

RECIBIDO EL 7 DE ABRIL DE 2024- ACEPTADO EL 9 DE JULIO DE 2024

# "QUERIENDO ME": PROGRAMA DE CAMBIO DE CONDUCTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES BASADO EN EL MODELO TRASTEEO RICO

## "QUERIENDO ME": BEHAVIOR CHANGE PROGRAM FOR STRENGTHENING SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS BASED ON THE TRASTEEO RICH MODEL

1 3 2

**Vanesa Jiménez Arroyo<sup>1</sup>**

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. México

### Resumen

*Una de las etapas más críticas en el desarrollo de la valía propia es la adolescencia. Aquí la autoestima es un factor determinante para el desarrollo de la personalidad, salud mental y adaptación al medio; invadir este espacio vital ocasiona repercusiones en las relaciones interpersonales, ansiedad, escasa adaptación y déficit en el rendimiento*

*escolar, entre otros, (Ojeda & Cárdenas, 2017). El objetivo de la investigación fue la implementación de un programa de cambio de conducta para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes al cual se le tituló "Queriendo – Me" el cual, fue basado en el Modelo Trasteo rico (MT) también conocido como el Modelo de Etapas de Cambio, ha sido identificado como el más frecuentemente usado para estudiar cambio de conductas de salud. El MT describe el cambio en términos de cinco etapas y explica*

<sup>1</sup> Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. México [vanesa.jimenez@umich.mx](mailto:vanesa.jimenez@umich.mx)  
<https://orcid.org/0000-0003-3413-3947>

*el cambio del comportamiento según cinco variables: etapas y procesos del cambio, balance decisorio, autoeficacia y tentación (Cabrera A, 2000). Metodología: fue de tipo cuantitativo, longitudinal y pre experimental. Muestreo probabilístico aleatorio simple con aleatoriedad estratificada donde participaron 49 estudiantes de nivel medio superior, se realizaron 14 sesiones de trabajo en base a las etapas del modelo de cambio durante un periodo comprendido de 6 meses. Los resultados se obtuvieron a partir de la colecta de datos pre y pos intervención a partir de la Escala de autoestima para adolescentes de Orlando Cerna Dorregaray 2020, 40 preguntas 0.864, y valor de Omega de Mc Donalds fue de 0.867. Los resultados muestran a partir de lo reportado por la prueba  $\chi^2=7.16$ ;  $p=.007$  que existe efectividad del programa para mejorar la autoestima en los adolescentes. Estos resultados sugieren la necesidad de replicar el programa en diferentes contextos socioculturales.*

**Palabras clave:** Programa, autoestima, adolescentes

### Summary

One of the most critical stages in the development of self-esteem is adolescence, here self-esteem is a determining factor for personality development, mental health and adaptation to the environment; invading this vital space causes repercussions in interpersonal relationships, anxiety, poor adaptation and deficits in school performance, among others, (Ojeda & Cárdenas, 2017). The objective of the research was the implementation of a behavior change program to strengthen self-esteem in adolescents, called "Wanting - Me" which was based on the Rich-Transition Model (MT), also known as the Stages of Change Model, which has been identified as the most widely used to study behavior change in health. The RCT describes

change in terms of five stages and explains behavior change in terms of five variables: stages and processes of change, decisional balance, self-efficacy and temptation (Cabrera A, 2000). Methodology: It was quantitative, longitudinal and pre-experimental. Simple random probability sampling with stratified randomization in which 49 high school students participated, 14 work sessions were carried out based on the stages of change model during a period of 6 months. The results were obtained from the pre and post intervention data collection of the Self-Esteem Scale for Adolescents Orlando Cerna Dorregaray 2020, 40 questions 0.864, and the McDonald Omega value was 0.867. The results show from the Chi test= $7.16$ ;  $p=.007$  that the program is effective in improving self-esteem in adolescents. These results suggest the need to replicate the program in different sociocultural contexts.

**Keywords:** Program, self-esteem, adolescents

La autoestima es un concepto que en las últimas décadas ha desbordado el ámbito científico para convertirse en una variable de uso frecuente, que pretende explicar el éxito, el fracaso, y las circunstancias que caracterizan la vida de una persona en todas las etapas del desarrollo (Universidad Nacional Loja, 2024).

