

Diseño de un programa cognitivo conductual para la autoestima adolescente víctimas de violencia familiar**Desing of a cognitive behavioral program for the self-esteem of adolescent victims of family violence**SALDAÑA TERÁN, Arturo Luis Andrés¹

Universidad César Vallejo

RESUMEN

En esta investigación de manera general, se estableció elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa; para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal propositivo; dicho estudio contó con una muestra de 207 adolescentes, a quienes se les aplicó el inventario de Autoestima de Coopersmith, versión escolar; los valores obtenidos fueron analizados a través del programa estadístico Excel 2016, el cual dio a conocer que de manera general un 48% de adolescentes evidenciaron muy baja autoestima. Por otro lado, en lo que respecta a la dimensión de sí mismo, se pudo identificar que un 25% evidenció una autoestima muy baja; mientras que, en la dimensión social, se apreció que un 35% reflejó un nivel alto; en tanto, en la dimensión hogar, se observó que un 31% arrojó un nivel bajo; por último, en la dimensión escolar, se encontró que un 35% proyectó una autoestima muy alta. Ante los resultados expuestos se concluyó afirmando que los adolescentes que están expuestos a situaciones de violencia familiar, están más propensos a evidenciar bajos niveles de autoestima.

Palabras clave: Autoestima, cognitivo conductual, violencia familiar.

ABSTRACT

In this research in general, it was established to elaborate the proposal of a cognitive behavioral program on self-esteem in adolescent victims of family violence in an educational institution; For this, a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional proposition was used; Said study had a sample of 207 adolescents, to whom the Coopersmith Self-esteem inventory, school version, was applied; The values obtained were analyzed through the Excel 2016 statistical program, which revealed that in general 48% of adolescents showed very low self-esteem. On the other hand, with regard to the dimension of himself, it was possible to identify that 25% showed a very low self-esteem; while, in the social dimension, it was appreciated that 35% reflected a high level; meanwhile, in the household dimension, it was observed that 31% showed a low level; finally, in the school dimension, it was found that 35% had a very high self-esteem. Given the results presented, it was concluded by stating that adolescents who are exposed to situations of family violence are more likely to show low levels of self-esteem.

Keywords: Self-esteem, cognitive behavior, family violence.

© Los autores. Este artículo es publicado por la Revista UCV HACER Campus Chiclayo. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución - No Comercial - Compartir Igual 4.0 Internacional. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.

Recibido: 29 de setiembre de 2020**Aceptado:** 07 de diciembre de 2020**Publicado:** 21 de diciembre de 2020

¹Licenciado en Psicología, e-mail: Arluan666st@gmail.com,  <https://orcid.org/0000-0002-0992-8599>

INTRODUCCIÓN

En la actualidad a nivel mundial, existe un problema global que afecta concurrentemente a la sociedad sin importar las dimensiones sociodemográficas o estatus económicos, este problema es la violencia familiar. Frecuentemente se observa en los medios de comunicación noticias relacionadas a feminicidios y temas de abusos sexual, que se dan por lo general entre integrantes de un grupo familiar; dicha situación de violencia genera un alto impacto en los niños y adolescentes que presencian estos actos abominables. Ante ello, las apreciaciones mundiales revelaron que cerca del 35% de adolescentes son víctimas de violencia familiar, (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019) haciendo énfasis, en que estas personas que se encuentran expuestas a actos de agresión, evidencian dificultades en su salud física, mental y hasta sexual. Sin lugar a dudas la violencia familiar es un problema que afecta la estabilidad emocional, no solo de quien lo recibe, sino también de quien lo percibe, como es el caso de los hijos o integrantes del grupo familiar.

Por otro lado, la OMS (2019) afirmó que, “ninguna forma de violencia contra los adolescentes es justificable y que toda violencia es prevenible” (p, 3). En este contexto no se puede presentar más pretextos, las autoridades pertinentes deben actuar en este momento de manera urgente para cumplir sus responsabilidades y obligaciones latentes con la sociedad.

A pesar del panorama ascendiente con respecto al volumen de coacción propiciada hacia los adolescentes, tenemos en claro que existe una gran coyuntura para avanzar a paso firme y eliminar este problema.

La cultura científica evidencia fórmulas estratégicas de advertencia contra la agresión, así como de intervenciones terapéuticas de gran realce que contribuye al desarrollo, esto demuestra que, con un gran compromiso e inversión, los distintos enfoques de prevención pueden generar una variación y gran distinción, a ello debemos agregar que la protección de los adolescentes contra la violencia, genera un inmenso impacto, en cuanto a la reducción de todas las formas de violencia en nuestra sociedad,

es por ello que, buscar la protección de los adolescentes, es una gran herramienta para disminuir los índices de agresión en nuestro contexto social y con ello contribuiríamos a reducir el grado de afectación emocional en la salud de las víctimas; toda población, sin interesar los precedentes formativos, financieros y generales, tiene la obligación de frenar la agresión en los adolescentes en todas sus dimensiones, para eso es imprescindible la modificación del pensamiento de la concepción de los pobladores, de lo contrario, sino se generan más propuestas de prevención e intervención en contra de la violencia, seguiremos presenciado cifras impactantes como las que reveló el Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2017) quien manifestó que el 67,9 % de adolescentes han padecido de violencia, psicológica, sexual o física en el año 2016.

Es así, que sí, se observa el tema de violencia familiar y su repercusión en la autoestima se puede inferir que la mayoría de familias que hoy en día experimentan esta problemática, evidencian dificultades a nivel físico, psicológico, sexual o económico; en ese sentido, sin lugar a dudas, la violencia familiar está tomando mayor presencia en las familias y en la sociedad sin poderla evitar, esta violencia desmerece y va deteriorando el autoestima en los jóvenes llevándolos a un alto riesgo de conductas autodestructivas tales como el uso de estupefacientes, relaciones coitales promiscuas, adiciones a bebidas alcohólicas, trastornos del estado del ánimo, entre otros, tal y como la ideación o conducta suicida.

Ante lo expuesto, se entiende que, en escenarios de violencia familiar, la víctima se sitúa en estado de inseguridad, propensa a factores de riesgo que atenten su integridad emocional, esto debido a la baja autoestima que posee; por lo tanto, es incapaz de generar propuestas de defensa y determinación que le permitan detener actos violentos que merman su desarrollo, por ello es importante criar a los hijos, dándoles los estímulos necesarios para desarrollar una adecuada autoestima; sin embargo, si el agravio ya fue causado, una de las pautas para la mejora, es contribuir a que la imagen, así como la autovaloración estén bien definidas, de esta manera el sujeto ya no estará en situaciones de vulnerabilidad o riesgo.

En tanto, en lo que respecta a la localidad de Chiclayo se pudo percibir un alto índice de adolescentes víctimas de violencia familiar, que se encontraban expuestos a presentar baja autoestima debido a los constantes ataques o sucesos violentos que percibieron y que se instauraron en su mente, como flash back automáticos o conocidos como eventos fácticos, que tienen la propiedad de generar incapacidad o discapacidad para afrontar situaciones cotidianas de desarrollo, siendo la parte más afectada la autovaloración y el autoconocimiento, generando de esta manera una inestabilidad emocional que le impide un óptimo desarrollo y racionalización de las situaciones a enfrentar.

Ese fue el caso de una Institución Educativa Estatal perteneciente al distrito de la Victoria, a dicha institución se le realizó un diagnóstico situacional, por lo que se utilizó como técnica principal, la entrevista, la cual fue utilizada con todo el equipo administrativo, así como, con tutores, padres de familia y alumnos en general con la finalidad de conocer específicamente las características específicas de la población, además se pudo contar con reportes y fichas de tamizaje del departamento de psicología, quien refirió que el 53% de adolescentes evidenciaron niveles altos de violencia familiar, en tanto que un 31% evidenció un nivel medio y solo un 16% reflejó un nivel bajo, dichos datos estadísticos se vieron reflejados en la conducta de los estudiantes, quienes en su mayoría presentaban problemas de autoestima que desencadenaban en conductas autolesivas, consumo de sustancias psicoactivas (marihuana), moderados niveles de depresión, un intento de suicidio y uno ejecutado, fue a través del análisis situacional realizado, que se propuso realizar una investigación propositiva sobre el enfoque cognitivo conductual con la finalidad de establecer una propuesta de intervención que ayude a mejorar los niveles de autoestima de adolescentes de la localidad de Chiclayo.

Es así, que, ante lo expuesto, se formuló la siguiente problemática: ¿Cuál de los distintos enfoques teóricos se complementa adecuadamente en la construcción de una propuesta de programa sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar?

Sin lugar a duda que el tema de la violencia familiar es un problema que repercutió y daño

significativamente la autoestima de los adolescentes, específicamente de aquellos que estaban expuestos a factores de riesgo y un alto grado de vulnerabilidad, como es el caso de los adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, quienes evidenciaron conductas depresivas, ansiosas, disruptivas e inadecuadas, en algunos casos asociadas a consumo de drogas o alcohol; por lo que se consideró importante crear un proyecto que contribuyera a la mejora de la autoestima como soporte emocional a fin de reducir ciertas conductas inadecuadas que impidan el óptimo desarrollo personal, social y emocional de los adolescentes de dicha institución.

Este proyecto nació como respuesta a la necesidad, en la que se encontraba la institución educativa, al no contar con psicólogos colegiados que puedan afrontar e intervenir los casos de baja autoestima ocasionados por la violencia familiar, es por ello, que al generar esta propuesta de investigación, se estuvo contribuyendo con el desarrollo de dicha casa de estudios; debido a que los internos de psicología que desempeñan en la institución, podrán hacer uso de la propuesta de programa en beneficio de gran parte de la población. Por otro lado, cabe precisar que el presente proyecto de investigación sirvió como modelo de propuesta, para diferentes investigaciones aplicativas que se realizaron en la Provincia de Chiclayo.

Es así, que, ante lo mencionado, se planteó como objetivo general elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo. En relación a este objetivo planteado se propusieron los siguientes objetivos específicos, el primero, buscó identificar el nivel de autoestima. Así mismo, se planteó determinar los niveles de autoestima por dimensiones; de igual manera, se planteó analizar el enfoque idóneo para poder generar una propuesta de programa sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar; y finalmente se estableció validar el programa cognitivo conductual.

Como se puede observar a lo largo de la literatura, la autoestima y sus efectos en los adolescentes son temas que han sido estudiado por algunos autores tal como:

Guillén (2019) propuso una investigación titulada, “La autoestima en estudiantes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval”, este estudio posee un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, el objetivo general fue determinar los niveles de autoestima de los adolescentes de dicho centro educativo, para ello se trabajó con una muestra de 100 estudiantes a quien se les aplicó el cuestionario de autoestima de Coopersmith del cual se pudo obtener los siguientes resultados: con respecto a la autoestima en general se logró observar que un 92% arrojó un nivel medio, mientras que un 7% mostró un nivel bajo y tan solo un 1% evidenció un nivel alto; en lo que respecta a la dimensión de sí mismo, se pudo observar que un 89% arrojó un nivel medio, mientras que un 6% mostró un nivel alto, finalmente un 5% evidenció un nivel bajo; por otro lado, con respecto a la dimensión social, se observó que un 51% obtuvo un nivel medio, en tanto que un 48% arrojó un nivel bajo, por último un 1% evidenció un nivel alto; en lo que corresponde a la dimensión hogar, se pudo observar que un 73% arrojó un nivel medio, mientras que un 24% mostró un nivel bajo y tan solo un 3% evidenció un nivel alto; finalmente se pudo evidenciar que un 72% arrojó un nivel medio, mientras que un 21% mostró un nivel bajo y tan solo un 7% arrojó un nivel alto.

De igual manera, Villanueva (2018) quien desarrolló una investigación de tipo cuantitativo de diseño no experimental descriptivo, correlacional, donde se propuso, determinar la relación de la violencia familiar y nivel de autoestima en los estudiantes de la I.E. Jorge Basadre Grohmann de Arequipa. Para lo cual se seleccionó una muestra de 248 estudiantes, a quienes se les aplicó el test de Autoestima de Coopersmith version escolar, de donde se obtuvieron los siguientes resultados generales, del 100% de adolescentes evaluados un 71% evidenció un nivel medio, mientras que un 20% mostró un nivel alto y finalmente un 9% arrojó un nivel bajo de autoestima.

Finalmente, Palma (2018) planteó una investigación cuasi experimental sobre una muestra de 81 estudiantes, donde la finalidad fue establecer en qué medida la aplicación de un módulo de autoayuda con mensajes subliminales mejora la autoestima de los estudiantes de una institución educativa; para la ejecución de esta

investigación, la muestra se dividió en grupo de control y experimental, en el primer grupo se pudo observar que del 100% de evaluados un 73,9% evidenció una autoestima adecuada, en tanto que un 21,3% mostró alta autoestima; sin embargo, un 4,3% evidenció un nivel bajo; en lo que corresponde al grupo experimental se pudo conocer que un 69,2% evidenció un nivel promedio de autoestima, mientras que un 15,4% arrojó un nivel alto, el otro 15,4% restante reflejó un nivel bajo.

Como se puede observar uno de los temas más estudiados en el campo de la psicología, es la autoestima, es por ello que muchos teóricos se han manifestado al respecto proponiendo diferentes postulados que serán explicados a continuación. Coopersmith (1967) planteó que la autoestima es el análisis integral que se realiza un individuo, con el objetivo de evaluar los niveles de aceptación o censura de lo que es capaz de alcanzar. Dicho de otro modo, la autoestima es la concepción que se tiene de uno mismo y la aceptación o censura dependerá de las metas, habilidades y virtudes que posea.

Mientras tanto, Milicic (2015) tuvo la perspectiva que la autoestima es una expresión de valerse por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean; sin embargo, para ello, es trascendental que la persona presente un óptimo nivel de autoconocimiento y consideración de sus propias fortalezas, así como el interés por sus logros, competencias y habilidades; en tanto para Bonet (1967) manifestó que la autoestima es el valor que tiene un individuo de sí mismo, la percepción que manifiesta mediante su comportamiento hacia sí mismo, la forma esporádica de pensar y sentir. Además, agregó que la autoestima podría ser social, académica o interpersonal.

Ante lo expuesto por los distintos teóricos, se logró entender que la autoestima es un proceso de construcción del pensamiento que tiene un sujeto sobre sí mismo y sobre su actuar, en el cual va a valorar sus actitudes, comportamientos, fortalezas y debilidades con el objetivo de ser consciente de quién es y qué necesita mejorar para su crecimiento personal. Para el desenvolvimiento de esta investigación es imprescindible tener un enfoque teórico en el cual apoyar la investigación, por ende, se cree conveniente desarrollarla sobre la teoría planteada por

Coopersmith (1967) quien consideró que la autoestima es el análisis estructural y completo que realiza un sujeto, con el fin de calificar la percepción y concepto que tiene sobre sí mismo.

López y González (2006) revelaron que los primeros en formar la autoestima de los niños y adolescentes, son los familiares directos, a través de las enseñanzas significativas, el nivel de seguridad, autonomía y protección que transmiten, para ello, es importante el buen trato durante la infancia, pero sobre todo en la adolescencia, donde se enmarca una variedad de variables que van definiendo la autoestima del individuo, tal y como lo consideró Izquierdo (2008) quien comentó que la autoestima se va desarrollando en base a los múltiples estímulos que recibe el sujeto, en su contexto personal, social, escolar y familiar; sin embargo, si estos estímulos no son los adecuados o carecen de valor significativo, el individuo tendrá la percepción de que es poco valorado por su entorno, desencadenando problemas de falta de confianza hacia los demás, así como resentimientos que lo van distanciando de la interacción social y que repercuten en la valoración de su imagen personal; en ese sentido se considera que la autoestima se va fortaleciendo en base a la muestras afectivas, así como a la confianza y seguridad que transmiten los diferentes entornos sociales a los individuos (Haeussler y Milicic, 2015).

Por otro lado, cabe precisar que la autoestima no se hereda de los padres, sino que lo adquiere en un proceso de aprendizaje continuo; sin embargo, son muchos los padres, los culpables de dañar la autoestima de los adolescentes mediante la violencia familiar a los que los someten, tal y como refirió Baader (2014) quien manifestó que el entorno familiar debería ser un contexto de seguridad y protección; sin embargo, se evidencia que es uno de los entornos donde más se prolifera la violencia familiar debido a los niveles de machismo, pobreza y hacinamiento en que viven sus integrantes. De esta situación somos testigos cada vez que vemos los medios de comunicación y nos impactamos con las noticias relacionadas a violencia hacia los hijos ocasionados por familiares de primer grado, evidencia de ello es lo que manifestó Ávila y Alverne (como se citó en Baader, 2014) quienes refirieron que hay más probabilidades que un individuo reciba violencia en cualquiera de sus formas por parte de un familiar que por un extraño.

Por eso al hablar de violencia familiar es importante tipificarlo en tres dimensiones, la primera es la violencia física, la cual se refiere usualmente cuando una persona se encuentra en riesgo o ante eventos que atenten contra su integridad. Los actos de violencia física, usualmente son acciones repetitivas que aumentan en intensidad y frecuencia y que tienen por objetivo transgredir a una persona, pudiendo ocasionarle la muerte, en este tipo de violencia se incluyen manifestaciones como: puntapiés, cachetadas, empujones, arrojar objetos.

En tanto como segunda dimensión tenemos la violencia verbal la cual se caracteriza por estar presente en gran parte de la sociedad; sin embargo, cuesta mucho identificarla debido a que no deja huellas visibles al ojo humano; no obstante, ocasiona graves afectaciones psicológicas de tipo emocional, usualmente las podemos reconocer porque hay presencia de vociferaciones, amenazas constantes, humillación, intimidación y aislamiento Social; el Ministerio de salud, consideró que este tipo de violencia usualmente va acompañado de la agresión física y que tiene por objetivo minimizar e intimidar total o parcialmente a una persona; así mismo, recalca que este tipo de agresión, genera en muchos casos baja autoestima, depresión y pensamiento dependiente en las víctimas; finalmente.

Como tercera dimensión se encuentra la violencia sexual, la cual hace referencia a todo acto que constituye una conducta transgresora de tipo sexual, en este tipo de violencia la persona agresora busca obligar, intimidar y someter a la víctima, mediante el uso del chantaje, la fuerza física y cualquier otro método coercitivo.

Como se pudo observar con anterioridad existen tres dimensiones en cuanto a la violencia familiar, pero sería interesante conocer como esta violencia se aprende, como evoluciona y finalmente como es que afecta a los adolescentes y eso se entiende mejor desde la teoría de la desesperanza aprendida de Walker (como se citó en las guías forenses del Instituto de Medicina Legal, 2016) donde se planteó que los sujetos tanto hombres como mujeres al estar expuestos a situaciones de agresión física, verbal o sexual tienden a desarrollar una posición de víctima o victimario según el constructo de su personalidad y sus capacidades de afrontamientos, en el caso

de las víctimas que es el tema en estudio, estos individuos se caracterizan por tener un carácter muy frágil y una capacidad de respuesta pobre, por lo que al evidenciar estos actos violentos que se propagan en el hogar, el adolescente tiende a reconocer esas conductas como normales y las aprende de tal forma que justifica al agresor, volviéndose una víctima de violencia y por ende durante el desarrollo de su vida comprenderá que está hecho para ser inferior frente a los demás, para sentirse que es incapaz de detener los actos de agresión en su contra, puesto que su inconsciente se instauró que si mamá permitió violencia, él o ella, deben permitirlo porque aprendieron desde pequeño, que son incapaces, vulnerables y que lo que reciben es porque lo merecen. Estas situaciones, constantemente va mermando la autoestima de los adolescentes que en su adultez generaran conductas similares de violencia debido a que lo aprendieron de esa forma, en este caso dependiendo de su nivel de afectación psicológica se perfilaran como víctimas o victimarios.

Al hablar de la violencia, es importante centrarnos en los perfiles que intervienen en este proceso, con respecto a ello, Lefrançois (como se citó en León 2017) refiere que existen diferentes perfiles, el primero que describe es el intimidador, el cual se caracteriza por ser un sujeto muy agresivo y grosero que tienden a liderar los grupos de su entorno; no obstante, a pesar que presentan una conducta desadaptativa, es capaz de gozar del reconocimiento, así como de cierta aceptación, debido al miedo y seguridad que pueden transmitir; estos individuos por lo general suelen ser violentados en sus hogares por lo que necesitan desplazar toda la agresividad recibida en otros individuos; por otro lado, como segundo perfil ubica a la víctima, el cual se caracteriza por tener un comportamiento pasivo y que carece de recursos personales para afrontar y defender situaciones que atenten contra su integridad.

Cabe señalar que la presencia de violencia puede dañar seriamente la autoestima de quien lo padece; no obstante, esta descompensación emocional, puede ser percibida en una o más áreas del entorno del individuo, pero sin lugar a dudas la presencia de violencia en cualquiera de sus formas, genera graves desequilibrios emocionales que amenaza la integridad del sujeto (Baader, 2014).

La violencia familiar y como esta repercute en la autoestima de los adolescentes, es interesante; pero mucho más significativo es buscar enfoques teóricos que ayuden a reducir los niveles de violencia familiar y aumentar los niveles de autoestima y sin lugar a dudas la más usada y que mejor resultados planteó fue el enfoque cognitivo conductual, debido a que está, se centra en modificar los pensamientos irracionales o creencias falsas que lleven a un individuo a tener conductas desadaptativas.

Ellis, Caballo y Lega (1999) manifestaron que el término cognitivo conductual, hace referencia al conjunto de terapias que se enmarcan dentro del uso de técnicas cognitivas y conductuales, este enfoque psicoterapéutico tiene como finalidad disminuir la incomodidad de un individuo desaprendiendo lo aprendido o adquiriendo nuevos aprendizajes significativos que le permitan sentirse adaptado a una realidad y un contexto. La gran parte de psicoterapeutas que utilizan el enfoque cognitivo conductual, son de la idea que el paciente generará un cambio una vez que se haya realizado una modificación en su pensamiento, el mismo que se verá reflejado en su respuesta comportamental. Así mismo, refieren que el tipo de terapia a utilizar con cada paciente puede variar y ello va a depender del problema a trabajar y de las características de éste; es así que partiendo de esta premisa se optó por trabajar sobre la terapia racional emotiva conductual, la cual se desarrolló sobre la premisa de una filosofía de felicidad, destinado a reducir los problemas emocionales y las conductas contraproducentes, por el contrario busca que las personas piensen, sientan y actúen de una manera más racional.

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), identificó a las creencias irracionales, conductas, pensamientos y sentimientos inadecuados como interactivos y transaccionales; así mismo consideró que si la TREC parte de una filosofía de felicidad entonces debió estar enfocado sobre el interés en sí mismo, interés social, dirección propia, tolerancia, flexibilidad, aceptación de la incertidumbre, compromiso y autoaceptación. Dentro de ella, Albert Ellis planteó el modelo ABC para poder graficar y explicar su enfoque teórico, como los pensamientos, cogniciones y reacciones están relacionadas entre sí. La letra

“A” representa a los acontecimientos que se responden en la interacción, la letra “C” señala la respuesta cognitiva, emocional o conductual, mientras que la letra “B” responde a los pensamientos y creencias que poseemos respecto a un estímulo, lo que genera una respuesta. La cual busca centrarse en acentuar la consecuencia que tienen las creencias en las emociones y conductas del individuo, es así que mediante la TREC analiza los mecanismos cognitivos del malestar, que no es otra cosa que los conocidos “deberías o tendrías”, los cuales propician emociones negativas que perturban el desarrollo de propósitos u objetivos de felicidad y tranquilidad. Este modelo está caracterizado por algunos rasgos de pensamiento irracional, tales como exigencias, catastrofismo, baja tolerancia a la frustración y depreciación.

Ellis, dentro de su enfoque teórico planteó tres técnicas de intervención:

Lo cognitivo se centró en la discusión y debate de creencias, con ello se busca discutir activa y directamente las creencias irracionales que llevan a un individuo a sentirse mal por su pensar o actuar. De igual manera se apoyó en el entrenamiento dirigido en auto instrucciones, la cual consiste en la auto aplicación de instrucciones que se da un individuo para la regulación autónoma de su conducta, así mismo se vale de la distracción cognitiva que consiste en sumergir la mente del individuo en una actividad que requiera mucha concentración y la participación de varios sentidos a la vez con el objetivo de eludir pensamientos dañinos.

La técnica cognitiva es un procedimiento de intervención que cuenta con una estructura específica y un tiempo limitado, en donde se utilizó el pensamiento deductivo como herramienta de intervención a fin que sea el evaluado quien genere soluciones a sus problemas a través de sus pensamientos y conductas, además esta técnica propuso que los individuos ante un estímulo externo no responden de manera inmediata, sino que ante el estímulo procesan la información haciendo un análisis, interpretación y discriminación de las situaciones de acuerdo a los esquemas cognitivos concebidos. Estos esquemas hacen referencia a la serie de creencias centrales que tiene un individuo sobre la percepción de sí mismo y de su contexto.

Por otro lado, como segunda técnica del modelo TREC, se detalló características de la técnica conductual, la cual se amparó sobre cinco puntos específicos, el ensayo de la conducta, inversión del rol racional, refuerzo - castigo, entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento en solución de problemas. La técnica conductual nos permite ensayar nuevas formas de conducta más adaptativas, que se van adquiriendo a lo largo del aprendizaje que desarrollamos; para lograr fortalecer las conductas es importante apoyarse en la programación de actividades el cual permitió fortalecer o plasmar tareas a ejecutar en un determinado tiempo y espacio por el paciente, otra actividad que se utilizó es el rolle playing, donde se buscó que el evaluado realice actividades distintas a las habituales y pueda generar una percepción en base a ella, para ello se utilizó el modelado como reforzador. De igual manera se utilizó las técnicas de afrontamiento que tienen la característica de modificar los pensamientos disfuncionales a través de la relajación, la exposición graduada, el control de la respiración y el entrenamiento asertivo.

Finalmente, como última técnica de la TREC, se encontró a las técnicas emotivas que se basaban en la imaginación racional, la cual sirvió para mejorar la forma de pensar a través de la imaginación emotiva, se busca la racionalización del pensamiento reduciendo las preocupaciones y temores del pasado, a través de esta técnica se busca orientarse en el aquí y ahora para plantear soluciones efectivas frente a situaciones que causen ansiedad en un individuo. Así mismo se apoya de técnicas humorísticas, que tienen el objetivo de enseñar técnicas de afrontamiento a través del humor y con ello solucionar la baja tolerancia a la frustración.

Entre las estrategias que se utilizó dentro de las técnicas emotivas, fueron el uso de distractores externos, como el disfrutar de una tarde de deporte, leer un libro, participar en actividades lúdicas con amigos, la idea es despejar los sentimientos de tristeza, colera, pena y optar por cambiar el foco de atención. Otra estrategia utilizada era evitar la repetición verbal de los sentimientos, para disminuir los sentimientos de revictimización y culpabilidad. De igual manera se buscó evitar las verbalizaciones internas, debido a que intensifican los sentimientos melancólicos, la idea es cambiar esas verbalizaciones negativas por otras positivas que

ayude a equilibrar emocionalmente al individuo. Así mismo, es importante que el individuo asuma su responsabilidad y frente a ello haga un análisis que le permita al sujeto recabar información sobre cuáles son los factores que le han causado malestar y como podría evitarlos. Las técnicas emotivas son enseñadas por el terapeuta para que el evaluado lo ponga en práctica en su hogar o en momentos que necesita hacer uso de ella, debido a que está experimentando una emoción muy elevada.

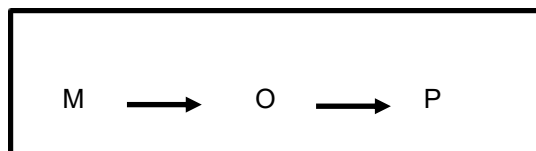
El enfoque cognitivo conductual presenta herramientas de gran ayuda para la modificación del pensamiento y la conducta, que fueron utilizados en diferentes problemas de orden psicológico, como es el caso de la baja autoestima, la cual es una variable que ha sido investigado por muchos profesionales en distintas partes de nuestro país, tratando de buscar la correlación que existe con otras variables como son la agresividad, la violencia, el desempeño escolar, la resiliencia y las habilidades sociales, estas investigaciones se han planteado básicamente sobre poblaciones de niños y mujeres adultas; sin embargo, son pocos los investigadores que intentaron focalizar la autoestima sobre los adolescentes y como está repercutió en su desarrollo personal y social; durante mucho tiempo se ha leído diferentes investigaciones que tratan de explicar los procesos, componentes y dimensiones de la autoestima, pero se creyó importante trabajar el cómo mejorar o desarrollar la autoestima en adolescentes, debido a que ellos se encuentran en una etapa de constante cambio, de transición y formación de la personalidad, es por ello que, al situarse en dicha etapa, los adolescentes, se evidencian expuestos a diferentes factores de riesgo, que los volvió vulnerables ante distintas situaciones, más aún cuando no contaron con una red de apoyo que los pudiera preparar para afrontar las situaciones que se les presento día a día.

METODOLOGÍA

Para Hernández, Fernández y Baptista, (2014) la presente investigación es un estudio de tipo cuantitativo, debido a que posee una incuestionable potencia para la administración de los datos obtenidos, los cuales permitieron cuantificar las variables en estudio, utilizando instrumentos de recolección y sometidos a métodos estadísticos.

La investigación posee un diseño no experimental, debido a que las variables en estudio no recibieron ningún tipo de manipulación, solo se observaron los fenómenos que sucedieron en su contexto natural (Hernández, et al. 2014). Cumpliendo con lo planteado por este diseño de investigación lo único que se hizo fue recolectar información mediante el test de autoestima y someter los datos a un análisis estadístico a fin de conocer los niveles de la variable. Así mismo, esta investigación posee un método transeccional descriptivo, tal y como le refieren Hernández, et al. (2014) este modelo se encarga realizar la recolección de información en un momento único y a través de ello, procede a indagar la incidencia de los niveles de la variable; en base a lo expuesto, se procedió a aplicar el test de autoestima en un momento determinado a los adolescentes de una institución educativa, luego de ello, se procedió a realizar el análisis estadístico a fin de conocer los niveles de la variable, se hizo una tificación de los niveles a través de tablas y gráficos, en base a ello, se realizó un análisis completo de los resultados y se presentaron las conclusiones y recomendaciones pertinentes a lo hallado.

Es propositiva, porque en base al análisis de información y datos estadísticos encontrados en la población se logró encontrar una necesidad, y es en base a ella que se generó una propuesta de intervención con el objetivo de dar solución a la problemática encontrada (Hernández, et al. 2010). Para la presente investigación se utilizó el siguiente esquema:



Donde M, representa a la muestra, que en este caso fueron los adolescentes de una institución educativa estatal; O, representa a la observación y finalmente P, es la propuesta cognitivo conductual, dirigida a mejorar los niveles de autoestima. Dicha propuesta estuvo dirigida a jóvenes de 12 a 17 años de ambos sexos de una institución educativa estatal de Chiclayo, que evidencian baja autoestima debido a la violencia familiar que padecen.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados que corresponden a los niveles de autoestima en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

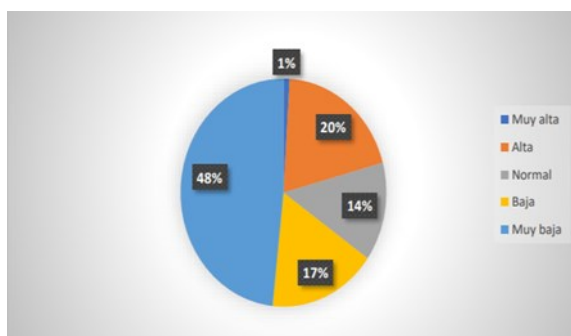


Figura 1. Niveles de la autoestima en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 1, se percibe que un 48% de adolescentes evidencian muy baja autoestima, el cual queda reflejado en su inseguridad y excesivo miedo a equivocarse frente a situaciones sencillas de su vida cotidiana; no obstante, un 20% de los adolescentes arrojaron un nivel alto, el cual se puede percibir en sus actitudes expresivas y su participación constante en actividades artísticas y deportivas que le refuerzan su estimación.

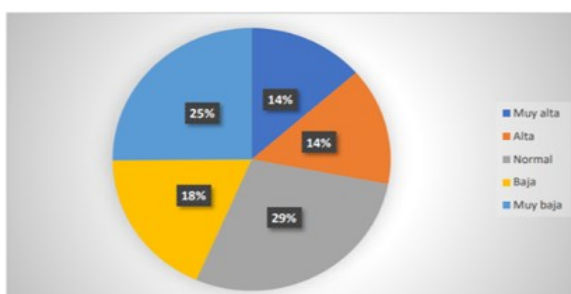


Figura 2. Niveles de autoestima en la dimensión de sí mismo en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 2, se puede observar que un 25% de adolescentes evidencian una autoestima muy baja en lo que corresponde a la dimensión de sí mismo, dicha situación se evidencia en los actos de minusvalía e incapacidad personal que sienten los adolescentes hacia su persona; no obstante, existe un 14% que refleja muy alta autoestima, la cual queda evidenciada en la confianza que sienten los adolescentes en sus capacidades y habilidades lo que les permite desarrollar otras destrezas.

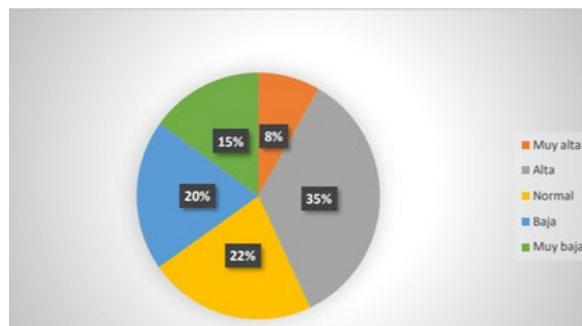


Figura 3. Niveles de autoestima en la dimensión social en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 3, se aprecia que un 35% de adolescentes evidencian un nivel alto de autoestima en la dimensión social, esto reflejado en las conductas de interacción y de aceptación que tiene con su círculo de amigos, donde se sienten valorados y cómodos; no obstante, un 15% evidencia una autoestima muy baja en la dimensión social, caracterizado básicamente por conductas de aislamiento y exclusión, debido a que perciben que su contexto es hostil con ellos.

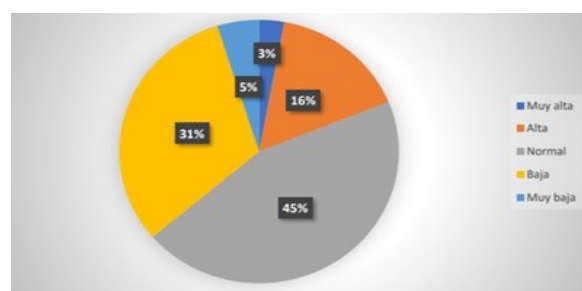


Figura 4. Niveles de autoestima en la dimensión hogar en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 4, se observa que un 31% de adolescentes evidenció una autoestima baja en lo que respecta a la dimensión hogar, esto quedó

reflejado en la despreocupación y poco soporte emocional que los padres le brindan a los adolescentes; sin embargo, hay un 16% de adolescentes que presentan una autoestima alta con respecto a la dimensión hogar, esto se evidencia en las actitudes de estimación y preocupación que sienten los padres hacia los adolescentes y en la forma como ellos, lo manifiestan.

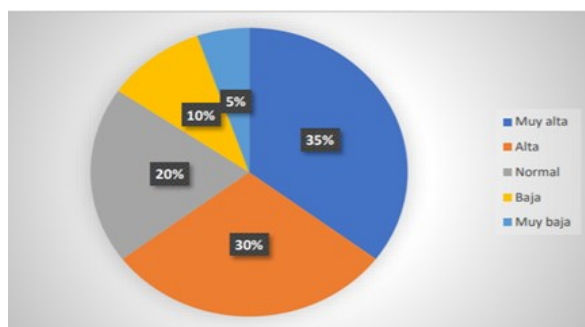


Figura 5. Niveles de autoestima en la dimensión escolar en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

De acuerdo a la figura 5, se puede observar que un 35% de adolescentes evidencian una autoestima muy alta en la dimensión escolar, debido a que ellos se sienten muy valorados emocionalmente por sus compañeros de clases, quienes representan un soporte emocional para ellos; no obstante, un 10% de los adolescentes reflejan una baja autoestima en la dimensión escolar, el cual se evidencia en las conductas de agresión, burlas y sometimiento que experimentan en su contexto escolar.

En este apartado se presenta el análisis y selección del enfoque teórico utilizado en esta investigación.

Justamente, en relación al antepenúltimo objetivo planteado en esta investigación, se pudo evidenciar a través de la revisión y análisis de la bibliografía, que uno de los enfoques teóricos que presenta mayor relevancia y efectividad para tratar temas relacionados a baja autoestima ocasionados por situaciones de violencia familiar, es el cognitivo conductual, debido a que este enfoque se desarrolla sobre un proceso terapéutico el cual tiene la finalidad de generar un cambio cognitivo y un equilibrio, por medio del diálogo interno y la relación con sus emociones,

ya que este enfoque considera que el principal responsable de que un individuo se sienta desvalido e inútil, es su propio pensamiento, puesto que este pensamiento está vinculado a ideas irracionales que le generan un malestar emocional que repercute significativamente sobre su conducta, es por tal motivo que el uso de este enfoque como propuesta de intervención es de gran utilidad, debido que a través de la terapia racional emotiva conductual, se podrá utilizar el modelo ABCDE, como estrategia de confrontación para que los individuos que están expuestos a situaciones de violencia familiar y evidencian baja autoestima, puedan debatir sus propias creencias dogmáticas e irracionales bajo un enfoque empírico, científico o pragmático, el fin es que generen una filosofía racional sobre sus actos y que estos repercutan en su equilibrio personal de una forma positiva.

Tabla 1

Validación de la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar.

Juez	Especialidad	Grado académico	Nº de colegiatura	Veredicto del juez experto
Nanfuñay Meoño Ingrid	Psicóloga educativa	Doctora en educación	14175	Si aplica
Guerra Fernández Rosa	Psicóloga clínica	Magister en administración y negocios.	17270	Si aplica
Carcelén Niño Elizabeth	Psicóloga educativa	Magister en intervención psicológica	14380	Si aplica
Cabanillas Álvarez Anthony Héctor	Psicólogo forense	Magister en psicología forense.	15628	Si aplica
Sirly Vergara Anastacio	Psicóloga clínica	Magister en intervención psicológica.	15628	Si aplica

Fuente. Elaboración propia.

En la presente tabla, se observa datos relevantes de los 5 psicólogos, que hicieron la función de jueces expertos en la validación de la propuesta del programa cognitivo conductual; cabe precisar que por su trayectoria cuentan con un amplio conocimiento en el trabajo psicoterapéutico

grupal sobre problemas de autoestima en consecuencia de situaciones de violencia familiar, dichos expertos guiaron y emitieron sus observaciones con respecto a cada uno de los procedimientos tomados en cuenta en la construcción de esta propuesta, coincidiendo por unanimidad que dicha herramienta de intervención cuenta con adecuadas 40 estrategias y técnicas psicológicas que se sustentan sobre el enfoque teórico seleccionado.

DISCUSIÓN

En el presente proyecto de investigación se identificó que el nivel de autoestima de los adolescentes víctimas de violencia familiar de una institución educativa estatal de Chiclayo, el 48% de adolescentes evidenció muy baja autoestima, características que se vieron reflejadas en su inseguridad y excesivo miedo a equivocarse frente a situaciones sencillas de su vida cotidiana; en tanto, Rosas y Bereche (2019) pudo reflejar que un 38,9% de adolescentes mostraron un bajo nivel de autoestima, situación que se pudo evidenciar a través de la poca participación en actividades académicas, pobre capacidad para establecer relaciones interpersonales, intolerancia a la frustración, conductas agresivas y deserción escolar; estos resultados presentados muestran cierta similitud entre sí, y esto se debe a que ambas poblaciones analizadas están expuestas a situaciones de violencia familiar, dicha situación de riesgo, repercute significativamente sobre las esferas del desarrollo personal, social, familiar y escolar de los adolescentes, es por ello, el reflejo de dichas conductas poco adaptativas; ante lo expuesto, se considera que los primeros en formar la autoestima de los niños y adolescentes, son los familiares directos, a través de las enseñanzas significativas, el nivel de seguridad, autonomía y protección que transmiten; para ello, es importante el buen trato durante la infancia, pero sobre todo en la adolescencia, donde se enmarca una variedad de variables que van definiendo la autoestima del individuo (López y González, 2006).

Por otro lado, se pudo conocer que un 20% de adolescentes restantes evidenciaron un nivel alto de autoestima, el cual se pudo percibir en sus actitudes expresivas y su participación constante

en actividades artísticas y deportivas que le refuerzan su estimación; en relación a ello, Villanueva (2018) pudo encontrar el mismo porcentaje; mientras que Núñez (2017) registró un 21,05%, y Palma (2018) evidenció a un 21,7% de adolescentes con alta autoestima, la similitud de estos resultados se debe a que estos adolescentes, poseen un buen reconocimiento de sus capacidades, así como manejo de sus emociones y una adecuada búsqueda de una red de apoyo, que les permite enfrentar y no verse afectados significativamente por las situaciones de violencia familiar o problemas emocionales que puedan alterar su comportamiento; en ese sentido, se afirma que la autoestima es una expresión de valerse por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean, sin embargo, para ello, es trascendental que la persona presente un óptimo nivel de autoconocimiento y consideración de sus propias fortalezas, así como el interés por sus logros, competencias y habilidades (Milicic, 2015).

Por otro lado, en lo que respecta al segundo objetivo específico, se estableció determinar el nivel de autoestima en la dimensión de sí mismo, por lo que en el análisis de los resultados se pudo identificar que un 18% de adolescentes evidencian una valoración de sí mismo baja, dichos niveles se evidencian en los actos de minusvalía e incapacidad personal que sienten los adolescentes hacia su persona, dicho porcentaje guarda relación con lo encontrado por León (2017) y Núñez (2017) quienes dieron a conocer que un 16,70% y 15,79% de adolescentes, reflejaron una baja valoración de sí mismos, estos resultados guardan similitud entre sí, debido a que los sujetos que formaron parte de estas investigaciones se caracterizan por haber evidenciado y ser partícipes de situaciones de violencia familiar, por lo que ante estos actos que experimentaron, los individuos fueron 43 desarrollando temor y falta de confianza en sus capacidades, optando por mostrarse poco participativos y sumisos ante los demás, esta idea se ve reforzada por lo que manifestó López y González (2006) quienes revelaron que los primeros en formar la autoestima de los niños y adolescentes, son los familiares directos, a través de las enseñanzas significativas, el nivel de seguridad, autonomía y protección que transmiten, para ello, es importante el buen trato durante la infancia,

pero sobre todo en la adolescencia, donde se enmarca una variedad de variables que van definiendo la autoestima del individuo; en ese sentido, se corrobora lo expuesto por López y Gonzáles (2006) estos adolescentes al no presentar un adecuado estímulo social y familiar, fueron desarrollando falta de seguridad en sus decisiones lo que les generó la idea de ser poco participativos por temor al error y al ser juzgados.

En tanto en lo que respecta, a los niveles de autoestima de la dimensión social, se pudo identificar que un 20% de adolescentes evidencia una autoestima baja, caracterizado básicamente por conductas de aislamiento y exclusión, debido a que perciben a su contexto como hostil y amenazante; dichos resultados tienen una aproximación con lo hallado por Rosas y Bereche (2019), quienes reflejaron que un 33,3% de adolescentes que estuvieron involucrados en situaciones de violencia familiar, arrojaron también un nivel bajo de autoestima; estos resultados como ya se mencionó muestran cierta similitud, debido a las constantes maltratos a los que están expuestos los adolescentes, no solo por su entorno familiar, sino también por algunas personas que comparten su contexto sociodemográfico, quienes minimizan y se burlan de sus dificultades, lo que aumenta el nivel de resentimiento e ira hacia esas personas, generándoles de esta forma una percepción de que su contexto social son hostiles y tienen una mala imagen de su persona, por lo que automáticamente estos adolescentes se sienten poco valorizados y evitan las relaciones interpersonales a las cuales las considera como poco productivas y agresoras, es por ende que sus niveles de autoestima se ven dañados, puesto que tal y como lo refiere Milicic (2015), "La autoestima es una expresión de valer por sí mismo, de sentirse amado, por uno mismo y por las personas que lo rodean" pero como se puede observar dichos individuos no se sienten valorados y mucho menos amados por su entorno y eso explica el nivel bajo de autoestima que reflejan.

En lo que respecta a los niveles de autoestima de la dimensión hogar se pudo identificar los siguientes resultados, se observa que un 31% de adolescentes evidenció una autoestima baja,

esto quedó reflejado en la despreocupación y poco soporte emocional que los padres les brindan a los adolescentes; dicho resultado tiene cierta relación con lo encontrado por León (2017), así como por Rosas y Bereche (2019), quienes dieron a conocer que en ambas investigaciones se registró que un 22,2% de adolescentes reflejaron niveles bajos de autoestima; así mismo, Guillen (2019) evidenció que un 24% de adolescentes presentan baja autoestima; ante lo expuesto, se puede entender que dichos adolescentes evidencian una pobre autoestima, debido a que proceden de hogares disfuncionales, donde los progenitores muestran una poca o nula preocupación por sus vástagos, lo que ocasiona en estos adolescentes sentimientos de ira, frustración al compararse con otros individuos quienes sí gozan del afecto y preocupación de sus padres; por lo que indirectamente se genera un malestar emocional que es persistente e intenso y tiene la propiedad de generar un desequilibrio en la valoración de su persona; pues como se sabe el claustro familiar juega un papel importante en el desarrollo de los vínculos afectivos, así como de la confianza y seguridad que puede tener un individuo para desenvolverse en un contexto social y así lo estableció Coopersmith (1990) quien consideró que en el núcleo familiar se da el desarrollo de la autoestima, es aquí donde el individuo recibe y transforma los aprendizajes en conductas de autovaloración y estima, por lo que se afirma que las actitudes agresivas y de poca participación que sostuvieron los padres con sus hijos, desencadenaron situaciones de desvalorización y baja autoestima con respecto a su entorno familiar.

Por último, en lo que compete a la dimensión escolar, se pudo conocer que un 30% de adolescentes evidencian una autoestima alta en la dimensión escolar, debido a que ellos se sienten muy valorados emocionalmente por sus compañeros de clases, quienes representan un soporte emocional para ellos; en ese sentido, Becerra (2018), así como, Núñez (2017) pudieron registrar que un 26,32% y 27,82% de adolescentes mostraron también niveles altos de autoestima, estos resultados encontrados, guardan relación entre sí, debido a que estos adolescentes se desenvuelven en entornos familiares violentos, donde la ausencia de

afectividad y la presencia de maltrato en todas sus formas es parte de un hábito, por lo que el acudir a la escuela y encontrarse con sus compañeros de aula, con quienes se comparten afinidades, costumbres, secretos, pero sobre todo soporte emocional sin juzgamiento y con mucha comprensión, es una forma de escapar y olvidar por algunas horas los problemas violentos que aquejan y que soportan a diario, es en base a esta premisa, que se considera que dichos resultados tienen cierta similitud puesto que estos individuos ven a la institución educativa como un segundo hogar y a sus compañeros como su familia, aquella familia que si le brinda la confianza, seguridad y protección que tanto necesitan; dicha conclusión es reforzada por la postura de Coopersmith (1990) quien considera a la escuela como un ente proveedor no solo de educación sino también de vínculos afectivos que permiten el desarrollo y la adaptación del sujeto a su contexto, además refiere que los maestros cumplen con la función de ser reforzadores de actitudes positivas y desarrollo personal; es por ende que los adolescentes al sentir esa valoración por parte de este entorno tienen una tendencia a mostrar niveles altos de autoestima.

Sobre esa misma línea, encontramos a Mera y Ríos (2018) quienes, en su propuesta de intervención basado en el enfoque cognitivo conductual sobre la autoestima, lograron probar a través del meta análisis bibliográfico que efectivamente dicho enfoque mencionado, tiene gran efectividad al ser utilizarlo como modelo de intervención psicológica en situaciones de baja autoestima ocasionados por violencia familiar.

Por lo expuesto anteriormente, se llegó a la conclusión de que la propuesta de programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar, logrará elevar significativamente los niveles altos de autoestima de manera general y por cada una de sus dimensiones, contribuyendo así, a que dichos adolescentes mantengan un equilibrio personal, así como un adecuado desarrollo socio emocional. Dicha afirmación no solo se sustenta, en la exposición de diferentes investigaciones con efectos significativos, sino que también en el criterio y experticia de los jueces que validaron esta propuesta, debido a que ellos, brindan la

validez necesaria al presente instrumento de intervención.

CONCLUSIONES

En primer lugar y en respuesta al objetivo general establecido en esta investigación, se concluye afirmando que se logró elaborar la propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, la cual consta de 16 sesiones de intervención que se basaron en la terapia racional emotiva conductual.

