hermanos amados Stalin, Jessica, Marisabel mi linda sobrina Jeslin, mi amada tía Marisela Vanegas y mis primos Kristopher y Jepherson.

Yorlin Enelia Bellorín Vanegas

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento:

A Dios por darme la inteligencia, capacidad, fortaleza y constancia en el transcurso de mi vida.

A la mejor madre y mejor padre que uno puede tener y que hacen presencia el día de hoy en mi defensa, Teresa y Ramón.

A mi esposa y compañera, la persona que cree en mis inteligencias múltiples, Maritza.

A mi compañera de tesis, que ha creído en mí y ha tenido gran paciencia, Yorlin.

A mis tres niñas preciosas y únicas, Noa Ainara y Adianyel.

A mi 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 me 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 me siento privilegiado 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, apoyándome y creyendo en mí.

Jesús Mora Mejías

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento:

A Dios por darme la sabiduría, fortaleza, entendimiento y amor por lo que hago.

Al mejor padre del mundo que me enseñó grandes cosas en la vida Santos Vanegas

A mi abuela por su apoyo y amor Juana Tórrez

A mi madre le agradezco por tanto amor, su apoyo, motivación y su confianza

A mi esposo la persona que ha brindado toda su motivación, apoyo y amor Gegdelia Merlo

A mi compañero y amigo que me apoyó, motivó a seguir adelante y le quiero mucho Jesús Mora Mejías.

A mi tutor Ms.c Franklin Solís Zúñiga por su enseñanza, apoyo

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

A los maestros que formaron parte del proceso de mi carrera, por sus enseñanzas a Damaris Rodríguez por sus apoyo y guía en el camino del aprendizaje y profesora Gioconda Ordoñez que nos dio su apoyo y tutoría.

Yorlin Enelia Bellorín Vanegas



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE DOCUMENTO DE TESIS

Por este medio **SE HACE CONSTAR** que los estudiantes: **Jesús Mora Mejías y Yorlin Enelia Bellorín Vanegas**, en cumplimiento a los requerimientos científicos, técnicos y metodológicos estipulados en la normativa correspondiente a los estudios de grado de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, y para optar al título de **Licenciatura en Psicología**, han elaborado tesis de **Seminario de Graduación** titulada: **Eficacia del uso de la dramaterapia para la mejora de autoestima en estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019**; la que cumple con los requisitos establecidos por esta Institución.

Por lo anterior, se autoriza a los estudiantes antes mencionados, para que realicen la presentación y defensa pública de tesis ante el tribunal examinador que se estime conveniente.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí, a los seis días del mes de febrero del año dos mil veinte.

Atentamente,

Franklin J. Solís Zúniga
Docente - Tutor de Tesis
FAREM-Estelí

C.c. archivo

RESUMEN

La Autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal. Una autoestima equilibrada facilita el buen desarrollo del proceso académico en estudiantes de cualquier índole. Es por eso que se decidió realizar un estudio sobre los niveles de autoestima en estudiantes de primer año para posteriormente realizar una intervención con una técnica de buen respaldo científico e innovadora en el ámbito nacional, la cual pudiera regular esos niveles. Dicha técnica es la Dramaterapia, implica de forma activa a los participantes mediante el inconsciente generando introspección y representación de las emociones tanto al actor como al público. El objetivo principal de la presente investigación es demostrar la eficacia de la dramaterapia para la mejora de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019. El diseño metodológico de esta investigación es basado en un enfoque mixto, con predominio cuantitativo, con diseño experimental tipo cuasi experimental. La muestra son 14 estudiantes (ámbos sexos) de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019 seleccionados a través del muestreo no probabilístico, ya que está dirigido a un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad. Los instrumentos aplicados fueron la Prueba de Autoestima de Cirilo Toro Vargas y una Escala tipo Likert, identificando los factores internos influyentes en la autoestima y la técnica de dramaterapia; también como instrumento de recolección de datos. Los resultados obtenidos demuestran que ha subido el nivel de autoestima en un 14,28% en estudiantes que anteriormente tenían niveles bajos y fortalecido en otros. También un 35,70% de mejora en la seguridad de las capacidades en el área académica. Unos de los factores en los que se ha podido observar mejora forma parte del componente cognoscitivo: el autoconocimiento y la autodiscrepancia, el otro factor es la resiliencia.

Palabras Clave: dramaterapia, autoestima, factores internos de la autoestima, estudiantes, Psicología.

ÍNDICE

| | | |
|----------|--|----|
| I. | INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1. | Antecedentes | 2 |
| 1.2. | Planteamiento del problema..... | 4 |
| 1.2.1. | Descripción del problema..... | 4 |
| 1.2.2. | Preguntas de investigación..... | 7 |
| 1.2.2.1. | <i>Pregunta general.</i> | 7 |
| 1.2.2.2. | <i>Preguntas específicas.</i> | 7 |
| 1.3. | Justificación..... | 7 |
| II. | OBJETIVOS..... | 10 |
| 2.1 | Objetivo general | 10 |
| 2.2 | Objetivos específicos..... | 10 |
| III. | MARCO TEÓRICO..... | 11 |
| 3.1 | Autoestima | 11 |
| 3.1.1 | Teorías Sobre la autoestima. | 11 |
| 3.1.2 | Tipos de autoestima..... | 13 |
| 3.1.3 | Componentes de la autoestima..... | 16 |
| 3.1.4 | Dimensiones de autoestima..... | 17 |
| 3.1.5 | Desarrollo de la autoestima..... | 18 |
| 3.1.6 | Factores internos de la autoestima. | 18 |
| 3.1.6.1 | <i>Autoconcepto.</i> | 19 |
| 3.1.6.2 | <i>Autopercepción.</i> | 19 |
| 3.1.6.3 | <i>Autodiscrepancia.</i> | 19 |

| | | |
|---------|--|----|
| 3.1.6.4 | <i>Resiliencia</i> | 20 |
| 3.1.6.5 | <i>Desarrollo personal</i> | 21 |
| 3.2 | El psicodrama y la dramaterapia | 22 |
| 3.2.1 | ¿Qué es el psicodrama? | 22 |
| 3.2.2 | Aplicaciones y técnicas del psicodrama | 24 |
| 3.2.3 | ¿Para quién está indicado el psicodrama? | 25 |
| 3.2.4 | ¿Quién imparte el psicodrama? | 26 |
| 3.2.5 | ¿Cómo es una sesión de psicodrama? | 26 |
| 3.2.6 | ¿Qué es la dramaterapia? | 27 |
| 3.2.7 | ¿Cuál es la diferencia entre el psicodrama y la terapia del drama? | 29 |
| 3.2.8 | Actividades de la terapia del drama. | 30 |
| IV. | HIPÓTESIS Y VARIABLES | 32 |
| 4.1 | Hipótesis | 32 |
| 4.2 | Variables | 32 |
| 4.2.1 | Operacionalización de variables | 33 |
| V. | DISEÑO METODOLÓGICO | 34 |
| 5.1 | Tipo de estudio | 34 |
| 5.2 | Contexto y área de estudio | 35 |
| 5.3 | Población y muestra | 37 |
| 5.3.1 | Población | 37 |
| 5.3.2 | Muestra | 37 |
| 5.3.2.1 | <i>Criterios que se tomaron en cuenta para la conformación del grupo muestra</i> | 38 |
| 5.4 | Técnicas de recolección de datos | 39 |

| | |
|--|----|
| 5.4.1 Prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas. | 39 |
| 5.4.2 Escala de Likert. | 39 |
| 5.4.3 Dramaterapia. | 40 |
| 5.5 Procesamiento y análisis de datos | 41 |
| 5.6 Aspectos éticos | 42 |
| 5.7 Descripción del programa de dramaterapia..... | 42 |
| VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 47 |
| 6.1 Variables sociodemográficas de interés que presenta la población objeto | 47 |
| 6.1.1 Niveles de autoestima según la edad de estudiantes de primer año de Psicología..... | 48 |
| 6.2 Niveles de autoestima existentes en estudiantes de primer año de Psicología..... | 49 |
| 6.3 Factores internos que afectan las dimensiones de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología..... | 51 |
| 6.4 Beneficios de la dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología..... | 54 |
| 6.4.1 Resultados de la variable de edad cruzada con el pre y post-test de la prueba de autoestima. | 54 |
| 6.4.2 Resultados en las variables pre y post-test cruzadas de la prueba de autoestima. | 55 |
| 6.4.3 Resultados en las variables pre y post-test cruzadas de la escala de Likert. | 57 |
| 6.4.4 Análisis cualitativo mediante la intervención de dramaterapia..... | 61 |
| VII. CONCLUSIONES | 63 |
| VIII. RECOMENDACIONES | 65 |
| 8.1 Recomendaciones a la Facultad UNAN-Mangua FAREM, Estelí. | 65 |
| 8.2 Recomendaciones al Ministerio de Educación..... | 65 |

| | | |
|-----|--|----|
| 8.3 | Recomendaciones a los y las estudiantes | 66 |
| 8.4 | Recomendaciones a futuros estudiantes investigadores..... | 66 |
| IX. | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 67 |
| X. | ANEXOS..... | 70 |
| | Anexo número 1. Conclusiones del Informe de Prácticas de profesionalización..... | 70 |
| | Anexo número 2. Formato de la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas..... | 71 |
| | Anexo número 3. Formato de la escala de Likert | 72 |
| | Anexo número 4. Formato de validación para escala de Likert autoestima | 73 |
| | Anexo número 5. Tabla de estadística de fiabilidad alfa de Crombach. | 75 |
| | Anexo número 6. Formato del consentimiento informado..... | 75 |
| | Anexo número 7. Diseño metodológico de dramaterapia para la mejora de la Autoestima | 77 |
| | Anexo número 8. Gráficos de los resultados cruzados del pre-test y post-test en la escala de Likert extraídos por el sistema SPSS. | 81 |
| | Anexo número 9. Fotos de la intervención..... | 87 |

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Tabla de Operacionalización de variables..... | 33 |
| Tabla 2. Primera sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología..... | 43 |
| Tabla 3. Segunda sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología..... | 43 |
| Tabla 4. Tercera sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología..... | 43 |
| Tabla 5. Cuarta Sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología..... | 44 |
| Tabla 6. Quinta sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología..... | 45 |
| Tabla 7. Sexta sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología..... | 46 |
| Tabla 8. Datos sociodemográficos de los estudiantes de I año de Psicología..... | 47 |
| Tabla 9. Resultados del Pre-test en la escala de Likert, estudiantes de I año de Psicología..... | 51 |

I. INTRODUCCIÓN

Rogers (1967), establece que la autoestima es la composición experiencial constituida por percepciones que se refieren al Yo, a las relaciones con los demás, con el medio y la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a las mismas. Se puede apreciar en consecuencia que para este autor el concepto es netamente subjetivo, donde cada individuo va a poseer una experiencia individual, muy arraigada a su marco referencial. (Valek. 2007, p. 33)

El objetivo principal de la presente investigación es demostrar la eficacia de la Dramaterapia para la mejora de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019, ya que se creía que existen factores internos que afectan el nivel de autoestima de estudiantes de primer ingreso.

Es por eso que se aplicó una técnica poco conocida pero muy eficaz, creativa y artística implicando de forma activa a los participantes mediante el inconsciente generando introspección y representación de las emociones tanto al actor como al público.

El diseño metodológico de esta investigación es basado en un enfoque mixto, con predominio cuantitativo, con diseño experimental tipo cuasi experimental. El estudio comprende un muestreo no probabilístico en el cual se trabajó con 14 estudiantes en la misma facultad. Los instrumentos aplicados fueron la Prueba de Autoestima de Cirilo Toro Vargas y una Escala de Likert donde se identificaron los factores internos influyentes en la autoestima y la técnica de dramaterapia; también como instrumento de recolección de datos.

La línea de investigación del presente estudio es: Salud Mental, con el propósito de promover el abordaje del comportamiento psicosocial relacionado con la salud mental.

Para analizar los resultados obtenidos se realizó un análisis mediante el sistema IBM SPSS, Excel y Word, en el caso de la dramaterapia como instrumento fue mediante la observación directa y debates que la misma técnica incluye.

El documento está estructurado por apartados principales: el primero incluye la introducción de la cual derivan los antecedentes de investigación, planteamiento del problema y justificación, el

segundo apartado consta de los objetivos de este estudio, el tercer apartado los aspectos teóricos sobre las variables de estudio que sustentan la investigación. En los siguientes apartados se aborda el diseño metodológico, con la descripción de los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo a la investigación: la escala de Likert y la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas, posteriormente se encuentra el proceso de análisis y la discusión de resultados. Finalmente se muestra la conclusión, las recomendaciones de dicha investigación, las referencias bibliográficas y anexos.

1.1. Antecedentes

Después de consultar diferentes investigaciones referentes al tema se puede destacar como primer antecedente relevante para la investigación en curso, uno denominado *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, divididos 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.

Otra investigación con bastante relevancia y concordancia, también en México, fue una que lleva por título *Autoestima y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*, de la Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Coahuila-Unidad Torreón. Hernández, Sanmiguel, Rodríguez (2005), tenían como finalidad identificar la relación existente entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Médico Cirujano; para lo cual se diseñó y se aplicó un instrumento. La muestra estuvo formada por 180 alumnos de ambos sexos. Se observó que los factores de autoestima que intervienen en el buen desempeño académico de los estudiantes son la seguridad en sí mismos, la facilidad para socializar, inspirar confianza, el respeto de los demás, conformes consigo mismos, ser alegres, amables, reflejándose en la satisfacción que

tienen con la carrera que eligieron. Todo esto indicó que los alumnos de Medicina se caracterizan en su forma de ser por mantener un nivel adecuado de autoestima que se vincula en su desempeño académico. Asimismo, una autoestima baja repercute en el deficiente desempeño académico de los alumnos, es decir muestran poca motivación, no son organizados, ni dedican el tiempo suficiente para estudiar. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis de trabajo afirmándose que la autoestima del alumno se encuentra significativamente relacionada con su rendimiento académico. A partir de lo anterior se propuso difundir los resultados obtenidos para que sirvieran de base en futuras investigaciones, incluir en el programa de la carrera de Médico Cirujano talleres de autoestima que permitan elevar y mantener su nivel en el alumno, mejorando su desarrollo personal, de tal forma que logre un adecuado rendimiento académico y éxito profesional.

Otro proyecto investigativo relevante con el tema que acontece es el realizado en Perú. Determinaron 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, Agley, Angulo, Flores, Calderón (2009) en tal sentido, 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 la 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.

Existe un antecedente determinante y de gran importancia para las bases teóricas de la presente investigación: *La Teoría de la Autoestima en el Proceso Terapéutico para el Desarrollo Humano*. Stenier (2005). Este estudio enfocó su objetivo en analizar la teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo humano; tomando como referencia los aportes de Wilber (1995), Walsh y Vaughan (1999), McKay y Fanning (1999), Branden (2001) y, Rogers y Russell (2002). El tipo de investigación fue documental, cualitativa, con diseño documental bibliográfico,

tomando como referencia un caso clínico para ilustrar la temática de estudio. Para efectos del estudio, se describieron los planteamientos de los autores en torno a las distintas conceptualizaciones de la autoestima, explicando los avances en el abordaje de la autoestima como variable del proceso terapéutico del individuo. También se analizaron los aportes de la teoría de la autoestima como elemento promotor del desarrollo humano: teniendo como elemento presente la Psicología Transpersonal, y se analizó la aplicabilidad de la teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo humano en un caso práctico clínico.

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.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Descripción del problema

La universidad es un lugar donde el conocimiento y el proceso de aprendizaje son vitales para la autorrealización en el ámbito laboral, pero para lograrlo es de especial importancia una preparación teórica y práctica en el área laboral, donde están reflejadas las metas y anhelos de vida.

Éste es un cambio en la etapa de cada individuo donde existe un factor interno muy importante, como lo es la autoestima, ya que es fundamental para el buen desarrollo personal. Éste no es más que el mejor amigo del profesional o cualquier otra persona, ya que ayuda 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 intervenga el ser humano.

El desarrollo personal es constante en las etapas de la vida, en él se incluyen la superación de cada persona, el cambio de vida o el desarrollo en general, por los cuales las personas tienen objetivos y propósitos que cumplir. De igual manera existen afrontamientos múltiples, complicaciones o dificultades que se deberán superar a través de un elemento muy necesario y que ayuda en el crecimiento del ser humano, dicho elemento o capacidad es la Resiliencia.

Como bien se sabe, para cumplir las metas hay que luchar por los propósitos, en esto se debe contar con recursos internos (resiliencia, seguridad, etc.), para esto la autoestima juega un papel de gran importancia puesto que es el motor del ser humano, ya que una persona con sentimientos optimistas, seguridad y aceptación en sí misma logra un mayor desempeño en los diferentes roles que debe asumir. El desarrollo personal consciente es importante ya que así las personas tienen claras sus habilidades y limitaciones que las ayudarán a poner más empeño e interés en sus objetivos personales.

Durante el proceso de preparación de la vida académica y laboral existen diferentes dificultades o factores internos que afectan a dicho proceso, como lo son la seguridad, la motivación, el interés, la afectividad (se ven muchas veces afectados los procesos cognitivos, emocionales y conductuales) que al no tener una autoestima adecuada y empoderamiento de elementos internos se dificulta e incluso puede provocar el abandono de un proyecto de desarrollo personal.

Como estudiantes es uno de los momentos más críticos para el desarrollo de la autoestima; la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad y pasará inevitablemente por una reorganización crítica de la manera de apreciarse. Se ha podido observar que estudiantes de primer año presentan conductas que demuestran ciertas inseguridades y carencia de empoderamiento en el desarrollo de sus habilidades, esto dificulta en el proceso de elaboración de las tareas asignadas, donde se puede presenciar cierta incertidumbre, en si están en la carrera acertada o si tomaron bien la decisión de seguir estudiando. El cambio de contexto socioeconómico también afecta en el proceso de adaptación, por tanto, existe un cambio biopsicosocial.

La carencia de recursos internos puede llegar a perjudicar en el desarrollo personal y de la carrera. Cabe destacar que como estudiantes de psicología todas estas características personales deberían existir con mayor preponderancia, ya que llegarán a convertirse en referentes sociales, agentes de cambio y profesionales de la salud mental.

Durante el proceso de prácticas de profesionalización en la Clínica Psicosocial Comunitaria se pudo observar que existen diferentes problemáticas en estudiantes universitarios/as, de las cuales tanto profesorado como alumnado solicitaban intervenciones con el fin de resolver, reducir o simplemente crear conciencia sobre su existencia. Durante las diferentes intervenciones realizadas se constató que la mayoría de problemáticas derivaban a posibles bajos niveles de autoestima y carencia de recursos personales para el desarrollo de la misma, pudiendo provocar dificultades para el desarrollo de la carrera universitaria y un posible futuro profesional.

Es por eso que, como investigadores, se decidió trabajar sobre la eficacia del uso de la dramaterapia para la mejora de la autoestima y un mayor desarrollo personal en estudiantes de Psicología, donde se determinan los diferentes niveles y niveles de la misma, conocer los factores internos que inciden, cuáles son las mayores dificultades, habilidades y potencialización de las mismas a través de la dramaterapia, que tiene como objetivo fortalecer recursos originados desde el inconsciente inducidos por la representación de las emociones.

1.2.2. Preguntas de investigación

1.2.2.1. Pregunta general

- ¿Cuál es la eficacia de la Dramaterapia para la mejora de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019?

1.2.2.2. Preguntas específicas

- ¿Qué variables sociodemográficas de interés presenta la población objeto de estudio?
- ¿Qué niveles de autoestima presentan los estudiantes de primer año de Psicología?
- ¿Qué factores internos afectan las dimensiones en la autoestima de los estudiantes de primer año de psicología?
- ¿Cuáles son los beneficios de la dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de psicología?

1.3. Justificación

En la presente investigación se pretendió trabajar la eficacia del uso de la Dramaterapia para fortalecer la autoestima, para un mayor desarrollo personal en estudiantes de la carrera de primer año de Psicología ya que se trata de una profesión que trabaja favoreciendo el desarrollo de los vínculos humanos, fomentando cambios sociales, logrando el bienestar y la salud mental de las personas.

La autoestima es un elemento presente en el individuo y no es más que la valoración de la imagen y la aceptación de uno mismo que puede ser positiva o negativa permitiendo al ser humano realizar todas sus actividades de vida. Muchas veces la autoestima es afectada cuando no es existente el equilibrio emocional en uno mismo, lo que puede provocar afectaciones en la vida de las personas, esto les suele hacer pensar o sentir que no están capacitadas y que sus limitaciones son mayores que sus habilidades.

La inteligencia emocional es importante para el desarrollo de una alta autoestima. Se considera como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y el rendimiento en el trabajo. Con una inteligencia emocional desarrollada

se pueden conseguir mejoras en el mundo académico, laboral y en nuestras relaciones sociales, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida.

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.

Para la asignatura de Psicología Organizacional (segundo semestre del 2019), se realizó una investigación con un plan de acción sobre el tema: *Relaciones Interpersonales en el Ámbito Laboral*. La investigación tuvo como objetivo principal reconstruir las relaciones interpersonales y el clima organizacional, que inciden en la calidad de enseñanza brindada por las profesoras y profesores de la Escuela Belén, Estelí en el periodo del segundo trimestre del año 2019. Se trataba de una investigación aplicada en la cual se llevó a estudio con una población total de 45 docentes (6 de ellos hombres y 39 mujeres). El personal de apoyo (8 mujeres y 4 varones). Para recolección de datos e intervención la técnica de Dramaterapia (entre otras). También se aplicó el Autoanálisis integral donde los usuarios observaron, analizaron y reconstruyeron las relaciones entre los diferentes miembros. Como resultado se generó un mejor manejo de las relaciones interpersonales optimizando el clima organizacional, con mayor disposición y motivación. (Mora, Bellorín y Calero, 2019)

Es por eso que fue de gran interés la necesidad de querer conocer cómo está el nivel de conocimiento y aceptación personal de los estudiantes de primer año de Psicología, si lograron vencer ciertas dificultades o si aún continuaron con ellas. Como bien sabemos la universidad es la preparación teórica para la vida profesional pero también ésta nos permite desarrollar habilidades para el crecimiento personal, es por eso que en este estudio se propuso confirmar lo importante de la autoestima para la autorrealización, la creación de proyectos de vida y la eficiencia de la Dramaterapia como herramienta para en el desarrollo de la misma.

