




Promoción de salud mental en estudiantes de Nátaga y La Plata, Huila


Mental health promotion in students from Nátaga and La Plata, Huila


Villada Ramírez, Adriana Carolina; Galindo Torres, Ángela Rocío; Velásquez Sandoval, Laura Alejandra; Ramírez Rivera, Laura Lizeth; Cáceres Lozano, Laura Valentina; Castillo Medina, María Paula


 **Adriana Carolina Villada Ramírez**
adriana.villada@usco.edu.co
Universidad Surcolombiana, Colombia

 **Ángela Rocío Galindo Torres**
u20181169662@uco.edu.co
Universidad Surcolombiana, Colombia

 **Laura Alejandra Velásquez Sandoval**
u20181166398@usco.edu.co
Universidad Surcolombiana, Colombia

 **Laura Lizeth Ramírez Rivera**
psi.lauraramirezrivera@gmail.com
Universidad Surcolombiana, Colombia

 **Laura Valentina Cáceres Lozano**
lauravcl14@gmail.com
Universidad Surcolombiana, Colombia

 **María Paula Castillo Medina**
maapuu0926@gmail.com
Universidad Surcolombiana, Colombia

Revista Perspectivas

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia
ISSN: 2145-6321
ISSN-e: 2619-1687
Periodicidad: Trimestral
vol. 19, núm. 24, 2024
perspectivas@uniminuto.edu

Recepción: 19 Octubre 2023
Aprobación: 21 Marzo 2024
Publicación: 11 Abril 2024

URL: <http://portal.amelica.org/amei/journal/638/6384708002/>

DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto.perspectivas.9.24.2024.20-34>

Este artículo fue seleccionado por el equipo editorial de la Revista Perspectivas de acuerdo con los criterios de calidad editorial establecidos. Está protegido por el Registro de propiedad intelectual. Los conceptos expresados en el artículo competen a los autores, son

Resumen: Este proyecto se planteó para el fortalecimiento de la autoestima de ochenta estudiantes entre 15-19 años de ambos sexos que cursaban grado once en dos instituciones de los municipios de La Plata y Nátaga, Huila, con la finalidad de promover su salud mental, la cual se verá reflejada en un buen rendimiento académico. Por lo tanto, su desarrollo tuvo dos fases; en primer lugar, se aplicó la escala de autoestima de Rosenberg para medir el nivel de autoestima de los estudiantes, relacionándolo con el rendimiento académico de los mismos. En segundo lugar, se realizó un plan de intervención en el marco de la promoción de la salud mental, el cual contó con indicadores de proceso y de resultado que garantizaban el proceso de evaluación y monitoreo, dicho plan incluía actividades como talleres de psicoeducación para docentes y padres de familia, dinámicas de actos solidarios, juego de roles, juegos sobre competencias emocionales como un diario de gratitud, autorretratos y actividades lúdico-dinámicas como la denominada "Gincana".

Durante el periodo de dos meses, tras la implementación del programa de intervención, se aplicó por segunda vez la escala de autoestima de Rosenberg con el propósito de hacer un análisis de los resultados mediante la aplicación Jamovi. A partir de esta, se encontró una significativa correlación entre la autoestima, el rendimiento académico y la capacidad de toma de decisiones. En consecuencia, se interpretó como factor protector para evitar conductas de riesgo, y como un factor de riesgo cuando es débil o ausente.

El desarrollo del proyecto se llevó a cabo con una metodología mixta, con ella, las estudiantes que apoyaron la ejecución del proyecto desarrollaron competencias para la construcción, aplicación y análisis de instrumentos cuantitativos y cualitativos que les permitieron acercarse al conocimiento del fenómeno para poder intervenir.

Palabras clave: autoestima, contexto educativo, metodología mixta, rendimiento académico, salud mental.

Abstract: This project was proposed to strengthen the self-esteem of 80 students between 15-19 years old of both sexes who were in eleventh grade in two institutions in the municipalities of La Plata and Nátaga, Huila, with the purpose of promoting their mental

su responsabilidad y no comprometen la opinión de la Revista. Se autoriza su reproducción total o parcial en cualquier medio, incluido electrónico, con la condición de ser citada clara y completamente la fuente, tal como se precisa en la Licencia Creative Commons Atribución que acoge la Revista Perspectivas.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

health, which will be reflected in good academic performance. Therefore, its development had two phases; Firstly, the Rosenberg self-esteem scale was applied to measure the level of self-esteem of the students, relating it to their academic performance. Secondly, an intervention plan was carried out within the framework of the promotion of mental health, which had process and result indicators guaranteeing the evaluation and monitoring process, said plan included the following activities: “Psychoeducation workshops for teachers and parents, dynamics of solidarity acts, role-playing, games on emotional competencies such as a gratitude diary - self-portraits and dynamic recreational activity called Gymkhana.”

During the period of two months, after the implementation of the intervention program, the Rosenberg self-esteem scale was applied for the second time with the purpose of analyzing the results using the Jamovi application, through which it was found that the Self-esteem is significantly related to adequate academic performance and decision making, therefore, it was interpreted as a protective factor to avoid risky behaviors and as a risk factor when it is weak or absent.

The development of the project was carried out using a mixed methodology, with which the students who supported the execution of the project developed skills for the construction, application and analysis of quantitative and qualitative instruments that allowed them to get closer to the knowledge of the phenomenon in order to intervene.

Keywords: self-esteem, educational context, mixed methodology, academic performance, mental health.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. El presente proyecto es una estrategia de promoción y atención de la salud mental de los estudiantes de La Plata y Nátaga en el departamento del Huila.

