

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**



---

**INFLUENCIA DEL PROGRAMA “MEJORA DEL SÍ MISMO” SOBRE LA  
AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD  
DE HUÁNUCO - 2019**

---

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**TESISTA:**

Rolando Porras Sacramento

**ASESOR(A):**

Mg. Gabriel Coletti Escobar

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2021**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser el que cuida de mí en aquellos momentos de riesgos y por brindarme las fuerzas necesarias en momentos de debilidad y así tener las fuerzas necesarias para concluir cada proyecto planteado.

A todas aquellas personas que estuvieron a mi lado en todo momento brindándome motivación y apoyo para continuar con la realización de este trabajo y así cumplir una meta más propuesta.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios ya que es el quien provee las bendiciones para que no falte nada y además por guiarme por el camino correcto hasta el logro de mis deseos más anhelados.

A mis padres y demás familiares que nunca dudaron de mis capacidades y me impulsaron a que no me rinda en mis metas por ellos es que me esfuerzo en todo momento para ser el orgullo y también sentirme orgulloso de mi mismo.

A mi asesor, Psic. Gabriel Coletti Escobar por su colaboración en la ejecución de este trabajo investigativo, ya que sin sus conocimientos y su experiencia no hubiera sido posible desarrollarlo.

Por último, se agradece a todas las personas que colaboraron voluntariamente en el recojo de la información necesaria y contribuyeron para culminar esta investigación.

## RESUMEN

Se tuvo el objetivo de determinar la influencia del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019. El tipo de investigación fue cuantitativo; de nivel explicativo y diseño prospectivo experimental de tipo pre experimental Pre test - Post test con un solo grupo. Para este estudio la población estuvo conformado por 22,699 personas con discapacidad, de las cuales 7064 se encuentran en la provincia de Huánuco, de tipo no probabilístico por conveniencia que son un total de 13 jugadores (as) de los clubes de real pulsera roja. Mediante la técnica de la encuesta se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmit para Adultos compuesto por 25 Ítems, teniendo en consideración los aspectos éticos del consentimiento informado. Para el análisis estadístico inferencial se procedió a realizar la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, del cual se concluyó que la distribución es normal. Para medir la variación significativa del fortalecimiento de autoestima entre los datos de la pre y post test no basamos en la prueba de T Student, determinando que existe una variación significativa en la variable principal y las dimensiones respectivas por el cual se aceptaron la hipótesis alterna, es decir que el “programa mejora del sí mismo” influye significativamente en el fortalecimiento de autoestima.

***Palabras clave:*** Discapacitados, autoestima, fortalecimiento.

## ABSTRACT

The objective was to determine the influence of the "IMPROVEMENT OF YOURSELF" program on the self-esteem of athletes with disabilities in the city of Huánuco - 2019. The type of research was quantitative; explanatory level and prospective experimental design of pre-experimental type Pre test - Post test with a single group. For this study, the population was made up of 22,699 people with disabilities, of which 7064 are in the province of Huánuco, of a non-probabilistic type for convenience that is a total of 13 players from the clubs with a real red bracelet. Using the survey technique, the Coopersmit Self-Esteem Inventory for Adults was applied, made up of 25 Items, taking into account the ethical aspects of informed consent. For the inferential statistical analysis, the Shapiro Wilk normality test was carried out, from which it was concluded that the distribution is normal. To measure the significant variation in the strengthening of self-esteem between the data of the pre and post test, we did not base on the Student's t test, determining that there is a significant variation in the main variable and the respective dimensions for which the alternative hypothesis was accepted. In other words, the "program improvement of self" significantly influences the strengthening of self-esteem

***Keywords:*** Disabled, self-esteem, strengthening.

**INDICE**

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
INDICE.....	VI
INDICE DE TABLAS.....	VIII
INDICE DE FIGURAS.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	X
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1    Fundamentación del problema de investigación.....	12
1.2    Formulación del problema.....	14
1.3    Formulación de objetivos.....	15
1.4    Justificación de la investigación.....	15
1.5    Limitaciones.....	16
1.6    Formulación de las hipótesis.....	16
1.7    Variables.....	17
1.8    Definición teórica y Operacionalización de la variable.....	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1    Antecedentes de investigación.....	20
2.2    Bases teóricas.....	22
2.3    Bases Conceptuales.....	31
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	31
3.1    Ámbito.....	31
3.2    Población.....	32
3.3    Muestra.....	33
3.4    Nivel y tipo de estudio.....	34

## VII

3.5	Diseño de la Investigación.....	34
3.6	Métodos, técnicas e instrumentos.....	35
3.7	Validez y confiabilidad.....	36
3.8	Procedimiento.....	37
3.9	Tabulación y análisis de datos.....	38
3.10	Consideraciones éticas.....	38
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....		40
4.1	Análisis descriptivo.....	40
4.2	Estadística inferencial y/o contrastación de hipótesis.....	45
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....		50
5.1	Aporte científico.....	51
CONCLUSIONES.....		53
RECOMENDACIONES.....		54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....		55
ANEXOS.....		62
Anexo 01. Matriz de consistencia.....		63
Anexo 02. Consentimiento informado.....		65
Anexo 03. Instrumentos.....		66

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Sexo de la muestra</i> .....	33
<b>Tabla 2</b> <i>Puntajes del Fortalecimiento de Autoestima</i> .....	40
<b>Tabla 3</b> <i>Porcentajes de Autoestima Dimensión “Si Mismo”</i> .....	41
<b>Tabla 4</b> <i>Puntajes del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”</i> .....	42
<b>Tabla 5</b> <i>Niveles del Fortalecimiento de Autoestima en su Dimensión “Hogar”</i> .....	44
<b>Tabla 6</b> <i>Prueba de Normalidad</i> .....	45
<b>Tabla 7</b> <i>Prueba de Medias entre el Pre y Post test del Fortalecimiento de la Autoestima</i> .....	45
<b>Tabla 8</b> <i>Prueba de Medias entre el Pre y Post test del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Si Mismo”</i> .....	47
<b>Tabla 9</b> <i>Prueba de Medias entre el Pre y Post test Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”</i> .....	48
<b>Tabla 10</b> <i>Prueba de Medias entre el Pre y Post test Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Hogar”</i> .....	49



**INDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> <i>Género de Muestra</i> .....	33
<b>Figura 2</b> <i>Niveles del Fortalecimiento de Autoestima</i> .....	40
<b>Figura 3</b> <i>Niveles del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Si Mismo”</i> .....	41
<b>Figura 4</b> <i>Niveles del fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”</i> .....	43
<b>Figura 5</b> <i>Niveles del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Hogar”</i> .....	44
<b>Figura 6</b> <i>Grafica de Distribución – Punto Critico</i> .....	46

## INTRODUCCIÓN

En el transcurso de nuestra vida y conforme a las cosas que nos va pasando cada uno de nosotros nos creamos una imagen de nosotros mismos. Entonces mostrar una actitud positiva respecto a uno mismo vendría hacer la autoestima, es decir nos apreciamos como somos, consideramos a nuestro entorno como un espacio seguro en donde podemos interactuar, también nos mostramos más sociables, además de tener siempre la mejor actitud para alcanzar las metas y objetivos propuestos. Pero si fuera todo lo contrario es decir si se tendría una mala imagen de uno mismo, nos mostraríamos inseguros, y cada actividad que quisiéramos realizar no daríamos lo mejor ya que se tendría temor a todo.

La baja autoestima se evidencia en aquellas personas con discapacidad que no muestran actitud positiva debido a que sienten que tienen que depender de otra persona para la ejecución de actividades y no sienten que tendrían la capacidad de hacerlo por su cuenta y para estas personas ser autónomos es un reto que tienen que afrontar. Debido a la deficiencia y a las dificultades personales y sociales que a los que también se ven expuestos y donde poco puede hacer, pero lo que si pueden cambiar es su actitud para que confronten a esa realidad, en este caso nos referimos a su autoestima.

Debido ello resultó importante, plantear este estudio cuya finalidad es determinar la influencia del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019. El estudio se encuentra estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I, se muestra la fundamentación y formulación del problema, así mismo se plantea los objetivos; así como la justificación, limitaciones, así como también la formulación de hipótesis, la definición teórica y operacionalización de variables.

En el capítulo II, está el marco teórico en cual se plasmó los antecedentes de investigación, las bases teóricas y conceptuales.

En el capítulo III, se encuentra el marco metodológico, en el cual inicia con el ámbito, luego se tiene la población, muestra, el nivel, tipo y diseño de estudio, así como también métodos, técnicas e instrumentos, los procedimientos de la recolección y técnicas de procesamientos de datos; y por terminar el capítulo las consideraciones éticas correspondientes.

En el capítulo IV, se considera a los resultados de este estudio, a través de un análisis descriptivo, inferencial y contrastación de hipótesis.

En el último capítulo V, se redactó la discusión de resultados y el aporte científico. Y para terminar se expuso las conclusiones a las que se llegó y las recomendaciones.

# CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1 Fundamentación del problema de investigación

Escudero (2018) define la autoestima como “la valoración que tenemos sobre uno mismo, teniendo en cuenta que esta valoración es nuestra, privada y propia y, siempre vendrá modulada por la personalidad, pero varía a lo largo de nuestra vida”. La autoestima es el aprecio que una persona se tiene así mismo, es estar conforme con nuestra forma de ser, no teniendo sentimiento o pensamiento negativo de sí mismo, porque esto limitaría nuestro bienestar es sobre todo estimarnos y aceptarnos.

Una persona discapacitada enfrenta dificultades en su entorno y todo eso comienzan a definirlo, también la percepción de los otros y cómo actúan en función de esa visión, determina como una persona con discapacidad se ve a sí mismo y puede traer problemas emocionales como también baja autoestima “Las personas con discapacidad física presentan niveles de autoestima más bajos que las personas sin discapacidad. Una baja percepción de control independiente está relacionada con baja autoestima, como por ejemplo el uso de sillas de ruedas” (Díaz y Jiménez, 2018). La resiliencia, la Inteligencia emocional y autoestima están relacionados dentro del desarrollo personal, es así que la percepción de las diferentes situaciones con las que se enfrenta un discapacitado influye en sus emociones y comportamiento.

Actualmente se abandonó el punto de vista de creer que una persona con discapacidad es dependiente, improductiva, inactiva, para evolucionar hacia una nueva perspectiva donde la persona con discapacidad cuenta con habilidades, potencialidades, competencias y recursos, si se le brindan los apoyos necesarios. (Fundacion adecco, 2020). En nuestra vida observamos que el deporte es necesario y primordial para tener una vida sana y ayuda bastante al bienestar mental; porque genera endorfinas que vendría a ser la hormona de la felicidad. “La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad” (Who.int, 2020). El deporte cuenta con múltiples beneficios físicos y repercute en el estado de ánimo y en la concepción que tenemos de nosotros mismos, siendo muy importante para las personas con discapacidad porque beneficia en su autoestima.

Analizando las creencias de actitud en el deporte adaptado para personas con discapacidad y también desde el estigma de las personas discapacitadas para la realización del deporte. (Segura et., al., 2013). Como también; la motivación para la

realización de las prácticas deportivas en personas con discapacidad. (Ferrante, 2014). Si la persona con discapacidad está motivada para empezar a tener hábitos deportivos esto mejoraría sus hábitos y podría tener una vida saludable ya que evitaría así el sedentarismo, aportando a la inclusión y mejorando su autoestima. “El efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional, acrecentará el bienestar psicológico” (Harriero, 2018).

Existe beneficios positivos para las personas con discapacidad que tienen actividad deportiva, porque existe experiencia de trabajos con personas discapacitadas y bastante literatura científica que hacen defender una realidad; ayuda a la circulación de la sangre, contribuye a un mejor desarrollo de los músculos, mejora el equilibrio y la coordinación. “El deporte mejora la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, movilidad), mejora la coordinación (orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación, ritmo), previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida cotidiana”. (Zucchi, 2001). Como también; “La actividad deportiva, siempre controlada por expertos, genera en las personas con discapacidad beneficios psicológicos como el fomento de la autosuperación, la independencia, la valía personal, la libertad, el afán de superación, la responsabilidad, la autodisciplina, la perseverancia, el sentimiento de utilidad, el reconocimiento de sus habilidades y capacidades” (Salud mas deporte, 2019).

En el Perú hay gran cantidad de discapacitados, que de alguna manera tendrán problemas de autoestima y es necesario de programas que a través del deporte brindaran fortalecimiento e influencien en la autoestima de personas con discapacidad. “Según el INEI al 2017, en el país, las personas con discapacidad representaban el 10.4% de la población peruana, es decir, más de 3 millones de peruanos y peruanas viven día a día las barreras arquitectónicas, laborales, educativas, políticas, culturales, actitudinales, entre otras.” (Andina, 2020). El Perú también es un país que cuenta con deportistas discapacitados que lograron ganar medallas de oro en los pasados Sextos Juegos Para panamericanos Lima 2019, que son un ejemplo y que muestra que el deporte es beneficioso para todos, por qué; “El deporte es bueno para la salud mental, ya que puede combatir los sentimientos de ansiedad y depresión, agudizar el enfoque y mejorar la autoestima. (Efadeporte, 2019).

En la encuesta del 2017, el 2,2 % de personas discapacitada se encuentran en la región Huánuco (INEI, 2020). Siendo una importante cantidad que se debe tenerse en cuenta y promover el deporte como apoyo principal para acrecentar su autoestima es necesario y así acrecentar una vida saludable dentro de todos los ámbitos cotidianos de la persona. También. “Son 1834 personas con discapacidad severa que viven en situación de pobreza extrema en la región Huánuco” (Tu diario Huánuco, 2019). Esto muestra que es necesario que el deporte sea prioridad porque contribuye a sentirse bien, porque ayuda a dormir, así mismo es beneficioso para los que padecen depresión leve o los que tengan autoestima de nivel bajo. El deporte puede dar a las personas con discapacidad una sensación de lograr un propósito o sentirse orgulloso por todo lo que logra. Como también “Las consecuencias de una buena autoestima van a repercutir en todos los ámbitos de la persona: familiar, académico, social, emocional, personal, etc.” (Guerrero, 2021). Aquellas personas que tienen una buena autoestima conocen cuáles son sus fortalezas y limitaciones, tienen confianza para que enfrenten los retos de la vida, ven a los errores y las caídas como su oportunidad para aprender, tienen más seguridad, se desenvuelven bien en un trabajo en equipo y, como consecuencia son personas equilibradas psíquicamente y más felices.

Teniendo en cuenta lo mencionado, algunas personas han visto la necesidad de elaborar un programa de Influencia del programa “mejora del sí mismo” sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco con el fin de aprovechar sus recursos saludables como; salud mental, bienestar físico y social, buscando el fortalecimiento de la autoestima.

De lo expuesto, surge la necesidad de investigar de qué manera Influencia el Programa “Mejora del sí mismo” sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019: con el fin de conocer la influencia del programa como elemental en el fortalecimiento de la autoestima de las personas con discapacidad física de la ciudad de Huánuco.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la influencia del Programa: “MEJORA DEL SÍ MISMO”, sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- a. ¿De qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la valoración sobre sí mismo de los deportistas con discapacidad, Huánuco–2019?
- b. ¿En qué medida la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO” influye en la dimensión social de los deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019?
- c. ¿En qué medida la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO” influye en la dimensión familiar de los deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019?

## **1.3 Formulación de objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la influencia del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- a. Determinar de qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la valoración sobre sí mismo de los deportistas con discapacidad, Huánuco–2019.
- b. Determinar de qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la en la dimensión social de los deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.
- c. Determinar de qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la dimensión familiar de los deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

## **1.4 Justificación de la investigación**

### **Justificación teórica**

En esta investigación se analiza que efectos tienen el Programa: “MEJORA DEL SÍ MISMO” sobre la autoestima de deportistas con discapacidad cuyos resultados obtenidos contribuirán con aportes en investigaciones posteriores que tengan relación con lo tratado, así mismo aportará conocimientos sobre si el programa tendrá

influencia positiva o negativa en la autoestima de los deportistas y debido a ello surge el planteamiento de esta investigación.

### **Justificación practica**

El estudio aporta en la práctica de la psicología debido a que servirá de base para investigaciones posteriores que puedan ratificar o contradecir los resultados obtenidos así mismo los resultados determinaran la influencia del programa con la autoestima de deportistas con discapacidad y con ello brindar recomendaciones que se deben tener en cuenta para que las personas discapacitadas mejoren su situación actual y fortalezcan su autoestima.