Durante el proceso de prácticas de profesionalización, se desarrollaron actividades para la Clínica Psicosocial Comunitaria de FAREM-Estelí, entre ellas se realizaron intervenciones de dramaterapia con grandes resultados, en niños y niñas de quinto, sexto grado y secundaria en

colaboración con el MINED (Ministerio de Educación), y a estudiantes de diferentes carreras y años de FAREM-Estelí, en las cuales se trabajó temáticas como: disciplina consciente, violencia y bullying, prevención del abuso sexual (MINED); relaciones interpersonales, autoestima, expresión oral-corporal y otras temáticas (FAREM-Estelí). Las intervenciones obtuvieron grandes resultados, los cuales generaron gran empoderamiento a sus participantes en las diferentes temáticas¹. (Mora y Bellorín, 2019)

Debido a la experiencia y a los buenos resultados obtenidos en la Clínica Psicosocial Comunitaria se decidió realizar la presente investigación, que tuvo como propósito desarrollar la potencialización de habilidades y factores internos que fortalezcan la autoestima, la seguridad en uno mismo, conocer las dificultades, descubrir las habilidades, lograr potenciarlas, encontrar recursos para el fortalecimiento y lograr un mejor desarrollo personal mediante intervenciones de dramaterapia para la mejora de autoestima de los estudiantes y demostrar que se trata de una terapia efectiva generadora de cambios cognitivos y conductuales en las personas.

¹ [Conclusiones del Informe de Prácticas de profesionalización en anexo número 1.](#)

II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

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.

2.2 Objetivos específicos

1. Describir algunas variables sociodemográficas de interés que presenta la población objeto de estudio.
2. Conocer los niveles de autoestima existentes en estudiantes de primer año de Psicología.
3. Identificar los factores internos que afectan las dimensiones de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología.
4. Evaluar los beneficios de la Dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de psicología.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Autoestima

3.1.1 Teorías Sobre la autoestima

No existe un concepto único de Autoestima, pero se puede abordar desde distintas perspectivas.

Para empezar a entender el complejo proceso de la formación de una autoestima hay que partir de la definición. La palabra “estima” deriva del latín “*aestimare*”, que significa aprecio, valor, amistad, consideración...

La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal.

La autoestima se construye desde la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, principalmente madres y padres que pueden ayudar a sus hijas e hijos a desarrollar una alta autoestima, condición que influye notablemente en la vida adulta. La idea de Autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde.

William James (1890), “Padre” de la psicología norteamericana, dio una definición de la autoestima en “*Principles of Psychology*”. Decía lo siguiente: «La estima que sentimos por nosotros depende enteramente de lo que pretendemos ser y hacer». James evaluaba la autoestima de una persona a partir de sus éxitos concretos confrontados con sus aspiraciones. Desde esta perspectiva, cuantas más pretensiones elevadas tenía una persona sin lograr satisfacerlas, tanto mayor era el sentimiento de fracaso personal que experimentaba. En suma, para medir el grado de autoestima de un sujeto, James confrontaba sus éxitos con sus pretensiones. Lo que él ilustraba mediante la ecuación siguiente:

$$\frac{\text{éxitos Obtenidos}}{\text{pretensiones}}$$

Freud no trató la autoestima. Por otra parte, él habló de un yo atrapado entre el “superyó” y el “ello”. Presionado por los mandatos del superyó, inspirados en los principios parentales, el yo sufre los asaltos de las fuerzas instintuales. El yo consciente se encuentra, pues, en situación precaria. Debilitado por las presiones del superyó y del ello, se ve sometido a accesos de angustia.

El yo (el ego) no tiene entonces más opción que recurrir a mecanismos defensivos encargados de protegerlo y de aliviar su angustia. Según la dinámica freudiana, la autoestima no tiene muchas posibilidades de desarrollarse, ya que el ego está demasiado ocupado defendiéndose. Cualquier crecimiento y desarrollo de la autoestima es, pues, imposible. Pero lo más nocivo para la autoestima en Freud es la ausencia de cualquier instancia espiritual que de estabilidad y equilibrio al yo. Esto es lo que luego consideró importante hacer, asegurando el equilibrio del yo con el Sí-mismo, principio organizador del psiquismo. Mientras Freud concibe un inconsciente amenazador y desordenado, a la manera de un volcán presto a invadir el ego consciente con fuerzas libidinales, Jung ve en el Sí-mismo inconsciente un poder central y ordenador de la actividad psíquica. La postura de Jung será desarrollada un poco más adelante. Así, para el fundador del psicoanálisis, todas las manifestaciones espirituales, religiosas o artísticas no son sino producto del simbolismo en las fuerzas instintuales camufladas, no son más que efecto de la sublimación de las mismas. Su doctrina reductora de la espiritualidad, que está muy extendida, empobrece muchísimo las posibilidades de la psi que humana y causa, incluso hoy, un daño inmenso a la concepción de la autoestima y de la estima del Sí-mismo. (Morbuquette, 1970, p.18)

Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego. Utilizaba la palabra alemana *selbstful*, puntualizando que tiene dos significados: conciencia de una persona respecto de si misma (sentimientos de sí), vivencia del propio valor respecto de un sistema de ideales (sentimientos de estima de sí). Este “sentimiento de estima de sí).

Morbuquette (1970) comparte la opinión de Abraham Maslow a que “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.)”. La expresión de aprecio más sana, según Maslow, es la que se manifiesta “en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación”

Rosenberg (1973) por su parte, entiende a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales y discrepancias. El nivel de autoestima de las personas se relaciona

con la percepción del sí mismo en comparación con los valores personales. Estos valores fundamentales han sido desarrollados a través del proceso de socialización. En la medida que la distancia entre el sí mismo ideal y el sí mismo real es pequeña, la autoestima es mayor. Por el contrario, cuanto mayor es la distancia, menor será la autoestima, aun cuando la persona sea vista positivamente por otros.

Según la experiencia de Branden (1995), indica que todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie “presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación”.

De acuerdo a Branden (1995), la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor personal, que reflejan tanto su juicio implícito de su capacidad para sobrellevar los retos de la vida, así como su creencia de que sus intereses, derechos y necesidades son importantes.

Un antecedente al concepto de Autoestima en la Psicología, lo podemos también encontrar en el texto de *Alfred Adler*, cuando se refiere a los sentimientos de inferioridad y superioridad. Adler (2000) afirma que tras una persona que se siente como si fuera superior, podemos sospechar que se esconde un sentimiento de inferioridad, que necesita grandes esfuerzos para ocultarse.

Los sentimientos de inferioridad pueden expresarse de muchas maneras, y son comunes a todos, dado que nos hallamos en situaciones que deseamos mejorar. Podemos definir el complejo de inferioridad como aquel que aparece frente a un problema ante el cual el individuo no se halla convenientemente preparado, y expresa su convicción de que es incapaz de resolverlo. Como los sentimientos de inferioridad siempre producen tensión, habrá un movimiento de compensación hacia los sentimientos de superioridad, pero no estará encaminado a la resolución del problema.

3.1.2 Tipos de autoestima

Luis Hornstein (2001) en su libro *Autoestima e identidad Narcicismo y valores* propone 4 tipos de autoestima. Según el autor, los tipos de autoestima varían debido a que las valoraciones de uno mismo pueden ser más o menos alta y más o menos estable.

1. **Autoestima Alta y Estable:** Las circunstancias externas y los acontecimientos de vida tienen poca influencia sobre la autoestima. Las personas con este tipo de autoestima se disuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, se defiende sola. Además, la persona es capaz de defender su punto de vista sin desestabilizarse.
2. **Autoestima Alta e Inestable:** Las personas con este tipo de autoestima, tienen una elevada autoestima, pero son incapaces de mantenerla constante. Los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador. Responde con actitud crítica ante el fracaso, ya que estos son percibidos como amenazas el individuo mostrará convicción al defender su punto de vista, pero no aceptará otros puntos de vistas y tendrá a monopolizar la palabra en una discusión. La inestabilidad de la autoestima conduce a situarla como preocupación central y exige preservarla a cualquier precio y apelar a una actitud agresiva (para protegerlo).
3. **Autoestima Baja y Estable:** En los casos que haya una autoestima baja y estable, los eventos externos (sean favorables o no) no alteran la autoestima del sujeto que no se esfuerza por promover su imagen personal y se infravalora.

Los individuos con este tipo de autoestima son indecisos y tienen un gran temor a equivocarse. Estas personas no defienden su punto de vista ya que la valoración de sí mismo es siempre negativa, creen que no están a la altura.

Este tipo de autoestima es muy frecuente en personas con tendencias depresivas, que a causa de su mentalidad pesimista no suelen percibir sus logros personales como tal asumiendo que son fruto de la suerte de la casualidad.

4. **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 definido por su falta de solidez y la inestabilidad que presentan, la cual hace que sea altamente sensible a todo tipo de eventos, por irrelevante 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 los hay en todos los estados psicológicos. Este nivel va a

depender, 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 autocritica sobredimensionada, se ve y cree ser una persona fracasada y débil ante los demás.

3.1.3 Componentes de la autoestima

Según Cortés de Aragón (1999), la autoestima tiene una serie de componentes de diversa índole, entre los cuáles señala: componente cognoscitivo, componente emocional y componente conductual.

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 si 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 por medio de 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 estrechamente relacionados que es imposible concebir uno sin el otro, solamente con el objeto de analizarlos es posible aceptar esta categorización.

3.1.4 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.

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **Autoestima en el 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.

El individuo realiza frecuentes estimaciones de sus frecuentes interacciones consigo mismo y con el ambiente en el que se desenvuelve logrando monitorear constantemente como influye dentro de él, posterior a lo cual y de acuerdo con la satisfacción que esto le brinde va asumir una actitud hacia sí mismo. Es decir, es una calle de doble circulación: de acuerdo a sus relaciones en los ámbitos ya mencionados, así mismo va a ser la actitud asumida ante sí, en otras palabras, su autoestima.

3.1.5 Desarrollo de la autoestima

Cabe considerar el desarrollo de la autoestima como un proceso que se lleva a cabo mediante una serie de fases que permiten su desarrollo, según, Coopersmith (1990) estos son:

1. Lograr de trato respetuoso la aceptación e interés que el individuo recibe de las personas significativas de su vida.
2. La historia de éxito, el estatus y la posición que el individuo tiene en el mundo.
3. Los valores y las aspiraciones por los cuales estos últimos pueden ser modificados e interpretados.
4. La manera singular y personal de responder a los factores que disminuyen la autoestima, ya sea que el individuo minimice, distorsione o suprima las percepciones de las fallas propias y las de los demás.

3.1.6 Factores internos de la autoestima

La inteligencia emocional es importante en el desarrollo de una alta autoestima. Se considera como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. Con una inteligencia emocional desarrollada se pueden conseguir mejoras en el mundo académico, laboral y en nuestras relaciones sociales, ya que la competencia emocional influye en todos los ámbitos importantes de la vida.

3.1.6.1 Autoconcepto

Leary y Tangney (2003) distinguen 5 tipos de definiciones.

1. Como toda la persona en general.
2. Como personalidad: Todas las partes de la personalidad colección de habilidades, metas, valores, etc. que distinguen las personas.

Personalidad del individuo.

3. Como experiencia subjetiva.
4. Como creencias sobre sí mismo.
5. Como agente ejecutor.

3.1.6.2 Autopercepción

Bem (1970) afirma que las personas construimos nuestro propio concepto de nosotros mismos haciendo atribuciones internas de nuestro comportamiento, nos asignamos rasgos personales que explican cómo nos comportamos como lo hacemos.

En ocasiones las atribuciones que hacemos pueden cambiar por agentes externos. Además, cuando se utilizan recompensas o castigos con alguien con el fin de que realice una tarea para la que ya estaba intrínsecamente motivado, por causas internas. Esto recibe el nombre de efecto de sobre justificación.

Comparación social Festinger (1954): comparación que hacen las personas de sus opiniones y habilidades con las de los otros miembros del grupo al que pertenecen. Se produce a nivel individual e intergrupal está muy relacionada con la cognición social.

3.1.6.3 Autodiscrepancia

Para Higgins (1987), la construcción del autoconcepto no se fundamenta únicamente en esquemas actuales, es decir, en la construcción del YO (cómo somos ahora). Sostiene que existen otros YO probables (cómo podemos llegar a ser), punto de comparación con el YO actual. Así se

puede producir una comparativa entre el YO real e inmediato y los YO futuros. Por ende, existen tres tipos del YO:

- El YO real: Responde a cómo creemos que somos realmente. Siempre es una percepción personal, no lo que somos en realidad. Se trataría de una representación de características que pensamos poseer, una visión de la realidad que puede ser o no ser correcta.
- El YO ideal: Responde a cómo nos gustaría ser. En esta dimensión están implícitos tanto nuestros deseos como lo que consideramos que a las personas que nos rodean y que nos son importantes les gustaría que fuéramos. Se trataría de aspiraciones y expectativas de nuestro desarrollo personal.
- El YO responsable (o debería): Responde a diferentes creencias relacionadas con cómo deberíamos ser o cómo las personas referenciales en nuestra vida esperan que deberíamos ser (siempre bajo nuestro prisma). Esta percepción estaría íntimamente ligada con nuestras obligaciones y responsabilidades.

El YO ideal y el responsable nos marcan objetivos, metas a alcanzar en la vida. El primero de ellos se refiere a los deseos y el segundo a lo moral, lo que consideramos ético en nuestros propios contextos. Cuando existe discrepancia entre el YO real y los demás roles del YO (ideal y responsable) se genera autodiscrepancia y por tanto malestar. Pero también motivación para resolver la autodiscrepancia, para mejorar, para el cambio, para conseguir una congruencia entre los diferentes YO.?

Cooley (1902) aseguró que percibimos que en la mente de los demás existe el pensamiento o la imagen nuestra y nos vemos afectados por ello. Las personas construyen un autoconcepto congruente con la forma de en la que ven los demás.

3.1.6.4 Resiliencia

La teoría de la resiliencia y riesgo trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras. Esta teoría arguye que hay en factores internos que protegen

contra el estrés social o el riesgo a la pobreza, la ansiedad o el abuso. Si un niño cuenta con factores protectores fuertes, podrá resistir las conductas poco saludables que a menudo resultan de estos elementos de estrés de riesgo.

Los factores de protección interna incluyen autoestima y el control interno, mientras que los factores externos son principalmente el apoyo social de la familia y la comunidad tales como los modelos positivos o servicios de salud (Luther y Zigler, 1991, Ruther 1987).

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).

3.1.6.5 Desarrollo personal

Teoría de Erickson Desarrollo personal, social y moral: La teoría integral ofrece un marco de referencia para estudiar el desarrollo personal y social centrándose en el surgimiento del yo, la búsqueda de la identidad, las relaciones del individuo con los demás y la cultura a lo largo de la vida. Considero que el desarrollo como el paso por una serie de etapas, cada una con sus metas. Dichas etapas son interdependientes; los logros en las etapas posteriores dependen de cómo se resolvieron los conflictos durante los primeros años. Menciona que en cada etapa el individuo enfrenta una crisis de desarrollo, es decir, un conflicto entre una alternativa positiva y una alternativa potencialmente nociva. (Jackie, 2011).

Los psicólogos humanistas consideran al individuo como responsables de los resultados de su vida, y confían en que, con las condiciones apropiadas, se desarrollara en una dirección deseable, ya que todos los seres humanos poseemos el potencial necesario para el crecimiento óptimo. Creían que la gente es intrínsecamente buena y recurren a sus causas ambientales para explicar las conductas consideradas negativas. Sin embargo, según Maslow, que todas las personas tengan el poder para ser los motores de su desarrollo personal no significa que todos lo logran. (Gutiérrez, 2019).

3.2 El psicodrama y la dramaterapia

Las emociones son el centro de la vida mental y social de las personas. Todos tenemos emociones, reconocidas o no, que motivan y dan forma a nuestras vidas. Cuando son reprimidas o negadas pueden restringir y distorsionar el cuerpo y el pensamiento. Es como que nacemos con un *programa interno* que nos permite sentir y tener respuestas emocionales. (Cornejo y Brik, 2003, p. 139)

Una emoción es por definición a la vez somática y psíquica. El aspecto somático está formado por las inervaciones del cuerpo y las acciones de la expresión física. El aspecto psíquico está formado por imágenes e ideas. En psicopatología los dos dominios están divididos. En contraste, una emoción naturalmente sentida, integra una relación dialecta entre psiquis y soma (Chodorow, 1991). (Cornejo y Brik, 2003, p. 139)

Las historias de ficción a menudo capturan nuestra imaginación, ya que nos alejan de nuestra realidad, nos transportan a diferentes tiempos, lugares, incluso los planetas. En este espacio podemos encontrar que experimentamos pensamientos y sentimientos que normalmente no permitimos sentir en nuestra vida cotidiana. Este es el poder transformador que se utiliza dentro de la Terapia del Drama (Dramaterapia) y el Psicodrama.

Las terapias de teatro utilizan el arte de aparentar y pueden actuar como un campo de prácticas para las personas con baja autoestima. Proporcionar un entorno seguro y protegido, Dramaterapia permite a los individuos a actuar de la manera que le gustaría ser (en este caso más confianza) ayudarles a aprender habilidades que pueden poner en práctica en la vida real.

3.2.1 ¿Qué es el psicodrama?

El Psicodrama es una forma de psicoterapia de grupo desarrollada por Jacob Levy Moreno en la década de 1920 en adelante. Esta terapia ofrece a los participantes la oportunidad de explorar situaciones de la vida desde la perspectiva del presente, el pasado y el futuro. El terapeuta de psicodrama explorará de forma activa en la energía y la espontaneidad del grupo para analizar la situación del protagonista; cómo las experiencias pasadas han influido en pensamientos,

sentimientos y comportamientos en el presente, que a su vez da forma al futuro. (Colaboradores, 2017)

Trabajando de esta manera creativa, la importancia y el significado de los acontecimientos se hacen más patentes. Gracias al uso de la imaginación y el apoyo del grupo, el pasado puede ser revisado y entendido desde una perspectiva más amplia, mientras que los pensamientos y las emociones no expresadas son liberadas. A partir de esta comprensión más completa, se espera que un futuro diferente pueda ser posible, tanto imaginado como experimentado. Nuevas respuestas pueden ser identificadas a continuación y se practican, dando la posibilidad de un mayor bienestar en el futuro.

El psicodrama es una técnica desarrollada en EE.UU. como un método de psicoterapia contrario al modelo dominante de la época. Si hasta ese momento se empleaba una psicoterapia individual, donde el paciente tenía que hablar de sus problemas, relacionado con sus traumas de la infancia, heredado del modelo psicoanalítico, ahora se rompe con esa tendencia proponiendo todo lo contrario. (Colaboradores, 2017)

El elemento de ficción de este tipo de terapia actúa como un filtro, de modo que los sentimientos encontrados no “engullen” a los participantes, en lugar de lo que les permite reconocerlos y hacerles frente cuando salen a la superficie, permitiendo a los participantes experimentar y explorar las emociones difíciles, de esta manera indirecta se suele provocar una sensación de catarsis.

Escenificar tus modos de interaccionar con otras personas puede servirte como vehículo terapéutico para tu crecimiento personal. El psicodrama te ayuda así a interpretar el papel protagonista que quieres para tu vida.

El psicodrama se originó como una psicoterapia grupal, donde no existe un diván, sino un escenario donde interactuar con otros; buscando que cada uno de los participantes experimenten, y se den cuenta de su forma de relacionarse con los demás y consigo mismo, sin necesidad de realizar un ejercicio de introspección basado en su expresión verbal, y sin que exista un guion previo por el que regirse.

En el psicodrama se utilizan técnicas propias del mundo de la interpretación, que se emplean para convertirse en actor o actriz, pero enfocadas a la psicoterapia, donde existe un escenario, un reparto de roles o papeles y un momento de interpretación con el que experimentar, para con posterioridad comentar y recibir comentarios de las sensaciones y modos de relacionarse que se han establecido en esa escena ficticia.

Al igual que las psicoterapias tradicionales, el objetivo final del psicodrama es que el paciente se dé cuenta de sus tendencias y limitaciones, y que a partir de ahí pueda decidir cambiar; pero, además, esta técnica cuenta con la ventaja de que el paciente tiene ahora nuevas experiencias, que se entrenan y practican dentro de esas escenas ficticias, pero que le sirve de base para poder aplicar a su vida cotidiana.

El psicodrama es de especial importancia para el desarrollo de la autoestima, ya que se puede mejorar la inteligencia emocional para la potenciación de los factores que influyen directamente en la autoestima. Trabajando el inconsciente a través de la dramatización las personas adquieren mayor seguridad en sí mismas trabajando las diferentes áreas de interacción en los componentes y dimensiones (áreas) de la autoestima.

3.2.2 Aplicaciones y técnicas del psicodrama

Aunque el psicodrama se basa en un conjunto de técnicas teatrales y escenográficas, actualmente su aplicación está orientada tanto a la psicoterapia clínica como al crecimiento personal a través de la experiencia. En donde un director, que es el terapeuta, va a realizar indicaciones para que el paciente actúe e interactúe con otros en una escena ficticia, buscando el *insight* o darse cuenta como vehículo terapéutico.

Esta terapia cuenta con multitud de técnicas propias del teatro, que se emplean buscando distintos efectos en el paciente, tales como los monólogos, la del espejo, la inversión de roles, la proyección al futuro, el juego de roles, la tienda mágica o la silla vacía, entre otros. Todo lo cual da grandes posibilidades al director de la psicoterapia para proporcionar una experiencia enriquecedora al paciente, para que poco a poco vaya tomando conciencia del papel que juega en su vida y de cómo interactúa con su entorno.