Por lo tanto, esta investigación se trazó como meta fortalecer la autoestima de la población ya descrita, entendiéndola como:

Un componente de naturaleza multidimensional, que funciona como un regulador de la conducta y como un factor determinante para la adaptación personal y social, que al igual que otros términos utilizados en psicología no cuenta con un consenso general en su definición. (p. 9).

A pesar de que la autoestima puede influir tanto positiva como negativamente en el comportamiento, se ha observado que la falta de esta característica en los estudiantes no se considera un problema relevante para la comunidad educativa.

La pérdida de la autoestima en los estudiantes es un fenómeno frecuente asociado a múltiples factores que impactan el bienestar emocional y psicológico de los mismos. Por lo tanto, este proyecto buscó que la población beneficiada

fortaleciera su autonomía, sus responsabilidades académicas, el cumplimiento de sus expectativas personales y familiares, el desarrollo responsable de su sexualidad, relaciones de pareja y su identidad personal. Para lograrlo, fue necesario fomentar la autogestión y autorregulación en los estudiantes.

Contrastando con estudios previos, se confirmó que los estudiantes con baja autoestima son propensos a presentar una variedad de trastornos psicológicos, como depresión, ansiedad, déficit de atención, desorden alimenticio, entre otros (Pérez-Villalobos *et al.*, 2012).

Finalmente, con el objetivo de ejecutar exitosamente el proyecto, se trabajó desde la metodología mixta con el modelo preceder-proceder (García *et al.*, 2005), ya que es una buena herramienta para poder realizar una intervención comunitaria válida. Se enfatiza en la idea básica de que la salud y las conductas están determinadas por múltiples factores, por lo que las acciones multisectoriales y multidisciplinarias son fundamentales para lograr el cambio de conducta esperado (Saeteros Hernández *et al.*, 2022).

A partir de lo anterior, la intervención contribuyó al progreso de la formación tanto personal como profesional en los jóvenes de las instituciones beneficiadas. También, se fomentaron mejores condiciones en cuanto al bienestar psicológico, a través de la prevención, detección, contención, canalización, seguimiento y fortalecimiento de su salud mental. En este proceso, los estudiantes han desarrollado y fortalecido una autoestima saludable, lo que contribuye significativamente a su propio desarrollo personal.

Metodología

Para llevar a cabo este proyecto, se empleó una metodología mixta que integraba enfoques cuantitativos y cualitativos. En el aspecto cuantitativo, se aplicó la escala de Rosenberg (Rojas-Barahona *et al.*, 2009) y la encuesta de evaluación del proceso. En cuanto al enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas y grupos de discusión, siguiendo un plan de trabajo que incluyó actividades como lluvia de ideas, taller psicoeducativo de autoestima para padres y docentes, actos solidarios, un diario de gratitud, autorretrato y Gincana. Para el análisis de la escala, se llevó a cabo una investigación correlacional que permitió evaluar la relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de las instituciones de educación de La Plata y Nátaga.

Para analizar los instrumentos cualitativos, se aplicaron la teoría fundamentada y el análisis del discurso, estrategias que permitieron complementar el análisis cuantitativo. Esta metodología cualitativa permitió comprender la realidad de los estudiantes en su contexto habitual, generando un nuevo conocimiento que demostró aquellos factores psicosociales asociados a las problemáticas de los estudiantes de las instituciones educativas de los municipios de La Plata y de Nátaga.

La metodología cuantitativa permitió utilizar la recolección de datos por medio de los instrumentos ya mencionados, los cuales probaron la hipótesis, basada en la medición numérica y el análisis estadístico que se realizó con la aplicación Jamovi, esto con el fin de probar teorías. El enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico que busca formular preguntas de

investigación e hipótesis para posteriormente probarlas (Hernández-Sampieri, 2018).

Participantes: se seleccionaron estudiantes de dos instituciones de educación, de los grados décimo y undécimo. Por cada institución participaron treinta estudiantes con edades comprendidas entre los 14 y 18 años.

Instrumentos: escala de Rosenberg (EAR), la cual ha sido traducida y validada en distintos países e idiomas: francés, alemán, japonés, portugués, español, etc.

Recientemente, Schmitt y Allik (2005, citado en Rojas-Barahona et al., 2009) realizaron un estudio multicultural, administrando la EAR en 53 naciones, en 48 de las cuales se presenta una confiabilidad sobre 0,75.

Resultados

Resultados cualitativos

Para obtener los resultados cualitativos del presente proyecto, se implementaron técnicas etnográficas como la observación mediante instrumentos como el diario de campo, entrevistas y grupos de discusión. Para su análisis, se adoptaron elementos de la teoría fundamentada como la codificación y la categorización. Además, de una reflexión de lo observado desde los objetivos de la investigación y la experiencia de las investigadoras.

En la tabla 1, se presentan los códigos y categorías que surgieron, además, de un párrafo reflexivo, analítico y comparativo de las categorías.

Tabla 1
Análisis cualitativo de los elementos de teoría fundamentada y análisis del discurso