### **Justificación social**

Tiene una alta relevancia social porque muchas veces no se integra a las personas discapacitadas en diversas actividades dentro de la sociedad y ello ocasiona que se muestren aislados de base decide aplicar este programa para ver sus efectos en ese sentido y esperar que con ello se puede lograr buenos resultados tanto en la importancia del deporte y el fortalecimiento de la autoestima de toda persona.

## **1.5 Limitaciones**

El número de deportistas de básquet sobre silla de ruedas ya que el participante es inferior al que en un principio se estimó.

Limitado acceso a investigaciones similares a nivel local, regional que se relacionan con la temática.

## **1.6 Formulación de las hipótesis**

### **1.6.1 Hipótesis general**

**Hi:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” favorece significativamente en la autoestima de personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

**Ho:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” no favorece significativamente en la autoestima de personas con discapacidad que practican deporte de la ciudad de Huánuco – 2019

### **1.6.2 Hipótesis específicas**

**Hi<sub>1</sub>:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” influye significativamente en la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la provincia de Huánuco – 2019.



**Ho<sub>1</sub>:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” no influye significativamente en la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la provincia de Huánuco – 2019.

**Hi<sub>2</sub>:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” influye significativamente en la dimensión social de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

**Ho<sub>2</sub>:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” no influye significativamente en la dimensión social de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

**Hi<sub>3</sub>:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” influye significativamente en la dimensión familiar de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

**Ho<sub>3</sub>:** La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” no influye significativamente en la dimensión familiar de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.

## 1.7 Variables

### Variable independiente

Programa “Mejora del sí mismo”

### Variable dependiente

La autoestima

## 1.8 Definición teórica y Operacionalización de la variable

### 1.8.1 Definición teórica

#### Programa “Mejora del sí mismo”

Está conformado por 08 talleres donde se aplicará técnicas, será desarrollado de la siguiente manera: se desarrollara la “*Aplicación del taller de autoconocimiento*” asimismo se desarrollara la “*Aplicación del taller aceptándome como soy*” por consiguiente se desarrollara la “*Aplicación del taller de autoaceptación*” así también se desarrollara la “*Aplicación del taller de autovaloración*” de la misma forma se desarrollara la “*Aplicación del taller: haciendo amigos*” Asimismo se ejecutara la “*Aplicación del taller: Forma correcta de comunicación para resolver conflictos en*

*el equipo*“ de la misma forma se desarrollara la “aplicación del taller siempre hay una forma de decir las cosas y para finalizar se desarrollara la “*Aplicación del taller: hablamos en familia*“ todos estos talleres se desarrollara con el propósito de brindar un mejor estilo de vida en las personas discapacitadas de la ciudad de Huánuco, cada una de estos talleres tiene una duración de 45 minutos y un facilitador para las sesiones.

El deporte desempeña un papel importante en el desarrollo de conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades de quien lo practica “saber nadar es una competencia esencial para toda persona expuesta al riesgo de morir ahogada” (UNESCO 2003)

### **Autoestima**

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, y Mejía, 2011).

Se utilizará “el instrumento de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) interpretación adultos”.

### 1.8.2 Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	Tipo de Variable	Técnica Instrumento
<b>Variable Independiente</b> Programa “mejora del sí mismo”	Autoconciencia	“Aplicación del taller aceptándome como soy” “Aplicación del taller de autoaceptación” “Aplicación del taller de autovaloración” “Aplicación del taller de autoconocimiento”	Nominal	Taller
	Relaciones interpersonales	“Aplicación del taller: haciendo amigos” “Aplicación del taller: Forma correcta de comunicación para resolver conflictos en el equipo” “Aplicación del taller (Siempre hay una forma de decir las cosas”)		
	Familiar	“Aplicación del taller: <i>hablamos en familia</i> ”		
<b>Variable Dependiente</b> La Autoestima	Si Mismo General	(13 ítems) 1.3.4.7.10.12.13.15.18.19.23.24.25.	Nominal	<b>Técnica:</b> Encuesta <b>Instrumento:</b> “Cuestionario de autoestima de Coopersmith”
	Social	(6 ítems) 2.5.8.14.17.21.		
	Familiar	(6 ítems) 6.9.11.16.20.22		

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes de investigación**

#### ***2.1.1 Internacionales***

Fernández (2018) desarrolló su estudio sobre “Efectividad de un programa de fortalecimiento de la autoestima y su influencia en el aula preescolar”, la cual tuvo por objetivo determinar si un programa es efectivo en el fortalecimiento de autoestima de niños de edad preescolar. Fue de enfoque tipo cuantitativo y diseño pre experimental, la muestra lo conformaron 20 niños de 3 y 5 años, aplicaron un pre test y post test del Cuestionario. Antes del post test se realizó el programa “Fortalecer para Crecer” el cual consto de 12 sesiones. Concluyo que se comprobó que el programa “Fortalecer para crecer” es efectivo, aceptándose la Hipótesis de la investigación, debido a que hubo una mejora en la autoestima de los que participaron en la investigación, con un tamaño de efecto de 0.80 posterior al desarrollo del programa cuyo fin fue fortalecer la autoestima dentro del salón de clases.

Granados (2011) en su Tesis “La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N”. la metodología empleada por el autor fue el enfoque cualitativo-crítico. La población lo conformaron 434 sujetos de 4 a 7 años. Llega a concluir que se evidencio que los que practican natación y lo realizan con la finalidad de realizar actividades acuáticas educativas, pueden mejorar la autoestima y también el concepto que uno mismo se tiene siendo ambas importantes en el desarrollo de los niños que participaron.

Córdoba (2008), en su tesis sobre; “la calidad de vida en familias de niños y adolescentes con discapacidad en la ciudad de Cali”, Colombia, a través de la Escala de Calidad de Vida Familiar (ECVF) adaptada a población colombiana. La muestra lo conformaron 385 familias. Concluye que encontraron las familias se mostraban más insatisfechas en cuando al apoyo que reciben las personas discapacitadas y el indicador de apoyo referente a que deben tener los beneficios del Estado y también recibir ayuda del gobierno local las familias que tenga a un integrante que sea discapacitado.

#### ***2.1.2 Nacional***

Guillén (2019) desarrolló la tesis titulada: “Influencia de un programa de atención en la autoestima de madres adolescentes, en Villa María del Triunfo, 2018”, la cual tuvo por objetivo analizar como influye el programa sobre la autoestima de

madres. La investigación fue correlacional causal, diseño no experimental, y la población y muestra lo conformaron 120 madres adolescente, a las cuales se les realizó el cuestionario de Cooper Smith conformado de 30 ítems. Concluyo que el programa fue muy eficiente en un 57, 5% lo cual serian 69 participantes; en cuanto a las dimensiones de la autoestima de lo personal percibió un nivel alto (69,17%); en lo social estuvo en un nivel alto (75%); en lo familiar estuvo en un nivel (61,67%) y en lo académico estuvo en el nivel alto con (54,17%). Comprobándose que en las distintas dimensiones se obtuvo que el nivel de autoestima fue alto.

Huayhua (2017) desarrolló la tesis titulada: “Influencia del programa “Aceptándome tal como soy” en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa N°6091 César Vallejo. Chorrillos. 2016”, la cual tuvo por objetivo determinar si el programa “Aceptándome tal como soy” influye en la autoestima. La metodología fue de tipo aplicada y de diseño cuasi experimental. Su población lo conformaron 1150 estudiantes y su muestra 60 estudiantes del centro educativo en estudio, utilizo el instrumento “Inventario de autoestima versión escolar de Coopersmith”. Concluyo que el grupo en estudio muestra resultados favorables en la calificación de la autoestima ya que obtuvo (Promedio=36.2) posterior a la aplicación del programa, en las puntuaciones en las diversas áreas como la de sí mismo obtuvo (Promedio = 19.2), el área social un (Promedio = 5.6), el área hogar con un (Promedio = 5.4), y el área escuela con un (Promedio = 6.1) lo que demostró que existe una mejora considerable en cada área que de investigo.

Escajadillo y León (2017), en su tesis, “Calidad de vida en personas con discapacidad que practican actividad física”. Con el objetivo de determinar la calidad de vida de las personas con discapacidad física que desarrollan la actividad física, fue un estudio observacional y descriptivo, haciendo uso del cuestionario SF-36. Se concluyó que la calidad de vida de aquellos deportistas discapacitados es alta, según la escala SF-36, y en aquellos pocos que participaron en alguna competencia de alto nivel. Recomendando así que deben realizarse investigaciones donde de evalué si el deporte influye en la calidad de vida de los deportistas discapacitados.

Avelleneda (2015) desarrolló la tesis titulada: “Influencia de un programa de autoestima en el aprendizaje de los estudiantes de segundo grado de la institución educativa secundaria “Nuestra señora del rosario” la Flor, San Andrés de Cutervo, 2014, la cual tuvo como objetivo general, determinar la influencia de la aplicación de un programa de autoestima en el mejoramiento del aprendizaje del área de Persona,

Familia y Relaciones Humanas, de los estudiantes. La metodología empleada fue de tipo explicativo – casual y el diseño pre experimental, la muestra estuvo conformada por 26 estudiantes. Concluyo que la aplicación del programa tuvo influencia significativa en la mejora del aprendizaje en las distintas áreas como el personal, familiar y relaciones humanas, de un nivel bajo antes de la aplicación del programa, a un nivel regular, determinándose así que si se aplica un programa el cual busque fortalecer la autonomía y la manera en que se relacionan entre compañeros va a tener buenos resultados.

### **2.1.3 Local**

Santos (2016), en su tesis “Niveles de Bienestar Psicológico y Optimismo en personas Con Discapacidad Física”. Fue de nivel descriptivo, de tipo sustantiva y diseño no experimental transversal. La muestra lo conformaron 21 personas con discapacidad, emplearon el instrumento “Escala de Bienestar Psicológico” y “Test de Orientación Vital”. Concluyo que en el bienestar psicológico existen niveles que predominan evidenciándose así el “nivel regular” y el “optimista”; además en la dimensión de bienestar psicológico la existencia de un nivel bajo de la Auto aceptación y Relaciones Positivas, y en la dimensión de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida presentaron un nivel alto. Determinado así que el nivel de bienestar psicológico y el optimismo de una persona discapacitada es bajo cuando la sociedad los limita; pero, tanto el bienestar psicológico y optimismo no mostraron resultados tan desfavorables.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 El deporte y la autoestima**

**2.2.1.1 El deporte.** Deporte significa todas las formas de actividad física, las cuales a través de una participación casual u organizada ayudan a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, fomentar las relaciones sociales u obtener resultados competitivos a todo nivel. (BBC, 2017)

El deporte nació de diversas necesidades primarias, en todo ser humano: como caminar, correr, saltar, lanzar, nadar entre otras, que son básicas para la supervivencia; por lo tanto, se considera como actividad inherente al ser humano, cuyo trascender se ha relacionado con la evolución de la sociedad. (Neira, 2011)

“El deporte desempeña un papel importante en el desarrollo de conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades de quien lo practica saber nadar es una competencia esencial para toda persona expuesta al riesgo de morir ahogada” (Unesco, 2015).

**2.2.1.2 Efectos del Deporte en la Autoestima.** El deporte trae bienestar y condiciones para la felicidad no tan solo por los beneficios metabólicos, también en lo social, personal y emocional, porque hacer deporte influencia en la percepción de nuestro bienestar. La felicidad y los niveles de práctica deportiva se relacionan ya que existe una retroalimentación. Los estados de ánimo positivos facilitan la fuerza de voluntad necesaria para comenzar una práctica de ejercicio físico, mientras que la propia práctica ya nutre los niveles de felicidad y retroalimenta aún más la autoestima necesaria para comenzar una práctica de ejercicio físico, mientras que la propia práctica ya nutre los niveles de felicidad y retroalimenta aún más la autoestima. (Efadeporte, 2017). Cuando ves como el ejercicio mejora tu capacidad física y tu cuerpo se moldea, el impacto positivo sobre tu autoestima es muy importante.

- **El bienestar individual.** Realizar ejercicio físico bastante tiempo con intensidad trae un beneficio psicológico, mejora la autoestima y aumenta favorablemente la confianza que se debe tener hacia uno mismo. “El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere del ejercicio para mantenerse en forma, no solo físicamente sino a nivel psicológico. La práctica deportiva aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental” (Ipalestra, 2015).
- **Bienestar social.** Tiene gran impacto en la sociedad porque el deporte es considerado una herramienta educativa y también de integración social, ya que puede influenciar valores y reunir a las personas hacia metas en común. “Además de aportar múltiples beneficios físicos y psicológicos, el deporte es una potente herramienta de transformación social” (ESAN, 2018). “El deporte en equipo no solo sirve para ponerse en forma, sino para forjar nuevas amistades. Relaciones que además son más duraderas gracias al espíritu de compañerismo. También en deportes individuales como el running se forma clubes para disfrutar juntos de la afición” (Aventura-amazonia, 2016).

- **Bienestar familiar.** El deporte como es frecuentemente positivo dentro del bienestar familiar, porque los miembros del hogar son más estables emocionalmente, tienen mejor autoestima. El deporte influye en su vida diaria incrementando la felicidad familiar “El deporte en familia también promueve la autoestima. Si los niños sienten que sus padres les dedican tiempo, aprenderán a valorarse más. Así mismo, tendrán más herramientas para adelantar una socialización adecuada en el mundo” (Mejorconsalud, 2020). Es necesario tener en cuenta que el deporte ayuda a que exista bienestar familiar, porque aumenta las energías y vitalidad, como también la seguridad. “La actividad deportiva hace que el cerebro libere endorfinas. Estas incrementan la sensación de bienestar emocional” (Mejorconsalud, 2020).

### 2.2.2 *Discapacidad*

Según la Ley N° 29973 La persona con discapacidad es aquella que tiene una o más deficiencias físicas, sensoriales, mentales o intelectuales de carácter permanente que, al interactuar con diversas barreras actitudinales y del entorno, no ejerza o pueda verse impedida en el ejercicio de sus derechos y su inclusión plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones que las demás. (El Congreso de la República, 2021)

**2.2.2.1 El término discapacidad en la Antigüedad.** En la historia hay evidencia de que se realizaban amputaciones durante rituales religiosos; en la edad antigua consideraban una forma de castigo divino las deformaciones y deficiencias físicas o las alteraciones mentales; debido a ello las primeras civilizaciones consideraban a estas persona como poseída o inservible, y creían que estas personas no podían ser parte de su cultura debido a ello se lanzaban, exterminaban o expulsaban, en Roma también se les abandonaron en las calles para sirvan como esclavos o mendigos; y todo ello origino que exista un comercio de niños que eran considerados deformes.

En el paso por la Edad Media la deformidad es considerada una manera de castigo divino y como obra del demonio. Es por ello que la época del medioevo se caracteriza por pinturas con imágenes del diablo. (Hernández Gómez , 2001)



La postura ante la discapacidad en el periodo de la edad media estuvo influida por la Iglesia. Mientras se condenaba el infanticidio, por otro lado, las personas consideradas “deformes”, “anormales” o “defectuosas” eran víctima de rechazo y persecución por parte de las autoridades civiles y religiosas, además las personas con discapacidad eran confundidas con los locos, herejes, brujas, delincuentes, vagos y prostitutas. (Valencia, 2018)

### **Modelo Médico Rehabilitador:**

Las primeras instituciones psiquiátricas fueron creadas durante el siglo XV. El que lo impulso fue Juan Gilberto Jofré quien era un religioso, nacido en Valencia en 1350 y murió en 1417. Posterior a eso crearon numerosos psiquiátricos.

En el siglo XX surge el paradigma rehabilitador. En aquel entonces las personas de mejor posición económica eran las que podían acceder a la rehabilitación. Posteriormente el Estado comprende la importancia de que apoyen a las personas discapacitadas y reconocen la actividad física es un medio rehabilitador.

Después de la segunda Guerra Mundial, muchos veteranos que sobrevivieron quedaron con secuelas para lo cual el estado debería hacerse cargo, a raíz de ello fundaron el Hospital en Stoke y se fomentó el deporte para los discapacitados ya en 1948 presentaron el primer programa de deporte organizado para personas discapacitadas.

“Intervención Comunitaria; término acuñado como derechos a la rehabilitación de personas con discapacidad parte del Estado. Aparece la Terapia Ocupacional; rehabilitación de las capacidades humanas a través de la ocupación” (Pozo, 2011).

### **Enfoque Social:**

La Organización Mundial de la Salud hace una diferencia entre el modelo médico del social, el cual enfoca la cuestión desde un punto de vista de la integración social, por ello la discapacidad debe verse como un problema social y personal, que no solo requiere atención médica y rehabilitación, también necesita apoyo para que se puedan integrar y para poder superarlo se requiere cambios personales como también que el entorno cambie.