Aunque el paciente va a tener que representar un papel a modo de actor en una realidad ficticia, no se requieren condiciones artísticas previas para participar en una terapia de psicodrama, pues lo que se busca no es tanto la perfección de la representación, si no darle la oportunidad de reflexionar sobre su papel, y los sentimientos que le ha generado, así como con su interacción con los demás participantes en la sesión.

3.2.3 ¿Para quién está indicado el psicodrama?

Aunque el psicodrama fue diseñado inicialmente para cubrir una carencia terapéutica de la época, al desarrollarse como psicoterapia grupal, actualmente se puede trabajar tanto de forma individual, en pareja, familiar o en grupo, ya que depende de la destreza del director el poner en valor terapéutico el trabajo que se realiza en las sesiones de psicodrama y que le sirva a cada participante para su problema concreto.

Además, una sola persona, actuando de forma individualizada o en grupo, puede trabajar distintos aspectos propios o relacionados con su pareja, la familia o el trabajo, para lo cual va a contar con la colaboración de auxiliares, que podrán representar el papel de marido, esposa, familiar o jefe, según lo requiera la escena ficticia.

Las aplicaciones terapéuticas del psicodrama dependen más de las destrezas y experiencias del director que de la técnica en sí, ya que se ha comprobado su utilidad para tratar diversas patologías, como depresiones, trastornos de ansiedad, trastornos obsesivo-compulsivos o fobias sociales entre otras; además de para ayudar a superar el duelo, mejorar la autoestima y la motivación, y para cambiar hábitos inadecuados.

A pesar de lo anterior, el psicodrama, al igual que le sucede a otras psicoterapias, está contraindicado cuando la persona está sometida a medicación, sobre todo cuando ésta es invalidante, ya que aquello que se trabaja va a tener un escaso o nulo efecto sobre la persona, debido a las consecuencias del medicamento, por lo que se recomienda que el paciente acuda cuando tenga dosis bajas y haya pasado la fase aguda de la enfermedad.

3.2.4 ¿Quién imparte el psicodrama?

El director de la sesión de psicodrama es el psicoterapeuta, que cuando trabaja con pacientes con problemas clínicos debe de ser un profesional de la salud titulado, y con una especialización sobre psicodrama, para la cual existen escuelas, asociaciones, federaciones oficiales donde dan la formación tanto teórica como práctica para impartirla, así como la etapa de supervisión, donde el aprendiz practica para ser director.

Una de las características del psicodrama es que entre los participantes existen unas figuras denominadas auxiliares, que van a interactuar con el paciente de un modo concreto y específico, de forma que provoque la experiencia que el director busca para facilitar la toma de conciencia. Estos auxiliares son colaboradores asiduos del director o aprendices de director que están en formación.

El director es quien diseña la escena ficticia y pide al paciente que se involucre y actúe en ella, con el resto de participantes que lo hacen a su vez libremente, salvo los auxiliares, que ya conocen cómo deben actuar para ese caso concreto; luego un buen director se define también por tener buenos auxiliares, ya que sin ellos sería muy difícil aplicar correctamente el psicodrama.

El paciente se convierte en el psicodrama en protagonista de su acción, pero la forma de relacionarse y su resolución depende tanto de él como del resto de los participantes, en especial de los auxiliares, pero todo ello planificado por el director para conseguir movilizar al paciente hacia una reflexión de cambio, a la vez que aprende las herramientas necesarias para desenvolverse adecuadamente con los demás y consigo mismo.

3.2.5 ¿Cómo es una sesión de psicodrama?

Cada sesión de terapia será diferente, de acuerdo a las necesidades de los participantes. La Dramaterapia puede tener lugar en una variedad de diferentes entornos, incluyendo escuelas, prisiones, centros de atención social y espacios de trabajo privados. Esto significa que los terapeutas del drama a menudo se encuentran trabajando con una gama de diferentes personas que tienen muy distintas necesidades. Puede ser que todos los miembros de un grupo se enfrenten a un problema similar, o por el contrario tener diferentes razones para estar allí.

El primer trabajo del terapeuta del drama es llegar a conocerle a usted y lo que se espera lograr a través de la terapia. Una vez que el terapeuta tiene una mejor comprensión de sus expectativas y necesidades, la sesión puede comenzar.

El psicodrama puede aplicarse tanto de manera individual, como en pareja, en familia o grupalmente. Dependiendo del número de participantes en la sesión, así será su duración, extendiéndose desde los 45 minutos a las dos horas. Lo ideal es que haya una periodicidad aproximada de dos sesiones semanales.

Las sesiones de psicodrama se suelen dividir en tres grandes pasos:

- *El calentamiento:* En esta fase los participantes únicamente deben moverse libremente, realizando ejercicios que faciliten un ambiente adecuado, en ocasiones se realizan juegos, expresiones corporales o vocales libres para que se fomente ese ambiente; buscando la desinhibición y la implicación en el grupo, lo que permite desconectar con los problemas y preocupaciones que el paciente pudiese traer del exterior.
- *La dramatización:* En donde el director selecciona a uno de los pacientes para que desempeñe un papel, dentro de un escenario ficticio, recreando una situación pasada, presente o futura, real o imaginaria, en la que van a participar uno o varios de los asistentes y auxiliares, los cuales ya tendrán indicaciones particulares sobre cómo deben de reaccionar y expresarse con el paciente que interpreta su papel.
- *El eco-grupal:* Una vez finalizado el ejercicio se abandona el escenario para reunirse grupalmente, es entonces cuando los participantes y los espectadores, aquellos que no han intervenido en esta ocasión en la escena, expresan lo que han visto y sentido de la representación, buscando facilitar el *insight* o toma de conciencia por parte del paciente, lo que le ayuda a reflexionar, además, sobre su propia vivencia y cómo se ve desde fuera

3.2.6 ¿Qué es la dramaterapia?

La dramaterapia es una terapia artística basada en el proceso y el arte teatral que se aplica clínicamente a individuos y a grupos.

El *BADth* (*British Association of Dramatherapists*) ha establecido en 1991 la siguiente definición: *La dramaterapia es el uso intencionado de los aspectos curativos del drama dentro de un proceso terapéutico.*

El proceso terapéutico intenta proveer un espacio para que un individuo tenga la posibilidad de integrar aspectos no reconocidos en sí mismo. Tal como indica *Yalom (1991): la fuerza potencial de cambio en terapia está dada cuando el paciente puede entender intelectualmente la verdad sobre sí mismo y logra tener la experiencia de esas emociones vinculadas a su insight.*

El drama, por su naturaleza misma, es un medio ideal de expresión, en una actividad compartida por individuos que se interrelacionan, colaboran y cooperan unos con otros. El drama en sí mismo tiene potencialmente un valor terapéutico y es central en la dramaterapia.

La dramaterapia como disciplina, separada del psicodrama y del drama utilizado en educación, surgió en los años treinta. Su desarrollo se fue dando paralelamente en distintos lugares en Holanda, Estados Unidos y en el Reino Unido por profesionales que desconocían la labor de sus colegas, pero compartían la idea básica de que existía una fuerte conexión entre el teatro y sus posibilidades terapéuticas. El trabajo se realizaba fundamentalmente en hospitales psiquiátricos. Entre los años 1960 y 1970 se crearon y consolidaron organismos, cursos de especialización y grupos bajo el nombre de dramaterapia. Los pioneros ingleses son *Peter Slade, Sue Jennings* y *Billy Lindkvist.*

Pero lo cierto es que el drama se ha usado con propósitos terapéuticos por muchos siglos en el mundo occidental (teatro griego), en Asia, África, en donde el ritual todavía desempeña un papel importante.

La dramaterapia 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)

3.2.7 ¿Cuál es la diferencia entre el psicodrama y la terapia del drama?

Tanto la Dramaterapia como el Psicodrama utilizan técnicas dramáticas y teatrales y pueden trabajar en entornos individuales o de grupo. Sin embargo, hay algunas diferencias entre ellas:

Cómo funciona: La Dramaterapia funciona de una manera indirecta, en la creencia de que el distanciamiento del cliente desde su dilema hará que sea más fácil para ellos percibir desde un ángulo diferente y más creativo.

El Psicodrama en cambio identifica un protagonista con un tema específico. El terapeuta trabaja directamente con el protagonista, manteniendo el foco en este problema en todo el psicodrama, mientras utiliza energías de grupo y la creatividad.

Técnica: En Dramaterapia a menudo se utiliza la metáfora, un mito o un cuento (técnicas de distanciamiento) para identificar un tema general, lo que ayuda al cliente a ser más lúdico y para explorar su problema con menos vergüenza.

En Psicodrama, sin embargo, se trabaja directamente con la historia del protagonista y puede utilizar técnicas de distanciamiento cuando sea necesario.

Resultado: En Dramaterapia a menudo se deja al cliente con la nueva información y una visión diferente del dilema al final de la sesión, que pueden pasar a considerar y reflexionar más en su propio tiempo.

El Psicodrama apunta a tener una resolución o solución potencial en el final de la sesión.

Los objetivos de la Dramaterapia (terapia de drama) incluyen:

- Resolver un problema
- Lograr la catarsis
- Entenderse mejor a sí mismo
- Explorar y superar los comportamientos poco saludables
- Mejorar las habilidades sociales
- Desarrollo de la Autoestima

La naturaleza de la Terapia del Drama la hace ideal para las personas que tienen dificultades para llegar a encontrarse con las emociones o los problemas que están enfrentando, ya que se dirige a ellos de una manera más indirecta.

3.2.8 Actividades de la terapia del drama

Para la actividad principal los dramaterapeutas pueden utilizar una variedad de diferentes técnicas y actividades que incluyen lo siguiente:

- *Juego de rol:* Una de las actividades más comunes que se utilizan en la terapia del drama es el juego de roles. Esto es cuando se actúa por parte de un determinado personaje en una situación determinada. Un ejemplo de esto sería la de actuar por parte de un niño o de sus padres y para explorar las emociones para llevarlas a la superficie.
- *Improvisación:* Improvisar en la actuación es hacer un escenario y el diálogo en el acto. Esta técnica puede requerir trabajar con los demás y hacer pensar rápidamente.
- *Mímica:* En mímica se está actuando esencialmente sin el uso de la palabra. Esto significa que usted tendrá que confiar en su lenguaje corporal por sí solo para retratar una cierta emoción o escenario. Esto puede hacer que usted piense de manera diferente y pueda explotar sentimientos que no ha experimentado antes.
- *Habla:* Utilizando el habla en la terapia de drama podría implicar hablar de maneras que no lo hacen normalmente (por ejemplo, si usted tiene baja autoestima, su terapeuta le puede pedir que gritar en lugar de susurrar) o puede implicar el uso de lenguaje para describir la forma en que un personaje muestra una sensación.
- *Movimiento:* Al igual que en la mímica, la terapia de movimiento se utiliza para expresar emociones a través de su cuerpo en lugar de a través del habla. Usted puede encontrarse bailando al hacer esto, o lo que indique un estado de ánimo a través de una acción.
- *Actuar:* En algunos casos, su terapeuta de drama le puede pedir que vuelva a practicar conductas o situaciones que han causado problemas en el pasado. Esto puede ser una tarea difícil de realizar, ya que puede causar a recordar y volver a experimentar emociones difíciles. La idea detrás de hacer esto es para ayudarle a aprender cómo se pueden hacer las cosas de manera

diferente en el futuro o simplemente entender por qué sucedió lo que afectó a la manera que lo hizo.

- *El uso de accesorios y máscaras:* A veces, el uso de accesorios y máscaras durante una actividad de Dramaterapia puede ayudarle a asumir diferentes roles. Estos pueden ser especialmente importante cuando se trabaja con niños pequeños, para ayudarles a identificar con el personaje que están representando o simplemente para ayudar a expresar emociones.

IV. HIPÓTESIS Y VARIABLES

4.1 Hipótesis

A continuación, se detallan la hipótesis principal de la investigación:

H1. La intervención de Dramaterapia es efectiva para la mejora de autoestima en estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN-Managua FAREM- Estelí, segundo semestre 2019.

4.2 Variables

La investigación consta de solamente de dos variables, la variable independiente es la Dramaterapia y la dependiente es la Autoestima.

4.2.1 Operacionalización de variables

Tabla 1. Tabla de operacionalización de variables.

| Objetivos | Variable del estudio | Dimensiones | Definición conceptual | Definición operacional | Indicadores | Naturaleza de los datos | escala de medida | ítems del instrumento |
|---|--|---|--|---|--|-------------------------|-------------------|--|
| Determinar los niveles de autoestima existentes en estudiantes de primer año de Psicología. Factores internos que afectan las dimensiones de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología. | V.D. A U T O E S T I M A | Área personal Área académica Área familiar Área social | El amor propio, aceptación y valoración de las capacidades y habilidades que tenemos, así como también el reconocimiento de nuestras fortalezas y debilidades. Conjunto de características que definen la personalidad de un sujeto, al interactuar, en su familia y el entorno. | Resultados de los niveles de autoestima reflejados por los estudiantes en la escala de Likert y el Prueba de autoestima de Cirilo. | Autoconocimiento Autodiscrepancia Autocomprensión Autoimagen Necesidades Autopercepción Emociones Deseos Resiliencia Desarrollo Personal 160-104 Autoestima alta (negativa) 103-84 Autoestima alta (positiva) 83-74 Autoestima baja (positiva) 73-40 Autoestima baja (negativa) | Cualitativa | Intervalo Ordinal | Escala de Likert: 40 ítems miden los niveles de autoestima en las áreas personal, académica, familiar, social. Prueba de Autoestima de Cirilo: 40 ítems miden los niveles de autoestima Técnicas Dramaterapéuticas |
| Evaluar los beneficios de la Dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de psicología. | V.I. D R A M A T E R A P I A | Soliloquio Doblaje Espejo Escultura Inversión de Roles Silla Vacía | Terapia que permite reconocer las emociones y sentimientos para hacerlos frente cuando salen a la superficie, permitiendo a los participantes experimentar y explorar las emociones difíciles de manera indirecta. | Efectividad de la aplicación de la dramaterapia reflejada en los Resultados de los niveles de autoestima reflejados por los estudiantes en la escala de Likert y el Prueba de autoestima de Cirilo. | Autoconocimiento Autodiscrepancia Autocomprensión Autoimagen Necesidades Autopercepción Emociones Deseos Resiliencia Desarrollo Personal 160-104 Autoestima alta (negativa) 103-84 Autoestima alta (positiva) 83-74 Autoestima baja (positiva) 73-40 Autoestima baja (negativa) | Cualitativa | Intervalo Ordinal | Escala de Likert: 40 ítems miden los niveles de autoestima en las áreas personal, académica, familiar, social. Prueba de Autoestima de Cirilo: 40 ítems miden los niveles de autoestima Técnicas Dramaterapéuticas |

V. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Tipo de estudio

El presente estudio es basado en un enfoque mixto. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 534). 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 se establecen mediciones previas y posteriores a la intervención como variable independiente. 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 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)

La única variable dependiente en el presente estudio es la autoestima la cual se midió con los instrumentos: Escala de Likert y la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas, para la recolección de datos y los análisis, que se realizaron estadísticamente. Se Aplicaron Pre-tests (a priori) y Post-tests (a posteriori) para demostrar la eficacia de la técnica de dramaterapia como variable independiente.

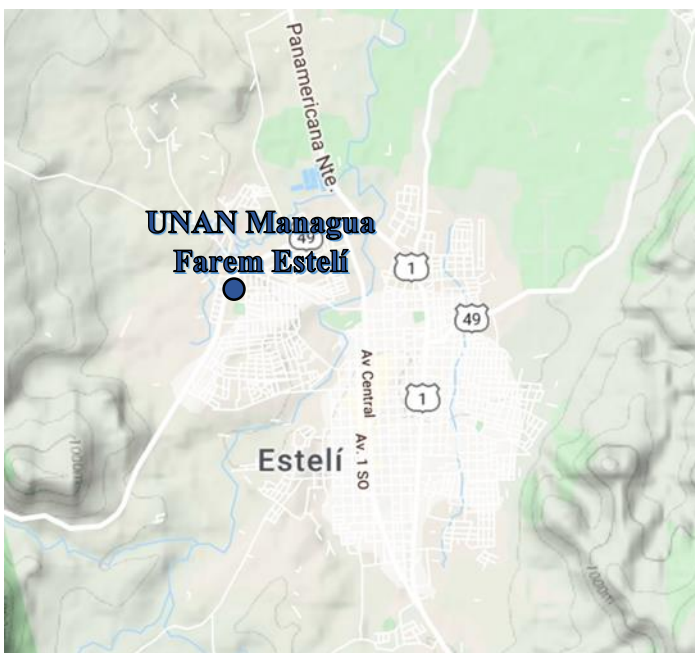
Por su alcance temporal es de corte transversal porque se llevó a cabo en el periodo del segundo semestre del año 2019, entre los meses de noviembre y diciembre.

5.2 Contexto y área de estudio

El estudio se realizó en la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM) Estelí, institución pública de educación superior adscrita a la Universidad Nacional Autónoma de Managua, con un total de 4125 estudiantes de diferentes carreras en las áreas de Ciencias Tecnológicas y Salud, Ciencias Económicas y Administrativas y Ciencias de la Educación y Humanidades.

Ubicada en el Barrio “El Rosario”, contiguo a la subestación de ENEL, en la ciudad de Estelí, cabecera departamental del mismo nombre que su departamento en Nicaragua.

Ilustración 1 Mapa de Estelí y sus alrededores donde se ubica la UNAN Managua FAREM Estelí. Extraído de Google Maps.



El Recinto Universitario Leonel Rugama de Estelí se fundó el 4 de noviembre de 1979, como una extensión de la Universidad Nacional Autónoma de León, con el año de Estudios Generales.

Posteriormente, en 1981 pasa a ser una extensión de la UNAN-Managua, como parte de la Escuela de Ciencias de la Educación, formando Licenciados en Ciencias de la Educación con mención en Matemáticas, Biología, Español y Ciencias Sociales.

A partir de 1990 se amplía la oferta académica con carreras a nivel de Técnico Superior en Computación, Administración de Empresas, Contaduría Pública y Finanzas, Ecología y Recursos Naturales; y Licenciatura en Psicología, Preescolar, Derecho, Ciencias Ambientales y Administración Educativa. El desarrollo cualitativo y cuantitativo alcanzado a lo largo de 30 años, fue reconocido por la UNAN-Managua en agosto de 2006, al ascender el Centro a la categoría de Facultad, estatus Superior a nivel de Región, con una nueva estructura de acuerdo a la extensión de carreras atendidas.

Simultáneo a la consolidación de su estructura, se hace énfasis en los ejes sustanciales del quehacer universitario, de ahí que lo académico, investigación, gestión, extensión e internacionalización son las funciones sustantivas.

Su misión es formar profesionales y técnicos integrales desde y con una concepción científica y humanista del mundo, capaces de interpretar los fenómenos sociales y naturales con un sentido crítico, reflexivo y propositivo, para que contribuyan al desarrollo social, por medio de un modelo educativo centrado en las personas; un modelo de investigación científica integrador de paradigmas universales; un mejoramiento humano y profesional permanente derivado del grado y posgrado desde una concepción de la educación para la vida; programas de proyección y extensión social, que promuevan la identidad cultural de los y las nicaragüenses; todo ello en un marco de cooperación genuina, equidad, compromiso y justicia social y en armonía con el medioambiente.

Su visión ser una institución de Educación Superior pública y autónoma, de referencia nacional e internacional en la formación de profesionales y técnicos, a nivel de grado y posgrado, con compromiso social, con valores éticos, morales y humanistas y en defensa del medio ambiente, líder en la producción de ciencia y tecnología, en la generación de modelos de aprendizajes pertinentes que contribuyen a la superación de los retos nacionales, regionales e internacionales; constituyéndose en un espacio idóneo para el debate de las ideas y el análisis crítico constructivo de prácticas innovadoras y propuestas de mejoramiento humano y profesional permanentes, contribuyendo a la construcción de una Nicaragua más justa y solidaria y, por lo tanto, más humana y en beneficio de las grandes mayorías.

Los valores que orientan el quehacer en la UNAN-Managua son:

Compromiso social.

Equidad, justicia, igualdad de oportunidades.

Honestidad y transparencia.

Respeto a los derechos humanos.

Respeto a la diversidad.

Respeto al medioambiente.

Ética profesional.

Responsabilidad social e institucional.

Identidad institucional y sentimiento de pertinencia.

Tolerancia y solidaridad.

Identidad, cultura nacional y valores patrióticos. <https://www.unan.edu.ni/index.php/facultad-regional-multidisciplinaria-de-esteli> (2019)

5.3 Población y muestra

5.3.1 Población

La población consta de 120 estudiantes comprendidos desde I a V año de la Carrera de Psicología perteneciente a la UNAN Managua FAREM Estelí.

5.3.2 Muestra

La muestra está conformada por 14 estudiantes² de ambos sexos de primer año de la carrera de Psicología. 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

² [Foto de estudiantes participantes de la investigación en anexo número 9.](#)

investigación. La ventaja de una muestra no probabilística —desde la visión cuantitativa— es su utilidad para determinados diseños de estudio que requieren no tanto una “representatividad” de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema. (Hernández, et al., 2014, p.178 y 189).

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). Es por eso que la selección de la muestra ha sido de 28 estudiantes de primer año de la carrera de Psicología, en un principio, aunque desde el primer día de intervención solamente se comprometieron 14 estudiantes, de los y las cuales se ha creado la muestra real.

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

Para formar parte de la investigación, el grupo de estudio debió cumplir con unas series de criterios o características comunes que dieron salida al tema de investigación y a los objetivos planteados.

Criterios de selección para la muestra:

- Estudiantes de primer año de psicología.
- Ambos sexos.
- Sin excepción de edades.
- Sin estudios superiores a la secundaria, puesto que al haber cursado otros estudios habrían fortalecido su autoestima, y se trataría de una variable extraña.
- Voluntariedad
- Firma de consentimiento informado
- Con problemas de autoestima, ya sea en los niveles o factores internos.

5.4 Técnicas de recolección de datos

A continuación, se describen los instrumentos de medición seleccionados previamente para obtener los resultados de acuerdo con los objetivos planteados. Para hacer uso de los instrumentos, en este caso el único instrumento de medición que se dio a validar fue la Escala de Likert con alfa de Cronbach (programa SPSS) y la validación de expertos, en la cual se solicitó a dos profesionales de la Psicología.