Análisis cualitativo	Elementos de teoría fundamentada	Análisis del discurso
<p>Núcleos códigos</p> <p>"Amor propio", "quererse a uno mismo", "valorarse", "aceptarse", "sentir bien otras respuestas como: "Quisiera a uno mismo tal cual y como es", "Ser uno mismo", "como lo que uno piensa como uno mismo se quiere", "depender de uno mismo sin importar lo de los demás", "estar feliz", "sentirse bien cómodo con uno mismo", "apreciarse y valorarse", "respetarse", "cómo se siente uno mismo", "sentirse bien uno mismo y de la manera que uno piensa", "es un sentimiento", "respetarse uno mismo", "lo que uno piensa", "sentirse bien con uno mismo", "valorarse y quererse a sí mismo", "la autoestima es un conocimiento", "sentimiento que se siente cuando está feliz o triste", "quererse uno mismo", "estar cómodo", "estar bien", "valores y sentimientos", "estar bien con uno mismo y a la vez valorar", "quererlos tal y como son", "se aprecia hacia uno mismo", "se sentirse bien o mal", "estar bien con uno mismo sin importar lo que digan los demás", "aceptarnos como somos", "estar bien mental y físicamente", "estar bien con uno mismo y con las otras personas", "quererme tal y como soy", "es el concepto de amor" (BIBI), "Quisiera a uno mismo", "aceptarse", también hubo otras respuestas como: "Emociones inteligentes", "amor propio", "estar seguro de sí mismo", "sentirse seguro", "quererse valorarse", "sentimiento que uno tiene como uno se siente alrededor de las personas o situaciones", "trato que uno tiene hacia las demás personas", "que las opiniones de los demás no importan, sino la de sí mismo", "quererse por dentro y fuera y manejar emociones", "la forma de ver a sí mismo en un espejo", "lo que lo define a uno ante las demás personas", "valorar lo que da uno hacia las demás personas", "no interpretar a los demás", "estar bien con uno mismo", "tener confianza en uno mismo y saber el valor que tiene como persona", "forma de sentirse consigo mismo y el mundo", "estimarle a mí misma y las demás personas mayores", "valor", "quererse uno mismo", "aceptarme tal cual como soy", "dándos el lugar", "quererse a uno mismo, no dar importancia a los demás que piensen", "que la opinión de los demás no afecta", "estado de ánimo que podemos extraer a los demás" (EINI).</p>	<p>Carnelo códigos</p> <p>"Involucra las emociones", "estado de ánimo de cada persona", "sintonía con uno mismo y el contexto", "sentimientos que uno tiene", "cómo se siente una persona", "sentimientos", "valorarse uno mismo", "sentimientos de cada persona", "encontrar los sentimientos de cada persona", "cómo se siente la persona", "cómo se ve, lo que siente", "los sentimientos y como se ve", "los problemas con lo que uno tiene que lidiar cada día y la actitud con los que los enfrentas", "estado emocional que tienen de uno mismo", "evaluar uno mismo como se siente", "respetar las emociones que nosotros tenemos", "concentrarse a sí mismo, cómo se siente uno mismo o se hacia la otra persona", "los sentimientos", "las emociones que siente hacia uno mismo", "los sentimientos de cada uno", "cómo se siente una persona" (EFC).</p>	<p>Categorización</p> <p>Imaginarios sociales de autoestima.</p>
<p>"Ridicularizar y descalificar", "minimizar sus logros", "no mostrarle ante las dificultades", "no tener en cuenta las diferencias individuales", "facilitar la participación y crear dependencias emocionales" (EINI), "Darles mal ejemplo", "el maltrato", "el abandono", "la falta de apoyo", "la falta de comunicación y de comprensión", "falta de amor", "falta de diálogo", "falta de atención", "la evasión de conversaciones", "gritaries", "contradictorio", "el ser autoritario", "sacando imponentes", "prohibirles cosas y exigiendo lo que nosotros queremos" (EINI).</p>	<p>"Si nosotros no le decimos a nuestros hijos el valor que tienen, cómo se van a enfrentar a este mundo duro", ganamos la confianza de ellos apoyamos en sus sueños, muchas veces nosotros mismos nos encargamos de desanimarlos, y si tenemos que cambiar, debe ser con palabras adecuadas, yo reconozco que muchas veces lo trato de bueno para nada y de tonto", pero cada uno tiene una habilidad que ninguno de los mayores tenemos, ese es nuestro papel como padres ayudarlos a subir su autoestima" (FH).</p> <p>"Muchas veces lo que debiles la autoestima de los muchachos es la inseguridad que nosotros le transmitimos porque ya a esta edad uno les preguntan, que quieren estudiar, y a mí me pasa que ya casi acabo mi carrera, pero no me siento segura de ella, y eso se lo transmitimos a ellos" (EIN).</p> <p>"Como docentes, aportamos de manera favorable o sea desfavorable a la construcción de la autoestima de los estudiantes" (FA).</p> <p>"Es de suma importancia tratar ese tema de la autoestima desde los niños de primaria, de este modo habría menos problemas a la hora de llegar a la adolescencia" (FM).</p>	<p>Factores protectores que fortalecen la autoestima.</p> <p>Factores de riesgo que debilitan la autoestima.</p>
<p>"La temática 'autoestima' que se abordó es muy importante y pese a esto, no se le da el tiempo necesario para estudiarla y fortalecerla dentro de nuestras aulas" (EINI). "Yo creo que ustedes están generando un gran impacto, las niñas dicen y preguntan sobre la carrera de psicología y crees dicen que quieren estudiar esa carrera" (EINI). "Muy chévere", "fue agradable, por lo menos no estamos en el salón", "¡sí! según yo mismo" (EINI). "Oraas por tenernos en cuenta, la verdad me sirvió", "yo sí me estaba preocupando de la importancia de la autoestima, es algo que aprendí a través del proyecto" (EINI). "Para mí fue muy bueno, la verdad upto como que sirvió a interior y no se da cuenta de la importancia del cuidado de sí", "a mí me gustó mucho y ojalá no nos olviden", "muy bueno, muy chévere, gracias" (EINI).</p>	<p>"Bibi, yo me quedo con muchos aprendizajes de ese proyecto porque me ayudó a conocerme más a mí misma, y también me gustó la forma como ustedes llegaron, porque no llegaron así todas arrebatadas a hacer solo preguntas, sino que tuvieron esa facilidad para conectar" (EIN). "Yo también quiero agradecerles porque aprendí mucho sobre autoestima y también porque esta es una experiencia que nos sirve para conocernos más" (EIN).</p>	<p>Imaginarios sociales frente a la implementación del proyecto.</p>

Fuente: elaboración propia.