Rosenberg define la autoestima como "la totalidad de pensamientos y sentimientos de una persona con referencia a sí misma como objeto"; es un constructo de gran importancia dada su asociación con la salud mental y el bienestar psicológico de los individuos. La evidencia empírica señala que el afecto depresivo, la desesperanza, la ideación suicida, los trastornos de la alimentación y la ansiedad social son algunos de los resultados sistemáticamente asociados con una actitud negativa con respecto a sí mismo (Rosenberg, 1973).

Es importante destacar que la autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia



uno mismo que está unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tiene la adolescente de sí misma o autoconcepto no es algo heredado o aprendido del entorno, mediante la valoración que el ser humano hace de su propio comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás. La importancia de la autoestima radica en el hecho de que impulsa a la persona a actuar, a seguir adelante y la motiva a buscar sus objetivos. Se destaca de manera importantes que el ámbito educativo como un elemento fundamental de guía para el adolescente (Perales Garza Y, 2021)

Se ha encontrado que la autoestima influye en muchos aspectos de la problemática social actual de los adolescentes y en particular las problemáticas de índole psicológico, por lo que la baja autoestima es sin duda el factor más señalado y comprobado como agente fundamental y de éste nace la inseguridad, el temor al rechazo, las bajas aspiraciones en la vida o un déficit importante del control de emociones. (Mora AM, & Hernández Valencia M, 2015)

Derivado de lo anterior y en virtud de que el Modelo Transteórico (MT), también conocido como el Modelo de Etapas de Cambio, ha sido identificado como el más frecuentemente usado para estudiar cambio de conductas de salud es que se llevó a cabo un programa ya que el MT explica el cambio espontáneo o inducido del comportamiento de los individuos según cinco variables o constructos teóricos intervinientes: etapas y procesos de cambio, balance decisorio, tentación y autoeficacia y a continuación se describen las cinco etapas:

**Precontemplación:** en esta primera etapa las personas no tienen intenciones de cambiar su conducta en un futuro previsible, si bien algunas de ellas podrían expresar un vago deseo de cambiar. Frecuentemente las personas no son

conscientes de su problema, y podrían carecer de información. Es por ello que, cuando las personas buscan ayuda en esta etapa es a menudo por presión de otros, quienes podrían tener más clara la necesidad de un cambio. Aunque los tiempos en los que alguien podría permanecer en cada etapa son variantes, por lo general preguntamos si él o ella tienen la intención de cambiar la conducta problema en los próximos seis meses.

**Contemplación:** es la etapa en la cual las personas consideran el cambio. Tradicionalmente, para valorar si alguien está en esta etapa, se pregunta si las personas tienen la intención de cambiar en los próximos seis meses. En esta etapa las personas empiezan a percibir más ventajas de cambiar su conducta (pros), pero también siguen percibiendo fuertemente desventajas de hacerlo, por lo que, en el balance de ambos, pueden experimentar una profunda ambivalencia, la cual los puede atrapar en esta etapa por un periodo largo de tiempo. A menudo se caracteriza este fenómeno como procrastinación, o contemplación crónica.

**Preparación:** en esta etapa las personas han tomado la decisión de cambiar, y tendrían la intención de hacerlo próximamente. Para valorar si alguien está en esta etapa usualmente se pregunta por la intención de actuar en el próximo mes. Típicamente, estas personas podrían ya tener un plan para la acción, y eventualmente podrían tener ya algunos intentos de acción fallidos.

**Acción:** es la etapa en la que la gente ha hecho modificaciones evidentes específicas en sus estilos de vida dentro de los últimos seis meses. Como la acción es observable, el cambio de comportamiento a menudo se ha equiparado con ingreso a la etapa de acción. Pero en el MT, la acción es una de las cinco etapas. No todas las modificaciones de comportamiento



cuentan como ingreso a la etapa de acción en este modelo. Las personas deben alcanzar un criterio con fundamentación científica y profesional, que sea considerado importante para la reducción de riesgos. Por ejemplo, en el tabaquismo el criterio para considerar que se estaba en etapa de acción solía ser la reducción en el número de cigarrillos o cambiar a cigarrillos con bajo contenido de alquitrán y nicotina. Ahora el consenso es claro: solo cuenta la abstinencia total. En esta etapa la vigilancia contra las recaídas es crítica.