Es necesario aclarar la terminología relacionada con este tema (discapacidad), dando a conocer la definición actual, según la (OMS, 2011) minusvalía, discapacidad, deficiencia, evitando de esta manera el empleo erróneo de los mismos.

- **Deficiencia:** “Toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica” (Chango, 2018).

- **Discapacidad:** “Toda restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano” (Chango, 2018).
- **Minusvalía:** “Situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de la edad, sexo y factores sociales y culturales)” (Chango, 2018).

Teniendo en cuenta y aclarando los anteriores términos en necesario comprender el término discapacidad y su clasificación según la (OMS, 2001)

**2.2.2.2 Clasificación de la discapacidad.** La OMS (2001) publicó la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) de la siguiente manera: “Físicas: personas que presentan una disminución funcional respecto a sus facultades físicas o motrices. Psíquicas: personas que se caracterizan por una disminución total o parcial de su actividad intelectual. Sensoriales: personas que presentan una disminución funcional en alguno de sus sentidos básicos” (Chango, 2016).

**2.2.2.3 La discapacidad y deporte.** La discapacidad sigue siendo una barrera para el desarrollo social, personal y educativo de las personas que la padecen (OMS, 2011). Como afirma Huete (2013) “La discapacidad es en la actualidad un fenómeno crecientemente concebido como resultado de la desventaja a la hora de participar en igualdad de oportunidades en la sociedad”. El autor en mención hace referencia que la autoestima es primordial para que el individuo se desarrolle para una mejor calidad de vida.

El deporte es un fenómeno social que, analizado desde la perspectiva de la participación en los juegos paraolímpicos, por ejemplo, el entrenamiento deportivo es un sistema integrado por diferentes componentes: técnico, táctico, físico, psicológico, teórico e integral, que ha de relacionarse con las particularidades que tiene la discapacidad que sufra la persona. (Stevens, 2012)

Quedo demostrado con la participación de mujeres con discapacidad en el deporte competitivo donde consiguieron buenos resultados que nada es imposible. Y así quedó demostrado en el International Disability in Sport Working Group, que tiene como objetivo promover y apoyar los derechos de los discapacitados a la actividad

física y la práctica deportiva y competitiva en el mundo dentro del Comité Paralímpico Internacional (Segura, 2013). El concepto de deporte hace referencia a la realización de una actividad motriz donde existen normas que ofrecen coherencia a la actividad física organizada, se da la presencia de una institución reguladora, se produce esfuerzo físico (Ruiz Omeñaca, 2012). En el caso de una Actividad Física Adaptada (AFA) un cuerpo de conocimiento interdisciplinario dirigido hacia la identificación y la solución de problemas psicomotores a través del ciclo vital; la defensa del acceso igualitario a un estilo de vida activo al ocio, instrumento de educación física de alta calidad, e implicación en el deporte, la danza y deportes acuáticos a lo largo de toda la vida; y los servicios de distribución en la comunidad escolar que apoye la integración y la inclusión. (Pauw y Gavron , 2005)

### **2.2.3 Autoestima.**

La autoestima es un factor relevante de nuestra personalidad, porque facilita querernos y valorarnos a uno mismo, aceptándonos con defectos y nuestras virtudes. La autoestima es directamente relacionada con el bienestar personal y por ello es muy vital para poder llevar una vida sana, plena y feliz, permitiéndonos también una buena relacionarnos con el entorno de una forma sana y positiva. (Psicología Online, 2019).

**2.2.3.1 Fortalecimiento de la Autoestima.** Fortalecer nuestra autoestima es ser totalmente sinceros con nosotros mismos, no es sólo algo que te beneficie a uno mismo, sino también a todas las personas que nos rodean, porque fortalecer tu autoestima no es sólo un derecho sino también un deber que tienes para la sociedad en general. (Sebascelis, 2021).

La autoestima es la constante evaluación que toda persona realiza de sí mismo con una actitud de desaprobación o aprobación en la cual la persona se cree capaz, exitoso y significativo. (Coopersmith, 1976).

Es necesario evaluarnos positivamente y así lograr una excelente autoestima siempre tomando los buenos comentario de otros y desechando lo malo que otros pueden creer de nosotros. Entonces la autoestima vendría a ser la manera en cómo se evalúa una personas en todos los aspectos de forma general, “soy una persona que merece la pena” o “no valgo nada”, manifestando que los factores que mejor predicen la valencia de este juicio son la opinión que los «otros significativos» tienen sobre uno mismo, y el grado de eficacia o desempeño que uno percibe en los distintos dominios de su vida” (Garcia, 2010).

La autoestima evalúa el autoconcepto, es el juicio o crítica que hacen las personas de su valía general, se basa en la capacidad cognitiva de describirse y definirse a sí mismos. (Papalia et al., 2004).

La autoestima son los pensamientos, apreciaciones y sentimientos que un individuo tiene sobre sí misma, primordialmente en sus facultades como; sus capacidades, conocimientos, actitudes, siendo así una percepción autoevaluativa, si se tiene autoestima alta se siente valioso y asume cualquier situación que la vida le presenta. (Muños, 2011).

### 2.2.3.2 Clases de autoestima.

**La autoestima positiva.** Son beneficiosos para una vida saludable, de calidad, el desarrollo de la personalidad y para que perciban una vida satisfactoria.

La autoestima positiva es lo que permite que nos esforcemos y sobrellevemos las dificultades, la autoestima positiva alcanza grandes beneficios dentro de todos los aspectos de nuestra vida. ( Vidal Díaz, 2000)

**La autoestima negativa.** Existen personas con autoestima negativa que no logran desenvolverse de buena forma sea social, familiar y esto los lleva a tener problemas.

Algunas características de una autoestima negativa: Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica, necesidad compulsiva de llamar la atención, necesidad imperiosa de ganar, actitud inhibida y poco sociable, temor excesivo a equivocarse, actitud insegura, animo triste, actitud perfeccionista, actitud desafiante y agresiva, necesidad compulsiva de aprobación y de pedir disculpas por cada conducta que creen no agrada a los demás. (Revista Ventana Científica, 2017)

### 2.2.3.3 Componentes de la autoestima.

Existen tres componentes interrelacionados y si modificas en uno de ellos terminas alterando a otro que puede ser; cognitivo, afectivo o conductual. (Diaz, 2015)

- **Componente cognitivo:** Es la autopercepción en las diferentes dimensiones de nuestra vida cotidiana, incluyendo la opinión de nuestra propia conducta y personalidad como también las ideas, opiniones, creencias.
- **Componente afectivo:** Es el juicio de valor de nuestras cualidades, es el cariño de tenemos ante la autopercepción.

- **Componente conductual:** Es la última etapa de nuestra valoración que se plasma en la decisión y comportamiento, donde nuestras acciones serán en base a la opinión que tenemos de nosotros mismos y del esfuerzo que disponemos para lograr el reconocimiento propio y de los demás.

#### 2.2.4 Dimensiones de la autoestima

**2.2.4.1 Si Mismo General.** La autoestima en sí mismo es la autopercepción de uno mismo y es la propia experiencia de como un individuo se valoran psicológicamente y físicamente. Branden (2020), menciona de 6 pilares de la autoestima.

##### 1.- Vivir conscientemente

“Es importante tener conciencia de nuestras actividades, pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones. En este sentido, lo más importante es que tengas una intención real de ser honesto contigo mismo” (Branden, 2020).

##### 2.-Aceptarse a sí mismo

“Aceptar es la disposición a experimentar plenamente todo lo que sentimos, pensamos, hacemos, soñamos, etc. O sea, dejarnos ser tal y como somos, sin interferir en ello, sino permitiendo que todo fluya” (Branden, 2020).

##### 3.- Autorresponsabilidad.

“Ninguna persona logra cultivar su autoestima si no se convence de que es perfectamente competente para alcanzar y vivir en un estado emocional positivo” (Branden, 2020).

##### 4.- Autoafirmación.

“La autoafirmación está estrechamente relacionada con el respeto y es otro de los pilares de la autoestima. Tiene que ver con respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores” (Branden, 2020).

##### 5.- Vivir con propósito.

“Para sentir aprecio por nosotros mismos, también tenemos que sentir que vivimos con un propósito. Esto incluye tanto propósitos globales (ser una mejor persona, por ejemplo), como metas puntuales (ganar más dinero, aprender algo, etc.)” (Branden, 2020).

##### 6.- Integridad personal.

“La integridad tiene que ver con la coherencia que hay entre nuestros valores y nuestros actos. También entre lo que decimos y lo que hacemos, es

decir que estructura nuestra personalidad y nuestra conducta, haciéndola más razonable” (Branden, 2020).

**2.2.4.2 Social.** Tener buenas relaciones sociales crea una excelente autoestima. “Las relaciones con los demás son fundamentales para formar nuestra autoestima. De esta manera, sabemos que las buenas relaciones sociales potencian nuestra autoestima y las personas con buena autoestima, crean, fomentan y se vinculan de manera sana y satisfactoria.” (Nwvevents, 2021).

Las actitudes de un individuo en el entorno social; puede ser ante sus amistades, dentro de instituciones; universidades, hospitales, bancos, etc., como también las expectativas que relacionan su satisfacción de su rendimiento profesional o académico. “Una persona con autoestima alta suele ser abierta, confiada, asertiva... Por el contrario, una persona con baja autoestima tendrá más tendencia a encerrarse en sí misma y comportarse de forma tímida, pudiendo llegar a aislarse”. (Miautoestima, 2018).

Es necesario de una buena autoestima porque influirá dentro de nuestro entorno social y en nuestras relaciones con los demás. “Cuando uno está bien con uno mismo, se verá reflejado en su comportamiento y relación con el entorno. Por lo tanto, una persona con una buena autoestima podrá relacionarse mucho mejor con gente nueva, interaccionar mucho más positivamente, y establecer relaciones más duraderas”. (Nwvevents, 2021).

**2.2.4.3 Familiar.** La familia constituye un núcleo primordial de toda persona y es preponderante en el desarrollo de las facultades, capacidades, percepciones de una persona, hace referencia a las actitudes y experiencias en el entorno familiar en la convivencia y a como se forma por esta experiencia nuestra autoestima. El logro de una autoestima y estima dentro de una familia “no solo incluye a padres e hijos. Porque, en el desarrollo de los hijos y los valores afectivos, no podemos olvidarnos de los abuelos. Que los nietos no se pierdan lo que les pueden ofrecer, sus experiencias, sus historias Todo” (Unir, 2020).

La autoestima se origina en el hogar y la familia. “En las familias que se forman y desarrollan con una Autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares” (Familia, Ayuda, 2020).

“La familia es nuestro modelo inicial, ese espejo donde mirarnos cuando somos niños. Desde la infancia vamos aprendiendo a imitar los comportamientos de nuestra familia, además de ir asimilando todo aquello que nos enseñan. La autoestima, forma parte también de estas raíces que nos proporcionan” ( Psico emoción at, 2020).

### 2.3 Bases Conceptuales

- **Afecto:** Es una de las tres esferas de la actividad mental (Motivación, Cognición y Afecto), abierta y concernida por emociones, estados de humor y otros estados sentimentales asociados, tales como el ánimo y el cansancio.
- **Asertividad:** Es tener la firmeza de expresar nuestra convicción, nuestras ideas, en lo que creemos y sentimos sin dañar o perjudicar a la otra persona.
- **Autoconcepto:** Vendría a ser el conjunto de percepciones que una persona tiene sobre sí misma ya sean buenas o malas.
- **Emoción:** es un sentimiento producto de estímulos externos o procesos internos.
- **Motivación:** es el estado interno que tiene una persona para que concluya metas o planes planteados.
- **Resiliencia:** Es la capacidad de sobreponerse ante las adversidades. Esta capacidad le permite a la persona aprender de lo que paso y hacer de sus debilidades su fortaleza.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1 Ámbito

Se llevó a cabo en el departamento de Huánuco- en la Provincia de Huánuco. Denominada el ámbito de estudio la loza deportiva de la iglesia de los mormones ubicado en el jirón Abtao con el jirón Tarapacá, con los equipos de personas con discapacidad que practican actividad deportiva. EQUIPO “A” Discapacidad Inclusión y Desarrollo (DID) y EQUIPO “B” Real Pulseras Rojas. En la cual estos equipos de baloncesto sobre silla de ruedas impulsan el deporte adaptado en nuestra región de Huánuco asimismo la práctica de esta actividad deportiva ayuda a mejorar su autoestima y mejora su calidad de vida.

El club deportivo DID discapacidad inclusión y desarrollo y el club deportivo real pulseras rojas se fundamenta en la necesidad de asegurar que las personas discapacitadas de nuestra región practiquen deporte, centrado en mejorar la autoestima y mejorar su estilo de vida.

FUNDACION DID la fundación de esta asociación se da en el año 2011 por el italiano que vino a desarrollar labor social.

### **3.2 Población**

Se consideró a las 22,699 personas con discapacidad, de las cuales 7064 se encuentran en la provincia de Huánuco, de esta cantidad solo están registrados 12267 hasta la fecha en la OMAPED provincial y certificados por el CONADIS, y solo se consideró a los que realicen deporte es decir lo conformaron 20 Deportistas discapacitados de los clubes de Real pulseras rojas y el club de discapacidad inclusión y desarrollo (DID).

#### **3.2.1 Criterios de inclusión y exclusión**

##### **Criterios de inclusión**

- Deportistas con discapacidad física en silla de ruedas de los clubes de (Real pulseras rojas) y el club de discapacidad inclusión y desarrollo (DID) varones y mujeres en un total de 20 jugadores que practican baloncesto sobre silla de ruedas en la ciudad de Huánuco 2019
- Tener a partir de 14 años
- Tener discapacidad física
- Asistir a los entrenamientos
- Practicar exclusivamente el baloncesto sobre silla de ruedas.
- Estar registrado en los clubes mencionados
- Deportistas que deseen participar del estudio de investigación.

##### **Criterio de exclusión**

- Ser menor de 13 años ser una persona convencional
- No asistir a los entrenamientos.
- Haber consumido alcohol.
- No estar registrado en ningún club mencionado



### 3.3 Muestra

La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia según Hernández et al. (2014) “la elección de los elementos no depende de la probabilidad si no de la causas relacionadas con las características de la investigación”, por lo que se determinó que la investigación incluiría a todos los que aceptaron participar de esta investigación que son un total de 13 jugadores (as) de los clubes de real pulsera roja y del club discapacidad inclusión y desarrollo (DID), esto una forma de muestreo censal.

#### *Datos demográficos*

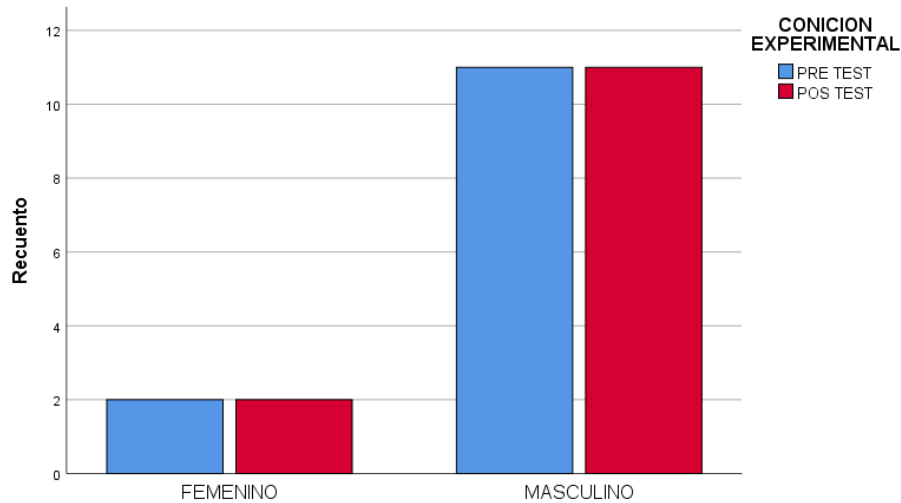
**Tabla 1**

*Sexo de la muestra*

			Condición Experimental	
			Pre test	Post test
Sexo	Femenino	Recuento	2	2
		% dentro de Condición Experimental	15,4%	15,4%
	Masculino	Recuento	11	11
		% dentro de Condición Experimental	84,6%	84,6%
Total		Recuento	13	13
		% dentro de Condición Experimental	100,0%	100,0%

**Figura 1**

*Género de Muestra*



### **Interpretación:**

En la tabla 1 y figura 1 se evidencia que en su mayoría la muestra está conformada por el sexo masculino siendo en total de 11 participantes y del sexo femenino con solo 2 participantes, tanto en el pre test y pos test.