Por otro lado, en función al primer objetivo específico planteado, se pudo constatar que un 48% de adolescentes evidenciaron un nivel muy bajo de autoestima, por lo que se afirma que los individuos que están expuestos a situaciones de violencia familiar en cualquiera de sus formas tienen mayor probabilidad de sufrir problemas de autoestima. De igual manera, se pudo evidenciar que un 25% de adolescentes registraron una muy baja valoración de sí mismos, en tanto que otro 18% registró un nivel bajo, por lo que se afirma que las situaciones de violencia familiar a los que se encuentran expuestos han ido frenando la confianza y seguridad en sí mismos, lo que los lleva a percibirse con cierta minusvalía e incapacidad.

Del mismo modo, se pudo registrar que un 35% de adolescentes evidenciaron un nivel alto de autoestima en la dimensión social; no obstante existe un 20% que mostró niveles bajos, por lo que se afirma que existen individuos que ante las situaciones de violencia, recurren a su entorno social, como red de apoyo; mientras que hay otros que ante las situaciones de coacción vividas han desarrollado, desdén y suspicacia por sus semejantes, puesto que han generado la distorsión cognitiva de que dichos sujetos les van a causar daño.

De igual forma, se pudo encontrar que un 31% de adolescentes reflejaron un bajo nivel de autoestima en lo que respecta a la dimensión hogar, por lo que se afirma que, al desenvolverse en una dinámica de despreocupación, abandono y violencia familiar, los adolescentes se atribuyen el pensamiento de que sus padres no los valoran

lo suficiente, por lo que optan en participar o integrarse en otros grupos sociales donde puedan sentirse valorados. Así mismo, se pudo constatar que un 30% de adolescentes registraron un nivel alto de autoestima, en la dimensión escuela, por lo que se afirma que estos individuos al presenciar situaciones violentas en sus hogares de forma directa o indirecta encuentran en su centro educativo un ambiente cálido de compañerismo, donde reciben soporte emocional y escucha activa por parte de sus compañeros y docentes.

Por otro lado, se logró optar por el enfoque teórico de la Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual a través del modelo ABCDE y el uso de las técnicas cognitivas, conductuales y emotivas permitió diseñar y construir la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar.

Finalmente, en relación con la validación de la propuesta del programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, esta fue revisada, analizada y validada por 5 expertos en el campo de la intervención psicológica con adolescentes.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños del comportamiento*. Lima: Universidad Ricardo Palma, editorial universitaria.
- Alonso, A. A. (2014). *Personal Branding: La importancia de la marca personal*. México: Repositorio de la Universidad de León.
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y códigos de la conducta*. Buenos Aires: Enmiendas.
- Arinaitwe, K. (2019). *Domestic violence, self esteem and substance abuse among early adolescents in Buyende district*. Doctoral dissertation. Makerere university.
- Baader, B. C. (24 de Diciembre de 2014). *Violencia Familiar. Niños y niñas expuestos/as a la violencia intrafamiliar. Significados otorgados a la violencia intrafamiliar y organización del desarrollo psicológico*. Santiago, Santiago, Chile: Dirección de Servicios de Información y Bibliotecas (SISIB).
- Becerra, G. R. (2017). *Modelo de escuela de padres basado en la teoría de Karl Rogers para lograr el desarrollo de la autoestima en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I. E. "Eleodoro Vera Palacios" del distrito de Nueva Arica de la provincia de Chiclayo*. Tesis de pre grado. Lambayeque, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.
- Beck, A., y Clark, D. (2012). *Terapia Cognitiva para trastornos de Ansiedad*. New York: Desclée de Brouwer.
- Bonet, J. V. (1997). "Sé amigo de ti mismo" - Manual de Autoestima. En J. V. Bonet, *Autoestima* (págs. 1-13). Bilbao: Sal Terrae.
- Calvete, E., Fernández, G. L., Orue, I., & Little, T. D. (2018). *Exposure to family violence and dating violence perpetration in adolescents: Potential cognitive and emotional mechanisms*. *Psychology of violence*, 8(1), 67.
- Campbell, D., & Stanley, J. (1966). *Experimental and quasi experimental designs for research*. Chicago: Amorrortu.
- Colegio de psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*. Lima: El peruano.
- Coleman C, J., y Hendry B, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata .
- Coopersmith, S. (1967). *La autoestima*. Estados Unidos : Piedos.
- Coopersmith, S. (1990). *Inventario de autoestima*. En S. Coopersmith, *La Autoestima* (págs. 1-22). Palo Alto: Consulting Psychologists.
- Ellis, A. (2006). *Usted puede ser feliz, Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la depresión y ansiedad*. Madrid: Paidós Iberica.
- Ellis, A., & Rusell, G. (1990). *Handbook of Rational Emotive Therapy*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., Caballo, V., & Lega, L. (1999). *"Terapia Racional Emotivo Conductual"*. México: Siglo XXI.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2011). *La adolescencia, una época de oportunidades*. Nueva

- York: UNICEF.
- Gaeta, G. L., y Galvanovskis, K. A. (2009). Asertividad un análisis teórico empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 403-425.
- Haeussler, I., y Milicic, N. (2015). *Confiar en uno mismo: Programa de autoestima*. Madrid: Cepe.
- Hernández, C. C. (2018). *Intervención cognitivo conductual para mejorar la autoestima de mujeres víctimas de violencia familiar*. Tesis de post grado. Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., y Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación 6ta edición*. México: Mc Graw - Hill.
- Izaguirre, A., & Calvete, E. (2017). Exposure to family violence as a predictor of dating violence and child-to-parent aggression in Spanish adolescents. *Youth & Society*, 49(3), 393-412.
- Izquierdo, C. (2008). *Crecer en la Autoestima*. Lima: Paulinas.
- Leonor, I. L. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Madrid: España Editores, S.A
- Marrero, R. J., Carballeira, M., Martín, S., Mejias, M., & Hernandez, J. A. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. *anales de psicología*, 32(3), 728- 740.
- Milicic, N. (2015). *Desarrollar la Autoestima de nuestros hijos: Tarea familiar imprescindible*. Santiago: Valoras.
- Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Scielo, 1 - 34.
- Organización Mundial de la Salud . (2019). *Informe mundial sobre la salud y la violencia* . Ginebra : Tushita Graphic Vision.
- Ortega, Z., y Mijares, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Revisat científica electrónica de ciencias humanas*, 30-43.
- Pereira, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de los adolescentes. *Actualidades Investigativas en Educación*, 127.
- Ross, M. (2013). *El mapa de la autoestima*. Barcelona: Bubok Publishing.
- Ruíz, Á., Díaz, M., y Villalobos, A. (2011). *Manual de Técnicas de Intervención*.
- Ruíz, Á., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). *Terapia Cognitivo Conductual* (págs. 1-32). Madrid: Desclee.
- Salas, B. E. (2013). *Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual*. Scielo Perú, 1-22.
- Seligman, M. (2016). The Social Framework of Learning via Neurodidactics. *Psychological Review*, 406-418.
- Suanes, M. N. (2009). *Autoconocimiento y autoestima*. Temas para la educación , 1-9.
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (2016). *ule-governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive-behavioral therapy*