* Los testimonios se marcan con las iniciales del nombre propio de cada persona que aportaron su vivencia al proyecto.

La autoestima en los adolescentes es un tema de gran relevancia en su desarrollo, especialmente a nivel social. Durante esta etapa, los pares se convierten en el principal círculo social, y tienden a adoptar las conductas del que representa dominio o liderazgo en el grupo. Esto se evidenció en EIEC y EIEN; mientras que la mayoría de los primeros mostraban reservas, timidez y nerviosismo, los segundos demostraban una disposición abierta y participación activa. Además, en ambas poblaciones dieron discursos homogéneos, lo que demuestra una réplica o copia de las respuestas.

Según Moscovici (1979, citado en Piña Osorio y Cuevas Cajiga, 2004), los imaginarios sociales que tienen los adolescentes frente al autoconcepto son similares. Las representaciones sociales son entendidas como un conjunto de conocimientos y pensamientos sobre un tema, fenómeno, creencia u otros, los cuales las personas convierten en intangibles frente a la realidad social y física, integrándose en una relación grupal cotidiana de intercambios.

Las representaciones o imaginarios sociales (RS o IS) de los estudiantes que participaron en el proyecto, tanto de EIEC como EIEN, sobre la autoestima o autoconcepto fueron:

“amor propio”; “quererse a uno mismo”; “valorarse”; “aceptarse”; “estar bien con uno mismo y saberse valorar”, “quererse uno mismo”, “estar cómodo”, “estar bien”, “valores y sentimientos”, “estar bien con uno mismo y saberse valorar”, “querernos tal y como somos”, “el aprecio hacia uno mismo”, “es sentirse bien o mal”, “estar bien con uno mismo sin importar lo que digan los demás”, “aceptarnos como somos”, “estar bien mental y físicamente”, “estar bien con uno mismo y con las otras personas”, “querernos tal y como somos”, “es el concepto de amor”. (Cuaderno de campo).

En el estudio realizado por Camacho Gómez y Morcillo Duque (2017), se halló que las RS de la autoestima de las estudiantes del colegio San Francisco José de Cali se construyen alrededor de los programas de televisión, y las principales RS son la imagen corporal, hábitos de belleza como maquillaje, accesorios, vestimenta y demás. Tanto en ese caso, como en el estudiado en este análisis, se observa que las representaciones sociales sobre la autoestima están estrechamente relacionadas con los constructos sociales. En las instituciones analizadas socialmente se ve la autoestima como amor propio y valor por sí mismo, ya que el discurso que manejan para definirla fue igual o similar, por ende, realizaron la integración el concepto en una relación intangible y grupal.

Retomando el estudio de Camacho Gómez y Morcillo Duque (2017), donde los imaginarios sociales de los estudiantes vinculan agentes externos como redes sociales, aceptación de los pares y estereotipos de programas de televisión, algunos estudiantes también construyeron sus IS de la autoestima direccionadas al estar bien consigo mismo, con los demás y su entorno, donde mencionaron que la autoestima es:

“Estar bien con uno mismo y con las otras personas”, “forma de sentirse consigo mismo y el mundo”, “sentimiento que uno tiene como uno se siente alrededor de las personas o situaciones”, “ánimo que uno tiene hacia las demás personas”, “estimarme a mí misma y las demás personas mayores”, “depender de uno mismo sin importar lo de los demás”, “valorar lo que da uno hacia las demás personas”, “no irrespetar a los demás”. (Cuaderno de campo).

Ahora bien, la mirada abierta frente a esta actividad permitió descubrir que los jóvenes poseen un entendimiento acerca de qué es la autoestima. Sin embargo, este conocimiento no necesariamente implica que la tengan en un nivel alto o adecuadamente desarrollada. No obstante, proporciona una base para abordar este tema desde sus propios imaginarios sociales, y constructos sociales y culturales, siendo esta es la clave para llegar a impactar de manera positiva los fenómenos de estudio.

El discurso y las voces de PIEC y PIEN, DIEC y DIEN, quienes también fueron actores protagonistas del proyecto, permitió encontrar los factores protectores de la autoestima en la población, es decir, que se visualizó el papel primordial de las familias y los docentes frente a esta valoración. Por medio de las actividades, se hallaron los siguientes factores:

“Brindar confianza”, “cariño”, “afecto”, “respetar y aceptar diferencias”, “incentivar la comunicación”, “valorar lo que hacen”, “escuchar al estudiante y dialogar con él”, “valorar lo que hacen y explicar errores”, “felicitar en público y llamar la atención en privado”. (Cuaderno de campo).

Entre los padres de familia y los docentes se identificaron conocimientos que permitieron fortalecer la autoestima de los estudiantes de secundaria de los municipios de La Plata y Nátaga, Huila, y que ayudaron a promover así su salud mental, una proyección personal más plena y un mejor desempeño en el ejercicio de sus interacciones sociales y personales. Estos mismos actores también proporcionaron información sobre el otro extremo de los factores, es decir, los riesgos que afectan la autoestima de los estudiantes, los cuales encapsularon en las siguientes situaciones: “Ridiculizar y descalificar”, “minimizar sus logros”, “no motivarlos ante las dificultades”, “no tener en cuenta las diferencias individuales”, “facilitar la participación, y crea dependencia emocional” (Cuaderno de campo).