5.4.1 Prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas

Se trata de un autoexamen creado en 1994 por Cirilo Toro Vargas, Máster en Ciencias Bibliotecarias por la Universidad de Puerto Rico. La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma. A partir de una evaluación personal que consta de 40 afirmaciones, se indica los diferentes grados acordes a su criterio personal sobre las mismas. Posteriormente se hace un cálculo en el que dicho resultado que indicará uno de los siguiente cuatro niveles de Autoestima, en función del puntaje en el siguiente orden ascendente: Baja Negativa (73-40), Baja Positiva (83-74), Alta Positiva (103-84) y Alta Negativa (160-104).³ (Vargas, 2004)

Con el presente instrumento se dio salida a el objetivo específico: *Determinar los niveles de autoestima existentes en estudiantes de primer año de Psicología.*

5.4.2 Escala de Likert

Cuando se responde a un ítem de la escala de Likert, el usuario responde específicamente en base a su nivel de acuerdo o desacuerdo. Las escalas de frecuencia con la de Likert utilizan formato de respuestas fijos que son utilizados para medir actitudes y opiniones. Estas escalas permiten determinar el nivel de acuerdo o desacuerdo de los encuestados.

La escala de Likert asume que la fuerza e intensidad de la experiencia es lineal, por lo tanto, va desde un totalmente de acuerdo a un totalmente desacuerdo, asumiendo que las actitudes pueden

³ [Formato de la Prueba de Autoestima de Cirilo Toro Vargas anexo número 2.](#)

ser medidas. Las respuestas pueden ser ofrecidas en diferentes niveles de medición, permitiendo escalas de 5, 7 y 9 elementos configurados previamente. Siempre se debe tener un elemento neutral para aquellos usuarios que ni de acuerdo ni en desacuerdo. Asume que los ítems o las afirmaciones miden la actitud hacia un único concepto subyacente. En el caso de que se midan actitudes hacia varios objetos, deberá incluirse una escala por objeto porque, aunque se presenten conjuntamente, se califican por separado. En cada escala de Likert se considera que todos los ítems tienen igual peso. (Hernández, et al., 2014, p. 244)

La escala que se ha realizado está basada en las diferentes áreas de la Autoestima: Personal (ítems del 1 a 10), Académica (ítems del 11 al 20), Familiar (ítems del 21 al 30) y Social (ítems del 31 al 40).⁴

El presente instrumento fue validado por dos psicólogas expertas⁵ y por el programa SPSS con el coeficiente Alfa de Cronbach, que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida; es una media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. Como criterio general, George y Mallery (2003, p. 231) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los valores de los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa $>.9$ a $.95$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno... (Frías, 2019. p. 6)

Como el resultado fue de $0,944$ ⁶, sugiere que obtuvo un resultado es excelente.

El objetivo que se dio salida con este instrumento fue: *Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología.*

5.4.3 Dramaterapia

En base a los resultados obtenidos de los instrumentos anteriores se desarrollaron diferentes técnicas donde cada estudiante interpretó un rol de forma improvisada en la que se trabajaron las diferentes temáticas y áreas de investigación con el fin de generar razonamientos lógicos, hábitos y creencias con la intención de conseguir una actuación, que a su vez generaría un cambio en la autoestima de cada miembro.

⁴ [Formato de La Escala de Likert en anexo número 3.](#)

⁵ [Formato Validación escala de Likert autoestima en anexo número 4.](#)

⁶ [Tabla de estadística de fiabilidad en anexo número 5.](#)

El desarrollo de las diferentes técnicas se llevó a cabo en 8 intervenciones de una hora y media aproximadamente cada una, en el periodo del segundo semestre del año 2019.

Cabe destacar que ésta no es solo una técnica terapéutica, sino también un instrumento de observación en el cual se pueden analizar factores internos mediante las diferentes conductas y reacciones emocionales durante las representaciones propuestas.

Debido a lo descrito anteriormente, dicha técnica pudo permitir la salida de dos objetivos:

- *Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología.*
- *Evaluar los beneficios de la Dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de psicología.*

5.5 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)

En el caso de la *Prueba de Autoestima de Cirilo Toro Vargas* los datos de la misma se analizaron a través del programa IBM SPSS con diagramas de barras donde se muestran los diferentes niveles de autoestima en los usuarios. Antes de ingresar los datos del test al programa primero se corrigió el test según sus normas evaluativas.

Para la *Escala de Likert* los datos se analizaron estadísticamente, también, con el programa IBM SPSS, también con diagramas de barras.

En estos dos casos la prueba estadística utilizada ha sido la Chi Cuadrada (X^2) la cual determina relevancia si su significancia si es menor o igual a “0,05”.

En el caso de la técnica de *Dramaterapia*, como instrumento de análisis cualitativo, los datos recolectados están basados en las diferentes conductas, es por eso que no es medible de forma cuantitativa.

5.6 Aspectos éticos

Para la realización del estudio se tomaron 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 de los sujetos, brindándoles a los participantes la información adecuada acerca de la naturaleza y finalidad de la investigación, los métodos, beneficios calculados, los posibles riesgos o incomodidades que pudiera implicar. Es importante destacar, que las personas seleccionadas para formar parte de la muestra firmaron un consentimiento informado⁷ en el cual se expresaban cuestiones relativas características, duración, modalidad y evolución de la terapia.

Se les informó que podían retirarse libremente en cualquier momento, de igual manera se les garantizó el derecho de la intimidad de los sujetos y los datos obtenidos en la investigación guardarán la más estricta confidencialidad de forma que no se viole la privacidad de los participantes.

5.7 Descripción del programa de dramaterapia

El programa consta de 6 intervenciones de una hora y media aproximadamente, en el cual se trataron las cuatro áreas en las que intervienen la autoestima: personal, académica, familiar y social. Incluido en las mismas áreas también se trabajaron los diferentes factores internos que pueden generar afectaciones en la autoestima.

⁷ [Formato de consentimiento informado en anexo número 6.](#)

A continuación, se detallan las diferentes sesiones que se trabajaron:⁸

Tabla 2. Primera sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología.

| | |
|--|--|
| <p>Ejercicio de confianza Objetivo: Comprobar la confianza que existe entre las y los estudiantes.⁹</p> | <p>Con los ojos cerrados, dejarse caer de espalda con los brazos extendido es forma de cruz para que otro/a compañero/a lo pueda detener antes de caer al suelo. Posteriormente comentar como se han sentido.</p> |
| <p>Cartas de las emociones Objetivo: Facilitar una apertura de confianza en las y los estudiantes para generar un buen clima en el grupo.</p> | <p>Se les da una carta al azar en la cual se ve representada una situación emotiva. Se les da un tiempo para analizar y relacionarla con una experiencia o emoción que les haya identificado. Se comparte con todo el grupo.</p> |

Tabla 3. Segunda sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología.

| | |
|--|---|
| <p>Cuento del Pájaro del alma¹⁰ Objetivo: Conocer los diferentes estados emocionales de las y los estudiantes.</p> | <p>Lectura del cuento en el cual se relata una historia relacionada con las emociones que experimentamos en nuestra vida diaria que y que tiene mucha influencia en nuestras conductas. En la pizarra se dibuja una cajonera en el cual los participantes escriben en uno de los cajones la emoción o el sentimiento que más experimentan en su vida. El cuento les permite conocer las emociones y debate.</p> |
| <p>Charla sobre la Autoestima Objetivo: Conocer la importancia de la autoestima para el desarrollo de la carrera.</p> | <p>Qué se entiende por autoestima y sus diferentes factores mediante debate y reforzamiento por parte de los animadores.</p> |

Tabla 4. Tercera sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología.

| | | |
|--|-------------------------|--|
| <p>La Entrevista: Se le presenta como si fuera una persona famosa o muy reconocida (Mejor maestro/a, Mejor psicólogo/a, premio nobel, mejor estudiante...) de manera inesperada y espontánea realizando las siguientes preguntas: Posteriormente se comenta con todo el grupo a modo de debate.¹¹</p> | | |
| <p>Objetivo: Fortalecer los factores internos del Área Personal.</p> | | |
| <p>Dudo de quien soy</p> | <p>Autoconocimiento</p> | <p>¿Quién es (nombre del participante)?</p> |
| <p>Soy como debería ser</p> | <p>Autodiscrepancia</p> | <p>¿Siempre deseaste ser así?</p> |
| <p>Me exijo demasiado</p> | <p>Autocomprensión</p> | <p>¿Te costó mucho llegar hasta donde estás?</p> |

⁸Diseño metodológico de dramaterapia para la mejora de la Autoestima en anexo número 7.

⁹ Fotos (2) del ejercicio de confianza en anexo número 9.

¹⁰ Fotos (2) de cajonera con emociones en anexo número 9.

¹¹ Fotos (3) de la actividad: "La Entrevista" en anexo número 9.

| | | |
|--|---------------------|--|
| Físicamente me acepto como soy | Autoimagen | ¿Por qué crees que todos/as quieren ser como tú? |
| Necesito más de lo que tengo | Necesidades | ¿Crees que ya has conseguido todo lo que necesitabas? |
| Me considero valioso/a | Autopercepción | ¿Crees que es importante tu papel en esta sociedad? |
| Soy demasiado sensible | emociones | ¿Crees que si hubieses sido más sensible hubieses llegado tan lejos? |
| Se cumplen mis deseos personales | deseos | ¿Consideras que se han cumplido la mayoría de tus deseos? |
| Me cuesta superar los problemas | Resiliencia | ¿Superaste todos los problemas que te llevaron hasta hoy día? |
| Me siento satisfecho/a en mi desarrollo personal | Desarrollo Personal | ¿Qué crees que necesitaste para tu desarrollo como profesional? |

Tabla 5. Cuarta Sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de 1 año d Psicología.

| | | |
|---|------------------|---|
| Mini Escenas: Interpretar diferentes escenas con actores al azar y de manera espontánea deben seguir un guion. Posteriormente se comenta con todo el grupo a modo de debate. | | |
| Objetivo: Fortalecer los factores internos del Área Académica | | |
| Estudiar es demasiado para mí | Autoconocimiento | Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que estudiar es demasiado para el/ella y no sabe si va poder continuar. ¹² |
| Estoy capacitado para la universidad | Autodiscrepancia | Un/a amigo/a le dice a otro/a que está más capacitado para la Universidad ¹³ |
| Me exijo demasiado en las tareas | Autocomprensión | Un amigo/a le pide al otro/a ir a una fiesta, pero el/la otro/a le dice que no porque quiere perfeccionar su tarea. |
| Me siento aceptado en la universidad | Autoimagen | Un grupo de compañeros/as están en la cafetería de plástica y aparte, en otra mesa uno/a de la misma sección solo/a. ¹⁴ |
| Tengo necesidades en mis estudios | Necesidades | Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que tiene muchas necesidades el/ella y no sabe si va poder continuar estudiando. ¹⁵ |
| Me considero un buen estudiante | Autopercepción | Un/a docente le dice a un/a estudiante que no es buen/a estudiante por varios motivos y el/ella se defiende o justifica. |
| Me afecta mucho las calificaciones no esperadas | Emociones | Un/a docente anuncia las calificaciones de una prueba a 10 estudiantes: 1 100's, 2 90's, 2 80's, 2 70's, 2 60's y 1 50. se quedan solos en la |

¹² Foto de escena sobre el factor: Autococimiento, en anexo número 8.

¹³ Foto de escena sobre el factor: Autodiscrepancia, en anexo número 8.

¹⁴ Foto de escena sobre el factor: Autoimagen, en anexo número 8.

¹⁵ Foto de escena sobre el factor: Necesidades, en anexo número 8.

| | | |
|---|---------------------|--|
| | | sección y comentan sobre sus calificaciones. |
| Se cumplen mis logros académicos | Deseos | Un/a compañero/a le explica a otros/as dos que está deprimido/a porque la carrera actual que estudia no es la que quería ya que no le alcanzó la nota para medicina. |
| Me cuesta adaptarme a la universidad | Resiliencia | Un/estudiante entra en pánico por un problema de adaptación en la universidad y es atendida por un/a psicólogo/a de la clínica. |
| Estoy satisfecho/a con lo aprendido en la universidad | Desarrollo Personal | Un grupo de alumnos/as le dicen a un/a docente que no están satisfechos con el aprendizaje obtenido. ¹⁶ |

Tabla 6. Quinta sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de 1 año d Psicología.

| | | |
|---|------------------|--|
| Mini Escenas: Interpretar diferentes escenas con actores al azar y de manera espontánea deben seguir un guion. Posteriormente se comenta con todo el grupo a modo de debate. | | |
| Objetivo: Fortalecer los factores internos del Área Familiar. | | |
| Mi familia no me conoce | Autoconocimiento | Un/a padre/madre le hace un regalo a su hijo/a que no le gusta |
| En casa soy como debería ser | Autodiscrepancia | Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que en su casa están decepcionados de él/ella. |
| En casa me exigen demasiado | Autocomprensión | Un/ padre/madre regaña a su hijo/a porque no tiene la comida lista ¹⁷ |
| Mi familia me admira | Autoimagen | Padre y madre le hacen un regalo a su hijo/a por ser una gran persona |
| En mi familia hay muchas necesidades | Necesidades | Un/a hijo/a pide dinero a su padre y madre para material de un taller en la Universidad, pero ellos le dicen que no le pueden ayudar porque no tienen. |
| Mi familia me considera valioso/a | Autopercepción | Un/una hijo/a le dice a sus padres que se va de la casa porque cree que no lo valoran. |
| Mi familia no comprende mi sensibilidad | emociones | Llegas a casa y le cuentas algo triste que viste en la calle y que te ha afectado mucho, ellos se ríen y te dicen que no exageres |
| Mi familia es tal y como deseo | Deseos | Psicólogo/a le pregunta a paciente que es lo que le gusta y no le gusta de su familia |
| Me afecta mucho los conflictos familiares | Resiliencia | Padre y madre discuten delante de su hijo/a. |

¹⁶ Foto de escena sobre el factor: [Desarrollo Personal, en anexo número 9.](#)

¹⁷ Foto de la actividad: [“Mini Escenas” realizada por estudiantes, en anexo número 9.](#)

| | | |
|---|---------------------|--|
| Me siento satisfecho como miembro de mi familia | Desarrollo Personal | 2 escenas opuestas. 1ª alguien llega a casa y su familia lo/la ignora. 2ª alguien llega a casa y su familia le pregunta cómo le ha ido y se interesan por el/ella. |
|---|---------------------|--|

Tabla 7. Sexta sesión de intervención de dramaterapia en estudiantes de I año d Psicología.

| | |
|--|---------------------|
| Mini Escenas: Charla-debate en la cual se expresan experiencias y sentimientos basados en las diferentes afirmaciones. En las cuales se irán representando y analizando con el fin de cómo es y cómo debería ser. Posteriormente se comenta con todo el grupo a modo de debate. | |
| Objetivo: Fortalecer los factores internos del Área Social . | |
| Charla-Debate | |
| | Social |
| La gente no me conoce | Autoconocimiento |
| Con los demás soy como debería ser | Autodiscrepancia |
| Los demás no me comprenden | Autocomprensión |
| Me siento aceptado por los demás | Autoimagen |
| Necesito más para relacionarme con los demás | Necesidades |
| La gente me valora | Autopercepción |
| Los demás me considera muy sensible | Emociones |
| Los demás me aceptan tal y como deseo | Deseos |
| Me afecta mucho lo que me dicen los demás | Resiliencia |
| Me siento satisfecho por como soy con los demás | Desarrollo Personal |

VI. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Variables sociodemográficas de interés que presenta la población objeto

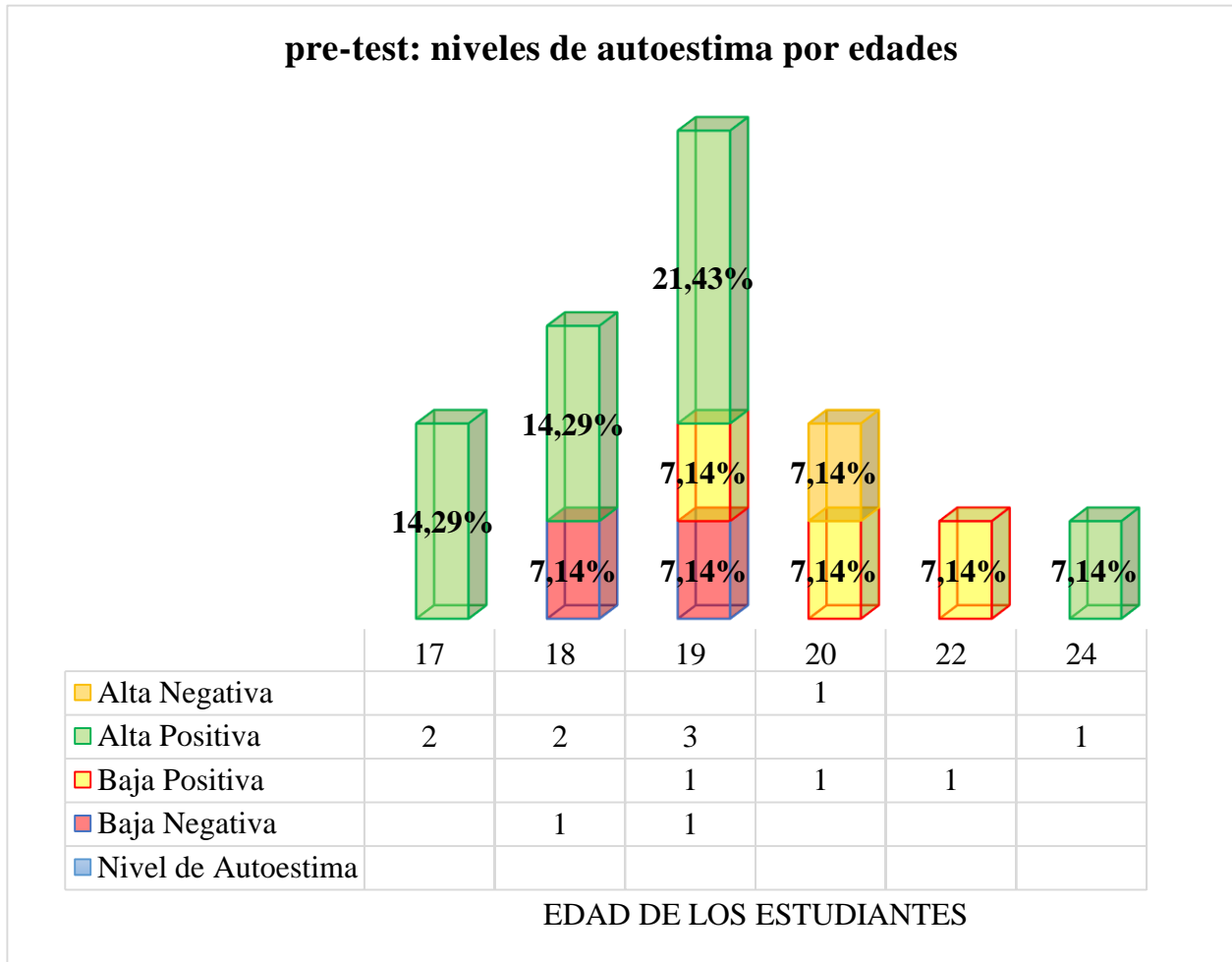
Tabla 8. Datos sociodemográficos de los estudiantes de I año de Psicología

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

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

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



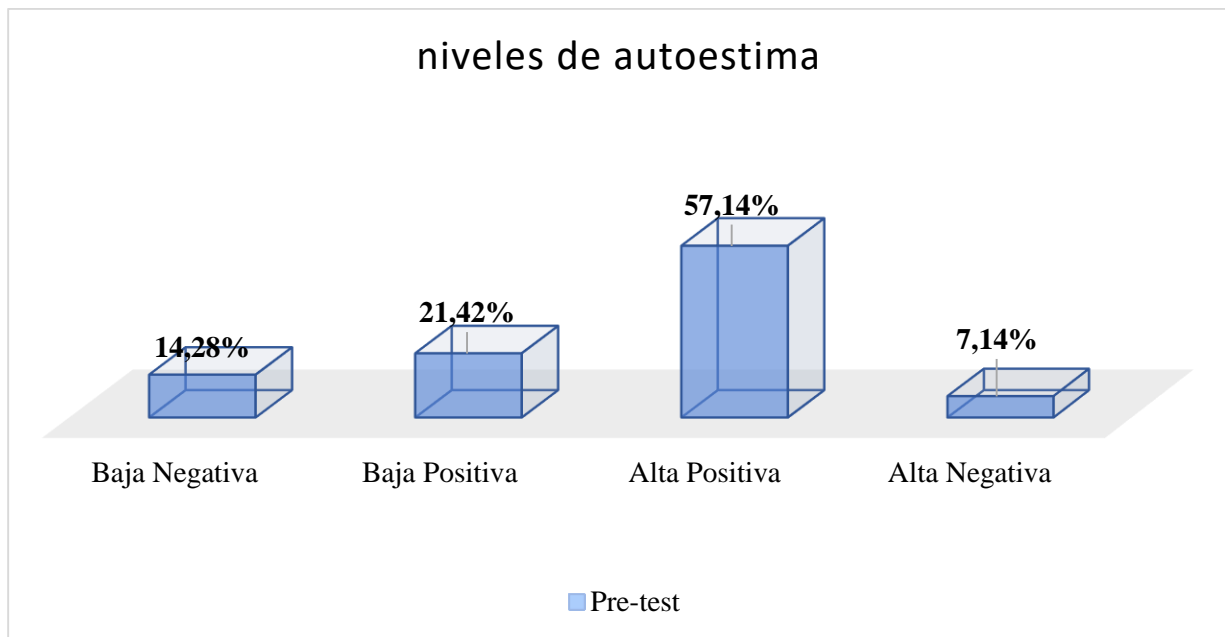
Tal y como se observa en el gráfico 1, en el nivel de baja autoestima se hacen presente 2 estudiantes (14,29%) de 18 y 19 años, 3 estudiantes (21,43%) de 19, 20 y 22 años presentan baja positiva, 8 estudiantes (57,15%) de 17, 18, 19 y 24 con alta positiva y 1 solo estudiante (7,14%) de 19 años con alta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

A modo de interpretación se puede deducir que no existe relevancia en la relación de edad con el nivel de autoestima.

