

PROGRAMA DE
AUTOESTIMA

“AMOR PROPIO,
RECONSTRUIDO”

EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA SUR-2023

PROGRAMA DE AUTOESTIMA “AMOR
PROPIO, RECONSTRUIDO” EN MUJERES
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA SUR-2023



Programa de Autoestima “Amor propio, reconstruido” en mujeres víctimas de violencia de una institución educativa de Lima Sur-2023

© María Isabel Condori Apaza (Coord.)

© Universidad Autónoma del Perú S. A.
Panamericana Sur Km. 16.3 Villa El Salvador.
Lima, Perú (01) 715 3335
www.autonoma.pe
fondo.editorial@autonoma.pe
Primera edición digital: diciembre de 2023

Edición general: Fondo Editorial de la Universidad Autónoma del Perú
Diseño de portada: Universidad Autónoma del Perú
Diagramación y cuidado de textos: Liz Kathy Antezana Izquierdo
Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa de la Universidad Autónoma del Perú S. A.

Programa de Autoestima “Amor propio, reconstruido” en mujeres víctimas de violencia de una institución educativa de Lima Sur-2023

Silvana Raquel Ramos Montoya^[1]
<https://orcid.org/0000-0002-1253-8348>.
silvana.ramos@autonoma.pe

^[1]Universidad Autónoma del Perú

I. Línea de Acción de RSU, Investigación y ODS relacionados

Línea de acción RSU: Salud y bienestar.

Investigación: Persona, Sociedad, Empresa y Estado.

ODS 3: Salud y bienestar.

II. Objetivos

Objetivo general:

- Incrementar los niveles de autoestima en mujeres víctimas de violencia de una institución educativas de Lima-Sur, 2023.

Objetivos específicos:

- Identificar los tipos y niveles de autoestima en las mujeres víctimas de violencia de una institución de Lima Sur, 2023.
- Reconocer e identificar las características positivas en las mujeres víctimas de violencia de una institución de Lima Sur, 2023.
- Lograr la aceptación y el amor propio en las mujeres víctimas de violencia de una institución de Lima Sur, 2023.
- Brindar estrategias para mejorar el autoconcepto y la autovaloración en las mujeres víctimas de violencia de una institución de Lima Sur, 2023.

III. Descripción de la ejecución

El proyecto se realizó desde septiembre a diciembre, contando con 1 programa con 8 sesiones. La institución beneficiaria fue la institución educativa 7082 Juan de Espinosa Medrano, perteneciente a la UGEL 01, Gerencia regional de educación DRE LIMA METROPOLITANA. Ubicada en AVENIDA SOLIDARIDAD S/N MZ A6 LOTE 27. La institución es de gestión pública, directa, la población educativa es mixta. Actualmente la directora es la Mag. TAIPE GARCIA ADRIANA MARIBEL, contando con un público beneficiario directo de 16 estudiantes e indirectos de 280. Los recursos que se utilizaron fueron los materiales de escritorio otorgados por el área de RSU.

IV. Actividades realizadas

Las actividades que se realizaron en la elaboración del proyecto previas coordinaciones con los docentes encargados del curso fueron las siguientes:

ACTIVIDAD	% de avance
Entrevista al representante de la institución	100%
Creación del título del proyecto	100%
Elaboración de realidad problemática	100%
Búsqueda de Marco teórico	100%
Planteamiento de objetivos	100%
Justificación	100%
Importancia	100%
Sesiones/actividades	100%
Presupuesto	100%
Revisión de instrumentos de medición	100%
Entrega del proyecto	100%
Exposición del programa a aplicar	100%
Gestión de permiso para aplicación de pruebas	100%
Entrega de consentimiento informado a los participantes	100%
Aplicación de instrumentos (pre-test)	100%
Ejecuciones de sesiones del programa preventivo	100%
Aplicación de instrumentos (pos-test)	100%
Procesamiento de resultados	100%
Redacción de resultados	100%
Elaboración de conclusiones y recomendaciones	100%
Entrega de informe final	100%
Exposición de informe final	100%

Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

La variable Autoestima

Pre test

	Autoestima	
	n	f
Alta	8	50%
Media	5	19%
Baja	3	31%
Total	16	100%

Post test

	Autoestima	
	n	f
Alta	14	88%
Media	1	6%
Baja	1	6%
Total	16	100%

Se utilizó el Test de Rosenberg, que no tiene dimensiones, solo la variable autoestima.

V. Evaluación de Resultados

Los resultados nos indican que efectivamente hubo un incremento en cuanto a la autoestima, pues se evidencia que en la variable Autoestima en "Elevado" pasó de 8 estudiantes que representan el 50% a 14 que representa 88%, en "medio" de 3 (19%) a 1 (6%) y en "bajo" de 5 (31%) a 1 (6%) lo cual indica una mejoría en dicha variable.