## **3.4 Nivel y tipo de estudio**

### **3.4.1 Nivel de investigación**

La investigación fue de nivel Explicativo, de tipo Aplicada y método Experimental debido a que, este estudio aplicó conocimientos teóricos a una situación en concreto, aplicando los conocimientos científicos sobre una realidad circunstancial (Sánchez y Reyes, 2015), en este caso, la aplicación del Programa “Mejora del sí mismo” sobre la autoestima de la persona con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019.

#### **1.1.1 Tipo de investigación**

El enfoque de la investigación fue de tipo cuantitativo, de acuerdo al método que emplea para el manejo de los datos, porque implica procedimientos estadísticos en el procesamiento de datos, el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández, et al., 2014).

## **3.5 Diseño de la Investigación**

El diseño fue experimental de tipo pre experimental Pre test - Post test con un solo grupo, según Sánchez y Reyes (2015) en este diseño, implica tres pasos: medición previa de la variable dependiente (O1), aplicación de la variable independiente (influencia de un Programa “Mejora del sí mismo” sobre La autoestima de deportistas

con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019") (X) y una nueva medición en los sujetos (O2) que componen el grupo.

El esquema de la investigación es:

**GE O1 X O2**

DONDE:

GE: Grupo Experimental

O1: Medición de la variable dependiente en el pre test

X: Aplicación del programa “Mejora del sí mismo” sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco.

O2: Medición de la variable dependiente en el post test

### **3.6 Métodos, técnicas e instrumentos**

#### **3.6.1 Técnicas**

La técnica es el procedimiento o forma particular de obtener datos o información, son particulares y específicas de una disciplina, por lo que sirven de complemento al método científico, el cual posee una aplicabilidad general. (Arias, 2006)

La técnica fue la encuesta la cual estará constituida por una serie de preguntas ya estandarizadas para recolectar datos proporcionados por la muestra de estudio, así mismo se utilizó la observación para recopilar datos por medio de la percepción y ver el logro de objetivos.

#### **3.6.2 Instrumentos**

“Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión Adultos”. Adaptado para las investigaciones que mide las actitudes valorativas hacia el SI MISMO, en las áreas: Personal, Familiar y Social de la experiencia de un sujeto.

Guía de observación con una lista de cotejo mostrando indicadores respecto al logro de objetivos.

**3.6.2.1 Descripción del instrumento:** la versión original de este instrumento fue la versión Escolar, y ya en la versión para adultos se tomará los primeros 25 ítems del inventario original.

La prueba fue diseñada para ser aplicada a los que tengan 16 años de edad en adelante.

Los 25 ítems están separados en Tres áreas: Si mismo general, Social y Familiar

**Administración:**

El tiempo de aplicación es de aproximadamente 20 minutos.

**Puntaje y calificación:**

El puntaje máximo es de 100 puntos. Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub-escalas multiplicadas por 4.

El sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero (Tal como a mí) o Falso (No como a mí).

**Clave de Respuesta:**

“Ítems Verdaderos: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19,20”.

“Ítems Falsos: 2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25”.

Sub escalas:

**Si mismo general:** (13 ÍTEMS) 1,3,4,7,10,12,13,15,18, 19,23,24,25.

**Social:** (6 ÍTEMS) 2, 5, 8, 14, 17,21.

**Familiar:** (6 ítems) 6, 9, 11, 16, 20,22.

**Categorías**

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

0 a 24	Nivel de Autoestima Bajo
25 a 49	Nivel de Autoestima Medio bajo
50 a 74	Nivel de Autoestima Medio alto
75 a 100	Nivel de autoestima Alto

**3.7 Validez y confiabilidad**

El instrumento ha sido utilizado en varias investigaciones, Coopersmith (1967) reportó la confiabilidad de su inventario a través del test - retest (0.88). Los primeros trabajos que se realizaron con la prueba de niños. Este inventario tiene tres formatos: A y B para escolares y C para adultos (de 16 años en adelante), siendo este último el empleado en la presente investigación. (Lachira, 2014).

Lachira (2014) obtuvo una confiabilidad de .60 según Kuder-Richarson; donde se demuestra que la confiabilidad del instrumento es estadísticamente buena.

Así mismo en un estudio realizado por Nolasco (2014) donde trabajó con una muestra de 36 participantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO de Lima Perú, mediante la cual determinó la confiabilidad del instrumento utilizando el “Coeficiente alfa de Crombach” donde el alfa obtenida fue de 0.865. Mostrando así que las investigaciones realizadas arrojan un nivel de confiabilidad favorable.

En el Perú a la investigación realizada por Tarazona (2013) se le dio la validez mediante el criterio de jueces los cuales brindaron un índice de concordancia superior a .80, en su mayoría los jueces coincidieron en dar la validación al instrumento.

En lo que se refiere a la validez del instrumento, Panizo (1985) quien tradujo y adaptó el instrumento al español obtuvo evidencias de la validez de contenido alta la cual alcanzó una correlación de .80 entre la original y la forma C, correlaciones entre .42 y .66 con otras escalas de autoconcepto y de 25 autoestima.

Lachira (2014) también sometió el instrumento a juicio de expertos, considerándose para ello profesionales del área de psicología, medicina, enfermería e investigación, cuyas sugerencias ayudaron a mejorar el instrumento, los puntajes obtenidos fueron sometidos a la prueba binomial, obteniéndose un puntaje de .012 ( $p < .05$ ), por lo tanto, se estableció que la concordancia entre jueces es estadísticamente significativa.

### **3.8 Procedimiento**

1. Se realizó la descripción de los sujetos
2. Se hizo la selección de los sujetos de acuerdo al propósito de investigación
3. Se solicitó el consentimiento informado para proceder con el desarrollo.
4. Se aplicó el pre test de forma individual en los deportistas con discapacidad por medio de una guía de observación
5. Se aplicó el instrumento previo a la aplicación de las sesiones del programa a través del deporte.
6. Se prepararon las sesiones de trabajo, las mismas que están sustentadas con bases teóricas con talleres de autoestima en los deportistas.
7. Se aplicaron las sesiones según el programa de trabajo.
8. Una vez terminado la implementación de las sesiones se procede hacer la post aplicación del instrumento de autoestima de Coopersmith.

<b>Tema</b>	<b>Sesión</b>	<b>Sesiones</b>
<b>Autoconciencia</b>	Sesión 1	“Aplicación del taller de autoconocimiento”
	Sesión 2	“Aplicación del taller aceptándome como soy”
	Sesión 3	“Aplicación del taller de autoaceptación”.
<b>Relaciones interpersonales</b>	Sesión 4	Aplicación del taller de autovaloración
	Sesión 5	Aplicación del taller (Siempre hay una forma de decir las cosas)
	Sesión 6	Aplicación del taller (haciendo amigos)
	Sesión 7	Aplicación del taller la “Forma correcta de comunicación para resolver conflictos en el equipo”
<b>familiar</b>	Sesión 8	Aplicación del taller “hablamos en familia”

### 3.9 Tabulación y análisis de datos

Los datos se presentaron en tablas y figuras, después fueron analizados con la aplicación de la estadística descriptiva y sometidos a prueba de hipótesis con la estadística inferencial t de Student,

Se constó de las siguientes etapas y momentos durante el procesamiento de los datos.

- Se ordenó y clasifíco la información.
- Se codifíco la información.
- Se realizó los gráficos estadísticos.
- Se procesó los datos en la hoja de Excel.
- Se realizó el procesamiento en el SPSS. Donde se digitó, procesó y analió los datos y se determinó correlaciones de asociación y otros. Para determinar el nivel de influencia del programa entre el pre y el post test se utilizó la prueba de T de Student, el cual nos dió la diferencia significativa de medias.

### 3.10 Consideraciones éticas

La investigación se realizó con el consentimiento y asentimiento informado, ya que los participantes tenían que realizarlo de manera voluntaria y estos tenían la opción de desistir si es que no deseaban ser partícipes así mismo se les brindaba la

información de cuál era el objetivo de la investigación. Se elaboró la documentación necesaria para la confidencialidad de la información que se recolectaría durante el desarrollo de la recolección de información. Debido a ello los instrumentos a desarrollar fueron anónimos para dar mayor confianza en los que decidían participar.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

### 4.1 Análisis descriptivo

#### 1.1.2 Niveles de Autoestima

##### a) Porcentaje de los niveles de Autoestima, según condición experimental

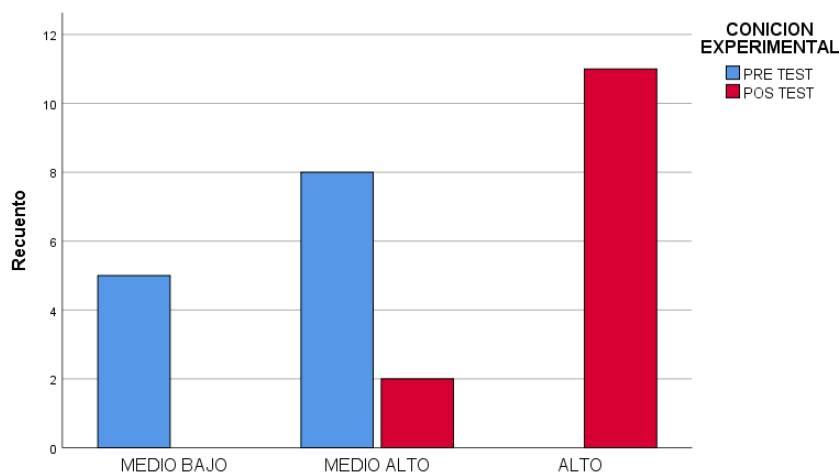
**Tabla 2**

*Puntajes del Fortalecimiento de Autoestima*

			Condición Experimental	
			Pre test	Post test
Interpretación	Medio	Recuento	5	0
puntaje Total	bajo	% dentro de Condición Experimental	38,5%	0,0%
	Medio	Recuento	8	2
	alto	% dentro de Condición Experimental	61,5%	15,4%
	Alto	Recuento	0	11
		% dentro de Condición Experimental	0,0%	84,6%
Total		Recuento	13	13
		% dentro de Condición Experimental	100,0%	100,0%

**Figura 2**

*Niveles del Fortalecimiento de Autoestima*



#### **Interpretación:**

En la Tabla 2 y figura 2, respecto a la variable “Fortalecimiento de la Autoestima”, del 100% de deportistas encuestados en el pre test se obtuvo las siguientes



respuestas: 8 personas respondieron tener un nivel de autoestima “Medio alto”, siendo equivalente a un 61,5% y 5 personas respondieron “Medio bajo” siendo equivalente a un 38,5%. De ello se evidencia que la mayoría, no consideran tener un nivel bajo de autoestima sin embargo tampoco confirman un nivel alto que sería lo ideal. En el post test se obtuvo las siguientes respuestas: 11 personas respondieron tener un nivel de autoestima “Alto”, siendo equivalente a un 84,6% y 52 personas respondieron “Medio alto” siendo equivalente a un 15,4%. Notándose un significativo cambio debido a que la mayoría los deportistas respondieron tener un nivel alto con lo cual podemos ver que hay un cambio en su manera de considerarse a ellos mismo y eso es positivo.

**b) Niveles de Autoestima en su Dimensión “Si Mismo”**

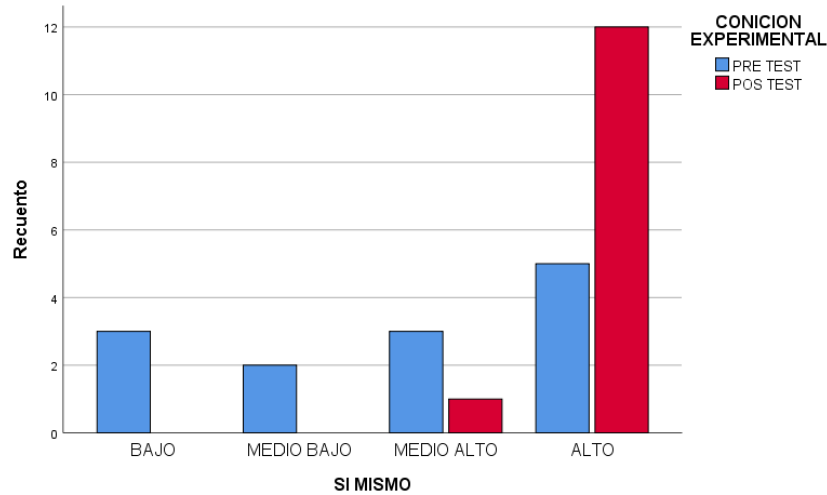
**Tabla 3**

*Porcentajes de Autoestima Dimensión “Si Mismo”*

			Condición experimental	
			Pre test	Post test
Si mismo	Bajo	Recuento	3	0
		% dentro de condición experimental	23,1%	0,0%
	Medio bajo	Recuento	2	0
		% dentro de condición experimental	15,4%	0,0%
	Medio alto	Recuento	3	1
		% dentro de condición experimental	23,1%	7,7%
Total	Alto	Recuento	5	12
		% dentro de condición experimental	38,5%	92,3%
Total			Recuento	13
			% dentro de condición experimental	100,0%

**Figura 3**

*Niveles del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Si Mismo general”*



### Interpretación:

En la Tabla 3 y figura 3, con respecto a la dimensión “Si Mismo general”, del 100% de deportistas encuestados en el pre test se obtuvo las siguientes respuestas: 5 personas respondieron tener un nivel “Alto”, siendo equivalente a un 38,5%; 3 personas respondieron “Medio alto”, siendo equivalente a un 23,1%; 2 personas respondieron “Medio bajo”, siendo equivalente a un 15,4% y 3 personas respondieron “Bajo”, siendo equivalente a un 23.1%. Evidenciándose así que la respuesta de los deportistas está dividida en los diferentes niveles en cuanto a la autopercepción que tienen de uno mismo y la valoración que se tienen. En el post test se obtuvo las siguientes respuestas: 12 personas respondieron tener un nivel “Alto”, siendo equivalente a un 92,3% y 1 persona respondió “Medio alto” siendo equivalente a un 7,7%. Notándose un significativo cambio ya que varios de los deportistas respondieron tener un nivel alto viendo así un cambio en sus respuestas de manera más favorable en lo que respecta la autoestima en sí mismo.

### c) Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”

**Tabla 4**

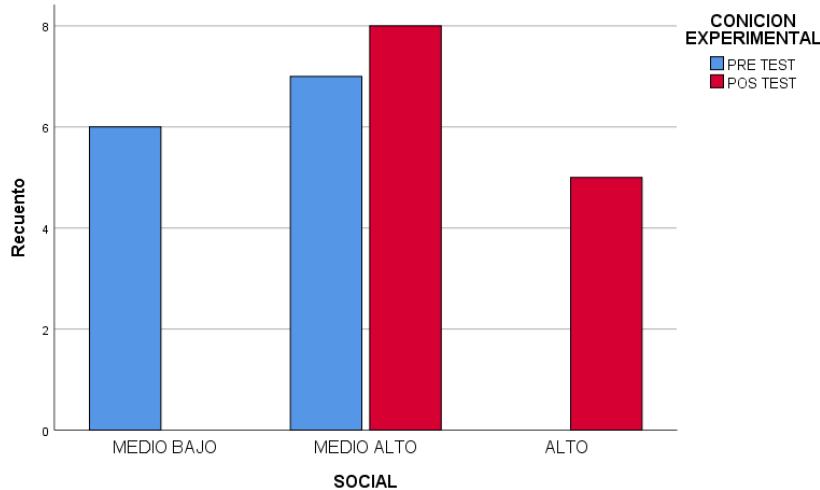
*Puntajes del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”*

		Condición Experimental	
		Pre test	Post test
Social Medio bajo	Recuento	6	0
	% dentro de condición experimental	46,2%	0,0%
	Recuento	7	8

Medio	% dentro de condición experimental	53,8%	61,5%
alto			
Alto	Recuento	0	5
	% dentro de condición experimental	0,0%	38,5%
Total	Recuento	13	13
	% dentro de condición experimental	100,0%	100,0%

**Figura 4**

*Niveles del fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”*

**Interpretación:**

En la Tabla 4 y figura 4, con respecto a la dimensión “Social”, del 100% de deportistas encuestados en el pre test se obtuvo las siguientes respuestas: 7 personas respondieron tener un nivel “Medio alto”, siendo equivalente a un 53.8% y 6 personas respondieron “Medio bajo” siendo equivalente a un 46.2%. De ello se evidencia que, en su mayoría, no consideran tener un nivel bajo sin embargo tampoco confirman un nivel alto que sería lo ideal ya que ser sociales y relacionarse más también favorece a la buena autoestima. En el post test brindaron las siguientes respuestas: 8 personas respondieron tener un nivel “Medio Alto”, siendo equivalente a un 61.5% y 5 personas respondieron “Alto” siendo equivalente a un 38.5%. Notándose un significativo cambio ya que en su mayoría los deportistas respondieron tener un nivel Medio alto con lo cual podemos ver que sus actitudes frente a su entorno mejoraron y con ello podrán relacionarse con la sociedad y no aislarse de todo.