6.2 Niveles de autoestima existentes en estudiantes de primer año de Psicología

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

Gráfico 2. Resultados del pre-test en la Prueba de autoestima Cirilo Toro Vargas, estudiantes de I año de Psicología.



Los datos 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 más predominante dentro de la muestra estudiada, lo que indica que existe una aceptación personal y consciente acerca de sus virtudes, defectos, errores y aciertos, capaz de afrontar cualquier situación por más adversa que se le presente. Cree 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, el 21,42 % se encuentra con autoestima Baja Positiva, que revela aceptación personal disminuida por alguna crisis situacional estabilizándose una vez que la situación adversa se haya superado. Poseen disminución de la confianza en sí misma 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, un negativismo generalizado. El 14,28%, con autoestima Baja Negativa, presenta necesidad de mejorar su autoestima general al presentar puntajes bajos 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 un nivel Alto Negativo, 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 demás, mantiene sentimientos excesivos de egocentrismo especialmente por su belleza, así como exageración de sus logros y talentos. Como bien lo 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),

Tal y como se confirma la importancia de una buena autoestima para el desarrollo como estudiantes de la carrera de Psicología como futuros profesionales de la salud mental. Asimismo, una autoestima baja repercute en el deficiente desempeño académico de los alumnos, es decir muestran poca motivación, no son organizados, ni dedican el tiempo suficiente para estudiar. (Hernández, Sanmiguel, Rodríguez, 2005)

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

Tabla 9. Resultados del Pre-test en la escala de Likert, estudiantes de I año de Psicología.

| Área Personal | | Área Académica | | Área Familiar | | Área Social | | Factores Internos | | | | |
|---|------------|----------------|--|---------------|------------|--|------------|-------------------|--|---|------|---------------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | | Frecuencia | Porcentaje | | Frecuencia | | Porcentaje | | | |
| Dudo de quien soy | | | Estudiar es demasiado para mí | | | Mi familia no me conoce | | | Autoconocimiento | | | |
| Muy de acuerdo | 1 | 7,1 | De acuerdo | 4 | 28,6 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | | | | |
| Indeciso/a | 3 | 21,4 | En desacuerdo | 8 | 57,1 | De acuerdo | 3 | 21,4 | | | | |
| En desacuerdo | 8 | 57,1 | Muy en desacuerdo | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | De acuerdo | 4 | 28,6 | |
| Muy en desacuerdo | 2 | 14,3 | | | | En desacuerdo | 5 | 35,7 | Indeciso/a | 4 | 28,6 | |
| Soy como debería ser | | | Estoy capacitado para la universidad | | | En casa soy como debería ser | | | En desacuerdo | 1 | 7,1 | Autodiscrepancia |
| Muy de acuerdo | 1 | 7,1 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 4 | 28,6 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | |
| De acuerdo | 6 | 42,9 | De acuerdo | 6 | 42,9 | De acuerdo | 5 | 35,7 | De acuerdo | 4 | 28,6 | |
| Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 5 | 35,7 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 5 | 35,7 | |
| En desacuerdo | 3 | 21,4 | | | | En desacuerdo | 3 | 21,4 | En desacuerdo | 1 | 7,1 | |
| Muy en desacuerdo | 2 | 14,3 | | | | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | |
| Me exijo demasiado | | | Me exijo demasiado en las tareas | | | En casa me exigen demasiado | | | Los demás no me comprenden | | | Autocomprensión |
| Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 2 | 14,3 | De acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 2 | 14,3 | |
| De acuerdo | 2 | 14,3 | De acuerdo | 1 | 7,1 | Indeciso/a | 5 | 35,7 | De acuerdo | 3 | 21,4 | |
| Indeciso/a | 3 | 21,4 | Indeciso/a | 5 | 35,7 | En desacuerdo | 3 | 21,4 | Indeciso/a | 6 | 42,9 | |
| En desacuerdo | 6 | 42,9 | En desacuerdo | 4 | 28,6 | Muy en desacuerdo | 3 | 21,4 | En desacuerdo | 2 | 14,3 | |
| | | | Muy en desacuerdo | 2 | 14,3 | | | | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | |
| Físicamente me acepto como soy | | | Me siento aceptado en la universidad | | | Mi familia me admira | | | Me siento aceptado por los demás | | | Autoimagen |
| Muy de acuerdo | 5 | 35,7 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | De acuerdo | 5 | 35,7 | Muy de acuerdo | 1 | 7,1 | |
| De acuerdo | 5 | 35,7 | De acuerdo | 8 | 57,1 | Indeciso/a | 8 | 57,1 | De acuerdo | 5 | 35,7 | |
| Indeciso/a | 3 | 21,4 | Indeciso/a | 3 | 21,4 | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | Indeciso/a | 7 | 50 | |
| En desacuerdo | 1 | 7,1 | | | | | | | Muy en desacuerdo | 1 | 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 | 2 | 14,3 | Muy de acuerdo | 4 | 28,6 | Muy de acuerdo | 1 | 7,1 | Muy de acuerdo | 5 | 35,7 | |
| De acuerdo | 4 | 28,6 | De acuerdo | 5 | 35,7 | De acuerdo | 7 | 50 | De acuerdo | 4 | 28,6 | |
| Indeciso/a | 3 | 21,4 | Indeciso/a | 4 | 28,6 | Indeciso/a | 4 | 28,6 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | |
| En desacuerdo | 5 | 35,7 | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | En desacuerdo | 2 | 14,3 | En desacuerdo | 3 | 21,4 | |
| Me considero valioso/a | | | Me considero un buen estudiante | | | Mi familia me considera valioso/a | | | La gente me valora | | | Auto percepción |
| Muy de acuerdo | 10 | 71,4 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | De acuerdo | 5 | 35,7 | |
| De acuerdo | 2 | 14,3 | De acuerdo | 3 | 21,4 | De acuerdo | 7 | 50 | Indeciso/a | 7 | 50 | |
| Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 6 | 42,9 | Indeciso/a | 4 | 28,6 | En desacuerdo | 2 | 14,3 | |
| En desacuerdo | | | En desacuerdo | 2 | 14,3 | | | | | | | |
| 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 | 6 | 42,9 | Muy de acuerdo | 5 | 35,7 | Muy de acuerdo | 4 | 28,6 | Muy de acuerdo | 2 | 14,3 | |
| De acuerdo | 6 | 42,9 | De acuerdo | 6 | 42,9 | De acuerdo | 2 | 14,3 | De acuerdo | 4 | 28,6 | |
| Indeciso/a | 1 | 7,1 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 6 | 42,9 | Indeciso/a | 7 | 50 | |
| Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | En desacuerdo | 1 | 7,1 | En desacuerdo | 2 | 14,3 | Muy en desacuerdo | 1 | 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 | 1 | 7,1 | De acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 1 | 7,1 | De acuerdo | 4 | 28,6 | |
| De acuerdo | 4 | 28,6 | Indeciso/a | 8 | 57,1 | De acuerdo | 6 | 42,9 | Indeciso/a | 9 | 64,3 | |
| Indeciso/a | 4 | 28,6 | En desacuerdo | 3 | 21,4 | Indeciso/a | 5 | 35,7 | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | |
| En desacuerdo | 5 | 35,7 | | | | En desacuerdo | 1 | 7,1 | | | | |
| | | | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | Muy en desacuerdo | 1 | 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 | 2 | 14,3 | Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 5 | 35,7 | Muy de acuerdo | 4 | 28,6 | |
| De acuerdo | 3 | 21,4 | De acuerdo | 2 | 14,3 | De acuerdo | 6 | 42,9 | De acuerdo | 2 | 14,3 | |
| Indeciso/a | 5 | 35,7 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 5 | 35,7 | |
| En desacuerdo | 1 | 7,1 | En desacuerdo | 7 | 50 | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | En desacuerdo | 1 | 7,1 | |
| Muy en desacuerdo | 3 | 21,4 | | | | | | | Muy en desacuerdo | 2 | 14,3 | |
| Me siento satisfecho/a en mi desarrollo personal | | | Estoy satisfecho/a con lo aprendido en la universidad | | | Me siento satisfecho como miembro de mi familia | | | Me siento satisfecho por como soy con los demás | | | Desarrollo Personal |
| Muy de acuerdo | 3 | 21,4 | Muy de acuerdo | 5 | 35,7 | Muy de acuerdo | 6 | 42,9 | Muy de acuerdo | 6 | 42,9 | |
| De acuerdo | 7 | 50 | De acuerdo | 5 | 35,7 | De acuerdo | 4 | 28,6 | De acuerdo | 3 | 21,4 | |
| Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 2 | 14,3 | Indeciso/a | 4 | 28,6 | |
| En desacuerdo | 2 | 14,3 | En desacuerdo | 2 | 14,3 | En desacuerdo | 1 | 7,1 | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | |
| | | | | | | Muy en desacuerdo | 1 | 7,1 | | | | |

También se hizo 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 9), 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.

En la afirmación: “Se cumplen mis deseos personales” (área Social), cinco personas (35,7%) están muy de acuerdo y de acuerdo a la misma. En más de la mitad existe indecisión a la afirmación: “Se cumplen mis logros académicos” (área académica) con un 57,1%. Perteneciente al mismo factor interno (deseos) también existe indecisión en un 64,3% a la afirmación: “Los demás me aceptan tal y como deseo” (área social).

En lo que respecta a las necesidades en los estudios existe un 64,3% muy de acuerdo y de acuerdo (9 estudiantes) y más de la mitad, con un 57,1% está de acuerdo y muy de acuerdo en que existen muchas necesidades en su familia. En el caso de las necesidades para relacionarse con los demás el 64,3% (9 estudiantes) están muy de acuerdo y de acuerdo.

A modo de discusión a los resultados de los factores afectados anteriormente descritos, se considera que afecta a la autorrealización ya que puede crear desmotivación para la creación de un mundo interior de valores y una imagen muy consistente sobre sí mismos, a no ser capaces de sacrificar la satisfacción de gran parte de las necesidades anteriores o de transformarlas al servicio de una vocación, no tener el centro de su actividad dentro de sí mismos y su independencia ante los estímulos del ambiente demuestra carencia de libertad interior.

De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo constatar sobre 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 si 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 auto aprecio. 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. Esta teoría arguye que hay en factores internos que protegen contra el estrés social o el riesgo a la pobreza, la ansiedad o el abuso. Si un niño cuenta con factores protectores fuertes, podrá resistir las conductas pocos saludables que a menudo resultan de estos elementos de estrés de riesgo.

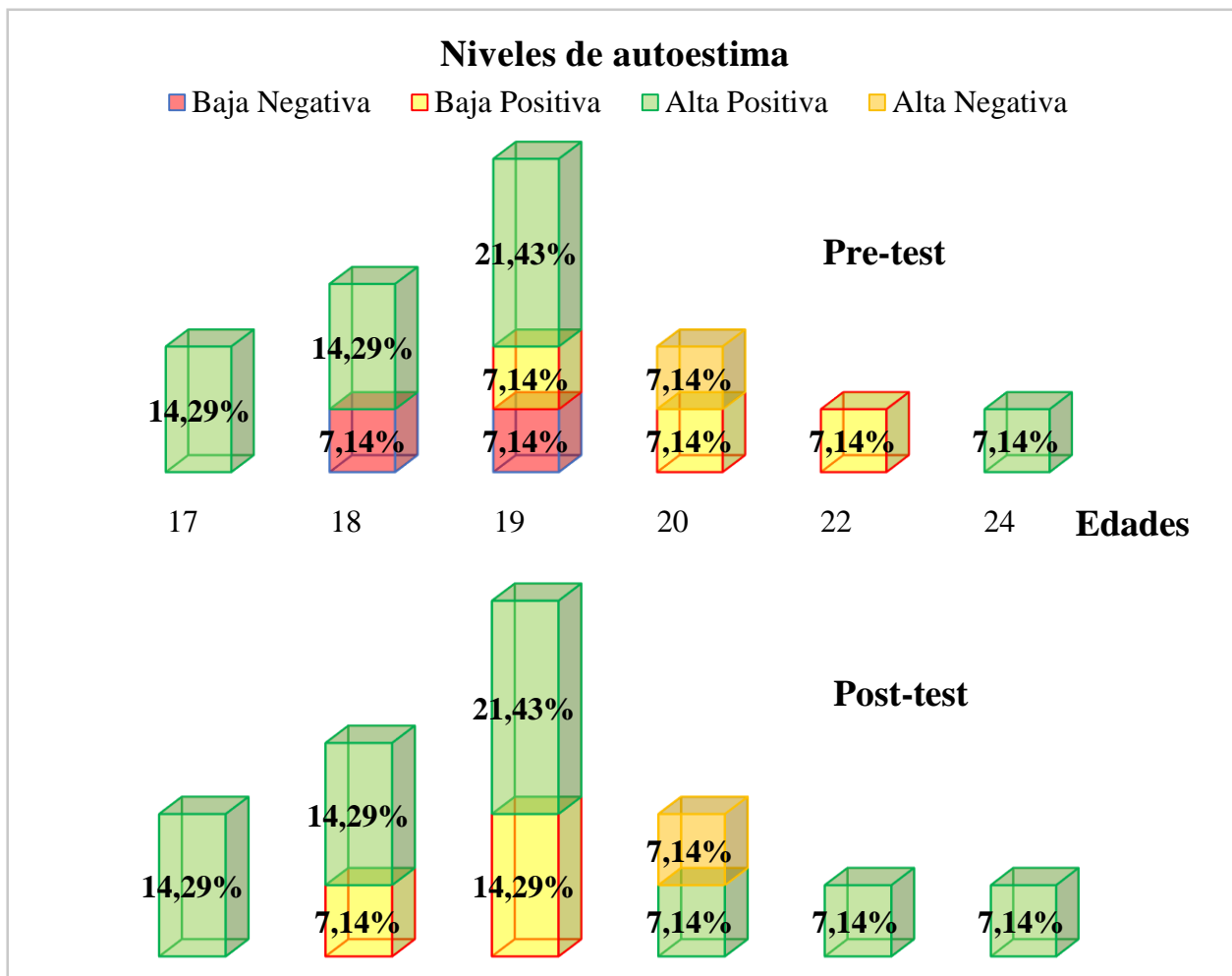
Se comprueba lo siguiente: Los factores de protección interna incluyen autoestima y el control interno, mientras que los factores externos son principalmente el apoyo social de la familia y la comunidad tales como los modelos positivos o servicios de salud (Luther y Zigler, 1991, Ruther 1987).

Y se está de acuerdo con lo siguiente: 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 esta 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).

6.4 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, se evidencian los beneficios que la dramaterapia ha generado en la autoestima de los estudiantes de primer año de psicología. 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 la autoestima baja negativa está presente en estudiantes de 18 y 19 años, esto puede ser causa de la adolescencia, tal y como muchos teóricos del estudio de la personalidad del individuo expresan que la autoestima

se ve afectada a estas edades debido a los cambios físicos y a la búsqueda de aceptación del otro, pero sobre todo la experiencia de vida que cada persona experimenta durante sus etapas. Esto puede explicar la diferencia que existe en los niveles de autoestima observando que los que tenían autoestima baja negativa ahora tienen baja positiva.

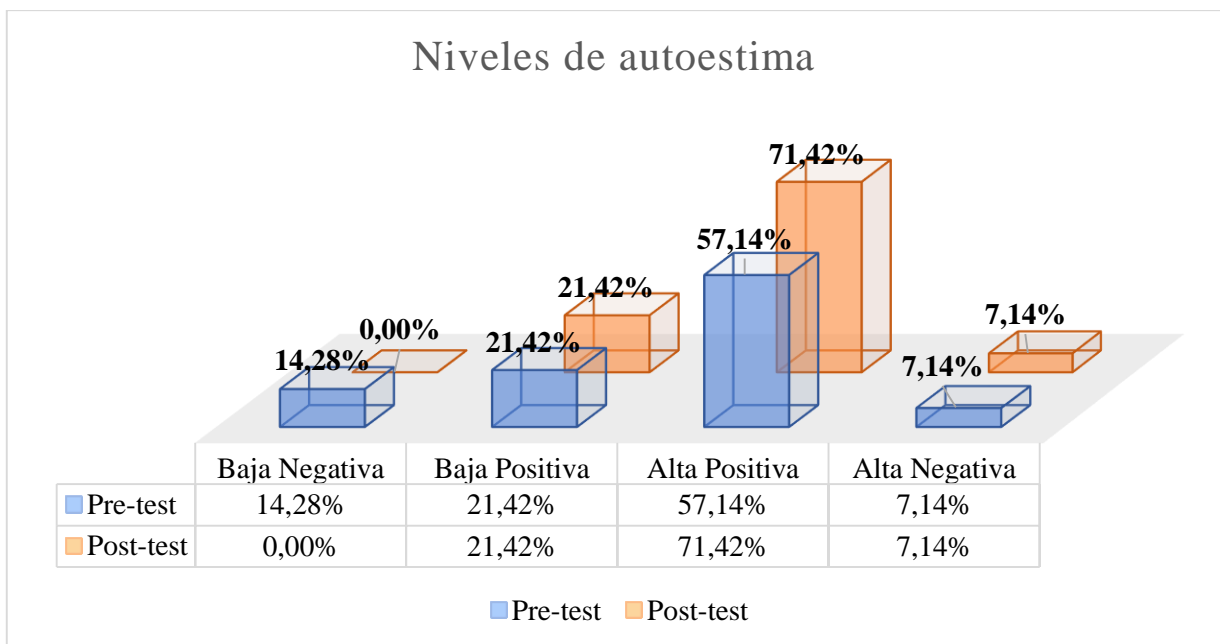
Los estudiantes de 20 y 22 años que tenían autoestima baja positiva, posterior a la intervención tienen alta positiva.

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

6.4.1 Resultados en las variables pre y post-test cruzadas de la prueba de autoestima

Asociando el cruce de variables en el nivel de autoestima (Prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas), los resultados de la prueba Chi-cuadrado mostraron una significación asintótica de “0.528”, al no ser menor de “0.05” no hay una asociación estadísticamente significativa entre las variables.

Gráfico 4. Resultados cruzados del pre y post-test en la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas, estudiantes de I año de Psicología.



Sin embargo, la Autoestima Baja Negativa, como la tabla indica se puede observar un notable cambio (véase Gráfico 2). La Baja Positiva y Alta Negativa se mantienen en un 21,42% y 7,14% respectivamente. Es observable la notoriedad de cambio en la autoestima Alta Positiva, con una subida del 14,28%.

Se puede concluir, basándose en los resultados, que la intervención de dramaterapia ha subido 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 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 mismo es siempre negativa, creen que no están a la altura. Pueden llegar percibir sus logros personales como tal 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. La inestabilidad de la autoestima conduce a situarla como preocupación central y exige preservarla a cualquier precio y apelar a una actitud agresiva (para protegerlo). Se considera que este nivel de autoestima se mantiene en el participante, porque su compromiso quizás fue menor que el del resto.

Considerando lo que dice Jones (1996) el proceso de representación en dramaterapia tiene como efectos terapéuticos. Primero, el proceso es en sí mismo terapéutico. El solo hecho es suficiente. El cambio se producirá en la relación que el paciente tiene con su representación dramática si existe un compromiso emocional con ella.