A esto se le suma la desarticulación de los sistemas que conforman la comunidad educativa. Este aspecto se evidenció durante en una reunión de padres de familia, donde la participación de estos fue mínima. Esta falta de involucramiento revela otro factor de riesgo que no solo afecta la problemática de estudio, sino que también puede ser un exponente al bajo rendimiento académico y otras situaciones adversas que se presentan dentro de las instituciones educativas y el desarrollo de los estudiantes como seres psicosociales.

Nuevamente se presentó la situación de los imaginarios sociales de la autoestima, puesto que el hecho de que los padres de familia y los docentes reconozcan y expongan los factores de riesgo y protectores de la autoestima de los estudiantes no es garantía de que lleven estos saberes a la práctica. Sin embargo, esto también sirve como base real de lo que hay en las poblaciones intervenidas frente a la autoestima y poder brindar estrategias ajustadas a sus realidades para lograr así un mayor impacto.

El paso por estas instituciones dio lugar al reconocimiento de un contexto en el que la educación se reduce a cuestiones netamente académicas. Refleja diversas limitantes entre las que se encuentran la poca implementación de estrategias pedagógicas, la prevalencia de una estructura jerarca poco participativa y unidireccional y la ausencia de una formación encaminada al desarrollo personal de los estudiantes. En este sentido, es correcto mencionar que existe la necesidad de asegurar en cada individuo la posesión de la escritura, la lectura y el cálculo, pero es de carácter especial, que esta educación se articule con una formación

integral en la que se construyan personas seguras y capaces de creer en sí mismas. Esto implica, específicamente, el fortalecimiento de la autoestima desde el ámbito educativo como eje fundamental para que los niños, niñas y jóvenes puedan afrontar las problemáticas que afectan su entorno y a su realidad. Sin embargo, es poco usual que este aspecto se tenga en cuenta, así lo menciona un docente: “La temática autoestima que se abordó es muy importante, y pese a esto, no se le da el tiempo necesario para estudiarla y fomentarla dentro de nuestras aulas” (Cuaderno de campo).

Los docentes reconocen la importancia de fomentar la autoestima de sus estudiantes, tras la capacitación brindada, pero manifiestan que no es un ejercicio que se ponga en práctica. Del mismo modo, el resto de la comunidad educativa estudiantes y padres manifestaron su perspectiva frente a la temática y al desarrollo del proyecto:

“Gracias por tenernos en cuenta, la verdad me sirvió”, “yo casi no tenía conocimiento de la importancia de la autoestima, es algo que aprendí a través del proyecto”, “fue agradable, por lo menos no estamos en el salón”, “ojalá sigan viniendo”, “para mí fue muy bueno, la verdad uno como que ignora su interior y no se da cuenta de la importancia del cuidado de sí”, “a mí me gustó mucho y ojalá no nos olviden”, “muy bueno, muy chévere, gracias” (Cuaderno de campo).

Al respecto, el hecho de transmitir y vigorizar en los estudiantes las competencias emocionales no solo contribuyó a que se conocieran mejor, sino que también instauraron nuevas y mejores relaciones con los demás y su entorno, lo cual favoreció la resolución de conflictos, tanto en el aula como fuera de ella.

Por último, además de las narrativas ya expuestas, que son muestra de un trabajo en equipo con dedicación, vocación y compromiso, un docente señaló: “Yo creo que ustedes están generando un gran impacto. Las niñas dicen y preguntan sobre la carrera de psicología y otras dicen que quieren estudiar esa carrera” (Cuaderno de campo).

Dicho de otro modo, este texto comprende desde una postura crítica que el reconocimiento del valor y el autocuidado, tanto a nivel psicológico como físico, a través de un proyecto humanizante y comprensivo con las necesidades de la población seleccionada, que logró permear a quienes hicieron parte de este proceso, hasta el punto de ser tomados como referencia para sus vidas. Un reflejo más de ello se inserta en la voz de un estudiante:

“Ehh... yo me quedo con muchos aprendizajes de este proyecto porque me ayudó a conocerme más a mí mismo, y también me gustó la forma como ustedes llegaron porque no llegaron así todas arrebatadas a hacer solo preguntas, sino que tuvieron esa facilidad para conectar” (Cuaderno de campo).

Este relato evidencia la falta de conocimiento sobre el concepto de autoestima, y su relación con la salud mental, agregando, además, que la pedagogía y la capacidad de conectar para transmitir es un aspecto importante para lograr resultados positivos. La evidencia de dichos resultados también se visualiza a continuación: “Yo también quiero agradecerles porque aprendí mucho sobre autoestima y también porque esta es una experiencia que nos sirve para conocernos más” (Cuaderno de campo).

Saberes, interpretaciones, ideales y demás sobre el constructo de la autoestima en los estudiantes de las instituciones son el resultado de este proyecto, donde se

crearon distintas estrategias adaptadas a sus contextos, conocimientos y cultura, y se promovió la salud mental y el bienestar integral de los mismos.

Resultado cuantitativo

Los resultados del pretest (escala de Rosenberg) a estudiantes de undécimo de la IE Las

Dado el propósito de la investigación, se analizaron los resultados del pretest y postest de autoestima y las notas del primer y segundo periodo de los estudiantes. Cabe aclarar que la escala permitió conocer el grado de autoestima en un nivel bajo, medio y alto, de tal forma que se pudo interpretar la relación de esta sobre la vida académica de cada estudiante.

En las tablas 2, 3, 4 y 5 se muestran las cifras exactas obtenidas de la correlación de los resultados del pretest (escala de Rosenberg) a estudiantes de undécimo de la IE Las Mercedes (Nátaga, Huila) y de décimo y undécimo de la IE El Carmelo (La Plata, Huila). También se tienen en cuenta las notas del primer periodo a fin de encontrar si hay o no homogeneidad entre ambos datos. Esto quiere decir que cada puntaje indica la eficacia y efectividad del proyecto.

Tabla 2.

Notas del primer periodo en la Institución Educativa Las Mercedes de Nátaga

Descriptiva	Primer periodo 1102	Primer periodo 1101
N	14	23
Periodos	9	0
Media	4,02	4,05
Mediana	4,10	4,10
Moda	4,20	4,20
Desviación estándar	0,226	0,245
Mínimo	3,60	3,20
Máximo	4,30	4,30
W de Shapiro-Wilk	0,876	0,803
Valor p de Shapiro-Wilk	0,050	<,001

Fuente: elaboración propia.

Nota: Se analizaron las notas del primer periodo de la IE del municipio de Nátaga. Se concluyó que hay homogeneidad en el curso 1102, es decir, los datos no son dispersos a comparación del curso 1101, que no es homogéneo, por tanto, no sigue una distribución normal.

Tabla 3.

Notas del primer periodo en la Institución Educativa El Carmelo de La Plata

Descriptiva	Primer periodo 11°	Primer periodo 10°
N	20	20
Periodos	3	3
Media	4,08	4,07
Mediana	4,15	4,10
Moda	3,90 ^a	4,20
Desviación estándar	0,331	0,360
Mínimo	3,30	3,10
Máximo	4,50	4,90
W de Shapiro-Wilk	0,919	0,909
Valor p de Shapiro Wilk	0,095	0,060

Fuente: elaboración propia.

* Existe más de una moda, solo se reporta la primera. Nota: se analizaron las notas del primer periodo de la IE del Carmelo, y se consideró que ambos cursos son homogéneos. Sin embargo, el curso con mayor homogeneidad es undécimo, por tanto, el curso décimo tiene datos más dispersos.

Luego de un análisis consolidado, se concluyó que la institución educativa con mayor homogeneidad es El Carmelo, porque ambos cursos siguen una distribución normal, en paralelo con Nátaga, donde solo un grado es homogéneo.

Tabla 4.
Notas del segundo periodo en la Institución Educativa Las Mercedes de Nátaga

Descriptiva	Segundo periodo 1102	Segundo periodo 1101
N	14	23
Periodos	9	0
Media	3,99	4,01
Mediana	4,15	4,10
Moda	4,20	4,10
Desviación estándar	0,318	0,183
Mínimo	3,40	3,50
Máximo	4,30	4,20
W de Shapiro-Wilk	0,856	0,837
Valor p de Shapiro Wilk	0,027	0,002

Fuente: elaboración propia.

Luego de un análisis consolidado de los datos de la IE de Nátaga y la IE El Carmelo, se consideró que la institución educativa que presenta mayor homogeneidad en el segundo periodo es El Carmelo, porque el curso décimo presenta un valor superior al Shapiro Wilk.

Del mismo modo se realizó la correlación de los resultados del posttest (escala de Rosenberg) a estudiantes undécimo de la IE Las Mercedes (Nátaga) y décimo y undécimo de la IE El Carmelo (La Plata, Huila) junto con las notas del segundo periodo (tablas 6, 7, 8 y 9).

Tabla 6.
Resultados del pretest en la Institución Educativa Las Mercedes de Nátaga

Descriptiva	Pretest 1102	Pretest 1101
N	14	23
Periodos	10	1
Media	2,71	2,22
Mediana	3,00	2
Moda	3,00	2,00
Desviación estándar	0,469	0,736
Mínimo	2	1
Máximo	3	3
W de Shapiro-Wilk	0,576	0,798
Valor p de Shapiro Wilk	<,001	<,001

Fuente: elaboración propia.

Nota: se realizó el análisis de los resultados del posttest de la escala de Rosenberg de la IE de Nátaga, y se concluyó que ambos cursos presentan datos dispersos, por ende, no siguen una distribución normal.

Tabla 7
Resultados del pretest en la Institución Educativa El Carmelo La Plata

Descriptiva	Pretest 11	Pretest 10
N	20	20
Periodos	4	4
Media	2,45	2,45
Mediana	2,50	3,00
Desviación estándar	0,605	0,759
Mínimo	1	1
Máximo	3	3
W de Shapiro-Wilk	0,737	0,708
Valor p de Shapiro-Wilk	<0,01	<,001

Fuente: elaboración propia.

Nota: se analizaron los resultados del posttest de la escala de Rosenberg de la IE El Carmelo, y se concluyó que ningún grupo es homogéneo.

Luego del análisis consolidado de ambas instituciones, se considera que ambos grupos presentan datos dispersos, esto hace referencia a que no siguen una distribución normal y por tanto no hay homogeneidad. No obstante, la institución que más se asemeja es la IE de Nátaga.

Tabla 8.
Resultados del posttest en la Institución Educativa Las Mercedes de Nátaga

Descriptiva	Postest 1102	Postest 1101
N	14	23
Periodos	10	1
Media	2,57	2,04
Mediana	3,00	2
Moda	3,00	2,00
Desviación estándar	0,514	0,767
Mínimo	2	1
Máximo	3	3
W de Shapiro-Wilk	0,639	0,814
Valor p de Shapiro Wilk	<,001	<,001

Fuente: elaboración propia.

Nota: se analizaron los datos de los resultados del pretest escala de Rosenberg, y se concluyó que no hay homogeneidad en ambos cursos, no obstante, el valor más alto lo presenta 1102.

Tabla 9.
Resultados del posttest en la Institución Educativa El Carmelo La Plata

Descriptiva	Postest 11°	Postest 10°
N	20	3
Periodos	4	4
Media	2,05	2,20
Mediana	2,00	2,00
Moda	2,00 ^a	2,00 ^a
Desviación estándar	0,826	0,768
Mínimo	1	1
Máximo	3	3
W de Shapiro-Wilk	0,803	0,800
Valor p de Shapiro Wilk	<,001	<,001

Fuente: elaboración propia.

Nota: luego de analizar los datos de los resultados del pretest escala de Rosenberg, se consideró que ambos cursos presentan datos dispersos y ninguno es homogéneo.

Fuente: elaboración propia.

Finalmente se consideró que la institución educativa con datos menos dispersos es la IE El Carmelo.

Discusión

La presente investigación se nutre con el estudio “Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes” (Gutiérrez-Saldaña et al., 2007), el cual tuvo por objetivo determinar la relación entre rendimiento escolar (RE), autoestima y funcionalidad familiar (FF) en adolescentes. Utilizando un diseño transversal y descriptivo, se incluyeron 74 adolescentes de 10-17 años de ambos sexos. El instrumento empleado para la autoestima fue autoconcepto forma A, funcionalidad familiar con el FACES III y rendimiento escolar con la escala de evaluación escolar. Los resultados indicaron que los estudiantes con alto rendimiento escolar tenían una autoestima alta; en cuanto a funcionalidad familiar, se observó con un porcentaje alto. Por el contrario, los estudiantes con bajo rendimiento escolar presentaron una autoestima baja y funcionalidad familiar baja. Por lo tanto, se concluyó que estos resultados con niveles bajos son factores de riesgo académicos para la población estudiantil.

La presente investigación tuvo como objetivo promover la salud mental a través del fortalecimiento de la autoestima. Los resultados obtenidos respaldaron esta premisa al evidenciar que la autoestima se relaciona con un adecuado rendimiento académico adecuado, una proyección personal más plena y un mejor desempeño en el ejercicio de sus interacciones sociales y personales.

Además, considerando la metodología mixta, se obtuvieron resultados tanto cualitativos como cuantitativos. Inicialmente, se empleó la escala de autoestima de Rosenberg como instrumento y eje fundamental para evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de décimo y once de dos instituciones educativas ubicadas en los municipios mencionados. Esta medida permitió, en primer lugar, la elaboración de un plan de intervención adaptado a las necesidades específicas de la población estudiantil. Posteriormente, tras su segunda aplicación, se pudo observar una correlación entre los niveles de autoestima y el rendimiento académico, lo que respaldó el objetivo del proyecto. Se encontró que a mayor autoestima en los estudiantes, mayor fue su promedio académico.

Es importante destacar que se utilizó el software estadístico Jamovi para realizar el análisis del pretest y posttest de la escala de autoestima de Rosenberg y las notas de los estudiantes. No obstante, se identificaron discrepancias en los resultados en relación con los periodos académicos, lo cual condujo a los siguientes hallazgos:

- En la IE Las Mercedes, perteneciente al municipio de Nátaga, Huila, se mantienen los datos homogéneos de las notas académicas del curso 1102, en el primer periodo, teniendo como resultado 0,050 y en el segundo periodo 0,027. Cabe resaltar que el curso 1101 en el primer período presentó un valor de 0,001 y en el segundo periodo presentó una evolución de 0,002.

- Del mismo modo, hubo una diferencia significativa del pretest al postest. En el curso 1102, los primeros resultados arrojaron un valor de 0,576, y en el segundo, de 0,639. Por consiguiente, en el curso 1101, el primer resultado fue 0,798 y el segundo fue de 0,814. Este consolidado nos confirma la hipótesis de investigación.
- En la IE El Carmelo, perteneciente al municipio de La Plata, Huila, las notas académicas de undécimo, en el primer periodo, dieron como resultado 0,095, y en el segundo periodo, 0,017, es decir, no se mantienen los datos homogéneos. Por el contrario, en décimo, en el primer periodo, el resultado fue 0,060, y en el segundo periodo fue 0,711, por tanto, el rendimiento académico de los estudiantes aumentó.
- En el pretest y postest de undécimo los primeros resultados mostraron un valor de 0,737, y en el segundo periodo se obtuvo un valor de 0,803. Por su parte, en décimo los resultados indicaron un valor de 0,708 en el primer periodo y 0,800 en el segundo. Es así como en ambos cursos se evidencia la efectividad de la ejecución de actividades desarrolladas en la institución.

De acuerdo con lo anterior, es posible denotar la correlación que existe entre el nivel de autoestima de los estudiantes y su rendimiento académico, sin embargo, este argumento toma fuerza no solo a través de los resultados obtenidos por las herramientas cuantitativas, sino que desde un enfoque participativo e integral los resultados cualitativos son el complemento.

Por otro lado, se encontró una serie de características que marcan la diferencia entre los estudiantes de la Institución Educativa El Carmelo zona rural del municipio de La Plata, Huila, y la Institución Educativa Las Mercedes del municipio de Nátaga, Huila.

En primer lugar, al iniciar la ejecución del proyecto en la zona rural, los estudiantes mostraron una personalidad introvertida; eran tímidos y poco participativos, pese a ello, las dinamizadoras incrementaron su esfuerzo para que los estudiantes se mostraran activos y motivados, teniendo en cuenta la necesidad de acrecentar su nivel de autoestima en procesos educativos. El proyecto se enfocó en la Teoría de Abraham Maslow de 1943 sobre las necesidades humanas. En esta teoría, el cuarto nivel incluye la necesidad de autoestima, que engloba aspectos como el reconocimiento, el respeto, la confianza y el éxito. Esta comprensión ayuda a definir y dirigir objetivos específicos para fomentar el crecimiento personal y la superación. A medida que avanzaban las actividades, se observó una transformación gradual hacia una mejor interacción y participación. Este cambio se reflejó en el interés por conocerse a sí mismos y entender todo lo que abarca el autoestima a través de preguntas y participaciones voluntarias.

En segundo lugar, en la Institución Educativa Las Mercedes de la zona urbana del municipio de Nátaga, las características encontradas en los estudiantes fueron distintas, pues ellos desde el inicio hasta el final de la intervención mostraron una personalidad extrovertida, ansiosos de participar de las actividades y de aprender.

En este orden de ideas, el desarrollo del proyecto de investigación, con las diversas actividades, estrategias y herramientas establecidas, permitió un alcance significativo para dar cumplimiento a los objetivos de dicho estudio. En este sentido, se observó que la correlación fue positiva, indicando en sus resultados cualitativos y cuantitativos que cuanto mayor es la autoestima del estudiante,

mejor resultado académico se obtiene. Esto debido a que la estima y valoración en sí mismo influye en su estado de ánimo, lo cual facilita procesos de comprensión, memoria, resolución de conflictos y en definitiva en el desarrollo personal. Además, esto genera personas competitivas y capaces de lograr sus metas.

Es esencial promover desde la academia la realización de estudios y proyectos que fomenten la innovación en el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes. Este enfoque no solo influye positivamente en el rendimiento académico, sino que también contribuye al bienestar mental de la comunidad educativa y al mismo tiempo mejora los estándares de calidad de vida.

Por último, este proyecto permitió la exploración de un tema que poco se ha tenido en cuenta en la academia pese a su gran importancia. Además, facilitó una mayor comprensión de las variables estudiadas: autoestima y rendimiento académico. Por lo que sería recomendable para futuras investigaciones, tomar en cuenta los factores protectores y de riesgo frente a la autoestima en su contexto, para poder implementar un plan de acción acorde a sus necesidades.

Conclusión

Finalmente, tras la interpretación de los resultados, se concluye que, el rendimiento escolar está altamente ligado al desarrollo emocional de los niños, niñas y adolescentes. Durante el crecimiento de los pequeños y en el desarrollo de su vida educativa, se evalúan sus logros o fracasos, los cuales van dejando huellas en su autoestima. El éxito que obtengan les permitirá desarrollar la confianza en sí mismos, valorarse y sentirse dignos de ser queridos. Un niño con un buen nivel de autoestima establece mejores relaciones interpersonales. Por el contrario, el estudiante que no confía en sus capacidades no tendrá la motivación necesaria para enfrentar los desafíos que se le presentan en la vida, menos aún, los de un año académico.

La ausencia de aceptación y amor, en los jóvenes es un factor de riesgo que los predispone a presentar problemas de tipo conductual que pueden perjudicar su salud mental. Así pues, las reflexiones aquí presentadas permiten a padres y educadores vislumbrar caminos posibles para acercarse a la meta del sistema educativo, que no es solo lograr que los alumnos aprendan lectura, escritura, cálculo etc....., sino que también sean personas felices, que se sienten competentes, aceptadas y queridas.

Por otro lado, con los resultados cuantitativos, se logró confirmar la hipótesis planteada: a mayor nivel de autoestima, mayor rendimiento académico. De acuerdo con lo mencionado, se aclara que se tuvo en cuenta la medida de Shapiro Wilk para confirmar si los datos tenían una distribución normal, es decir, que el valor fuera $>0,005$, lo cual indica que hubo evolución, arrojando un resultado positivo.

Tras el análisis de los resultados positivos, se confirma la correlación entre el nivel de autoestima y el rendimiento académico en ambas instituciones educativas. Sin embargo, los datos arrojados sugieren que la IE El Carmelo, ubicada en el municipio de La Plata, Huila, experimentó un avance más notable. Esto se atribuye a las diferencias entre la población rural caracterizada por su introversión, timidez y baja sociabilidad, y la población urbana, que tiende a ser más extrovertida, colaboradora y social. Cabe resaltar la importancia de

investigar las zonas rurales, las cuales tienen poca participación en proyectos de investigación.

Este proyecto tuvo el mérito de desarrollar, en un lenguaje simple, la autoestima y el rendimiento académico en la adolescencia, el cual es un período crítico para quienes tienen problemas de autoestima. Este proyecto surge con el fin de fomentar la salud mental en la población focal.

Referencias

- Camacho Gómez, A. y Morcillo Duque, N. (2017). *Representaciones sociales de la imagen corporal en 4 estudiantes del Colegio San Francisco Javier de la ciudad de Cali, frente a los programas de televisión*. [Tesis de pregrado]. Universidad de San Buenaventura Colombia.
- García, J., Owen, E. y Flórez-Alarcón, L. (2005). Aplicación del modelo Precede-Proceed para el diseño de un programa de educación en salud. *Psicología y salud*, 15(1), 135-151.
- Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N. y Martínez-Martínez, M. L. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención Primaria*, 39(11), 597-603. <https://doi.org/10.1157/13112196>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pérez-Villalobos, C., Bonnefoy-Dibarrat, C., Cabrera-Flores, A., Peine-Grandón, S., Abarca, K.-M., Baqueano-Rodríguez, M. y Jiménez-Espinoza, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción, Chile. *Anales de Psicología*, 28(3), 797-804. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156071>
- Piña Osorio, J. M. y Cuevas Cajiga, Y. (2004) La teoría de las representaciones sociales. Su uso en la investigación educativa en México. *Perfiles Educativos*, 26(106), 102-124
- Rojas-Barahona C, Z. B. (2019). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *SciELO*, 137(6), 9.
- Saeteros Hernández, R., Ortiz Zayas, E., Saeteros Hernández, A., Mejía Paredes, M. y Ortiz Zayas, E. (2022). Modelo precede - procede para la promoción y educación sexual de estudiantes universitarios ecuatorianos. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, 12(SISANH), 4 - 17. <https://doi.org/10.47244/cssn.Vol12.IssSISANH.6434>