**d) Niveles de Autoestima en su Dimensión “Hogar”**

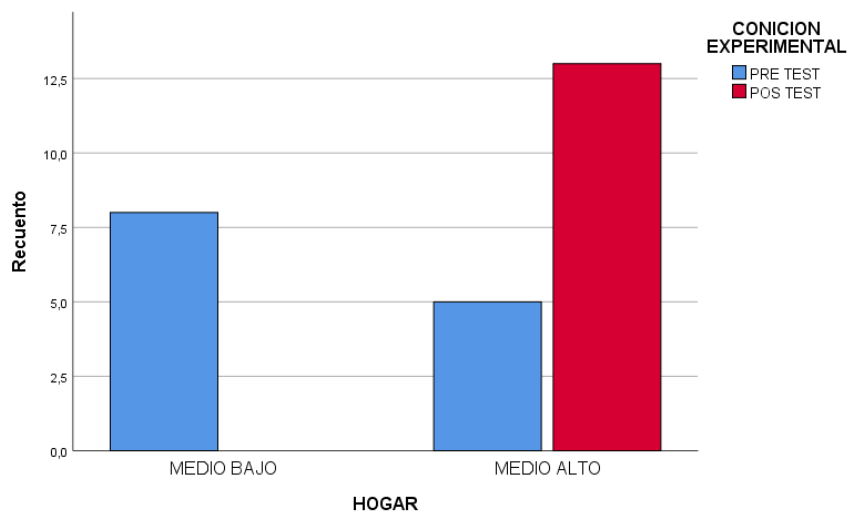
**Tabla 5**

*Niveles del Fortalecimiento de Autoestima en su Dimensión “Hogar”*

			Condición experimental	
			Pre test	Post test
Hogar	Medio	Recuento	8	0
	bajo	% dentro de Condición experimental	61,5%	0,0%
	Medio	Recuento	5	13
	alto	% dentro de Condición experimental	38,5%	100,0%
Total		Recuento	13	13
		% dentro de Condición experimental	100,0%	100,0%

**Figura 5**

*Niveles del Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Hogar”*

**Interpretación:**

En la Tabla 5 y figura 5, con respecto a la dimensión “Hogar”, del 100% de deportistas encuestados en el pre test se obtuvo las siguientes respuestas: 8 personas respondieron “Medio bajo”, siendo equivalente a un 61.5% y 5 personas respondieron “Medio alto” siendo equivalente a un 38.5%. De ello se evidencia que la mayoría, no fortalecen su autoestima en su hogar lo cual no es bueno ya que es en el hogar y la familia donde podrán formar y desarrollar una Autoestima sana. En el post test se obtuvo las siguientes respuestas: 13 personas respondieron “Medio Alto”, siendo equivalente a un 100% evidenciándose así que todos los deportistas

ahora ven a su hogar con el núcleo principal para fortalecer su autoestima, lo cual es muy bueno ya que siempre debe de existir una buena relación familiar.

## 4.2 Estadística inferencial y/o contrastación de hipótesis.

### 1.1.3 Prueba de normalidad

**Tabla 6**

*Prueba de Normalidad*

	Condición	Kolmogorov-smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-wilk			
		Experimental	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Puntaje total	Pre test		,118	13	,200*	,976	13	,953
	Pos test		,225	13	,071	,821	13	,012

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

A. Corrección de significación de lilliefors

### **Interpretación:**

Se usó el estadístico Shapiro Wilk, porque se tiene número de evaluados menores de 50 personas.

Debido a que el nivel de significancia es de 0.953 en el pre test y 0.012 en el post test, se determina que la distribución es Normal; por ello se trabajará el procesamiento con un estadístico paramétrico que es el T de Student para muestras dependientes o relacionadas.

### 1.1.4 Prueba de hipótesis

#### a) Hipotesis General

**Hi:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” influye sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019

**Ho:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” no influye sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019

**Tabla 7**

*Prueba de Medias entre el Pre test y Pos test del Fortalecimiento de la Autoestima*

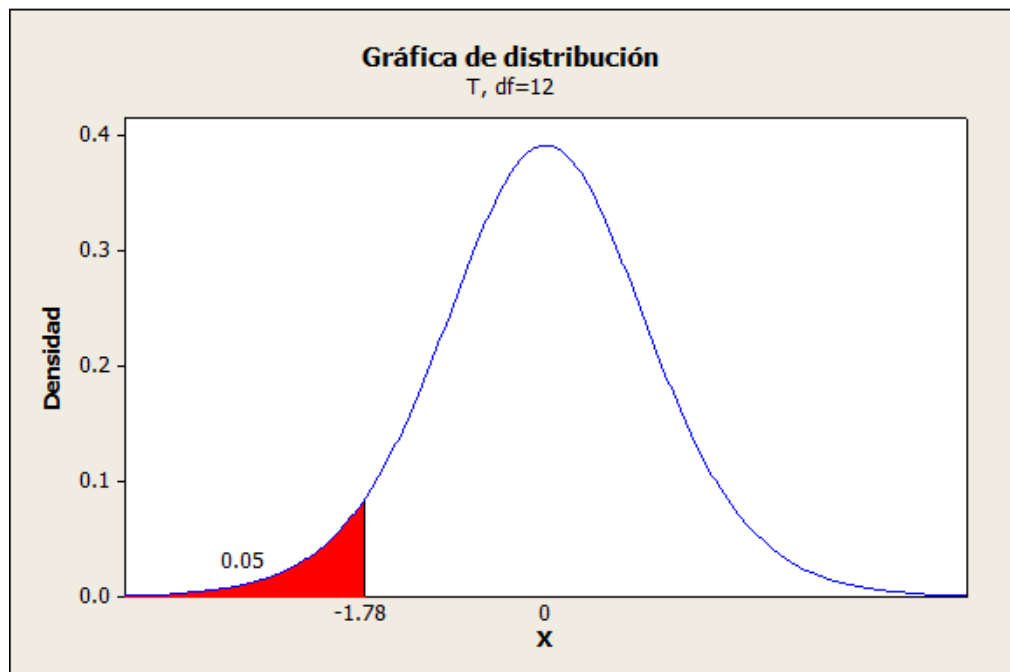
		Diferencias emparejadas								
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	Gl	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Puntaje	Pre test	24.923	16.1784	4.4871	-	-				
Total	- pos test	08	9	1	34.6996	15.1465	-5.554	2	.000	
					4	1				

### Interpretación:

Se obtuvo el valor de significancia del Pre y Pos test de cada dimensión y del puntaje total, evidenciándose valores menores a 0.05 (margen de error permitido), por ello se determina que existe diferencia estadísticamente significativa entre el Pre test y Post test de autoestima; este resultado se corrobora con el siguiente gráfico.

### Figura 6

*Gráfica de Distribución – Punto Crítico*



### Interpretación:

En el gráfico se observa el punto crítico de -1.78; obtenido por la distribución T de Student con 0.05 de margen de error y 12 grados de libertad; por lo cual al comparar con los valores T obtenidos en los resultados se puede determinar con certeza

que se ubican en la zona de significancia estadística debido a que son menores al valor -1.78.

En autoestima Total se obtuvo un valor T de -5.554; indicándonos que está por debajo de -1.78 y por lo tanto existe diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y post test de autoestima en general.

Para tal, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: “La aplicación del programa mejora del sí mismo sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019”; indicándonos que el programa efecto de manera positiva en el incremento de la autoestima entre el pre test y el post test.

**b) Hipótesis específica 1**

**Hi<sub>1</sub>:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” influye en la mejora de la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019

**Ho<sub>1</sub>:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” no influye en la mejora de la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019.

**Tabla 8**

*Prueba de Medias entre el Pre test y Pos del Fortalecimiento de Autoestima*

*Dimensión “Si Mismo”*

		Diferencias emparejadas					T	Gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior				
Si Mismo	Pre test	-							
	- pos test	4.0000	3.13581	0.86972	-5.89495	-2.10505	-4.599	2 .001	

**Interpretación:**

En la dimensión “Si mismo” se ha obtenido un valor T de -4.599; indicándonos que está por debajo de -1.78 y por lo tanto hay diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y post test de Sí mismo.

Para tal, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: “La aplicación del programa **mejora del sí mismo** influye en la mejora de la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019”.

c) **Hipótesis específica 2**

**Hi2:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores en las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019

**Ho2:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” no influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores en las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019

**Tabla 9**

*Prueba de Medias entre el Pre test y Pos Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Social”*

		Diferencias emparejadas						
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	Gf (bilateral)
					Inferior	Superior		
Social	Pre test	-	1.28103	0.3552	-1.92796	-0.37973	-3.248	
	- pos test	1.1538		9				2 .007
		5						

**Interpretación:**

En la dimensión “Social” se ha obtenido un valor T de -3.248; indicándonos que está por debajo de -1.78 y por lo tanto existe diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y pos test de la dimensión Social.

Para tal, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: “La aplicación del programa **mejora del sí mismo** influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores en las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019”.



d) **Hipótesis específica 3**

**Hi<sub>3</sub>:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia en las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019.

**Ho<sub>3</sub>:** La aplicación del programa “**mejora del sí mismo**” no influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia en las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019.

**Tabla 10**

*Prueba de Medias entre el Pre test y Pos Fortalecimiento de Autoestima Dimensión “Hogar”*

		Diferencias emparejadas					T	Gl	Sig. (bilateral)
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia						
			Inferior	Superior					
Hogar	Pre test	-	1.26085	0.3497	-2.37731	-0.85346	-4.619		
	- pos test	1.61538		0				2	.001

**Interpretación:**

En la dimensión “Hogar” se ha obtenido un valor T de -4.619; indicándonos que está por debajo de -1.78 y por lo tanto existe diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y pos test de la dimensión Hogar.

Para tal, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: “La aplicación del programa **mejora del sí mismo** influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia en las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019”.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

En los resultados que se obtuvieron en este estudio se evidencia un punto crítico de -1.78; obtenido por la distribución T de Student con 0.05 de margen de error y 12 grados de libertad; por lo cual al comparar con los valores T obtenidos en los resultados se puede determinar con certeza que se ubican en la zona de significancia estadística debido a que son menores al valor -1.78. En autoestima Total se obtuvo un valor T de -5.554; indicándonos que está por debajo de -1.78 y por lo tanto existe diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y post test de autoestima en general. Para tal, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: “La aplicación del programa **mejora del sí mismo** influye en el fortalecimiento de la autoestima en personas con discapacidad”; indicándonos que hubo un efecto positivo del programa en el incremento de la autoestima entre el pre test y el post test.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Guillén (2019) que señala que los resultados del programa que aplicaron fue muy eficiente debido a que el nivel de autoestima de las personas que pasaron por el centro fue alto en cada dimensión que se planteó.

Asimismo, se concuerda con los estudios Huayhua (2017) que concluyo que los resultados obtenidos del grupo experimental demuestran que la aplicación del programa, Aceptándome tal como soy en la Autoestima como alternativas de solución, mejora significativamente el fortalecimiento de la autoestima. Además de que se comprobó que los puntajes obtenidos en el pos test fueron mayores a los puntajes del pre test en las áreas de sí mismos, social y hogar con lo cual comprueban la mejora significativa luego del desarrollo del programa.

Los resultados de nuestro estudio también señalan que, sobre el fortalecimiento de Autoestima, durante el pre-test se ubicó en un valor de 61.5% siendo “medio alto”; mientras que, en el post test, posterior a la aplicación del programa a través del deporte, mejoró en un 84.6% siendo “alto”. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Tatiana (2016) quien concluye que el nivel de bienestar psicológico y el optimismo de una persona discapacitada es bajo cuando la sociedad los limita; pero, tanto el bienestar psicológico y optimismo no mostraron resultados tan desfavorables.

Nuestros resultados indican que en la dimensión “Hogar” se ha obtenido un valor T de -4.619; indicándonos que está por debajo de -1.78 y por lo tanto existe diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y post test de la dimensión

Hogar. Debido a ello se aceptó la hipótesis alterna: “La aplicación del programa **mejora del sí mismo** influye en la mejora de las buenas cualidades y habilidad de relacionarse con la familia en las personas con discapacidad”, debido a que debido la prueba de medias de T Student indican que  $p = 0,001 < 0,05$  y un  $T = -4.619$  que está debajo del punto crítico  $-1.78$ . De esta manera, se concuerda con los hallazgos de Córdoba (2008) quien encontró que el factor en que familias manifestaban mayor insatisfacción era el de Apoyo a la persona con discapacidad y los indicadores apoyo para conseguir beneficios del Gobierno y apoyo de entidades locales para el miembro de la familia con discapacidad. No cabe duda que aquellas personas que muestran interés en tener hábitos deportivos pueden mejorar su desarrollo personal y social, pero en ese proceso tener apoyo de la familia es fundamental, así como los órganos e instituciones del estado que velan por estas personas.

### **5.1 Aporte científico**

La investigación realizada son un aporte significativo ya que permitieron determinar la influencia del programa “mejora del sí mismo” sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco. De esta forma, se evidencia que las personas con discapacidad que estén motivados en hacer deporte esto se convierte en una herramienta que los ayuda gestionar de una mejor manera sus emociones y habilidades, con ello pueden tener una buena autoestima desarrollando un estilo de vida saludable.

Esta investigación muestra al deporte como una herramienta que es efectivo para la inclusión social de los más desfavorecidos. Mediante el deporte y las actividades físicas se puede fomentar el desarrollo social de las personas con discapacidad mejorando su autoestima, sus habilidades sociales, la manera en que se relacionan, la aceptación de normas, que sean cooperativos, que sean reconocidos, tolerantes, empáticos, sepan trabajar en equipo, entre otros.

Este estudio ha permitido profundizar en la mejora de la autoestima, la cual es beneficioso para la salud psicológica y de mayor para las personas que tienen discapacidad que debido a sus características personales muchos muestran una autoestima de nivel bajo. El deporte realiza un aporte positivo para tener un mejor autoconcepto de nosotros mismos en los distintos ámbitos de su vida.

Se espera que los resultados que se obtengan sirvan como antecedente científico, y que futuras investigaciones puedan emplearlo en los estudios que deseen

realizar, ofreciendo nuevos alcances de las variables en estudio, confrontando la teoría con el conocimiento existente.

## CONCLUSIONES

Se determinó que existe una influencia significativa del **programa “mejora del sí mismo”** sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019, debido a que debido la prueba de medias de T Student indican que  $p = 0,000 < 0,05$  y un  $T = -5.554$  que está debajo del punto crítico  $-1.78$ .

Se determinó que existe una influencia significativa del **programa “mejora del sí mismo”** en la mejora de la valoración sobre sí mismo debido a que se obtuvo un valor T de  $-4.599$ ; indicándonos que está por debajo de  $-1.78$  y por lo tanto existe diferencia estadísticamente significativa entre el pre test y post test debido a ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se determinó que existe una influencia significativa del programa **“mejora del sí mismo”** en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores en las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019, debido a que debido la prueba de medias de T Student indican que  $p = 0,007 < 0,05$  y un  $T = -3.248$  que está debajo del punto crítico  $-1.78$ .

Se determinó que existe una influencia significativa del programa **“mejora del sí mismo”** en la mejora de las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia en las personas con discapacidad de la Ciudad de Huánuco – 2019, debido a que debido la prueba de medias de T Student indican que  $p = 0,001 < 0,05$  y un  $T = -4.619$  que está debajo del punto crítico  $-1.78$ .

## RECOMENDACIONES

A la Universidad, se recomienda considerar dentro de sus cursos de formación, programas que contengan actividades de sensibilización hacia las personas discapacitadas, ya que son una población vulnerable que requiere ser atendida desde diversas esferas de profesionales, siendo los psicólogos un grupo importante para desarrollar en estas personas los aspectos personales, motivacionales y de autoestima.