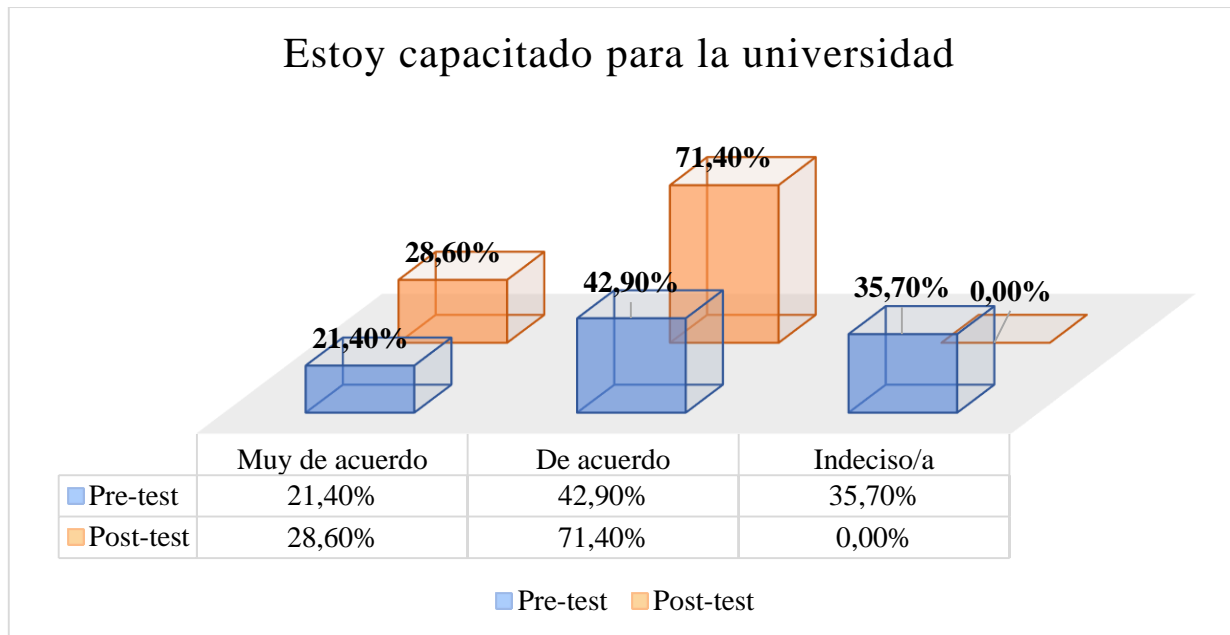
Segundo, *el proceso de representación* permite la exploración activa de la representación dramática para que el paciente cambie la relación que tiene con su problemática. (Cornejo y Brik, 2003, p.12)

6.4.2 Resultados en las variables pre y post-test cruzadas de la escala de Likert

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 5. 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: “Estoy capacitado/a para la universidad” (Véase Gráfico 3), 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 autodiscrepancia, corroborando lo descrito, las personas están

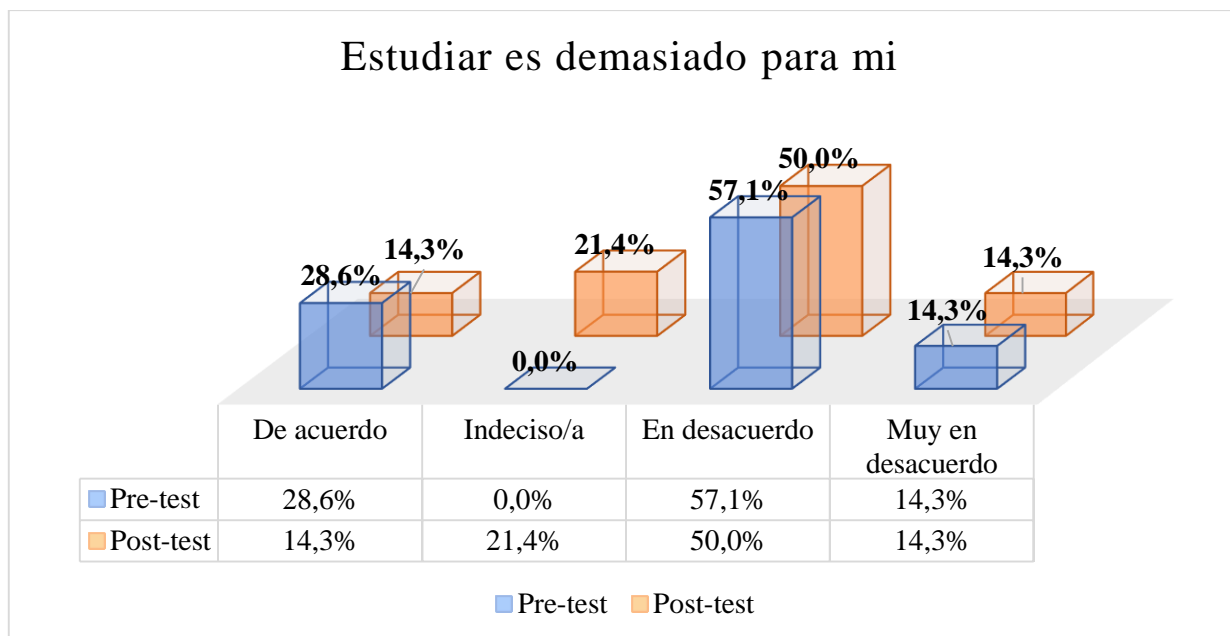
motivadas para mantener un sentido de coherencia entre las creencias y las percepciones que tienen sobre sí mismos, cuando se producen diferencias se sienten incómodas y tratan de reducir la disonancia.

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

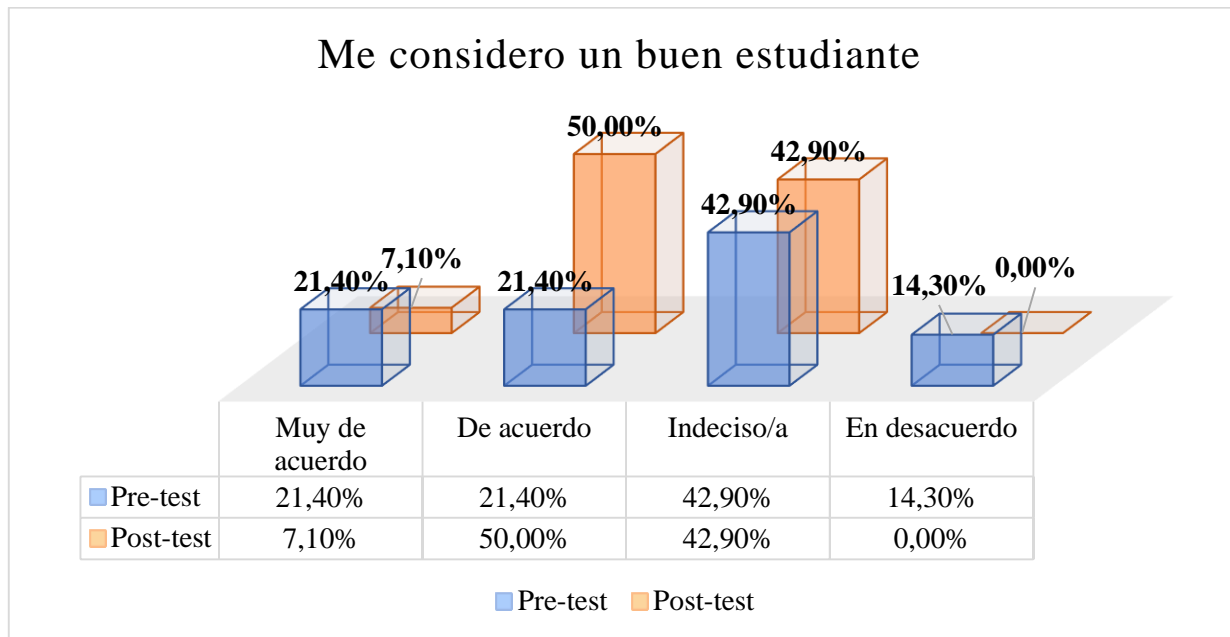


Independientemente del resultado estadístico se puede confirmar que ha habido cambios observables (véase Gráfico 4), A pesar de que ha provocado indecisión (21,4%) y el desacuerdo

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



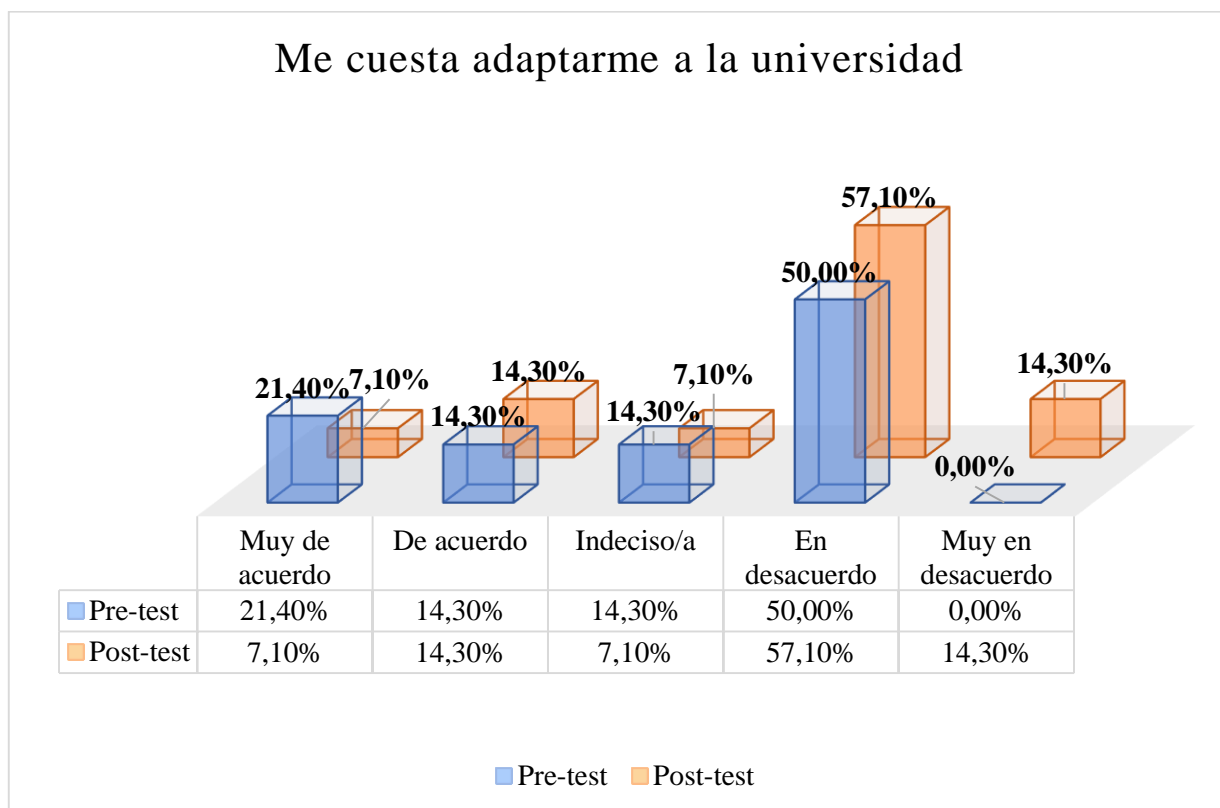
El gráfico 5 muestra que a pesar de que el muy de acuerdo ha bajado a un 7,10%, el desacuerdo se ha extinguido sustituido por un incremento en el de acuerdo a un 50% manteniéndose la indecisión.

Los resultados en los gráficos 4 y 5 demuestran que los factores: autoconocimiento y auto percepción han generado cambios del componente cognoscitivo en los y las estudiantes.

Lo cual, y Según Cortés de Aragón (1999), el componente cognoscitivo está 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. 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 8. Resultados cruzados del pre y post-test en la escala de Likert, estudiantes de I año de Psicología.



En el último resultado de análisis (véase gráfico 6) 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 considerablemente un 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 esta 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).

6.4.3 Análisis cualitativo mediante la intervención de dramaterapia

Tal y como se comentaba anteriormente la dramaterapia también es un instrumento de observación para el análisis de las conductas de las y los participantes, en este caso relacionadas con los factores internos que afectan en las dimensiones de la autoestima.

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.

Los y las estudiantes compartieron que las diferentes sesiones de intervención les generaron interés, curiosidad por conocer las técnicas dramaterapéuticas y, sobre todo, los beneficios que ocasionaron en ellos mismos.

De acuerdo a lo anterior expuesto se puede constatar después de la intervención la representación mental que cada uno elabora de sí mismo es más clara y elocuente, permitiéndoles reflexionar acerca de sus creencias, perfecciones, conocimientos y opiniones sobre sí mismos/as a los diversos aspectos que conforman la personalidad. Facilitando la autorregulación. De igual manera se ha comprobado una mejora en la resiliencia, con mayor capacidad de superar los problemas con iniciativa propia y con mejor desarrollo para la autorrealización.

Se ha podido comprobar que ahora son más asertivos, gestionando mejor su propio crecimiento personal, sabiendo que son seres auténticos y que reconocen sus habilidades y limitaciones, con la capacidad de poder potenciarlas para fortalecerse como personas y poder buscar ayuda cuando lo crean necesario.

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.

VII. CONCLUSIONES

Basándose 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.

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, siendo de gran interés y curiosidad el conocer las técnicas dramaterapéuticas.

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. Con un cambio en la seguridad de sus capacidades para el área académica, gestionando mejor su crecimiento personal.

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

VIII. RECOMENDACIONES

En base al desarrollo y resultados de la investigación se considera necesario hacer saber las siguientes recomendaciones:

8.1 Recomendaciones a la Facultad UNAN-Mangua FAREM, Estelí.

- Desarrollar un programa en el que se incluya técnicas como dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima y la inteligencia emocional.
- Mantener constante seguimiento de estudiantes de las diferentes carreras durante su proceso académico.
- Recomendamos que se hagan intervenciones de dramaterapia para abordar diferentes problemáticas desde la Clínica Psicosocial Comunitaria de la facultad.

8.2 Recomendaciones al Ministerio de Educación

- Implementar programas para mejorar el desarrollo emocional, mental y académico en estudiantes y profesorado en centros de primaria y secundaria.
- Realizar intervenciones (Charlas con estudiantes y familiares, Pruebas psicométricas...) de orientación vocacional a estudiantes de V año de secundaria y seguimiento en el proceso.

8.3 Recomendaciones a los y las estudiantes

- Acudir a asistencia psicológica individual
- Procurar aprovechar al máximo las intervenciones que pudieran recibir.
- Intentar aprender de las intervenciones que reciban para poder ponerlas en práctica en un futuro.
- Participar al máximo en las actividades o eventos organizados para la carrera o estudiantes en general.
- Establecer una relación más estrecha entre estudiantes de la misma carrera.
- Establecer mayor confianza entre estudiantes de una misma sección.

8.4 Recomendaciones a futuros estudiantes investigadores

- Realizar estudios cuasiexperimentales o similar con una intervención de mayor tiempo y con un grupo control para ver la efectividad de la intervención.
- En las investigaciones de intervención contar con los medios y lugares lo más óptimos posible a su efecto.
- Buena administración del tiempo para el desarrollo de la investigación teniendo en cuenta todas las tareas que conlleva llevarla a cabo.
- Asegurarse de tener y mantener una buena muestra de estudio.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (2000). *El sentido de la vida*. Madrid: Ahimsa.
- Aragón, L. C. (1999). *Autoestima. Comprension Y Practica*. Bogotá: San Pablo Comunicacion.
- BEIZA, A. (2012). *Las Relaciones Interpersonales como herramienta esencial para optimizar el clima organizacional en la Escuela Básica Nacional "Creación Chaguáramos II"*. Valencia: Universidad de Carabobo Facultad de Ciencias de la Educación.
- Bem, D. J. (1970). *Beliefs Attitudes and Human Affairs (Basic Concepts in Psychology)*. Wadsworth Pub Co.
- Bracho, M. V. (2017). *Autoestima y Motivaciones Sociales en estudiantes de Educación Superior*. Maracaibo: Universidad Rafael Urdaneta.
- Branden, N. (1995). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. México, Buenos Aires, Barcelona: Paidós.
- Claudia Leticia Hernández Vallejo, M. F. (2005). *Autoestima Y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. Torreón, Coah, Mexico: Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Coahuila-Unidad Torreón.
- Colaboradores, E. C. (2017). *Psicodrama Freudiano Clínica y Práctica*. Granada: Alboran Editores.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. Michigan: University of Michigan.
- Freud, S. (1961). *Obras Completas de Sigmund Freud El yo y el ello (Vol. 19)*. (J. L. Etcheverry, Trad.) Buenos Aires: Amorroutu Editores.
- Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. New York.
- Goleman, D. (. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairos.
- Hornstein, L. (2011). *Autoestima e identidad. Narcisismo y valores sociales*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

- Jesús Mora Mejías, Yorlin Enelia Bellorín Vanegas y Escarlet Masiel Calero Morales (2019). *Relaciones Interpersonales en el Ámbito Laboral*. Estelí: UNAN Managua FAREM-Estelí.
- Leary, M. y. (2003). *Handbook of self and identity*. Nueva York: Guilford.
- 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.
- Macat Analysis. (2017). *The Principles of*. Londres: Macat International Ltd.
- 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.
- Obtenido de http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/Libros_y_mas/2017/06/autoest/p1/01.pdf.
- Navarro, D. F. (2019). Apuntes de Consistencia Interna de la puntuaciones de un instrumento de medida. Valencia: Universidad de Valencia.
- Roberto Hernández Sampieri, C. F. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). Ciudad de México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Rodríguez Rodríguez, M. (2016). *Ensayos Hispanoamericanos*. Managua: Graciela Farrach.
- 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>

Jesús Mora Mejías, Yorlin Enelia Bellorín Vanegas (2019). *Informe de prácticas de profesionalización en la Clínica Psicosocial y Comunitaria de la FAREM, Estelí*. Estelí: UNAN Managua FAREM-Estelí.

Vargas, C. T. (2004). *Mejore su autoestima en 14 días*. San Juan de Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas.

X. ANEXOS

Anexo número 1. Conclusiones del Informe de Prácticas de profesionalización

Durante el proceso de prácticas de profesionalización se han realizado infinidad de intervenciones de carácter multidisciplinario, trabajando en diferentes áreas como son la salud física y mental, psicológica, social, educativa, comunitaria, etc. Con diferentes enfoques y técnicas que han sido adaptadas en función de las necesidades, contextos y realidades personales.

Las actividades realizadas como talleres, charlas, atenciones psicológicas, temáticas trabajadas en las escuelas, grupos de la universidad... han generado nuevos conocimientos y fortalezas, a pesar de la existencia de dificultades, gracias a la tenacidad, constancia y compromiso se ha producido aprendizaje para la creación de nuevas estrategias, los logros obtenidos en cada una de ellas han sido motivaciones que han llenado de más compromiso y la concientización de la importancia de facilitar de manera constante y creativa.

Tal y como se esperaba este proceso ha sido de gran aprendizaje y arduo trabajo, en el cual se ha llevado a la práctica todos los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la carrera, donde también se ha podido comprobar y demostrar las capacidades y habilidades existentes, que probablemente algunas se desconocían.

Se ha podido comprobar durante las intervenciones que independientemente de la problemática, contexto o individuo, trabajar las emociones es fundamental para la sublimación, por tanto, el desarrollo de la inteligencia emocional es vital para la salud mental de las personas.

Se considera que la finalización de dicho proceso ha sido muy satisfactoria, de gran enriquecimiento personal, profesional y confirmando la verdadera vocación para trabajar como verdaderos profesionales de la psicología y también como agentes generadores de cambio.

Anexo número 2. Formato de la prueba de autoestima de Cirilo Toro Vargas

| 4. Siempre | 3. Casi Siempre | 2. Algunas Veces | 1. Nunca | | | |
|--|-----------------|------------------|---------------|---|---|---|
| | | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Me siento alegre | | | | | | |
| 2. Me siento incómodo con la gente que no conozco | | | | | | |
| 3. Me siento dependiente de otros | | | | | | |
| 4. Los retos representan una amenaza a mi persona | | | | | | |
| 5. Me siento triste | | | | | | |
| 6. Me siento cómodo con la gente que conozco | | | | | | |
| 7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa | | | | | | |
| 8. Siento que soy agradable a los demás | | | | | | |
| 9. Es bueno cometer errores | | | | | | |
| 10. Si las cosas salen bien se debe a mis esfuerzos | | | | | | |
| 11. Resulto desagradable a los demás | | | | | | |
| 12. Es de sabios rectificar | | | | | | |
| 13. Me siento el ser menos importante del mundo | | | | | | |
| 14. Hacer lo que los demás quieren es necesario para sentirme aceptado | | | | | | |
| 15. Me siento el ser más importante del mundo | | | | | | |
| 16. Todo me sale mal | | | | | | |
| 17. Siento que el mundo entero se ríe de mí | | | | | | |
| 18. Acepto de buen grado la crítica constructiva | | | | | | |
| 19. Yo me río del mundo entero | | | | | | |
| 20. A mí todo se me resbala | | | | | | |
| 21. Me siento contento (a) con mi estatura | | | | | | |
| 22. Todo me sale bien | | | | | | |
| 23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos | | | | | | |
| 24. Siento que mi estatura no es la correcta | | | | | | |
| 25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan | | | | | | |
| 26. Me divierte reírme de mis errores | | | | | | |
| 27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí | | | | | | |
| 28. Yo soy perfecto(a) | | | | | | |
| 29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos | | | | | | |
| 30. Me gustaría cambiar mi apariencia física | | | | | | |
| 31. Evito nuevas experiencias | | | | | | |
| 32. Realmente soy tímido (a) | | | | | | |
| 33. Acepto los retos sin pensarlo | | | | | | |
| 34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios | | | | | | |
| 35. Siento que los demás dependen de mí | | | | | | |
| 36. Los demás cometen muchos más errores que yo | | | | | | |
| 37. Me considero sumamente agresivo (a) | | | | | | |
| 38. Me aterran los cambios | | | | | | |
| 39. Me encanta la aventura | | | | | | |
| 40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| TOTALES DE CADA COLUMNA | | | | | | |
| | | | TOTAL: | | | |

Anexo número 3. Formato de la escala de Likert

| ENCUESTA A JÓVENES UNIVERSITARIAS Y UNIVERSITARIOS | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Edad: | | Sexo: Hombre <input type="radio"/> Mujer <input type="radio"/> | Primera Carrera <input type="radio"/> Extranjero <input type="radio"/> | |
| Ciudad: | | Barrio <input type="radio"/> | Comunidad <input type="radio"/> | |
|  UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA <small>UNAN - MANAGUA</small> | | | | |
| Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada. | | | | |
| ¡¡No olvides ninguna respuesta!! | | Respuestas | ¡¡No olvides ninguna respuesta!! | |
| ① Muy de acuerdo ② De acuerdo ③ Ni de acuerdo, ni en desacuerdo ④ En desacuerdo ⑤ Muy en desacuerdo | | | ① Muy de acuerdo ② De acuerdo ③ Ni de acuerdo, ni en desacuerdo ④ En desacuerdo ⑤ Muy en desacuerdo | |
| 1 | Dudo de quien soy | | 21 | Mi familia no me conoce |
| 2 | Soy como debería ser | | 22 | En casa soy como debería ser |
| 3 | Me exijo demasiado | | 23 | En casa me exigen demasiado |
| 4 | Físicamente me acepto como soy | | 24 | Mi familia me admira |
| 5 | Necesito más de lo que tengo | | 25 | En mi familia hay muchas necesidades |
| 6 | Me considero valioso/a | | 26 | Mi familia me considera valioso/a |
| 7 | Soy demasiado sensible | | 27 | Mi familia no comprende mi sensibilidad |
| 8 | Se cumplen mis deseos personales | | 28 | Mi familia es tal y como deseo |
| 9 | Me cuesta superar los problemas | | 29 | Me afecta mucho los conflictos familiares |
| 10 | Me siento satisfecho/a en mi desarrollo personal | | 30 | Me siento satisfecho como miembro de mi familia |
| 11 | Estudiar es demasiado para mí | | 31 | La gente no me conoce |
| 12 | Estoy capacitado para la universidad | | 32 | Con los demás soy como debería ser |
| 13 | Me exijo demasiado en las tareas | | 33 | Los demás no me comprende |
| 14 | Me siento aceptado en la universidad | | 34 | Me siento aceptado por los demás |
| 15 | Tengo necesidades en mis estudios | | 35 | Necesito más para relacionarme con los demás |
| 16 | Me considero un buen estudiante | | 36 | La gente me valora |
| 17 | Me afecta mucho las calificaciones no esperadas | | 37 | Los demás me considera muy sensible |
| 18 | Se cumplen mis logros académicos | | 38 | Los demás me aceptan tal y como deseo |
| 19 | Me cuesta adaptarme a la universidad | | 39 | Me afecta mucho lo que me dicen los demás |
| 20 | Estoy satisfecho/a con lo aprendido en la universidad | | 40 | Me siento satisfecho por como soy con los demás |

Anexo número 4. Formato de validación para escala de Likert autoestima

| Tabla de construcción y validación del cuestionario dirigido a estudiantes de primer año de Psicología de UNAN-MANAGUA FAREM- Esteli | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------------|-------------|---|-----------------------------|----|-----------------------------|----|------------------------------|----|------------------------------|----|-----------|---|--|--|--|--|--|--|
| Objetivo general: Demostrar la eficacia de la Dramaterapia para la mejora de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología de UNAN-MANAGUA FAREM- Esteli, segundo semestre 2019. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivos específicos | Variable | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Área de Validación | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Pertinencia con el Objetivo | | Pertinencia con la variable | | Pertinencia con la dimensión | | Pertinencia con el indicador | | Redacción | | | | | | | |
| | | | | | P | NP | P | NP | P | NP | P | NP | A | I | | | | | | |
| | | | | Los demás me aceptan tal y como deseo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Me afecta mucho lo que me dicen los demás | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Me siento satisfecho por como soy con los demás | | | | | | | | | | | | | | | | |

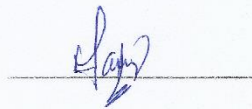
Constancia de juicio de experto

Yo, Enelia Bellorín Vanegas, con documento de identidad nro. 161 110982 000 92, Master en Acompañamiento; por medio de la presente hago constar que he leído y revisado, con fines de validación, el instrumento de investigación: Escala tipo Likert, que será aplicado en el desarrollo del estudio: "Eficacia de la Dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de Psicología de UNAN-MANAGUA FAREM- Esteli, segundo semestre 2019.", por los estudiantes **Yorlin Enelia Bellorín Vanegas y Jesús Mora Mejías.**

Luego de hacer las verificaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:
El instrumento diseñado a su juicio es: válido (x) no válido ()

Observaciones: _____

Para que conste a los efectos oportunos, extendiendo la presente en la ciudad de Estelí, a primero de noviembre del año dos mil diecinueve.