En cuanto a la autoevaluación, los estudiantes indicaron que se sienten más capacitados en cuanto a la implementación de programas y elaboración de sesiones, así como la búsqueda de información para la realización de cada sesión, las dificultades al inicio fue la búsqueda del centro que facilite la aplicación del programa, pero resuelto ello, se desarrolló sin dificultades.

Así también los beneficiarios mostraron su agradecimiento por la aplicación del programa pues se sentían con mejores herramientas para relacionarse con sus compañeros.

VI. Análisis del impacto de la ejecución

El impacto se puede medir con la aplicación del pre y post test, los cuales nos arrojaron resultados satisfactorios en cuanto a la implementación del programa.

- Incrementar la autoestima en un 80 % en mujeres víctimas de violencia de una institución.
- Aplicar instrumentos antes y después del programa con el fin de medir la mejora del 80%.
- Implementar un programa preventivo promocional que logre mejorar los niveles de autoestima en las mujeres víctimas de violencia.
- Fomentar la práctica progresiva de las estrategias y herramientas que ayuden a las mujeres para mejorar su autoestima, por medio del respeto y amor propio.
- Lograr el incremento de la autoestima en un plazo de 3 meses.

Los cuales fueron alcanzados sin dificultad.

En cuanto a la dificultad al momento de la intervención podría indicar que en las primeras sesiones había poca participación de los estudiantes, pero luego fue mejorando y hubo participación activa en todo momento. También en los estudiantes que aplicaron el programa fue notándose un aumento en cuanto a su confianza y entusiasmo en las aplicaciones de las sesiones.

Las competencias que se destacaron fueron:

- Aplica técnicas, procedimientos y estrategias psicológicas.
- Diagnostica la problemática psicológica.
- Diseña y aplica programas de intervención psicológica.
- Liderazgo efectivo.
- Ética y responsabilidad social.
- Aprender a aprender.
- Emprendimiento.

• **V. Conclusiones**

- En la variable Autoestima se evidencia un incremento en los niveles de dicha variable lo cual se representa mediante una valoración más adecuada de su ser, y las conductas saludables que realizan para cuidarse, así como no dejarse violentar por otras personas.
- En cuanto al primer objetivo específico se logró identificar los niveles de la autoestima y en base a ello trabajar en la autoestima alta o elevada para fortalecer su autovaloración.
- En cuanto al segundo objetivo específico se logró reconocer y reafirmar las características positivas, esto con el fin que puedan ver no solo sus debilidades sino también sus fortalezas lo cual le permite un conocimiento más profundo de ellas.
- En cuanto al tercer objetivo específico se logró fortalecer la aceptación de sí mismas, el quererse y amarse, con limitaciones y virtudes que pudieron encontrarse, para así seguir trabajando en sus proyectos personales.
- En cuanto al cuarto objetivo específico se logró promover estrategias que reafirmen y mejoren su autovaloración, con el fin de que puedan relacionarse adecuadamente con las personas sin caer en violencia.

• **VI. Recomendaciones**

- Para la variable Autoestima se recomienda a la dirección continuar con más sesiones destinadas a la valoración propia, así como incrementar las estrategias para mantener y seguir mejorando lo que se ha con seguido con el presente programa, en estas actividades que se logre abarcar a más público para que el impacto sea mayor y mejor.
- Para el primer objetivo específico se recomienda realizar murales o trípticos que puedan seguir reforzando los niveles de la autoestima, y que las mismas mujeres realicen una difusión masiva del tema para concientizarse aún más, con la práctica vivencial se podrá realizar una cadena que transmita dicha información.

- Para el segundo objetivo específico se recomienda que las mujeres diariamente se repitan sus fortalezas y características positivas, esto puede realizarse en varios momentos del día, o cuando atraviesen por diversas emociones, así como también que se realicen dinámicas para elogiar a otra persona ya que así recibirán palabras de ánimo de otras personas.
- Para el tercer objetivo específico se recomienda realizar actividades deportivas o recreacionales para que vivencien diferentes experiencias y así puedan relacionarse y conocerse mejor, por ende, quererse en todo momento.
- Para el cuarto objetivo específico se recomienda realizar una estrategia semanal sobre la autoestima a cargo del tutor, así se contará con varias herramientas para desenvolverse en su vida diaria y podrá hacerle frente a cualquier situación de violencia.

Anexos



Actividades





Feria

RSU



Stand de información sobre el "Programa de Autoestima 'Amor propio, reconstruido' en mujeres víctimas de violencia de una institución educativa de Lima Sur-2023" en la feria de RSU



Fecha: 25 noviembre de 2023



Hora: 9:00 a. m. Lima.

© Universidad Autónoma del Perú S. A.
Panamericana Sur Km. 16.3 Villa El Salvador. Lima, Perú
(01) 715 3335
www.autonoma.pe
fondo.editorial@autonoma.pe