Así mismo se recomienda al gobierno a la realización de talleres para las personas con discapacidad con la aplicación de programas con el objetivo de motivar a las personas constantemente a fortalecer su autopercepción de ellos mismos para que se acepten a sí mismos y que así tengan más ánimos de realizar más actividades como el deporte que es de mucha ayuda en varios ámbitos. Así mismo proporcionar ambientes para estas personas puedan también realizar deporte, así como también recrearse sin impedimentos de espacios que no están acondicionados para ellos.

A las familias y cuidadores de las personas con discapacidad, sería interesante conocer un poco más acerca del síndrome del cuidador y el agotamiento en la familia de personas con discapacidad y averiguar si es que estos factores afectan positiva o negativamente en las actitudes de los miembros de la familia. También sería interesante saber si con el pasar del tiempo decae la propia autoestima del núcleo familiar y disminuye o fortalece el trato con el discapacitado. Sin embargo, lo mencionado en líneas anteriores sería tema para un nuevo estudio.

Se recomienda a otros investigadores elaborar y profundizar más en estudios sobre el tema, ya que la población escogida fue mínima debido al carácter experimental del estudio.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Aimdigital. (12 de Setiembre de 2020). *Aimdigital.com.ar*. Obtenido de <https://www.aimdigital.com.ar/salud-y-bienestar/porqu-es-bueno-hacer-deporte-en-familia.htm>
- Andina. (28 de Diciembre de 2020). *andina.pe*. Obtenido de <https://andina.pe/agencia/noticia-conadis-solo-dos-planos-gobierno-consideran-a-las-personas-discapacidad-827855.aspx>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas, Editorial Episteme.
- Avelleneda, N. (2015). *Influencia de un programa de autoestima en el aprendizaje de los estudiantes de segundo grado de la institución educativa secundaria "Nuestra señora del rosario" la Flor, San Andrés de Cutervo, 2014*. [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Cajamarca. Repositorio Institucional UNC. <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/2926>
- Branden. (07 de Enero de 2020). La mente es maravillosa. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/>
- Chango, A. E. (2016). *Obtenido de El deporte adaptado y la autoestima de las personas con discapacidad física del centro comunitario "Jesús Resucitado" del cantón penipe período febrero-julio 2014*. Universidad Andina Simón Bolívar. Ecuador: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1274>
- Chango (2018). Diseño y valoración de los beneficios derivados de la aplicación del manual terapéutico en el tratamiento del dolor de enfermedades de miembro superior en trabajadores del área de poscosecha de la Florícola "Hilsea Investments Limited", en el período Novi. En Chango, *Diseño y valoración de los beneficios derivados de la aplicación del manual terapéutico en el tratamiento del dolor de enfermedades de miembro superior en trabajadores del área de poscosecha de la Florícola "Hilsea Investments Limited", en el período Novi* (pág. 37). INGLATERRA: Quito: UCE. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15459>
- Coopersmith. (1976). *Estudio sobre la estimación propia. Psicología Contemporánea. Selections Scientifics American. Madrid: Blume. Madrid: Blume.*

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self – esteem*. San Francisco: Ed. Freeman.
- Corazon, F. d. (1 de Setiembre de 2018). *Fundaciondelcorazon.com*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
- Córdoba. (2008). *La calidad de vida en familias de niños y adolescentes con discapacidad en la ciudad de Cali*. [Tesis de Pregrado ]. Pontificia Universidad Javeriana de Cali, Colombia. Repositorio de Universitas Psychologica. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64770206.pdf>
- Cuadrado, G., Mendoza, N., y Pérez, R. (2001). *Influencia de la práctica de la actividad física en los aspectos físicos del parapléjico sedentario*. Obtenido de Apunts, Educación Física y Deportes: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/301905/391521>
- DePauw, K. P., & Gavron , S. J. (2005). *Disability Sport*. Human Kinetics.
- Díaz, A. M. (2015). *Mejorando la Autoestima*. Valladolid: Don Sapienta.
- Díaz y Jiménez . (2018). *Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad*. España: Universidad Católica de Murcia.
- Efadeporte. (12 de Enero de 2017). *efadeporte.com*. Obtenido de <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/ejercicio-fisico-bienestar>
- Efadeporte. (13 de Marzo de 2019). *Efadeporte.com*. Obtenido de <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/15-beneficios-del-deporte-para-tu-salud>
- El Congreso de la República. (2021). *Ley General de la Persona con Discapacidad y su Reglamento*. Gop.pe. <https://www.gob.pe/institucion/conadis/informes-publicaciones/223512-ley-general-de-la-persona-con-discapacidad-y-su-reglamento>
- ESAN. (6 de Diciembre de 2018). *esan.edu.pe*. Obtenido de <https://www.esan.edu.pe/apuntes-empresariales/2018/12/el-papel-del-deporte-en-el-bienestar-social/>
- Escajadillo K., J., y León M., F. (2017). *Calidad de vida en personas con discapacidad física que practican actividad física*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Tesis de Pregrado]. Universidad Cayetano Heredia. Repositorio Institucional UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1021>



- Escudero. (13 de Abril de 2018 ). *manuelescudero.com*. Obtenido de <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/#:~:text=La%20autoestima%20se%20puede%20definir,estimar%20y%20aceptar%20nuestro%20autoconcepto>.
- Familia, A. (14 de mayo de 2020). *ayudafamilia.wordpress.com*. Obtenido de <https://ayudafamilia.wordpress.com/2010/07/26/el-autoestima-en-la-familia/>
- Fernández, R. (2018). *"Efectividad de un programa de fortalecimiento de la autoestima y su influencia en el aula preescolar"*. [Tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar. Repositorio Facultad de Humanidades. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/83/Fernandez-Rosa.pdf>
- Ferrante (2014). *Cuerpo, discapacidad y estigma en el origen del campo del deporte adaptado de la Ciudad de Buenos Aires, 1950-1961. ¿una mera interiorización de una identidad devaluada?* Argentina: Manguinhos.
- Ferrovial. (6 de Marzo de 2017). *blog.ferrovial.com*. Obtenido de <https://blog.ferrovial.com/es/2017/03/claves-del-bienestar-deporte-salud-y-oicio/>
- Fundacion adecco. (14 de Noviembre de 2020). *fundacionadecco.org*. Obtenido de <https://fundacionadecco.org/blog/que-es-la-discapacidad-evolucion-historica/>
- García. (2010). *Psicología del desarrollo*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Granados, L., D., y Rueda, S., A., (2011). *La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N.* [Tesis de Grado]. Universidad Nacional De La Plata. Repositorio de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. [https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.1428/ev.1428.pdf](https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1428/ev.1428.pdf)
- Guerrero, R. (2021). *El País*. Obtenido de *Cómo potenciar una autoestima sana en nuestros hijos y alumnos*: <https://elpais.com/mamas-papas/2021-01-13/como-potenciar-una-autoestima-sana-en-nuestros-hijos-y-alumnos.html>
- Guillén, F. (2019). *Influencia de un programa de atención en la autoestima, en Villa María del Triunfo, 2018*. [Tesis de Maestría]. Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37875>
- Gutiérrez Sanmartín, M., y Caus i Pertegáz, N. (2006). Análisis de los motiv Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y

- sin discapacidad físicas de personas con y sin discapacidad. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE, Volumen II*, 49-64. doi:doi:10.5232/ricyde2006.00204
- Harriero. (26 de Julio de 2018). *hola.com*. Obtenido de <https://www.hola.com/estar-bien/20180726127359/practicar-deporte-mejora-autoestima-gt/>
- Hernández Gómez , R. (2001). *Antropología de la discapacidad y la dependencia. Un enfoque humanístico de la discapacidad*. Madrid: General Perón.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. *Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.
- Huayhua, M. (2017). *Influencia del programa “Aceptándome tal como soy” en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa N°6091 César Vallejo. Chorrillos. 2016*. [Tesis de Maestría]. Universidad Cesar Vallejo. Repositorio UCV-Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/6020>
- Huete Garcia , A. (2013). La exclusión de la población con discapacidad en España. Estudio específico a partir de la Encuesta Social Europea. *Revista Española de Discapacidad*, 7-24.
- INEI. ( 2020). *Perú: Estadísticas de las personas con alguna discapacidad*. Lima: INEI.
- Lachira Yparraguirre, L. A. (2014). *Risoterapia: intervencion de enfermería en el incremento de la autoestima en adultos mayores del club “Mis Años Felices”*. 2013. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS. (Tesis de Pregrado).
- Lamenteesmaravillosa. (21 de octubre de 2019). *lamenteesmaravillosa.com*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-relacion-entre-el-ejercicio-fisico-y-el-bienestar/>
- Macías García, D., y González López, I. (2012). *Apunts. Educación física y deportes*. Obtenido de Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.03)
- Mejorconsalud. (10 de Septiembre de 2020). *mejorconsalud.as.com*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/deporte-familia-grandes-beneficios/>

- Miautoestima. (10 de Junio de 2018). *Mi Autoestima*. Obtenido de <https://www.miautoestima.com/sociedad/#:~:text=La%20forma%20en%20la%20que,manera%20de%20comportarnos%20en%20sociedad.&text=Una%20persona%20con%20una%20autoestima,seg%C3%BAAn%20sus%20sentimientos%20y%20pensamientos>.
- Muños (2011) *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*. Chile: Universidad de Chile.
- Nolasco Alvarado, G. M. (2014) '*Autoestima Y Estrés Académico En Los Estudiantes De La Clínica Estomatológica De La Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo- 2014*'. Obtenido De Universidad Privada Antenor Orrego.
- Nwvevents. (20 de Enero de 2021). *nwvevents.com*. Obtenido de <https://nwvevents.com/blog/relaciones-interpersonales/la-autoestima-en-las-relaciones-interpersonales-2021/>
- OMS. (2011). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Informe mundial sobre la discapacidad: [http://who.int/disabilities/world\\_report/2011/summary\\_es.pdf](http://who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf)
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2001) *Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: <https://bit.ly/2QMSbfn>
- Panizo, M. (1985). *Autoestima y rendimiento escolar en un grupo de niños de 5to. grado*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. (Tesis de Pregrado).
- Papalia, Wendkos y Duskin. (2004) *Psicología el desarrollo de la*. México: McGraw-Hill.
- Pozo Cruz, J., Alfonso Rosa, R. M., Pozo Cruz, B., y Pozo Cruz, J. T. (2011). *Deporte y discapacidad: las ciencias del deporte en el mundo de la discapacidad. Actitudes*. Modalidades del deporte adaptado. Universidad de Sevilla: <https://idus.us.es/handle/11441/46233>
- Psico emocion at. (13 de Agosto de 2020). *psicoemocionat.com*. Obtenido de <https://www.psicooemocionat.com/como-la-influencia-de-la-familia-afecta-a-tu-autoestima/>

- Psicología Online. (23 de mayo de 2019). *Psicología Online*. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/los-5-tipos-de-autoestima-y-sus-caracteristicas-4594.html>
- Rae. (15 de Enero de 2021). *dle.rae.es*. Obtenido de <https://dle.rae.es/deporte>
- Rae.es. (18 de Febrero de 2021). *dle.rae.es*. Obtenido de <https://dle.rae.es/fortalecimiento>
- Revista Ventana Científica. (2017). *La Autoestima y como mejorarla*. Tarija: Revistas Bolivianas.
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2012). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte : bases teoricas, alternativas metodologicas y propuestas practicas para convertir el deporte en un con texto etico y un marco para el desarrollo de competencias*. Editorial CCS. Obtenido de <https://editorialccs.com/libro/3210/nuevas-perspectivas-para-una-orientacion-educativa-del-deporte/>
- Salud mas deporte. (10 de Junio de 2019). *saludmasdeporte.com*. Obtenido de <https://www.saludmasdeporte.com/beneficios-deporte-discapacidad/#:~:text=El%20deporte%20mejora%20la%20condici%C3%B3n,discapacidad%20en%20su%20vida%20cotidiana.>
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Bussines Suport
- Sandoya. (2014) *Recreación y deportes en niños con discapacidad intelectual de 8 a 9 años en el proyecto social “ángel de la guarda*. Santo domingo: tsàchilas.
- Santos T., L. (2016). Nivel de bienestar psicológico y optimismo en personas con discapacidad física - Huánuco 2015. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Repositorio UNHEVAL-Institucional. <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/1458>
- Sebascelis. (2021). *sebascelis.com*. Obtenido de <https://www.sebascelis.com/fortalecer-autoestima/>
- Segura, Martínez-Ferrer, Guerra, y Barnet. (2013). *Creencias sobre la inclusión social y el deporte adaptado de deportistas,técnicos y gestores de federaciones deportivas de deportes para personas con discapacidad*. España: Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte.

- Sid-inico. (s.f.). *sid-inico.usal.es*. Obtenido de <https://sid-inico.usal.es/documentacion/discapacidad-y-autoestima-actividades-para-el-desarrollo-emocional-de-ninos-con-discapacidad-fisica/>
- Stevens, R. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*.
- Tarazona Luján, R. F. (2013). *Variables psicológicas asociadas al uso de facebook : autoestima y narcisismo en universitarios*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Perú. (Tesis de Pregrado).
- Tu diario Huánuco. (2019). *tudiariohuanuco.pe*. Huanuco: <https://tudiariohuanuco.pe/actualidad/programa-contigo-atiende-a-1834-discapacitados-en-huanuco/>.
- Unesco. (17 de Noviembre de 2015). *portal.unesco.org*. Obtenido de [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- Unir. (14 de Mayo de 2020). *unir.net*. Obtenido de <https://www.unir.net/educacion/revista/como-mejorar-la-autoestima-en-la-familia/>
- Valencia, L. A. (2018). *Breve historia de las personas con discapacidad. De la opresión a la lucha por sus derechos*. Revista Española de Discapacidad.
- Vidal Díaz. (2000). *Autoestima y motivación: Valores para el desarrollo personal*. Bogotá: Santa Fe .
- Who.int. (26 de noviembre de 2020 ). *who.int* . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zucchi. (2001). *saludmasdeporte.com*. Malaga: salud mas deporte.

**ANEXOS**

## Anexo 01. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOL OGIA	TECNICAS E INSTRUMENT OS
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la influencia del programa “mejora del sí mismo” sobre la autoestima de deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la Influencia Del Programa: “MEJORA DEL SÍ MISMO”, sobre la Autoestima de Deportistas con Discapacidad de La ciudad de Huánuco – 2019?</p> <p><b>Problemas específico:</b> ¿De qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la valoración sobre sí mismo, de los DEPORTISTAS con</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar los efectos en los niveles de la autoestima, mediante la aplicación del programa, sobre los deportistas con discapacidad física de la ciudad de Huánuco -2019.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Determinar en qué medida la aplicación del programa mejora del sí mismo influye en la mejora de la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Determinar de qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la valoración sobre sí</p>	<p><b>Hipótesis General</b> La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” Favorece significativamente en la autoestima de personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> Hi1: La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” Influye significativamente en la valoración sobre sí mismo de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019 Hi2: La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” Influye</p>	<p><b>Variable dependiente:</b> Programa MEJORA DEL SÍ MISMO</p> <p><b>dimensiones:</b> -Autoconciencia -Relaciones interpersonales -Familiar</p> <p><b>Variable Dependiente</b> La Autoestima</p> <p><b>Dimensiones</b> -Si Mismo General -Social -Familiar</p>	<p>ENFOQUE: Cuantitativa.</p> <p>TIPO: Aplicado</p> <p>NIVEL: Explicativo</p> <p>DISEÑO: será experimental de tipo pre experimental, Pre test - Post test</p> <p><b>Población:</b> 20 deportistas con discapacidad física que practican deportes.</p>	<p>TÉCNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</p> <p>El inventario de autoestima de Coopersmith (SEI)</p>

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>discapacidad, Huánuco–2019? ¿En qué medida la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO” influye en la dimensión social de los DEPORTISTAS con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019? ¿Cuál es la influencia del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO” sobre la dimensión familiar de los DEPORTISTAS con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019?</p>	<p>mismo de los deportistas con discapacidad, Huánuco–2019. Determinar de qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la en la dimensión social de los deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019. Determinar de qué manera la aplicación del programa “MEJORA DEL SÍ MISMO”, influye en la dimensión familiar de los deportistas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019.</p>	<p>significativamente en la dimensión social de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco - 2019 Hi3: La aplicación del programa “Mejora del sí mismo” Influye significativamente en la dimensión familiar de las personas con discapacidad de la ciudad de Huánuco – 2019</p>		<p><b>Muestra:</b> 13 jugadores (as) de los clubes de real pulsera roja y asimismo del club discapacidad inclusión y desarrollo (DID) que practican el baloncesto en silla de ruedas de la provincia de Huánuco.</p>	



## **Anexo 02. Consentimiento informado**

ID: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “INFLUENCIA DEL PROGRAMA MEJORA DEL SÍ MISMO SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO – 2019”

**Objetivo:** Determinar los efectos en los niveles de la autoestima, antes y después de la aplicación del programa, sobre los deportistas con discapacidad física de la ciudad de Huánuco -2019.