Mantenimiento: en esta etapa el objetivo es consolidar ganancias y evitar recaídas. Para clasificar a alguien dentro de esta etapa tradicionalmente se pregunta si la persona se ha mantenido libre de la conducta problema durante más de seis meses. En este momento las personas estarían más confiadas de que pueden continuar con la conducta saludable, se sentirían más fuertes ante las tentaciones, y percibirían menos desventajas de la conducta de salud. Rondón Bernard J. & Reyes Fernández B, 2019)

## Método

Se realizó un estudio cuantitativo, pre experimental, longitudinal que se ejecutó durante el periodo de tiempo de 6 meses donde participaron 49 estudiantes de nivel medio superior y se realizaron 14 sesiones de trabajo en base a las etapas del modelo de cambio.

La etapa pre contemplativa estuvo conformada por 3 sesiones donde se abordaron actividades como Presentación personal y se realizaron dinámicas de integración grupal, actividades de socialización y de trabajo colaborativo, así como la entrega del instrumento de evaluación de autoestima para realizar la valoración previa a la intervención. Estas actividades permitieron iniciar la comunicación entre los integrantes del

grupo con la investigadora y brindar un ambiente de confianza.

En lo concerniente a la etapa contemplativa se estructuraron dos sesiones con el objetivo de reflexionar respecto a las actitudes positivas o negativas realizadas en las actividades diarias de forma personal y académica y se realizaron actividades que incentivaban la idea de una situación personal y profesional futura.

La etapa de preparación estuvo conformada por cuatro sesiones donde se realizaron actividades respecto a auto aceptación, manejo de relaciones interpersonales positivas, autoconocimiento, y sentimientos más frecuentes de los estudiantes.

Para la etapa de acción se implementaron cuatro sesiones donde a través de diferentes actividades se incentivó el fortalecimiento de las capacidades que tienen cada uno de los estudiantes, las capacidades que tiene el estudiante de empatizar con las personas, así como actividades de análisis personal de las potencialidades de los estudiantes y en esta etapa se consideró realizar de nueva cuenta la aplicación del instrumento para evaluar la autoestima en los adolescentes.

Las actividades complementarias del programa están conformadas por la descripción general de las características observadas de los participantes y documentadas en diario de informante, el análisis descriptivo de los datos más significativos reportados en el formato de llenado de información proporcionado por los estudiantes, análisis estadístico descriptivo de los datos obtenidos en los instrumentos aplicados pre y post intervención, análisis cualitativo de las opiniones de los estudiantes identificando los códigos principales respecto a la valoración personal y académica así como análisis cualitativo para definir oportunidades de mejora en el fortalecimiento de relaciones interpersonales.



Por último, la etapa de mantenimiento implicó actividades para evaluación del taller e identificar necesidades de los estudiantes para dar continuidad al programa Queriendo – Me.

**Resultados**

Para evaluar la efectividad del programa “Queriendo – Me” se presenta lo siguiente:

**Tabla 1**  
*Diferencia de la Variable Autoestima en la medición Pre y Pos Test*

Nivel de Autoestima		f		Total
		Medición post		
BA		AM		Total
Medición pre	BA	41	5	46
	AM	1	2	3
Total		42	7	49
Chi=7.16 p=.007				

*Nota.* Datos obtenidos de la Cédula de Colecta de datos. f=frecuencia, %=porcentaje

**Conclusiones**

El programa “*Queriendo – Me*” es un programa de reconocimiento, control de la propia opinión y reconfiguración de conductas que los adolescentes hacen respecto a su ser, hacer y quehacer en la vida. En este sentido, el programa favorece el desarrollo de los conocimientos y actitudes positivas sobre la autoestima cambiando conductas que son favorecedoras para su salud a partir de la implementación de diversas actividades y estrategias educativas basadas en las etapas del Modelo Trasteo rico en donde se evidencio la eficacia y

eficiencia favoreciendo en los adolescentes la comprensión respecto a sus conductas y los ayuda a guiar o reconfigurar esas conductas de manera positiva y proactiva de desarrollo personal y profesional. Es así, como se podría suponer que el presente programa de igual forma puede tener incidencia en el mejoramiento para el desarrollo de competencias en el ámbito académico e integración positiva y saludable en las relaciones interpersonales.