Firma del experto

ANEXO: COPIAS DEL CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES Y DOCUMENTO DE LA ESCALA DE LIKERT.

Anexo número 5. Tabla de estadística de fiabilidad alfa de Crombach.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|---------------------|----------------|
| ,944 | 45 |

Anexo número 6. Formato del consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN A DRAMATERAPIA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS/AS

Estudiantes de I año de la carrera Psicología de la Facultad Regional Multidisciplinaria UNAN Managua Farem Estelí, manifiestan la veracidad de los datos aportados para la confección de su terapia del drama, y que han recibido información suficiente acerca de la intervención dramaterapéutica que realizarán en la institución, a la que prestan voluntariamente su consentimiento, de acuerdo a las condiciones que se transcriben a continuación:

CUESTIONES RELATIVAS A LAS CARACTERÍSTICAS DE LA TERAPIA

- 1.- Se realizará la técnica psicoterapéutica denominada “Dramaterapia”, la cual se orientará a la atención de los datos obtenidos mediante instrumentos como escalas e inventarios previamente validados.
- 2.- El abordaje dramaterapéutico será el adecuado al marco de la variable de la autoestima y se inscribe dentro del marco de la psicoterapia basada en la evidencia.
- 3.- Por la presente dejan constancia que han sido informados/as de las características técnicas del enfoque a aplicar, directamente indicadas para un estudio de Seminario de Graduación y han sido respondidas todas las dudas pertinentes.

CUESTIONES RELATIVAS A LA DURACIÓN Y MODALIDAD DEL TERAPIA

- 1.- La terapia se llevará a cabo con una determinada periodicidad indicada por los

dramaterapeutas tratantes. Las sesiones tienen una duración promedio de 60 minutos, pudiendo haber variaciones según lo que acontezca en su transcurso.

- 2.- El plazo de la terapia será el que los dramaterapeutas juzguen necesario de acuerdo a la problemática que ha generado la consulta. En este caso se acordó un plazo de un mes, en el cual incluye 8 sesiones, el que puede ser modificado (extendido o acortado) mediante un nuevo acuerdo, en función del grado de avance en el cumplimiento de los objetivos establecidos.
- 3.- La ausencia a dos encuentros seguidos sin que medie aviso efectivo por parte de cualquier participante, será interpretada como abandono, dándose por finalizada su participación a la terapia.

CUESTIONES RELATIVAS A LA EVOLUCIÓN DE LA TERAPIA

- 1.- La terapia podrá ser interrumpida en forma unilateral por cada participante en el momento en que lo considere oportuno, informando de esta decisión a los dramaterapeutas, quienes evaluarán si esta interrupción puede ser perjudicial para el mismo, misma o para terceros. Reservándose el derecho de notificar a quien considere responsable.
- 2.- Se garantiza la confidencialidad, respecto a la información recibida por los y las participantes, cuyo límite solo podrá ser vulnerado con causa justa de acuerdo a lo establecido en el código de ética del ejercicio de la profesión.
- 3.- Cada participante se responsabiliza a seguir las indicaciones terapéuticas que los dramaterapeutas tratantes le imparta: ínter consulta con profesionales médicos y no médicos y eventual derivación institucional.

Lugar, UNAN Managua Farem Estelí

Fecha, martes 12 de noviembre del 2019

Dramaterapeutas

| Nombre Completo | N.º de Carnet de Estudiante | Firma |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Jesús Mora Mejías | 15054032 | |
| Yorlin Enelia Bellorín Vanegas | 15051392 | |

Estudiantes Participantes en la Dramaterapia

| Nombre Completo | N.º de Carnet de Estudiante | Firma |
|-----------------|-----------------------------|-------|
| | | |

Anexo número 7. Diseño metodológico de dramaterapia para la mejora de la Autoestima

| Diseño metodológico de dramaterapia para la mejora de la autoestima | | |
|---|--|---|
| 1ª SESIÓN: Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Determinar los niveles de autoestima existentes en estudiantes de primer año de Psicología. • Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología. | | |
| Aplicación de instrumentos de análisis (pre-test) | | Prueba de Cirilo y Escala de Likert |
| Carta de consentimiento informado | | Lectura y firma |
| Explicación de la metodología | | |
| 2ª SESIÓN: Objetivos Específico: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología. | | |
| Ejercicio de confianza. Objetivo: Comprobar la confianza que existe entre las y los estudiantes. | | Con los ojos cerrados, dejarse caer de espalda con los brazos extendido es forma de cruz para que otro/a compañero/a lo pueda detener antes de caer al suelo. |
| Cartas de las emociones Objetivo: Facilitar una apertura de confianza en las y los estudiantes para generar un buen clima en el grupo. | | Se les da una carta al azar en la cual se ve representada una situación emotiva. Se les da un tiempo para analizar y relacionarla con una experiencia o emoción que les haya identificado. Se comparte con todo el grupo. |
| 3ª SESIÓN: Objetivos Específico: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología. | | |
| Cuento del Pájaro del alma Objetivo: Conocer los diferentes estados emocionales de las y los estudiantes. | | Lectura del cuento y debate. |
| Charla sobre la Autoestima Objetivo: Conocer la importancia de la autoestima para el desarrollo de la carrera. | | Qué se entiende por autoestima y sus diferentes factores mediante debate y reforzamiento por parte de los animadores. |
| 4ª SESIÓN: Objetivos Específico: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología. | | |
| La Entrevista: Se le presenta como si fuera una persona famosa o muy reconocida (Mejor maestro/a, Mejor psicólogo/a, premio nobel, mejor estudiante...) de manera inesperada y | | |

espontánea realizando las siguientes preguntas:
Posterior mente se comenta con todo el grupo a modo de debate.

Objetivo: Fortalecer los factores internos del **Área Personal**.

| | | |
|--|---------------------|--|
| Dudo de quien soy | Autoconoci miento | ¿Quién es (nombre del participante)? |
| Soy como debería ser | Autodiscrep ancia | ¿Siempre deseaste ser así? |
| Me exijo demasiado | Autocompre nsión | ¿Te costó mucho llegar hasta donde estas? |
| Físicamente me acepto como soy | Autoimagen | ¿Por qué crees que todos/as quieren ser como tú? |
| Necesito más de lo que tengo | Necesidades | ¿Crees que ya has conseguido todo lo que necesitabas? |
| Me considero valioso/a | Autopercep ción | ¿Crees que es importante tu papel en esta sociedad? |
| Soy demasiado sensible | emociones | ¿Crees que si hubieses sido más sensible hubieses llegado tan lejos? |
| Se cumplen mis deseos personales | deseos | ¿Consideras que se han cumplido la mayoría de tus deseos? |
| Me cuesta superar los problemas | Resiliencia | ¿Superaste todos los problemas que te llevaron hasta hoy día? |
| Me siento satisfecho/a en mi desarrollo personal | Desarrollo Personal | ¿Qué crees que necesitaste para tu desarrollo como profesional? |

5ª SESIÓN:

Objetivos Específico:

- Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología.

Mini Escenas: Interpretar diferentes escenas con actores al azar y de manera espontánea deben seguir un guion. Posterior mente se comenta con todo el grupo a modo de debate.

Objetivo: Fortalecer los factores internos del **Área Académica**

| | | |
|--------------------------------------|-------------------|---|
| Estudiar es demasiado para mí | Autoconoci miento | Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que estudiar es demasiado para el/ella y no sabe si va poder continuar. |
| Estoy capacitado para la universidad | Autodiscrep ancia | Un/a amigo/a le dice a otro/a que está más capacitado para la Universidad. |
| Me exijo demasiado en las tareas | Autocompre nsión | Un amigo/a le pide al otro/a ir a una fiesta, pero el/la otro/a le dice que no porque quiere perfeccionar su tarea. |
| Me siento aceptado en la universidad | Autoimagen | Un grupo de compañeros/as están en la cafetería de plática y aparte, en otra mesa uno/a de la misma sección solo/a. |
| Tengo necesidades en mis estudios | Necesidades | Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que tiene muchas necesidades el/ella y no sabe si va poder continuar estudiando. |

| | | |
|---|---------------------|--|
| Me considero un buen estudiante | Autopercepción | Un/a docente le dice a un/a estudiante que no es buen/a estudiante por varios motivos y el/ella se defiende o justifica. |
| Me afecta mucho las calificaciones no esperadas | Emociones | Un/a docente anuncia las calificaciones de una prueba a 10 estudiantes: 1 100's, 2 90's, 2 80's, 2 70's, 2 60's y 1 50. se quedan solos en la sección y comentan sobre sus calificaciones. |
| Se cumplen mis logros académicos | deseos | Un/a compañero/a le explica a otros/as dos que está deprimido/a porque la carrera actual que estudia no es la que quería ya que no le alcanzó la nota para medicina. |
| Me cuesta adaptarme a la universidad | Resiliencia | Un/estudiante entra en pánico por un problema de adaptación en la universidad y es atendida por un/a psicólogo/a de la clínica. |
| Estoy satisfecho/a con lo aprendido en la universidad | Desarrollo Personal | Un grupo de alumnos/as le dicen a un/a docente que no están satisfechos con el aprendizaje obtenido. |

6ª SESIÓN:

Objetivo Específico:

- Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología.

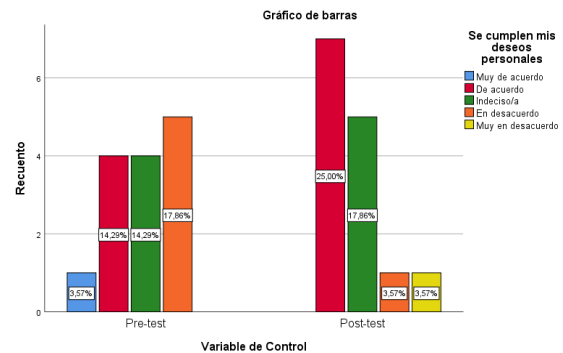
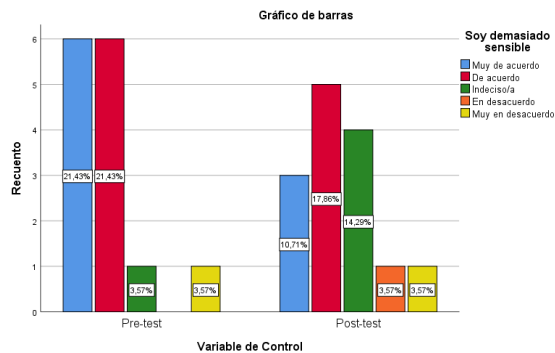
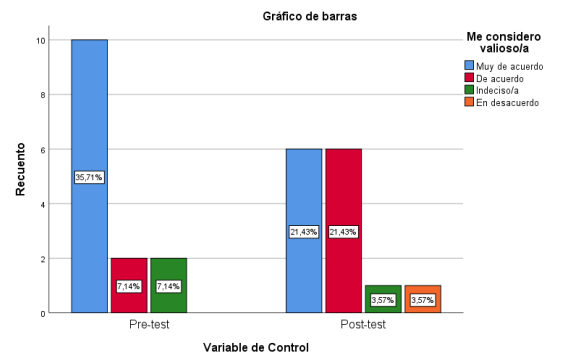
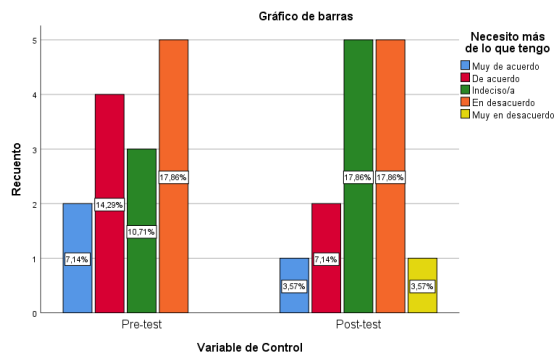
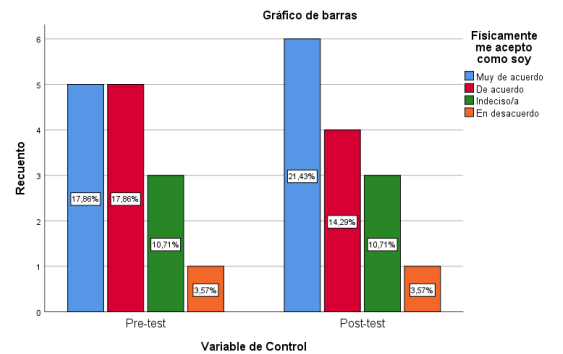
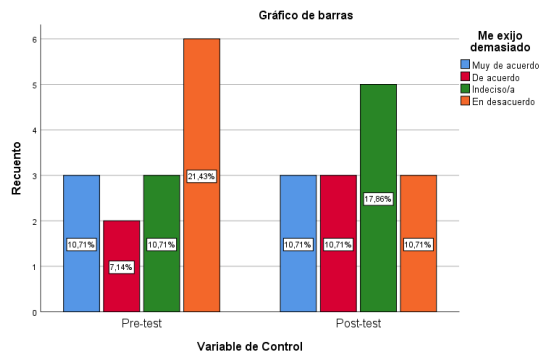
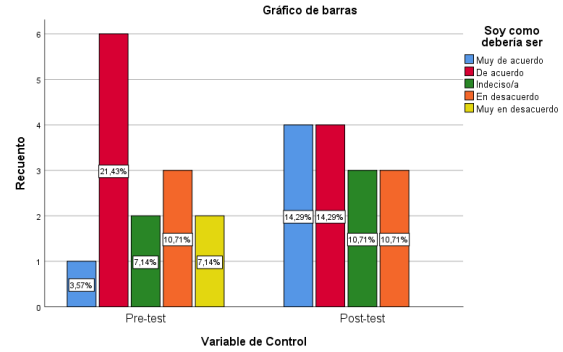
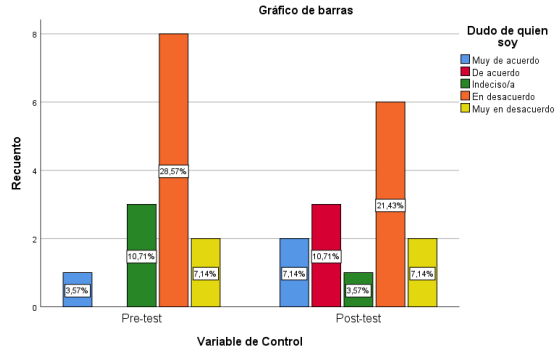
Mini Escenas: Interpretar diferentes escenas con actores al azar y de manera espontánea deben seguir un guion. Posteriormente se comenta con todo el grupo a modo de debate.

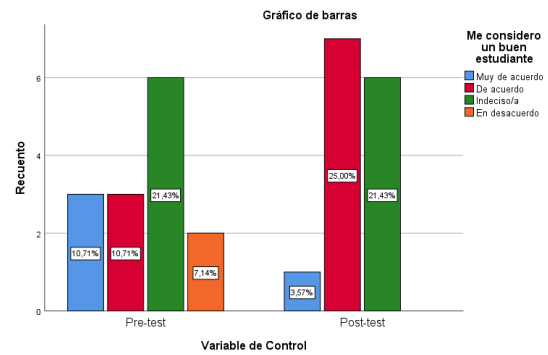
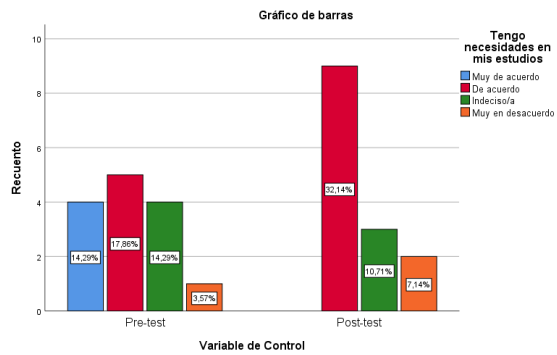
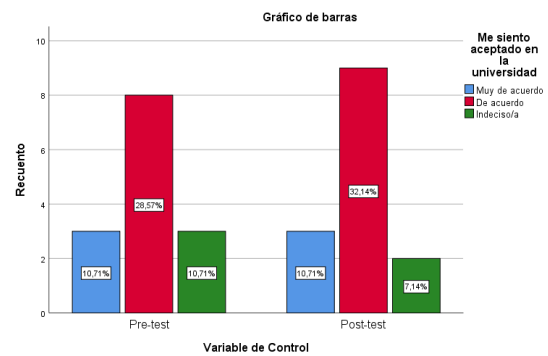
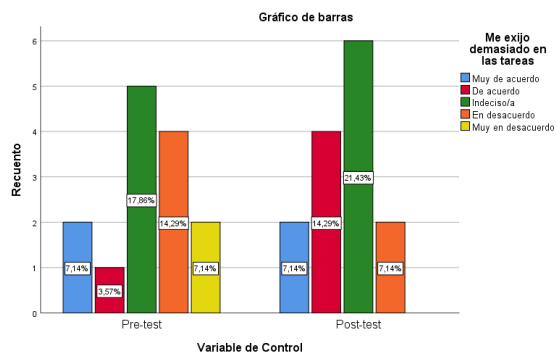
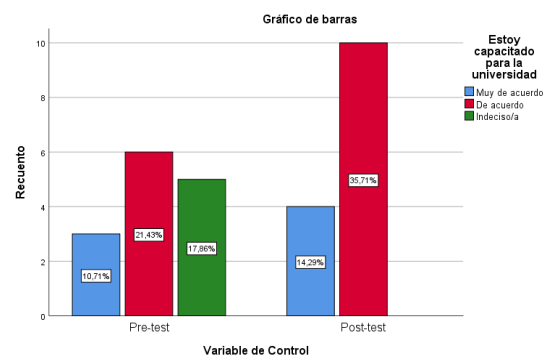
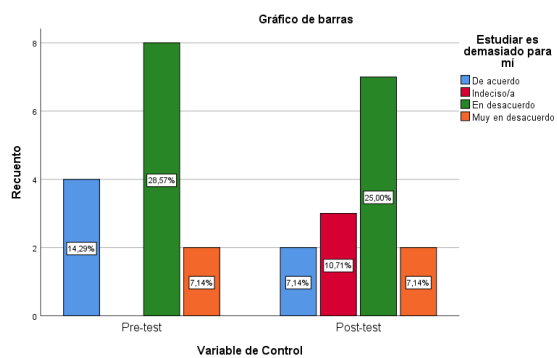
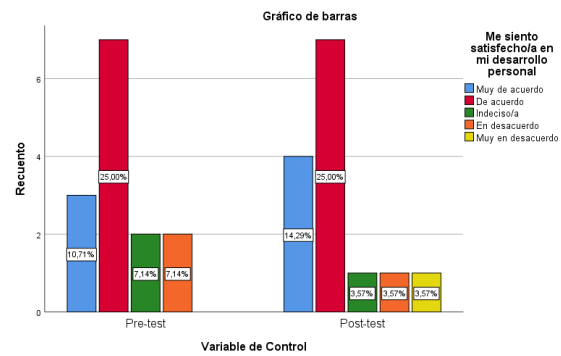
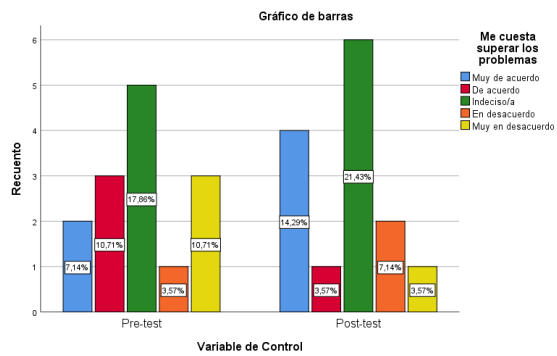
Objetivo: Fortalecer los factores internos del **Área Familiar.**