La investigación es dirigida por Rolando Porras Sacramento.

### **Consentimiento / Participación voluntaria**

Le invitamos a participar aclarando que su decisión es voluntaria y anónima. Si tienen alguna duda sobre lo que se realizará puede solicitar mayor información y se le responderá todas sus inquietudes.

Si su respuesta es positiva con respecto a los puntos tratados, proceda a firmar.

Firmas:

Participante: \_\_\_\_\_

Investigador responsable: \_\_\_\_\_

### Anexo 03. Instrumentos

#### “INVENTARIO DE AUTOESTIMA-COOPERSMITH-VERSIÓN ADULTOS”

Marque con una X debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios: “V cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar” y “F si la frase NO coincide con su forma de ser o pensar”.

Nº	PREGUNTAS	V	F
1	Usualmente las cosas no me molestan		
2	Me resulta difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas de mí que cambiaría, si pudiese		
4	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad		
5	Soy muy divertido(a)		
6	Me altero fácilmente en casa		
7	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva		
8	Soy muy popular entre las personas de mi edad		
9	Generalmente mi familia considera mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi familia espera mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser “yo mismo”		
13	Me siento muchas veces confundido		
14	La gente usualmente sigue mis ideas		
15	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo		
16	Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa		
17	Frecuentemente me siento descontento con mi trabajo		
18	No estoy tan simpático como mucha gente		
19	Si tengo que decir, usualmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Muchas personas son más preferidas que yo		
22	Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionado		
23	Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago		
24	Frecuentemente desearía ser otra persona		
25	No soy digno de confianza		

**DESARROLLO DE SESIONES**

SESION N°1	Autoconocimiento		
OBJETIVO:	Desarrollar el conocimiento de sí mismos, conociendo sus fortalezas y debilidades.		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Hojas impresas de muñecos, papelógrafos, plumones.		
DINAMICA:	<p style="text-align: center;">“El Zoológico”</p> <p>Los que estén participando se les pide que deben de pensar en un animal con el cual se sienten identificados y las pueda representar. Sin decir que animal eligieron, se les indica que se movilen por el lugar haciendo los gestos que hace el animal escogido. Todos proceden a realizar una ronda, y el facilitador escoge a un participante y pide al resto adivinar cuál es el animal que escogió, luego lo que sean elegidos deben explicar su razón de porque escogieron ese animal, así se continua hasta terminar con todos la misma secuencia.</p>		
DESARROLLO	<p>Se entregará a los participantes una hoja que tendrá un muñeco impreso, dividido en diferentes partes y estas contendrán frases incompletas que deberán de rellenar sinceramente.</p> <p>Cabeza: “mis aspiraciones son.....”</p> <p>Corazón: “mis sentimientos son.....”</p> <p>Mano izquierda: “mis defectos son.....”</p> <p>Pierna derecha: “lo que más me gusta es.....”</p> <p>Pierna izquierda: “lo que menos me gusta.....”</p> <p>cuando hayan terminado de completar se les pedirá que voluntariamente puedan compartir lo que realizaron con el resto de los participantes, teniendo</p>		

	<p>en consideración los siguientes interrogantes: “¿Cómo se han sentido? ¿están haciendo las cosas que más les gustan o las que menos les gustan?; ¿Qué están haciendo para cumplir, sus aspiraciones?; ¿En qué medida sus defectos interfieren en el logro de sus aspiraciones?; ¿en qué medida sus cualidades pueden ayudarles a conseguir lo que quieren?”. Posterior a ello el terapeuta preguntará respecto a que pudieron descubrir con el desarrollo de la dinámica, y las respuestas serán anotadas en un papelote. Pudiendo reconocer que con lo realizado se puede identificar y reconocer cuales son nuestras cualidades y defectos; y también ver como las cualidades que uno define le van a permitir desarrollar sus aspiraciones y como los defectos identificados impedirán la realización exitosa de estos.</p> <p>Continuando se pide a los participantes que de manera individual realicen un recuento de sus virtudes y defectos señalados en su dibujo, y deben ser anotados en un papelote y hacer un recuento total de los defectos y virtudes del grupo.</p> <p>Por último, se resalta lo primordial de reflexionar sobre uno mismo y sus recursos disponibles para el logro de sus objetivos.</p> <p>Por ello es importante pensar en lo que se puede mejorar o cambiar para lograr las metas propuestas. Así nuestro muñeco cambia con el pasar del tiempo, con las experiencias vividas.</p>
--	---

SESION N°2	“Aceptándome tal como soy”		
OBJETIVO:	Que las personas con discapacidad se acepten físicamente tal como son.		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Copias del cuento, foto o imágenes de personajes		
DINAMICA:	<p>“Cuidado con lo que dices” El facilitador se coloca al centro, y empieza narrando cualquier historia que debe empezar con una letra determinada.</p> <p>Ejemplo: “Tengo un tío que es un hombre de principios muy sólidos, para él todo debe empezar con la letra P. Así, su esposa que se llama... PATRICIA. A ella le gusta mucho comer... ¡PAPA! y un día se fue a pasear a PEKIN, etc.”.</p> <p>NOTA: El participante que se confunda o tarde más de cuatro segundos en responder pasará al centro y/o dará una de sus prendas.</p>		
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se saluda a las personas con discapacidad y se les hace la siguiente interrogante: ¿Quién es perfecto en el equipo?</li> <li>2. Se presenta el siguiente cuento: “La careta mágica”.</li> <li>3. El facilitador hace las siguientes interrogantes: “¿Qué positivo se puede rescatar de este cuento?; ¿Es necesario usar una careta para mostrarnos ante los demás?; ¿Cuál es mejor, que nos conozcan con la careta puesta o nos conozcan tal cual somos?”. Se debe generar un debate entre los participantes. Luego preguntar “¿Cómo se debe sentir una persona que no se acepta tal como es?”.</li> <li>4. El facilitador dialoga sobre la importancia de que la aceptación de nuestro cuerpo, haciendo énfasis en la importancia de reconocer nuestras características físicas tal como somos y aceptarlo. También es</li> </ol>		

	<p>importante resaltar a las personas con discapacidad que esta aceptación conlleva a aceptar incondicionalmente a los demás sin dar la valoración de “feo” o “bonito”, ya que es relativo y es influenciado por la valoración que les da la sociedad.</p> <p>5. Prosiguiendo el facilitador realizará ejemplos con personajes célebres, haciendo mención que estos personajes a pesar de que tuvieron limitaciones físicas ello no fue impedimento para que obtuvieron sus propios logros, un claro ejemplo sería Beethoven, que llegó a ser un músico muy reconocido a pesar de sus limitaciones auditivas.</p> <p>6. luego se procede a reforzar lo primordial que es la aceptación de cómo somos, hablándoles que cada uno es único y que eso nos da una característica especial y por eso no debemos sentirnos menos que nadie.</p> <p>7. Para finalizar se pedirá a las personas con discapacidad que estiren los brazos paralelos y unirlos hacia su cuerpo para darse un abrazo muy fuerte y también al compañero que está a su lado.</p>
--	---

SESION N°3	“Auto aceptación ”		
OBJETIVO:	Que las personas con discapacidad se reconozcan y de sí mismo físicamente y emocionalmente tal como son		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Hoja bond, lápiz, un lapicero rojo y azul.		
DINAMICA:	<p>Los participantes deben formarse en un círculo y se les da las siguientes indicaciones: el que salga al medio deberá decir la siguiente frase “Me gusta pasar tiempo con mis amigos o amigas porque tiene. (Ojos grandes, nariz pequeña, bonito cuerpo, piernas largas, cabello negro, etc.)”, esto debe hacer referencia a las partes del cuerpo y su respectivo adjetivo. Los participantes que "creen" poseer esa característica deberán intercambiar lugares.</p> <p>Aplicación: se observará la actitud de las personas con discapacidad y luego se reforzará la idea de que se acepten tal y como son.</p>		
DESARROLLO	<p>Se inicia entregado los materiales.</p> <p>Se brinda las siguientes instrucciones: "cada uno y cada una debe concentrarse en su aspecto físico y dibujarse en la hoja". Se espera a que todos los participantes concluyan.</p> <p>Luego se les solicita que con el lapicero azul marquen aquellas partes de su cuerpo que les agrada y se sienten cómodas con ella.</p> <p>Se les solicita que de aquellas partes del cuerpo que marcaron de color rojo, elijan solo aquel que consideran que les trae más problemas, o que por causa de eso recibieron insultos y burlas, elegir aquella que desear cambiar si se pudiera.</p>		

	<p>Se les da una hoja bond y un lapicero brindándoles las siguientes indicaciones: "todas las personas no estamos conformes con lo que tenemos, a veces hasta odiamos una parte de nuestro cuerpo, pero es necesario aceptarlo ya que nunca nos desharemos de ella y tenemos que aprender a convivir con ella. Imagínense que esa parte del cuerpo que eligieron anteriormente, es una persona como cada uno de nosotros, ¿Cómo creen que se sentiría?, se espera algunas respuestas - pues entonces ahora vamos a escribir una carta pidiendo disculpas a esa parte de nuestro cuerpo por todo lo que le hicimos y dijimos, esta es una actividad muy personal, si no quieren que nos entremos de su nombre, pueden escribir un seudónimo, la idea es que expresemos. Todo lo que sentimos y tenemos con una reconciliación entre la parte de tu cuerpo que no aceptabas y tu yo personal". Luego se les solicita si voluntariamente desean compartir su historia.</p>
--	---



SESION N°4	“Autovaloración”		
OBJETIVO:	Que las personas con discapacidad tengan amor propio de sí mismo.		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Un muñeco. Lapiceros. Papel bond, papelotes.		
DINAMICA:	<p><b>"Pasando el Muñeco":</b> Todos los participantes forman un círculo, el facilitador presenta un muñeco poco agraciado y brinda las siguientes las indicaciones: "El muñeco pasará de mano en mano de cada uno tendrá la oportunidad de hacer o decir algo al muñeco, por ejemplo: jalarle el cabello, golpearlo, abrazarlo, etc... O que feo estas, hueles mal, estas muy bonito, etc.". Se les pide que todos realicen la actividad. Luego expresaran ante el grupo lo siguiente: "NO HAGAS O DIGAS A ALGUIEN LO QUE NO QUIERES QUE TE HAGAN O DIGAN A TI", y así las personas que están a la derecha dirán o llevarán a cabo la acción que hicieron al muñeco; hasta que todos lo hagan.</p>		
DESARROLLO	<p><b>"Valorándome":</b></p> <p>Se pide a las personas con discapacidad que se sienten en la posición donde se sientan cómodos.</p> <p>Se inicia contando la HISTORIA DE UNA ASNO</p> <p>“Había un asno Que no sabía que era asno, Quizás, se dijo un día, Soy cantante famoso.</p> <p>Lo que estoy seguro no soy.</p> <p>Es un canguro, pues no llevo bolsa.</p> <p>No soy oveja, pues balar</p> <p>Aunque he intentado, no he podido</p> <p>No soy un gorrión porque no vuelo</p>		

	<p>De rama en rama bajo el cielo.          Birrete y toga, entonces          ¿Qué soy? ¿Ministros? ¿General?          ¿O un personaje importante?          Tomo un espejo y dijo:          Espejo amigo ¿Qué me dices que soy ...?          ¿Qué?!!!!!!!!!!!!!! ¿Soy burrooo? ¡noooooooooo!          ¿Un burro yo? La pagarás.          Y dicho y hecho lo partió          En mil pedazos y se vio          Mil veces burro y sin pensar,          Rompió de pronto a rebuznar”.</p> <p>Se pegará 2 papelotes preguntado lo siguiente:          “¿QUE IMAGINABA SER EL ASNO? Y ¿POR          QUE CREES QUE SE ENFADO TANTO          CUANDO DESCUBRIO QUE ERA UN BURRO?”</p> <p>Todos están participando y deberán anotar las          respuestas.</p> <p>Luego se les da una hoja que contiene lo siguiente,          que el participante deberá completar:          LA HISTORIA DE .....</p> <p>Redacta tu historia y rescata aspectos positivos de tu          persona.</p> <p>Había una vez una adolescente, que no sabía lo que          era, quizás -          se dijo un día-          Soy:          Lo que no soy:          es seguro:          No soy:          Soy:          ¿Quién soy?:</p>
--	--

	<p>Espejo amigo ¿Qué me dices? ¿Quién soy? Y cuando se miró descubrió que era _____ y se sintió feliz pues comprobó que era_____</p> <p>_____</p> <p>Firma</p> <p>Se solicita de manera voluntaria que el que desea puede compartirlo.</p> <p>Se empieza una rueda de interrogantes: “¿Alguna vez te has sentido menos que tu compañero (a) u otras personas?; ¿Las personas son menos valiosas porque tienen menos cosas y son más valiosas porque tienen más cosas?; ¿Qué aspectos de nuestro ser nos hace más valiosos?”</p> <p>luego de que todos respondieron y se procede a reforzar lo que se quiso transmitir.</p>
--	--

SESION N°5	“Siempre hay una forma de decir las cosas”		
OBJETIVO:	Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Hoja, frases, lapicero.		
DINAMICA:	“Distintas formas de reaccionar ante las situaciones”		
DESARROLLO	<p>“El bum” se sentarán en círculo, se dice que se les numerara con un tono de voz que todos escuchen a los que les toque un múltiplo de tres (3 - 6- 9 ...) o un número que termina en tres (13 – 23 - 33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número; el que sigue debe continuar la numeración. Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. Pierde el que no dice BUM cuando debería hacerlo o el que se confunde de número. Los perdedores se saldrán del juego y se inicia nuevamente con el número UNO.</p> <p>A. Podemos ser ASERTIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Decir lo que pensamos y cómo nos sentimos</li> <li>– Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”, ...</li> <li>– Hablamos de manera fluida y controlada, segura, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos</li> </ul> <p>B. Podemos ser PASIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dejar que los demás violen nuestros derechos</li> <li>– Evitamos la mirada del que nos habla</li> <li>– Apenas se nos oye cuando hablamos</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa</li> <li>- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que.”, “Entonces, no te molestes”,</li> <li>- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos</li> </ul> <p>C. Podemos ser AGRESIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofendemos verbalmente.</li> <li>- Mostramos desprecio por la opinión de los demás</li> <li>- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.</li> <li>- Hacemos gestos hostiles o amenazantes</li> <li>- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”</li> </ul> <p>Realiza lo siguiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir una situación conflictiva y en la que hayas reaccionado de forma pasiva.</li> <li>- Describir una situación conflictiva y en la que hayas reaccionado de forma agresiva: “¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?”</li> <li>- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otras personas y en las que hayas reaccionado de forma asertiva: “¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?; ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva? ¿Y agresiva? ¿Y asertiva?; ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación</li> </ul>
--	---

	<p>interpersonal?; ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva? ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?; ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?”</p> <p>al culminar se elegirá entre toda una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Ejemplo: un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta.</p> <p>3. Juego de papeles, se plantea situaciones donde se deba hacer uso de la comunicación para resolver el problema. Se ensaya las diferentes formas de reacción (pasiva, agresiva, asertiva)</p> <p>4. Se designará una reacción formando 3 que representaran como un psicodrama.</p> <p>5. Se concluirá la sesión resaltando la importancia de utilizar la habilidad de comunicación asertiva.</p> <p>6. Se solicita a los participantes que practiquen lo que se les enseñó y que observen en su medio inmediato situaciones donde no se haga uso de la comunicación asertiva.</p>
--	---