En virtud, de que el programa fue ejecutado en la fase final de la contingencia por COVID – 19 en México fue necesario integrar a participantes de

los tres grados académicos, así como a mujeres y hombres ya que algunos al inicio se vieron en la necesidad de no continuar en el programa derivado de contagios de COVID que los obligo a permanecer en su casa.

El programa ofrece oportunidades de mejora a partir de seguirse implementando e indagar los resultados a partir de estudios cuantitativos por grupos de edad, grados académicos, géneros y contextos socioculturales.

Por último, derivado de la implementación del programa, se lleva a cabo el análisis cualitativo de las diferentes actividades realizadas con los estudiantes a fin de favorecer y fortalecer la presente línea de investigación y dar seguimiento de la fase de mantenimiento a la que se refiere la última etapa del Modelo de cambio de conducta de Prochaska y Di Clemente.

### Referencias bibliográficas

- Cabrera A., & Gustavo, A. (2020). El comportamiento trasteórico del comportamiento en salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 18(2). Recuperado a partir de <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-nacional-experimental-francisco-de-miranda/medicina/modelo-transteorico-del-comportamiento-en-salud/17419926>
- Cogollo, Z., Campo-Arias, A., & Herazo, E. (2015). Escala de Rosenberg para autoestima: consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena, Colombia. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 9(2), 61-71. Recuperado a partir de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=1900-2386&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_serial&pid=1900-2386&lng=en&nrm=iso)
- Collado Díaz A, Chamizo Sánchez I, Ávila Herrero S, Martín Ascencio S, Revert Cabanes A, & Sánchez Fernández, A. (2022). *Protocolo de evaluación e intervención en autoestima*. Universidad Autónoma de Madrid. [Archivo PDF]. <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899112545/protocolo-de-evaluacion-e-intervencion-en-autoestima-cpa-uam.pdf>
- Hernández Sampieri, R. (2023). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill Higher Education
- Manual de estrategias didácticas. [Archivo PDF]. <https://drive.google.com/file/d/1MfdwBTB2k7UAj2Vm3xTyn5nvudU1VH/view>
- Mora Cancino, AM. & Hernández Valencia, M. (2015). Embarazo en la adolescencia. *Revista Ginecología y Obstetricia de México*, 83(1). Recuperado a partir de <https://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2015/gom155e.pdf>
- Ojeda Pérez, S. y Cárdenas Cuesta, M. (2017). El nivel de autoestima en adolescentes entre 15 a 18 años. (Tesis de licenciatura en psicología) Ecuador. Universidad 36 de Cuenca. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28093/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Perales Garza, Y. (2021). Aportaciones sobre el auto concepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. Recuperado a partir de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000600068](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600068)
- Rondón Bernard, J. E., & Reyes Fernández, B. (2019). Introducción al Modelo Transteorico: Rol del Apoyo social y variables Sociodemográficas. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 22(3). Recuperado a partir de <https://revistas.uam.mx/revista-electronica-de-psicologia-iztacala>

[unam.mx/index.php/repi/article/view/70932](https://unam.mx/index.php/repi/article/view/70932)

Rosenberg, M. (1989). *La sociedad y la autoimagen del adolescente. Edición revisada*. Middletown: Wesleyan University Press.

Universidad Nacional de Loja. (22 de julio de 2024). *La autoestima de los adolescentes en el entorno escolar*. <https://unl.edu.ec/index.php/noticia/la-autoestima-de-los-adolescentes-en-el-entorno-escolar>

Valencia C, (2025). Cuadernos de ejercicios para aumentar la autoestima. [Archivo PDF]. [https://autoayuda-ef.com/wp-content/uploads/ebooks\\_misc/2017/05/cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima-preview.pdf](https://autoayuda-ef.com/wp-content/uploads/ebooks_misc/2017/05/cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima-preview.pdf)