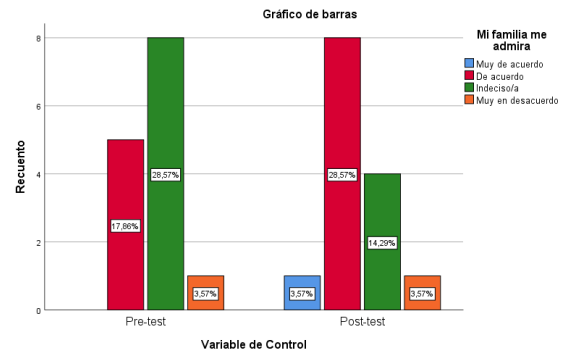
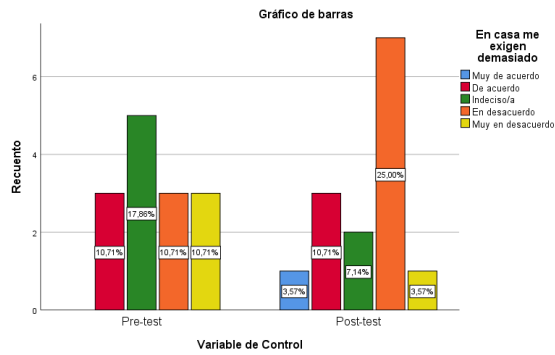
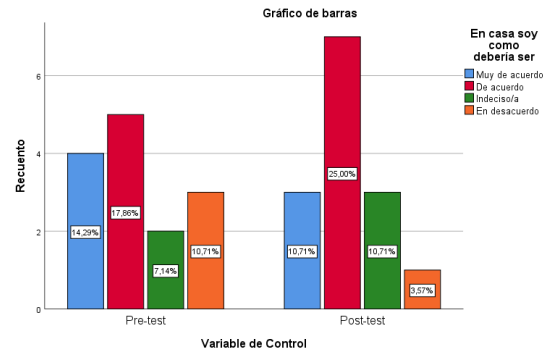
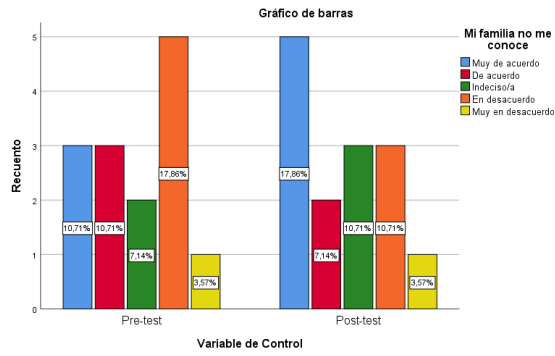
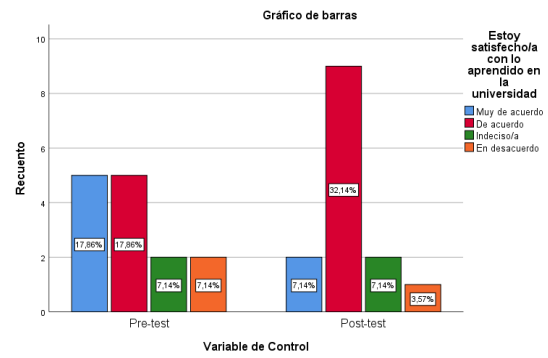
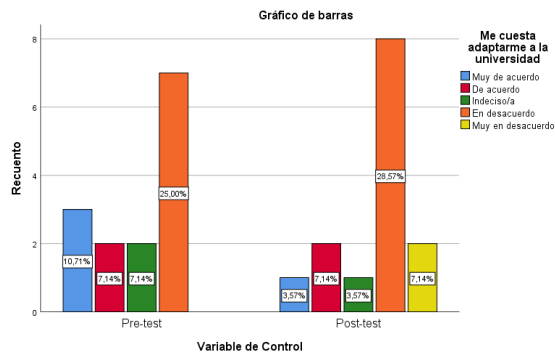
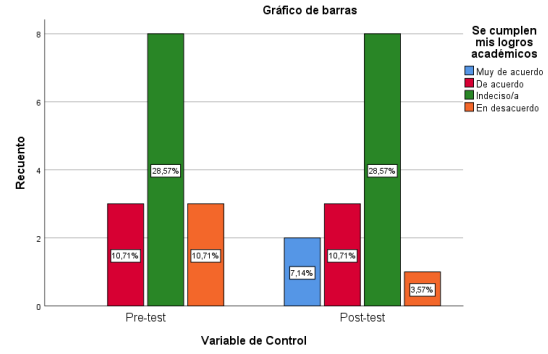
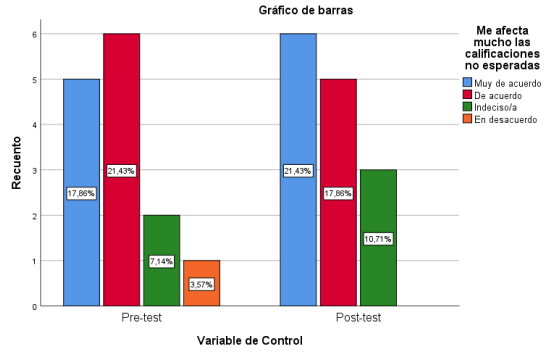
| | | |
|---|------------------|--|
| Mi familia no me conoce | Autoconocimiento | Un/a padre/madre le hace un regalo a su hijo/a que no le gusta |
| En casa soy como debería ser | Autodiscrepancia | Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que en su casa están decepcionados de él/ella. |
| En casa me exigen demasiado | Autocomprensión | Un/ padre/madre regaña a su hijo/a porque no tiene la comida lista |
| Mi familia me admira | Autoimagen | Padre y madre le hacen un regalo a su hijo/a por ser una gran persona |
| En mi familia hay muchas necesidades | Necesidades | Un/a hijo/a pide dinero a su padre y madre para material de un taller en la Universidad, pero ellos le dicen que no le pueden ayudar porque no tienen. |
| Mi familia me considera valioso/a | Autopercepción | Un/una hijo/a le dice a sus padres que se va de la casa porque cree que no lo valoran. |
| Mi familia no comprende mi sensibilidad | emociones | Llegas a casa y le cuentas algo triste que viste en la calle y que te ha afectado mucho, ellos se ríen y te dicen que no exageres |
| Mi familia es tal y como deseo | deseos | Psicólogo/a le pregunta a paciente que es lo que le gusta y no le gusta de su familia |
| Me afecta mucho los conflictos familiares | Resiliencia | Padre y madre discuten delante de su hijo/a. |

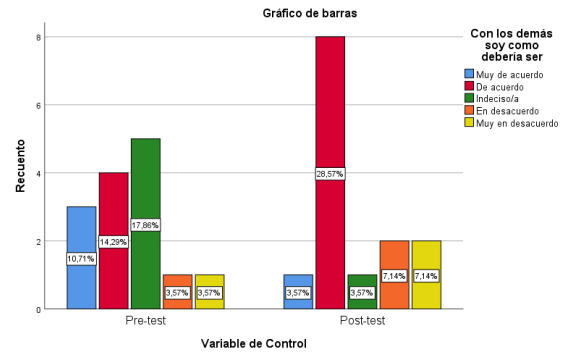
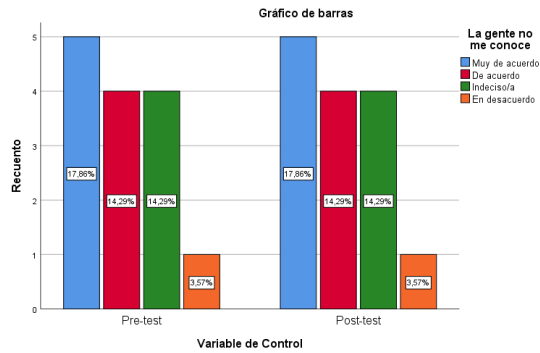
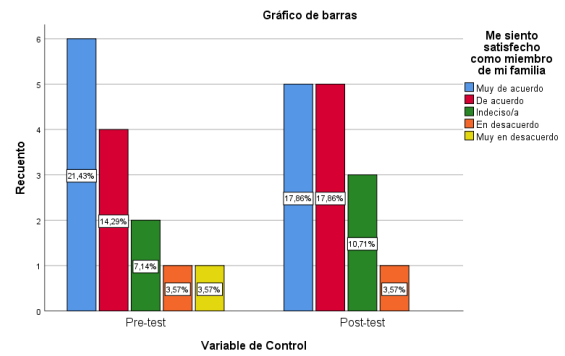
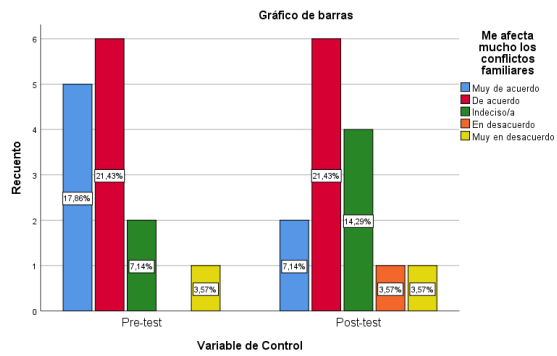
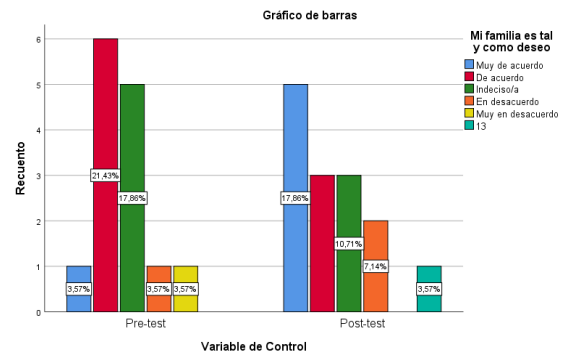
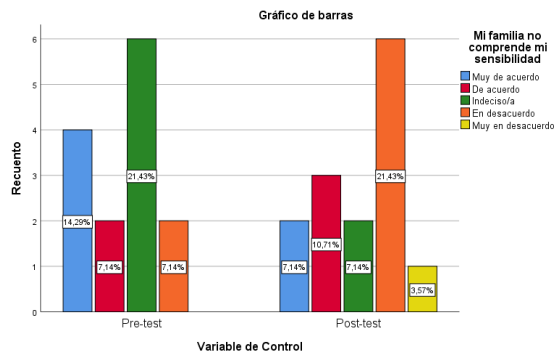
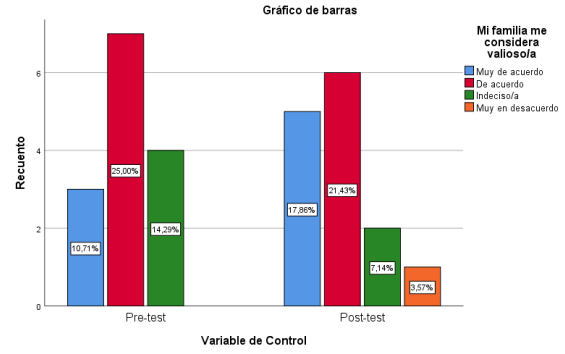
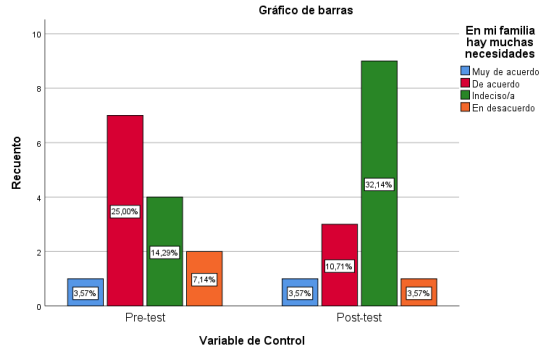
| | | |
|--|---|--|
| Me siento satisfecho como miembro de mi familia | Desarrollo Personal | 2 escenas opuestas. 1ª alguien llega a casa y su familia lo/la ignora. 2ª alguien llega a casa y su familia le pregunta cómo le ha ido y se interesan por el/ella. |
| 7ª SESIÓN: Objetivos Específico: • Identificar los factores internos que afectan en la autoestima de estudiantes de primer año de Psicología. | | |
| Mini Escenas: Charla-debate en la cual se expresan experiencias y sentimientos basados en las diferentes afirmaciones. En las cuales se irán representando y analizando con el fin de cómo es y cómo debería ser. Posteriormente se comenta con todo el grupo a modo de debate. | | |
| Objetivo: Fortalecer los factores internos del Área Social . | | |
| La gente no me conoce | Autoconocimiento | |
| Con los demás soy como debería ser | Autodiscrepancia | |
| Los demás no me comprende | Autocomprensión | |
| Me siento aceptado por los demás | Autoimagen | |
| Necesito más para relacionarme con los demás | Necesidades | |
| La gente me valora | Autopercepción | |
| Los demás me considera muy sensible | Emociones | |
| Los demás me aceptan tal y como deseo | Deseos | |
| Me afecta mucho lo que me dicen los demás | Resiliencia | |
| Me siento satisfecho por como soy con los demás | Desarrollo Personal | |
| 8ª SESIÓN Objetivo Específico: • Evaluar los beneficios de la Dramaterapia para el fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de primer año de psicología. | | |
| Aplicación de instrumentos de análisis (pre-test) | Prueba de Cirilo y Escala de Likert | |
| Evaluación del programa de dramaterapia | Preguntas y debate: 1. ¿Qué les ha parecido la experiencia? 2. ¿Qué les gustó y lo que no les gustó? 3. ¿Creen que les ha generado algún cambio? 4. Consideración Prácticas de la técnica. 5. Evaluación de los animadores | |

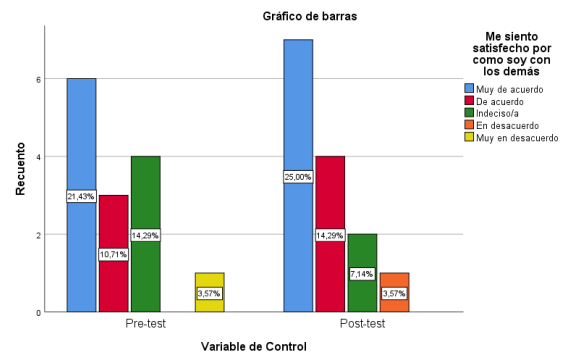
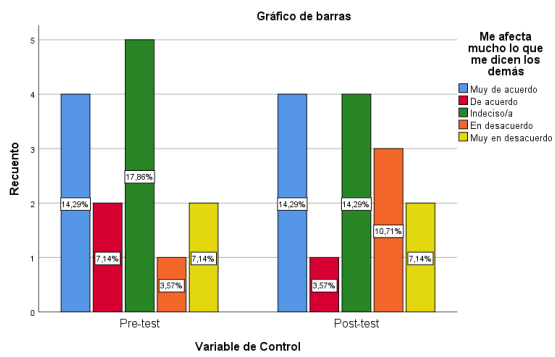
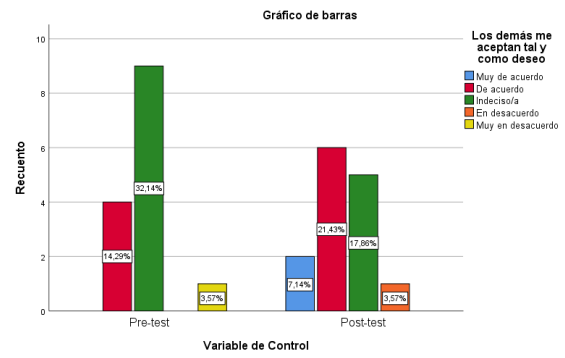
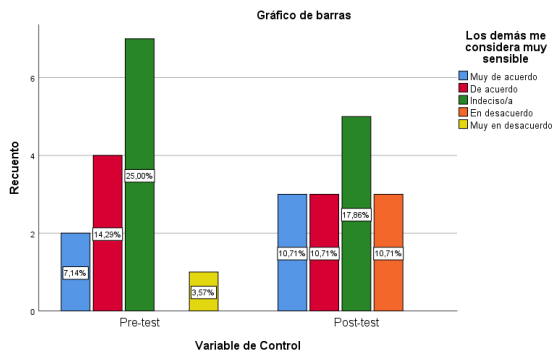
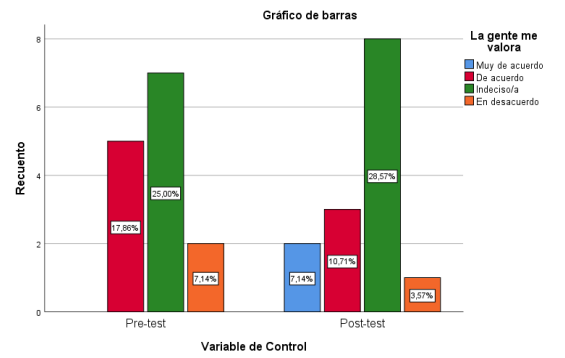
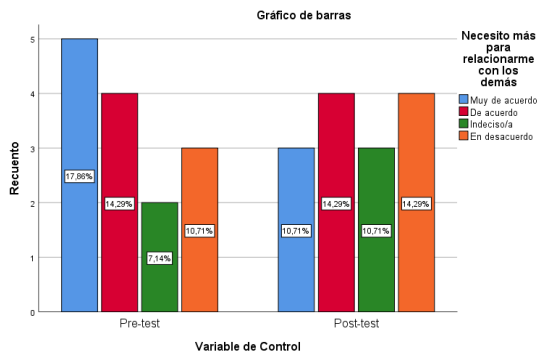
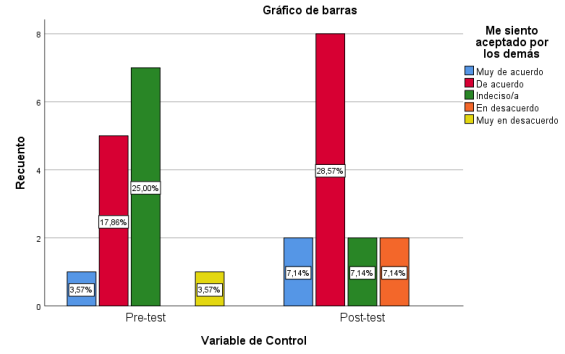
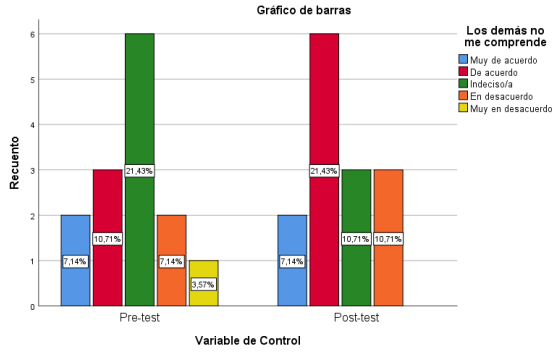
Anexo número 8. Gráficos de los resultados cruzados del pre-test y post-test en la escala de Likert extraídos por el sistema SPSS.

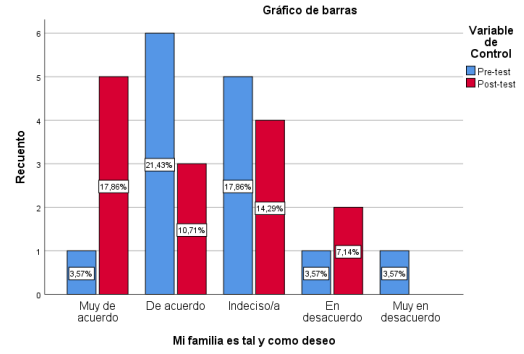
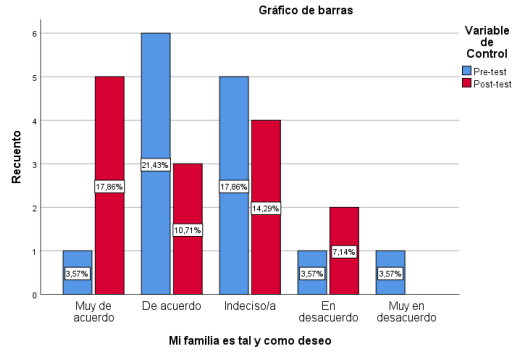












Anexo número 9. Fotos de la intervención

Ilustración 2. Estudiantes mientras realizaban del ejercicio de confianza.



Ilustración 3. Estudiantes mientras realizaban del ejercicio de confianza.



Ilustración 4. Cajonera con emociones completada por estudiantes.

CAJONES DEL ALMA

| | | |
|---------------|-----------|--------------|
| Desesperación | Esperanza | Neutral |
| Miedo | PAZ | Desconfianza |
| Confianza | La locura | Paranoia |
| La Tristeza | Vacio | ENOJO |
| Envidia | Soledad | Felicidad |

Ilustración 5. Estudiantes completando la cajonera con emociones.



Ilustración 6. Actividad: "La Entrevista" con estudiantes aplaudiendo la entrada del personaje famoso.



Ilustración 7. Actividad: "La Entrevista" con estudiantes, animador entrevistando a personaje famoso.



Ilustración 8. Actividad: "La Entrevista" con estudiantes, animador entrevistando a otro personaje famoso.



Ilustración 9. Actividad: "Mini Escenas" realizada por estudiantes. Escena: "Un/ padre/madre regaña a su hijo/a porque no tiene la comida lista".



Ilustración 10. Actividad: "Mini Escenas" realizada por estudiantes. Escena: "Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que estudiar es demasiado para el/ella y no sabe si va poder continuar".



Ilustración 11. Actividad: "Mini Escenas" realizada por estudiantes. Escena: "Un/a amigo/a le dice a otro/a que está más capacitado para la Universidad"



Ilustración 12. Actividad: "Mini Escenas" realizada por estudiantes. Escena: "Un grupo de compañeros/as están en la cafetería de plástica y aparte, en otra mesa uno/a de la misma sección solo/a"



Ilustración 13. Actividad: "Mini Escenas" realizada por estudiantes. Escena: "Un/a amigo/a le cuenta a otro/a que tiene muchas necesidades el/ella y no sabe si va poder continuar estudiando"



Ilustración 14. Actividad: "Mini Escenas" realizada por estudiantes. Escena: "Un grupo de alumnos/as le dicen a un/a docente que no están satisfechos con el aprendizaje obtenido".



Ilustración 15. Cierre de actividad con estudiantes.