SESION N°6		“Haciendo amigos”	
OBJETIVO:		Reconocer cualidades que tienen las personas con discapacidad y estimular a los integrantes del grupo.	
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:		Cartulina, plumones, fichas, hojas bond a colores.	
DINAMICA:		“(Quien es) A cada miembro del grupo el facilitador le entregara una pequeña tarjeta con una cualidad positiva, y el participante debe identificar quien es el compañero que reúne dicha cualidad. Tan pronto todos los compañeros hayan terminado la identificación, harán entrega de las tarjetas a las personas que ellos consideran que posee esa cualidad. Aquel compañero que haya recibido más tarjetas será considerado con una medalla del (MAS INTEGRAL)”.	
DESARROLLO		<p>El tema se presenta mediante un rompe cabezas y uniéndolo se leerá el tema, para ello se solicitará que se conforme 2 grupos.</p> <p>Se explicará brevemente sobre el asertividad y su importancia para luego formar tres grupos a quienes se entregará 6 fichas diferentes y deberán identificar a qué tipo de asertividad pertenece.</p> <p>Finalizando se desarrolla la actividad “la pelota voladora”, el facilitador lanzara la pelota a los participantes y quien atrape la pelota contestara a la pregunta “¿Qué es el asertividad? ¿Cómo debo contestar si alguien me ofende?” el número de lanzamientos y preguntas queda a criterio del facilitador.</p>	

SESION N°7	“Forma correcta de comunicación para resolver conflictos en el equipo”		
OBJETIVO:	• Promover el desarrollo del estilo de comunicación asertiva en las personas con discapacidad y lograr que diferencien los estilos de comunicación.		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Papel Bond Goma, Clips. Cañitas , cartilla		
DINAMICA:	<p>DINAMICA DE SOCIALIZACION: *LUCHA CON ESPADAS DE PAPEL*</p> <p>Se entrega a cada participante hojas bond recicladas. Y en el centro se coloca goma, Las personas con discapacidad tendrán que confeccionar su propia espada de papel que quede ser resistente.</p> <p>Los participantes deben unirse en pareja cada uno sosteniendo una mano. Antes de iniciar la lucha, las parejas inician el ejercicio con un pequeño saludo, simbolizando su respeto hacia las reglas. (como, por ejemplo: no pegar con la espada en la cara, no lastimar a propósito, parar el juego, cuando alguien se cae). Cuando el facilitador da la señal, los adolescentes comienzan a pelear con sus espadas de papel. Y cada uno o dos minutos se pueden cambiar de parejas.</p>		
DESARROLLO	<p>Se solicitará la participación de 6 Integrantes (formados por parejas), a quienes les indica, dramatizar la siguiente situación: "Pedro llega a su casa y se da cuenta que su hermano Juan se ha puesto su camisa nueva" (se cambiará la situación con nombres de mujer y blusa en caso los integrantes sean mujeres). Indicar a una pareja que responda en forma pasiva es decir que tiene cólera. Pero no dice nada; la segunda pareja, dará una respuesta</p>		



	<p>agresiva. "insulta, grita y quiere pegar" La tercera pareja de manera asertiva.</p> <p>El facilitador preguntará a los adolescentes “¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias, entre cada una de ellas? Se indagará situaciones como las anteriores suceden también en el colegio o en la casa ¿Qué tipo de respuestas suceden con más frecuencia?” Solicitará ejemplos.</p> <p><b>3. ACTIVIDAD CENTRAL: 20 min</b></p> <p>El facilitador explicará a los participantes acerca de los estilos de comunicación</p> <p><b>Cartilla 04 "ESTILOS DE COMUNICACIÓN".</b></p> <p>En seguida se iniciará con la actividad “CLIPS EN LA ROPA”.</p> <p>se le da 4 clips a los participantes para que los pongan en su ropa en un lugar visible. Explicar al grupo que el trabajo</p> <p>la dinámica consiste en que no deben de dejar que otros integrantes es quiten sus clips cuando este que dé cuenta de que alguien no se ha comunicado correctamente, es decir, no ha utilizado buenas formas para comunicarse, por ejemplo: interrumpir a alguien que está hablando, hacer comentarios rudos o desagradables, no escuchar al otro, no dar las gracias por algo o no pedir por favor, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se procede a detallar las reglas.</li> <li>- Jugar y continuar con la regla de los clips.</li> <li>- Se puede entregar incentivos a los que tengan más clips.</li> </ul> <p>NOTA: Se puede hacer juego con pinturas, arcillas.</p> <p><b>4. ACTIVIDAD FINAL: 10 min</b></p> <p>Trabajo grupal de la cartilla 05 "TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS". Cada grupo analizará 2 situaciones marcando sus registros y convertirá las frases pasivas y agresivas en asertivas.</p>
--	---

	<p>El facilitador pedirá a un representante del grupo que presente su respuesta.</p> <p><b>5. ACTIVIDAD DE TRASFERENCIA:</b></p> <p>como tarea deberán escribir en su cuaderno en forma asertiva los siguientes casos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Solicitar oportunidad para un nuevo examen.</li><li>• Pedir disculpa a un amigo que fue ofendido.</li><li>• Reconocer que se equivocó al juzgar a un compañero.</li></ul>
--	--

SESION N°8	“hablamos en familia”		
OBJETIVO:	<p>Reconocer y analizar los valores de su familia de las personas con discapacidad y de su entorno.</p> <p>Reflexionar sobre la forma en que estos valores afectan a la conducta de cada uno.</p>		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	<p>Bolígrafos y hojas “Los valores de mi familia y mi entorno”, “Mensajes de mi familia” y “Mensajes de mis compañeros o amigos” para cada personas con discapacidad.</p>		
DINAMICA:			
DESARROLLO	<p>A) Escriben en las hojas “Mensajes de mi familia” y “Mensajes de mis compañeros o amigos” lo que le dice a cada uno su familia y sus compañeros o amigos acerca de las opciones de la hoja “Los valores de mi familia y mi entorno”.</p> <p>B) En gran grupo, se responde a las siguientes preguntas: “¿Qué valores de vuestra familia no comparten vuestros compañeros o amigos?; ¿Qué valores coinciden?; ¿Cómo afectan a vuestra conducta los valores de vuestra familia?; ¿Y los de vuestros compañeros o amigos?”</p> <p>“Los valores de mi familia y mi entorno”</p> <p>Un valor es un mensaje que es importante, deseable o apreciado para una persona o grupo de personas. Es importante, aprender a detectar los valores que nos transmiten verbal o actitudinal mente nuestra familia y nuestro entorno, ver lo importante que son para nosotros, analizar si son positivos o negativos para nuestro crecimiento personal y tomar una</p>		

decisión eligiendo lo mejor y más sano para nuestra vida.

se compartirá lo que recibe cada uno de su familia y nuestros compañeros o amigos acerca de las siguientes opciones:

- Casarse virgen
- Hacer las cosas de manera imperfecta
- Fumar
- Equivocarse
- Llorar
- Tener amigos
- Tener placer sexual
- Robar
- Practicar una religión
- Conseguir un trabajo
- Masturbarse
- Obtener el graduado escolar
- Ser hombre o mujer
- No entender algo
- Tener amigos de otras razas
- Hacer novillos
- Practicar sexo sin amor
- Cambiar de opinión
- Hablar mal de otro a terceros
- Ganar mucho dinero
- Respetar la intimidad de cada uno
- Tener hijos
- Beber alcohol
- Ser limpio
- Usar preservativo
- Coser
- Tener amigos homosexuales
- Vestir bien

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Protegerse del SIDA</li><li>- Tener buena salud</li><li>- Perder el tiempo</li><li>- Ser agresivo</li><li>- Obtener buenas notas</li><li>- Estar gordo</li><li>- Ligar</li><li>- Practicar deporte</li><li>- Ser popular</li><li>- Practicar sexo oral</li><li>- Tener casa propia</li><li>- Salir por la noche</li><li>- Forzar sexualmente a otro u otra</li><li>- Mentir</li><li>- Abrazar a un colega</li><li>- Ser ordenado</li><li>- Confiar en otras personas</li><li>- Cuidar la naturaleza</li><li>- Encubrir una falta de un compañero</li><li>- Pensar diferente a los demás</li><li>- Contar secretos</li><li>- Respetar las normas</li><li>- Ser mejor que los demás</li><li>- Ser joven</li><li>- Ser feliz</li><li>- Sentirse querido</li><li>- Jugar</li><li>- Vivir con pareja sin casarme</li><li>- Ser independiente económicamente</li></ul>
--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO  
VALDIZAN"  
HUÁNUCO - -PERÚ



Huánuco 20 de Abril 2019

**OFICIO N° 001-2019/2019/FPSIC-UNHEVAL**

Sr : **Celestino Abono Aguirre**

Presidente del club deportivo "Real Pulseras Rojas"

Solicito: Autorización para realizar proyecto de investigación

**Presente**

De mi mayor consideración: Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y la vez **solicitarle la autorización para el desarrollo de mi proyecto de tesis titulado INFLUENCIA DEL PROGRAMA "MEJORA DEL SÍ MISMO" SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO – 2019**, con la participación y desarrollo de mi persona: Estudiante la facultad, Rolando Porras Sacramento con código 2015230021 y con DNI: 70552774.

En tal sentido le agradezco su apoyo anticipado y me permita llevar a cabo el desarrollo de mi proyecto de investigación.

Atte.

Rolando Porras Sacramento  
Estudiante de la Facultad de psicología  
Código: 2015230021





UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO  
VALDIZÁN"  
HUÁNUCO - -PERÚ



Huánuco 20 de Abril 2019

**OFICIO N° 001-2019/2019/FPSIC-UNHEVAL**

Sr : Angel Zuñiga Garcia

Presidente del club deportivo "DID (discapacidad inclusión y desarrollo)"

Solicito: Autorización para realizar proyecto de investigación

**Presente**

De mi mayor consideración: Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y la vez **solicitarle la autorización para el desarrollo de mi proyecto de tesis titulado INFLUENCIA DEL PROGRAMA "MEJORA DEL SÍ MISMO" SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO – 2019**, con la participación y desarrollo de mi persona: Estudiante la facultad, Rolando Porras Sacramento con código 2015230021 y con DNI: 70552774.

En tal sentido le agradezco su apoyo anticipado y me permita llevar a cabo el desarrollo de mi proyecto de investigación.

Atte.

Rolando Porras Sacramento

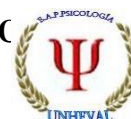
Estudiante de la Facultad de psicología

Código: 2015230021





**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN -HUANUCO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**DECANATO**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL**  
**TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

A los 17 días del mes de diciembre del 2021, siendo las 11.05 am, se reunieron en forma virtual, los Miembros integrantes del Jurado Examinador de la Tesis, titulada: **“INFLUENCIA DEL PROGRAMA “MEJORA DEL SI MISMO” SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUANUCO – 2019”**, del Bachiller en Psicología **ROLANDO PORRAS SACRAMENTO**, con Asesor de Tesis, Mg. Gabriel Coletti Escobar, procedieron a dar inicio al acto de sustentación de tesis para el otorgamiento del título de Licenciado en Psicología, siendo los Miembros del Jurado los siguientes:

- |                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| . DR. EDILBERTO ENRIQUE SUERO ROJAS | PRESIDENTE |
| . Mg. ENRIQUE ESTELIO CHAVEZ MATOS  | SECRETARIO |
| . Mg. ELIZABETH CHAVEZ HUAMAN       | VOCAL      |

Finalizada la sustentación de la tesis, se procedió a deliberar y verificar la calificación, habiendo obtenido las notas y el resultado siguiente:

GRADUANDOS	1° Miembro	2° Miembro	3° Miembro	Prom. Final
<b>PORRAS SACRAMENTO, ROLANDO</b>	15	16	16	16

OBSERVACIONES:

.....  
 Se da por concluido, el Acto de Sustentación de la Tesis a horas 12.30 p.m. , en fe de lo cual firmamos.

.....  
 PRESIDENTE

.....  
 SECRETARIO

.....  
 VOCAL





UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUÁNUCO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

### **CONSTANCIA DE EXCLUSIVIDAD**

Yo, en mi calidad de Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Psicología, en mérito al informe de **originalidad** emitido por el asesor (a) Mg. GABRIEL COLETTI ESCOBAR, del (los) estudiante(s) ROLANDO PORRAS SACRAMENTO, de la investigación titulada: "INFLUENCIA DEL PROGRAMA "MEJORA DEL SÍ MISMO" SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO – 2019".

En mérito al informe en mención se expide la presente constancia de **Exclusividad** del tema.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 27 de diciembre de 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Carrasco Muñoz', written over a horizontal line.

---

Dr. MIGUEL CARRASCO MUÑOZ  
Director Unidad de Investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUÁNUCO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
**CONSTANCIA DE SIMILITUD**

Yo, en mi calidad de Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Psicología, en mérito al informe de **conformidad y control antiplagio** emitido por el asesor (a) Mg. GABRIEL COLETTI ESCOBAR, del (los) estudiante(s), ROLANDO PORRAS SACRAMENTO, de la investigación titulada: "INFLUENCIA DEL PROGRAMA "MEJORA DEL SÍ MISMO" SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO – 2019".

Constata que la misma presenta un **índice de similitud de un 24 %** que lo ha verificado en el reporte del análisis del Software Turnitin. Por lo que se concluye que las coincidencias detectadas no exceden el máximo de porcentaje permitido por el programa antiplagio establecido en el Reglamento Específico de Grados y Títulos vigente de la Facultad de Psicología.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 27 de diciembre de 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. Carrasco'.

---

Dr. MIGUEL CARRASCO MUÑOZ  
Director Unidad de Investigación



TESIS (ROLANDO) 24.12.2021.docx  
24 dic 2021  
18822 palabras/104723 caracteres

## TESIS (ROLANDO) 24.12.2021.docx

### Resumen de fuentes

**24%**  
SIMILITUD GENERAL

Rank	Source	Similarity
1	repositorio.unheval.edu.pe INTERNET	9%
2	Universidad Nacional de Tumbes on 2019-11-11 TRABAJO ENTREGADO	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe INTERNET	1%
4	repositorio.unh.edu.pe INTERNET	1%
5	es.scribd.com INTERNET	1%
6	repositorio.uladech.edu.pe INTERNET	<1%
7	www.slideshare.net INTERNET	<1%
8	hdl.handle.net INTERNET	<1%
9	repositorio.unap.edu.pe INTERNET	<1%
10	www.coursehero.com INTERNET	<1%
11	Universidad Cesar Vallejo on 2019-12-25 TRABAJO ENTREGADO	<1%
12	repositorio.uap.edu.pe INTERNET	<1%
13	bibliotecadigital.usb.edu.co INTERNET	<1%
14	repositorio.uch.edu.pe INTERNET	<1%
15	Universidad Catolica de Trujillo on 2018-10-10 TRABAJO ENTREGADO	<1%
16	fundacionispac.blogspot.com INTERNET	<1%
17	repositorio.uigv.edu.pe INTERNET	<1%
18	Universidad Cesar Vallejo on 2016-12-20 TRABAJO ENTREGADO	<1%
19	repositorio.ulima.edu.pe INTERNET	<1%
20	repositorio.upch.edu.pe INTERNET	<1%
21	repositorio.ucss.edu.pe INTERNET	<1%
22	revista.infad.eu INTERNET	<1%
23	www.pudh.unam.mx INTERNET	<1%
24	Universidad Catolica de Trujillo on 2018-10-01 TRABAJO ENTREGADO	<1%
25	repositorio.uniminuto.edu:8080 INTERNET	<1%
26	1library.co INTERNET	<1%



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN -HUANUCO



**AUTORIZACIÓN PARA QUE LA BIBLIOTECA CENTRAL DE LA UNHEVAL  
PUBLIQUE LAS TESIS ELECTRÓNICAS DE PREGRADO**

**1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (ESPECIFICAR LOS DATOS DE LOS AUTORES DE LA TESIS)**

Apellidos y Nombres: Porras Sacramento Rolando

DNI: 70552774 CORREO ELECTRÓNICO: rolando.porras@unheval.pe

TELEFONO CASA: \_\_\_\_\_ CELULAR: 9449448294 OFICINA \_\_\_\_\_

**2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS**

PREGRADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
E.P. PSICOLOGÍA

Título Profesional Obtenido:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Título de la Tesis:

**INFLUENCIA DEL PROGRAMA "MEJORA DEL SÍ MISMO" SOBRE LA AUTOESTIMA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO – 2019**

Tipo de acceso que autoriza(n) el (los) autor(es):

MARCA CON UNA X	CATEGORÍA DE ACCESO	DESCRIPCIÓN DEL ACCESO
<b>X</b>	PUBLICO	Es público y accesible al documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción "Público", a través de la presente autorizo o autorizamos de manera gratuita al Repositorio Institucional -UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web [repositorio.unheval.edu.pe](http://repositorio.unheval.edu.pe), por un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN -HUANUCO



En caso que haya(n) marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendrá el tipo de acceso restringido:

- ( ) 1 año
- ( ) 2 años
- ( ) 3 años
- ( ) 4 años

Luego del periodo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

FECHA DE FIRMA 28/12/2021

FIRMA DEL AUTOR Y/O AUTORES: