



Este artículo se encuentra disponible  
en acceso abierto bajo la licencia Creative  
Commons Attribution 4.0 International License

# Ciencia y Psique

Revista del Instituto de Investigación en Salud Mental

Vol. 1, n.º 1, julio-diciembre, 2022 • Publicación semestral. Lima, Perú

ISSN: 2961-2004 (En línea) • DOI: 10.31381/cienciaypsique.v1n1.5332

## PROGRAMA KUSIKUY Y EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA POR MEDIOS DIGITALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA EN 2022

**Kusikuy Program and the development of self-esteem  
through digital media in Psychology students of a  
Peruvian university in 2022**

LEDA JAVIER ALVA  
Universidad Continental  
(Huancayo, Perú)

Contacto: [ljavier@continental.edu.pe](mailto:ljavier@continental.edu.pe)  
<https://orcid.org/0000-0002-9793-1033>

ROLANDO CIPRIANO NESTARES HUAROC  
Universidad Nacional del Centro del Perú  
(Huancayo, Perú)

Contacto: [rnestaresh@uncp.edu.pe](mailto:rnestaresh@uncp.edu.pe)  
<https://orcid.org/0000-0001-9686-2913>

MARÍA DEYSI PAUCAR MOLLEHUARA  
Universidad Alas Peruanas  
(Lima, Perú)

Contacto: [2019117707@alu.uap.edu.pe](mailto:2019117707@alu.uap.edu.pe)  
<https://orcid.org/0000-0003-2704-6829>

## RESUMEN

El deterioro de la salud mental incrementado a consecuencia de la pandemia por COVID-19 devela un problema que aqueja a la población en general y a los estudiantes en particular. Por ello, es necesario emprender investigaciones que puedan mitigar los efectos adversos de la pandemia en la salud mental, sobre todo en estudiantes de Psicología, razón por la cual se planteó la siguiente interrogante: ¿influye el programa Kusikuy en el desarrollo de la autoestima a través de medios digitales en una universidad peruana? Para esto se ha considerado que la valoración positiva (autoestima alta) es un factor protector de la salud mental, que es importante desarrollar, sobre todo en los futuros psicólogos, quienes serán profesionales de la salud mental. El estudio tuvo una muestra de 96 estudiantes universitarios, a los cuales se les realizó una medición antes (pretest) y después (postest) de la aplicación del programa Kusikuy. Los resultados se obtuvieron a través del estadígrafo McNemar y se concluyó que el nivel de desarrollo de la autoestima de los estudiantes de una universidad peruana presenta diferencias estadísticas en el pretest y el postest; es decir, el programa Kusikuy sí influye en el mejoramiento de la autoestima.

**Palabras clave:** autoestima; universitarios; estudiantes peruanos; sí mismo; social; familiar.

## ABSTRACT

The increased deterioration of mental health because of the COVID-19 pandemic reveals a problem that afflicts the population in general and students in particular. Therefore, it is necessary to undertake research that can mitigate the adverse effects of the pandemic on mental health, especially in Psychology students, which is why the following question was raised: Does the Kusikuy program influence the development of self-esteem through digital media in a Peruvian university? For this purpose, it has been considered that positive assessment (high self-esteem) is a protective factor for mental health, which is important to develop, especially in future psychologists, who will be mental health professionals. The study had a sample of 96 university students, who underwent a measurement before (pretest) and after (posttest) the application of the

Kusikuy program. The results were obtained through the McNemar statistician and it was concluded that the level of self-esteem development of the students of a Peruvian university presents statistical differences in the pretest and posttest; that is, the Kusikuy program does influence the improvement of self-esteem.

**Key words:** self-esteem; college students; Peruvian students; itself; social; familiar.

Recibido: 1/12/2022    Aceptado: 8/12/2022

## 1. INTRODUCCIÓN

La pandemia de la COVID-19 y el confinamiento trajeron consigo un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes universitarios. Estudios realizados por la Asociación Colombiana de Universidades evidenciaron que, debido al aislamiento, el 55 % de universitarios se encontraron más irritables y tendieron a sentirse tristes, un 48 % sufrieron sentimientos de soledad, un 38% no encontraban sentido a su existencia y un 34 % reconocieron que su autoestima se deterioró. Esto, unido a la depresión por la muerte de familiares o el miedo a los contagios, mermó su salud psicológica y física (Chacón, 2020).

La autoestima está referida a la evaluación que el individuo hace y mantiene habitualmente con respecto a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación, e indica el grado de éxito o dignidad al que se cree capaz llegar. En otras palabras, la autoestima es el juicio personal de valor que un individuo tiene hacia sí mismo y expresa en sus actitudes. Es considerada también una experiencia subjetiva que el individuo transmite a los demás mediante informes verbales y otras conductas (Coopersmith, 1967).

## 2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

La autoestima, en tanto actitud hacia sí mismo, presenta los mismos componentes de las actitudes: cognitivo, afectivo y reactivo o conductual. El

componente cognitivo está relacionado con el conjunto de conocimientos que se tiene sobre uno mismo; en otras palabras, el autoconcepto, la autoimagen y las aspiraciones a futuro (Coopersmith, 1967). Sin el componente cognitivo no podría haber actitud. También es necesario que exista, en el sujeto, una representación cognoscitiva de dicho objeto, aun cuando esta pueda ser más o menos acertada. Esto significa que el componente cognitivo podría incluir ideas erróneas acerca del objeto actitudinal; sin embargo, mientras el sujeto esté convencido de su veracidad, constituirán el sustento cognoscitivo de la actitud (Yarlequé et al., 2002).

El componente afectivo es el sentimiento de valor que se atribuye cada persona y el grado de aceptación que tiene esta de sí misma. Este sentimiento puede ser positivo o negativo (Coopersmith, 1967). Rosenberg (1960) demostró experimentalmente que los componentes cognoscitivos y afectivos de las actitudes tienden a ser coherentes entre sí. Sin embargo, Yarlequé et al. (2002) agregan que

existen casos de incongruencia entre estos componentes. Por ejemplo, una persona puede afirmar y sustentar la idea de que no deben existir prejuicios raciales y que se debe considerar a todas las razas iguales, pero se disgusta cuando tiene que compartir el asiento en el bus con una persona de color, en este caso se aprecia una incongruencia entre los dos componentes de la actitud. Puede ocurrir también que un profesor afirme y sustente que hay que ser justos en la evaluación de los alumnos. Pero cuando se trata de evaluar a alguien que le agrada le da calificativos superiores a los que realmente merece e inversamente cuando se trata de alguien que le desagrada, le da calificativos más bajos de los que realmente merece. (p. 33)

El componente conductual se relaciona directamente con el actuar o el comportamiento de la persona. En este componente es importante la autoconfianza: si la persona no siente capaz de hacer algo, no llegará a intentarlo (Coopersmith, 1967). Dicha dimensión también está relacionada con los otros componentes; es decir, si una persona posee una actitud favorable con respecto a otra, tendrá disposición a mantener su relación con ella y ayudarla. Por el contrario, si es negativa la actitud, tenderá a rechazarla (Yarlequé et al., 2002).

De acuerdo con Coopersmith (1967), la autoestima puede presentarse en tres niveles:

1. Autoestima alta. Los sujetos poseen ciertos valores y principios, los practican y están dispuestos a defenderlos cuando exista oposición, y si están equivocados tienden a modificarlos. Además, confían en su propio juicio y tienen la capacidad de resolver problemas propios. No se sienten superiores o inferiores a otra persona, y reconocen sus diferencias y lo valioso que puede ser el otro. También reconocen sus sentimientos y pulsiones tanto negativas como positivas. Son seres empáticos, sensibles a las necesidades de los otros, y respetan las normas de convivencia.
2. Autoestima media. Las personas con autoestima media conservan una actitud positiva hacia sí mismas. Sin embargo, en tiempos de crisis o cuando experimentan algún problema, tienden a tener actitudes de baja autoestima, y en otros casos les cuesta superar los problemas. Con un grado de autoestima medio, la persona suele tener una vida que tiende a un nivel inferior. Un nivel medio de autoestima influye negativamente en la salud psíquica y física del sujeto.
3. Autoestima baja. Las personas tienden a sentir un grado de insatisfacción con sí mismas. Son vulnerables a la crítica, sienten que son atacadas, tienen miedo a equivocarse y son indecisas. Se inclinan a complacer a los otros y poseer sentimientos de culpabilidad, hostilidad e irritabilidad, y tendencias depresivas.

Con respecto a las dimensiones de autoestima, de acuerdo con Coopersmith (1967), se tienen tres. La dimensión sí mismo general, referida a las actitudes que tiene el individuo frente a su autopercepción y la forma en la que se valora, con respecto a sus características físicas y psicológicas. La dimensión social, que alude a las actitudes que presenta el individuo dentro del medio social, esto quiere decir frente a compañeros o amigos. Ambas están referidas a las vivencias dentro de instituciones de formación o centros laborales, y a la satisfacción de sus expectativas en ambos campos. Finalmente, la dimensión familiar, relacionada directamente con las experiencias familiares dentro de la convivencia que generalmente se consideran significativas en la formación de la personalidad del individuo.

Una autoestima sana comprende el conocimiento de sí mismo, la aceptación, tener una actitud de respeto, una proyección de sí mismo, formas saludables de relacionarse con los demás y una búsqueda de bienestar (Roca, 2013), lo cual es importante para el desarrollo de una buena salud mental de la persona y repercute en su seguridad, socialización y satisfacción con la vida (Nuñez et al., 2019), y desempeño académico en caso de los estudiantes de nivel superior (Pfuyo, 2021). González-Arratia et al. (2003) también demostraron la importancia de la formación integral del psicólogo desde los primeros ciclos de formación, ya que los estudiantes tienden a llegar a los estudios superiores con una autoestima baja, lo cual es especialmente significativo en el sexo femenino.

Los medios digitales son espacios en los que también tiene lugar la comunicación y el intercambio de información entre usuarios, dígame Internet, Facebook, Instagram, Twitter, entre otros. En condiciones de pandemia surgió la necesidad de valerse de ellos, tanto para mantenernos comunicados como para aprender y no perder el año académico y otras formas de trabajo. Sin embargo, también trajeron consecuencias por su mal uso, como la adicción a Internet, en la que no es raro ver a los adolescentes que prefieren retirarse de su vida social para sumergirse únicamente en los placeres que ofrece la vida virtual (Hernández-Peña et al., 2020). Al margen de lo anterior, el valor de las redes sociales para la educación es muy grande porque ayuda a crear relaciones colaborativas entre los usuarios, facilita la accesibilidad y la distribución de la información, y es un espacio importante para el abordaje de temas de carácter preventivo y orientador para los estudiantes. La tendencia a brindar los servicios psicológicos, aunque no es nueva, se ha vuelto muy importante a partir de la pandemia por COVID-19 y está orientada a la telepsicoterapia, que es el servicio psicológico para personas que presentan dificultades para acceder al beneficio psicológico presencial y se realiza por medios virtuales (*online*).

A través de la telepsicoterapia se puede atender a una gran variedad de población, a aquellos que residen en regiones geográficamente distantes de los grandes centros urbanos, a la población rural, a los miembros de una misma familia que viven en diferentes lugares cuando necesitan de psicoterapia familiar y a las personas que viven en las grandes ciudades

(Siqueira et al., 2014). Con base en tales experiencias se brindaron los diferentes talleres de autoestima a través de la virtualidad.

En la revisión bibliográfica se encuentran estudios descriptivos de la autoestima, como el de Núñez et al. (2019) realizado en México, Bolivia y España; los de González-Arratia et al. (2003), Torres et al. (2021) en México, Rodríguez y Palacios (2022) en Ecuador, entre otros. En Perú se encuentran las investigaciones de Bustinza et al. (2017), Avellaneda (2020), y Muñoz y Ramos (2021).

Son pocos los estudios experimentales que se han reportado en el desarrollo de la autoestima. Al respecto, se conocen las investigaciones de Ruiz-Mosquera et al. (2021) en España, y Madrid (2021) en Perú. Ambos estudios han probado su eficacia en el desarrollo de la autoestima. De allí la relevancia de realizar un estudio sobre el impacto de un programa en el desarrollo de la autoestima en estudiantes universitarios, más aún en estudiantes de Psicología. Por ello, se formuló la siguiente interrogante: ¿influye el programa Kusikuy por medios digitales en el desarrollo de la autoestima en estudiantes de Psicología en una universidad peruana? A partir de la pregunta, se propuso como objetivos:

1. Establecer la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana.
2. Identificar la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de cada una de las dimensiones de la autoestima (de sí mismo, social y familiar) por medios digitales en estudiantes de Psicología de una universidad peruana.

La investigación que se presenta encuentra su justificación en el hecho de que la salud mental de la población, después de la pandemia, se ha visto muy resquebrajada, y la autoestima, principal factor de la salud mental, se ha comprendido importante en la valoración personal, en la confianza en sí mismo, y en el desempeño profesional. Sobre todo, si se trata de futuros psicólogos en quienes las personas demandarán ayuda profesional, de modo que es importante que estos profesionales puedan desempeñarse con eficacia y gocen de una salud mental plena. Además, el presente estudio ha beneficiado a un conjunto de estudiantes de Psicología en el fortalecimiento de la autoestima a través del programa Kusikuy («alégrate») aplicado

virtualmente con buenos resultados. En ese sentido, dicho programa puede ser replicado a otras poblaciones similares para la recuperación y el mejoramiento de la autoestima, lo que redundará en la mejora de la salud mental. De otro lado, el presente estudio constituye un antecedente para aquellos profesionales interesados en investigar la salud mental de la población en general y la de los estudiantes universitarios en particular.

### 3. METODOLOGÍA

La hipótesis general a comprobar fue la siguiente: la aplicación del programa Kusikuy influye en el desarrollo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022. Las hipótesis específicas sostuvieron que la administración del programa Kusikuy influía en el desarrollo de las dimensiones sí mismo, social y familiar de la autoestima.

Para la comprobación de hipótesis, se utilizó el diseño preexperimental con pretest y postest, utilizando la prueba McNemar, tanto en la hipótesis general como en las específicas.

La población estuvo conformada por los estudiantes de Psicología de los ciclos XI y XII de la Universidad Alas Peruanas, los cuales ascendieron a 238 matriculados en el semestre 2022-1. La técnica de muestreo fue por accesibilidad, constituida por 96 estudiantes en 3 secciones, y la participación fue voluntaria, previo consentimiento informado. Se consideró la muerte experimental cuando los estudiantes no asistieron regularmente a clases y no participaron de la aplicación del programa, y cuando los estudiantes no dieron el pretest o el postest.

El instrumento aplicado fue el Inventario de Autoestima de Coopersmith revisado al 2010, cuya confiabilidad fue obtenida para fines de la presente investigación, de los cuales se eliminaron 4 ítems, por lo que la prueba quedó con 21 ítems; y se obtuvo con coeficiente de confiabilidad, hallado por consistencia interna de 0,803. La validez otorgada fue la de constructo, que fue hallada con una muestra de 502 universitarios a nivel nacional, cuya varianza total explicada resultó de 51,249, que explica en cuánto el instrumento contiene a la variable autoestima. Asimismo, se confirmaron las tres dimensiones del instrumento.

La aplicación del programa Kusikuy se realizó una vez por semana durante diez semanas continuadas. Su aplicación tenía una duración de quince minutos al inicio de las clases, para lo cual se contó con el apoyo de la docente. Cada sesión iniciaba con la motivación hacia la temática a desarrollar y luego se mostraba un video que tenía una duración de minuto y medio. Los estudiantes participaban y se planteaban tics a practicar durante la semana en la siguiente reunión, además de la motivación y las preguntas acerca de cómo les fue con los tics, y se pasaba al nuevo tema considerado. Cabe señalar que los temas desarrollados estuvieron en función de las dimensiones social y sí mismo, que en el pretest salieron con puntajes más bajos.

### Cuadro 1

Programa Kusikuy			
Objetivo general		Desarrollar la autoestima positiva en jóvenes universitarios	
Sesiones			
n.º	Título	Objetivos específicos	Actividades
1	Evaluación preexperimental	Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes	Aplicación de la prueba de autoestima
2	No eres lo que dicen de ti	Reconocer qué concepto tienen las personas del estudiante	Inicio (4 minutos) Saludo y motivación <b>Desarrollo (2 minutos)</b> Proyección del video motivacional (creado para efectos de la investigación, según el nombre del tema de cada semana) <b>Evaluación y cierre (9 minutos)</b> Se realizan preguntas relacionadas con lo visto en el video y se plantea la práctica del objetivo planteado (según el tema de cada semana).
3	Sentirse bien	Plantear objetivos diarios para mejorar la autoestima	
4	Afirmaciones positivas	Practicar afirmaciones positivas antes de dormir	
5	Cuando me ame de verdad	Reconocer las acciones que realiza el estudiante cuando siente la autoestima baja	
6	Aún creo en...	Reconocer qué conceptos negativos de niña(o) han recibido y siguen creyendo hasta hoy	
7	Seguridad en mí mismo	Reconocer las habilidades que posee y lo hacen un ser único	
8	Ámate a ti mismo	Reconocer las habilidades que los demás identifican en su persona	
9	Recordemos	Plantear objetivos a largo plazo para mejorar la autoestima	
10	Evaluación postexperimental	Medir la autoestima después del experimento	Aplicación de la prueba después de la aplicación del programa <i>KUSIKUY</i> .

*Fuente:* Elaboración propia.

## 4. ANÁLISIS Y RESULTADOS DE LOS DATOS

**Tabla 1**

*Distribución de frecuencias según sexo*

	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	74	77.1
Varón	22	22.9
Total	96	100.0

Nota. Extraído del visor de resultados de SPSS v23.

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 1 se observó que 74 estudiantes universitarios son mujeres y representan el 77,1 % de la muestra, y que 22 son varones y representan el 22,9 %.

**Tabla 2**

*Distribución de frecuencias según ciclo de vida*

	Frecuencia	Porcentaje
Joven (18 a 29 años)	60	62.5
Adulto (30 a 59 años)	36	37.5
Total	96	100.0

Nota. Extraído del visor de resultados de SPSS v23.

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 2 se observó que 60 estudiantes universitarios son jóvenes y representan el 62,5 % de la muestra, y 36 de ellos son adultos y representan el 37,5 %.

**Tabla 3***Niveles de la variable autoestima del pretest y el postest*

Nivel	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	36	37.5	31	32.3
Medio	37	38.5	35	36.5
Alto	23	24.0	30	31.3
Total	96	100.0	96	100.0

Nota. Extraído del visor de resultados de SPSS v23.

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 3, durante el pretest se observó que el 37,5 % de estudiantes universitarios (36) presentaban un nivel bajo de autoestima, y durante el postest 31 de ellos representaban el 32,3 %. Por otro lado, en el pretest el 38,5 % de estudiantes (37) presentaban un nivel medio de autoestima, y en el postest 35 universitarios representaban el 36,5 %. Por último, en el pretest el 24,0 % de universitarios (23) presentaban un nivel alto de autoestima, y en el postest 30 estudiantes representaban el 31,3 %.

**Tabla 4***Niveles de dimensión sí mismo del pretest y el postest*

Nivel	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	31	32.3	28	29.2
Medio	44	45.8	47	49.0
Alto	21	21.9	21	21.9
Total	96	100.0	96	100.0

Nota. Extraído del visor de resultados de SPSS v23.

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 4, durante el pretest se observó que el 32,3 % de estudiantes universitarios (31) presentaban un nivel bajo de autoestima, y durante el postest 28 de ellos representaban el 29,2 %. Por otro lado, en el pretest el 45,8 % de estudiantes (44) presentaban un nivel medio de autoestima, y en el postest 47 universitarios representaban el 49,0 %. Por último, en el pretest el 21,9 % de universitarios (21) presentaban un nivel alto de autoestima, y en el postest 21 estudiantes representaban el 21,9 %.

**Tabla 5***Niveles de dimensión social del pretest y el postest*

Nivel	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	34	35.4	33	34.4
Medio	42	43.8	34	35.4
Alto	20	20.8	29	30.2
Total	96	100.0	96	100.0

Nota. Extraído del visor de resultados de SPSS v23.

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 5, durante el pretest se observó que el 35,4 % de estudiantes universitarios (34) presentaban un nivel bajo de autoestima, y durante el postest 33 de ellos representaban el 34,4 %. Por otro lado, en el pretest el 43,8 % de estudiantes (42) presentaban un nivel medio de autoestima, y en el postest 34 universitarios representaban el 35,4 %. Por último, en el pretest el 20,8 % de universitarios (20) presentaban un nivel alto de autoestima, y en el postest 29 estudiantes representaban el 30,2 %.

**Tabla 6**

*Niveles de dimensión familiar del pretest y el postest*

Nivel	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	31.3	26	27.1
Medio	18	18.8	21	21.9
Alto	48	50.0	49	51.0
Total	96	100.0	96	100.0

Nota. Extraído del visor de resultados de SPSS v23.

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 6, durante el pretest se observó que el 31,3 % de estudiantes universitarios (30) presentaban un nivel bajo de autoestima, y durante el postest 26 de ellos representaban el 27,1 %. Por otro lado, en el pretest el 18,8 % de estudiantes (18) presentaban un nivel medio de autoestima, y en el postest 21 universitarios representaban el 21,9 %.

## 5. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

**Tabla 7**

*Niveles de la dimensión sí mismo entre el pretest y el posttest de la variable autoestima*

			Posttest sí mismo			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Pretest sí mismo	Bajo	Recuento	25	3	3	31
		% del total	26.0%	3.1%	3.1%	32.3%
	Medio	Recuento	3	39	2	44
		% del total	3.1%	40.6%	2.1%	45.8%
	Alto	Recuento	0	5	16	21
		% del total	0.0%	5.2%	16.7%	21.9%
Total	Recuento		28	47	21	96
	% del total		29.2%	49.0%	21.9%	100.0%

Nota: Evaluación de la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de la dimensión sí mismo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

*Fuente:* Elaboración propia.

**Tabla 8**

*Comparación entre el pretest y el posttest de la dimensión sí mismo de la variable autoestima*

	Valor	GI	Significación asintótica (bilateral)
Prueba de McNemar-Bowker	4.286	3	.232
Número de casos válidos	96		

*Fuente:* Elaboración propia.

La puntuación del p-valor fue de 0,232, siendo este resultado mayor al nivel de significancia (0,05). Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la

hipótesis nula; es decir, el programa Kusikuy no influye en el desarrollo de la dimensión sí mismo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

**Tabla 9**

*Niveles de la dimensión social entre el pretest y el postest de la variable autoestima*

			Postest social			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Pretest social	Bajo	Recuento	30	3	1	34
		% del total	31.3%	3.1%	1.0%	35.4%
	Medio	Recuento	3	31	8	42
		% del total	3.1%	32.3%	8.3%	43.8%
	Alto	Recuento	0	0	20	20
		% del total	0.0%	0.0%	20.8%	20.8%
Total	Recuento		33	34	29	96
	% del total		34.4%	35.4%	30.2%	100.0%

Nota: Evaluación de la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de la dimensión social de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

*Fuente:* Elaboración propia.

**Tabla 10**

*Comparación entre el pretest y el postest de la dimensión social de la variable autoestima*

	Valor	GI	Significación asintótica (bilateral)
Prueba de McNemar-Bowker	9.000	3	.029
Número de casos válidos	96		

*Fuente:* Elaboración propia.

La puntuación del p-valor fue de 0,029, siendo este resultado menor al nivel de significancia (0,05). Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; es decir, con una probabilidad de error del 2,9 %, el programa Kusikuy sí influye en el desarrollo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

**Tabla 11**

*Niveles de la dimensión familiar entre el pretest y el postest de la variable autoestima*

		Postest familiar				
			Bajo	Medio	Alto	Total
Pretest familiar	Bajo	Recuento	23	4	3	30
		% del total	24.0%	4.2%	3.1%	31.3%
	Medio	Recuento	0	14	4	18
		% del total	0.0%	14.6%	4.2%	18.8%
	Alto	Recuento	3	3	42	48
		% del total	3.1%	3.1%	43.8%	50.0%
Total		Recuento	26	21	49	96
		% del total	27.1%	21.9%	51.0%	100.0%

Nota: Evaluación de la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de la dimensión familiar de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

*Fuente:* Elaboración propia.

**Tabla 12**

*Comparación entre el pretest y el postest de la dimensión familiar de la variable autoestima*

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Prueba de McNemar-Bowker	4.143	3	.246
Número de casos válidos	96		

*Fuente:* Elaboración propia.

La puntuación del p-valor fue de 0,246, siendo este resultado mayor al nivel de significancia (0,05). Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula; es decir, el programa Kusikuy no influye en el desarrollo de la dimensión familiar de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

**Tabla 13**

*Niveles de la variable autoestima entre el pretest y el postest*

		Postest autoestima				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Pretest autoestima	Bajo	Recuento	31	4	1	36
		% del total	32.3%	4.2%	1.0%	37.5%
	Medio	Recuento	0	29	8	37
		% del total	0.0%	30.2%	8.3%	38.5%
	Alto	Recuento	0	2	21	23
		% del total	0.0%	2.1%	21.9%	24.0%
Total	Recuento	31	35	30	96	
	% del total	32.3%	36.5%	31.3%	100.0%	

Nota: Evaluación de la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

*Fuente:* Elaboración propia.

**Tabla 14**

*Comparación entre el pretest y el postest de la variable autoestima*

	Valor	GI	Significación asintótica (bilateral)
Prueba de McNemar-Bowker	8.600	3	.035
Número de casos válidos	96		

*Fuente:* Elaboración propia.

La puntuación del p-valor fue de 0,035, siendo este resultado menor al nivel de significancia (0,05). Se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Es decir, con una probabilidad de error del 3,5 %, el programa Kusikuy sí influye en el desarrollo de la autoestima por medios digitales en estudiantes de Psicología en una universidad peruana en 2022.

## 6. DISCUSIÓN

Los resultados que se mostraron evidenciaron lo siguiente: la muestra estuvo compuesta por más mujeres que varones (ver tabla 1) y las edades fluctuaron entre los 18 a 59 años (ver tabla 2). En la dimensión sí mismo de la autoestima se observa que, en la prueba postexperimental, los estudiantes pasaron de una autoestima baja a media, pero no hubo incremento de la autoestima media a alta (ver tabla 4).

Pese a la mejora observada, esta no fue suficiente para ser significativa (ver tablas 7 y 8), puesto que los resultados inferenciales señalaron que no existen diferencias significativas entre el pretest y el posttest. Este fenómeno indicaría que se debe seguir trabajando en esta dimensión. Es importante tener en cuenta que la dimensión sí mismo de la autoestima incluye la autoimagen, que en términos sencillos constituye una suerte de retrato psicológico que cada uno tiene de sí (Yarlequé et al., 2002). Es una representación mental que tenemos de nosotros mismos (Avellaneda, 2020). Esta autoimagen que origina la definición de uno mismo se ha formado a lo largo del desarrollo de nuestra vida con base en nuestras experiencias. Su cambio implica modificaciones en nuestro esquema mental, las cuales requieren un conjunto de experiencias positivas que nos brinden satisfacción y poder, y serán progresivamente incorporadas a la nueva autoimagen que reemplace a la anterior. Sin embargo, este es un proceso en el que tiene que ver mucho la interacción de la persona con su entorno (Coopersmith, 1967), por lo que el registro de cambios en el experimento en esta dimensión, que aún no son significativos estadísticamente, sí indica que el proceso de mejora está en marcha y es posible que se requiera de mayor tiempo de trabajo para obtener los resultados esperados.

En cuanto a la segunda dimensión social se pudo observar que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de autoestima en el pretest. Luego de la aplicación del programa y la posprueba se incrementó el número de estudiantes al nivel alto (ver tabla 5). Se comprueba así la influencia significativa del programa Kusikuy en la autoestima de los estudiantes universitarios (ver tablas 9 y 10). Esta dimensión alude a la actitud de aceptación o rechazo que percibe un individuo por parte de un grupo, que puede ser dentro de una institución de formación o trabajo. Una actitud negativa que refleja la convicción del individuo de que es débil e inferior puede llevarlo a concluir que no vale la pena expresar sus opiniones por ser ineficaces para el grupo (Coopersmith, 1967). En otras palabras, el juicio de valor que tienen las personas que rodean al individuo afecta en lo que percibe de sí mismo. Investigaciones como la de Ruiz-Mosquera et al. (2021) evidenciaron que la implementación de un programa para el aumento de la autoestima fomenta en estos continuar la formación tanto profesional como personal. Además, si esta dimensión no está bien desarrollada, la persona tenderá a dudar de sí misma, tendrá miedo a brindar su opinión por temor a ser rechazada y, en el peor de los casos, será un individuo manipulable (Avellaneda, 2020).

La dimensión social de la autoestima, dado que está relacionada con la aceptación o el rechazo del grupo (Coopersmith, 1967), parece responder más rápido que las otras dimensiones, puesto que depende de la valoración que le otorga el grupo a la persona y que la lleva a sentirse aceptada o rechazada por los iguales y a desarrollar el sentimiento de pertenencia. En la medida que los estudiantes del grupo recibían el taller en los que participaban, donde eran escuchados sin ser juzgados, parece que estos los dispuso a sentirse integrados en el grupo. Coopersmith (1967) obtuvo resultados semejantes en sus experimentos con niños y sus madres, en los que logró incrementar el factor social de la autoestima en niños de Connecticut.

Es importante el desarrollo de la autoestima en esta dimensión porque está asociada con la conducta de las personas, la motivación y los resultados que obtendrá de estos. Una teoría que podría ayudar este punto es la propuesta por Bandura (1989), referente al constructo de la autoeficacia,

quien postula que los procesos psicológicos están relacionados con la creación o el fortalecimiento de las expectativas que tiene la sociedad con el individuo. Estos, en respuesta, desarrollan capacidades para lograr metas y tomar decisiones, lo que significa que si la persona tiene una autoestima saludable en esta dimensión es capaz de adquirir estilos de afrontamientos ante cualquier problema y así lograr sus metas en los ámbitos educativo y laboral.

En la tercera dimensión, referida al ámbito familiar, hubo estudiantes que en el pretest obtuvieron un nivel bajo de autoestima, y después del programa subieron a un nivel medio. Pese a eso, la influencia del programa en la mejora de la autoestima no fue significativa (ver tablas 11 y 12). Esto podría evidenciar que esta dimensión, directamente ligada a la formación de la personalidad del individuo y las experiencias familiares desde pequeño (Coopersmith, 1967), se encuentra muy internalizada y es difícil de cambiar, ya que la familia es el ámbito donde la persona debería sentir un clima más seguro y confiable. Un rol importante también lo cumplen los padres y la relación afectiva que tienen con los hijos. En la familia, la persona aprenderá a sentirse importante y valiosa, y aprenderá ciertas creencias, valores y estrategias afectivas que le serán útiles en el ámbito social (González et al., 2018). Lo anterior está refrendado por investigaciones en los niveles inicial, primaria y secundaria por parte de Sucasaca (2019), Gonzalez (2018), Romero y Giniembra (2022) y (Quispe, 2019), quienes hallaron una relación entre la autoestima y la funcionalidad familiar en los diferentes niveles. Cabe resaltar que no se encontraron investigaciones en universitarios relacionados con esta dimensión.

Ahora bien, la hipótesis general es aceptada con un p-valor de 0,035. Eso significa que el programa Kusikuy sí influye en el desarrollo de la autoestima por medios digitales en los estudiantes de Psicología, lo cual se condice con las investigaciones de Ruiz-Mosquera et al. (2021) y Madrid (2021). Es importante resaltar que no existen muchas investigaciones experimentales relacionadas con la variable autoestima en población universitaria, y menos aún en estudiantes de Psicología, quienes, debido a la naturaleza del servicio que brindarán, deberían presentar una autoestima que tienda de nivel medio a alto, además de propiciar condiciones para el desarrollo de esta en los mismos centros de estudios, lo cual

complementaría su formación. Un estudio que evidenciaba ese problema fue realizado por González-Arratia et al. (2003), quien investigó el autoestima en aspirantes a la carrera de Psicología, ingresantes y estudiantes de segundo año de la carrera. Se encontró una baja autoestima en todos los casos, lo cual afectaría a la estabilidad psicológica de los futuros psicólogos, por lo que sería necesario plantear programas para mejorar la deficiencia confirmada por esta investigación.

Debido a los resultados del presente estudio es necesario implementar programas transversales a lo largo de toda la formación profesional, puesto que las dimensiones sí mismo y familiar requieren de mayor tiempo de trabajo para obtener cambios significativos en la mejora de la autoestima, lo que redundará en la mejora de la salud mental en universitarios. No solo mejoraría en la carrera de Psicología sino en todas las carreras, ya que, como queda evidenciado en esta investigación, pueden ser virtuales o presenciales. Esto contribuiría a una formación integral de la persona. La salud mental ha sido dejada de lado por largo tiempo y se prestó mayor atención a la formación académica. Es hora de prestar atención al estudiante en su formación integral.

## 7. CONCLUSIONES

- 7.1. En cuanto a la influencia del programa Kusikuy en el desarrollo de la dimensión sí mismo de la autoestima, se encuentran estudiantes que pasaron del nivel bajo en el pretest al medio en el posttest. Sin embargo, no fue suficiente para producir un cambio significativo estadísticamente, lo cual indicaría que posiblemente se necesita de mayor permanencia en la aplicación del programa, dada la naturaleza de la dimensión de sí mismo, que incluye el autoconcepto y la autoimagen, que implican cambios en el esquema mental de la persona.
- 7.2. Con respecto a la dimensión social se encontraron diferencias significativas entre la evaluación preexperimental y postexperimental, lo cual indica que el programa Kusikuy tuvo influencia significativa en esta dimensión de la autoestima. Es posible que, en la medida que en el programa se desarrollaron temas referidos al cambio de

percepción y reconocimiento de las habilidades que tienen las personas sobre sí mismas, haya tenido un impacto positivo en la dimensión social de la autoestima.

- 7.3. En la dimensión familia se aprecia una mejora, en la que hubo estudiantes que pasaron del nivel bajo en la evaluación preexperimental al nivel medio en la evaluación postexperimental. Sin embargo, no fue suficiente para producir cambios significativos estadísticamente, posiblemente porque esta dimensión está relacionada con las experiencias tempranas de aceptación o rechazo dadas en el contexto familiar. Al parecer se requiere incluir en el programa la racionalización y la confrontación de las experiencias negativas con la familia, a fin de proporcionar a los participantes las herramientas para un mejor manejo de dichas experiencias.
- 7.4. A nivel general, los resultados indican que el programa Kusikuy tuvo influencia en el desarrollo de la autoestima, por lo que puede ser replicado con otros grupos de estudiantes universitarios, a fin de proteger su salud mental.

## REFERENCIAS

- Avellaneda, A. (2020). *Autoestima en estudiantes universitarios de un asentamiento humano de Reque, Chiclayo, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote].
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist Association*, 44, 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bustanza, S., Angulo, L., Calderon, K. y Flores, D. (2017). Autoestima en la formación profesional de los estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado de la UNA PUNO*, 6(2), 179-188. <https://doi.org/10.26788/riepg.v6i2.97>
- Chacón, M. (2020, junio 5). Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman & Company.
- Gonzalez, G. B. (2018). *Relación entre autoestima y funcionalidad familiar en los adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Santa Rosa de América, Puente Piedra-2017* [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. <https://repositorio.uch.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12872/255>
- González, I., Pérez, O. y Piñeda, J. (2018). La familia en la potenciación de la autoestima en los hijos e hijas. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/11/familia-autoestima-hijos.html>
- González-Arratia, N., Serrano, J. y Valdez, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*, 10(2), 173-179. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10410206>
- Hernández-Peña, H., Aguirre-Martínez, G., Estay-Sepúlveda, J. G., Lagomarsino-Montoya, M., Mansilla-Sepúlveda, J. y Ganga-Contreras, F. (2020). La era digital comprendida desde la Psicología humanista. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 35-53.
- Madrid, K. (2021). *Programa «Súbete a mi auto» en la autoestima de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional Ingeniería Civil Lircay Huancavelica 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3981>
- Muñoz, D. E. y Ramos, E. Y. (2021). *Habilidades sociales y autoestima en estudiantes universitarios del primer ciclo de Psicología de una universidad privada Lima-Norte 2019-2* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/28029>
- Nuñez, M., Clark, Y., Velarde, C., Esparza, I., Muñoz, S. y Parada, M. (2019). Autoestima y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, Bolivia y España. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(4), 104-115. <https://www.redalyc.org/journal/279/27961579009/html/>

- Pfuyo, R. (2021). Autoestima según Coopersmith y rendimiento académico - Covid-19 en estudiantes Epime - Untels. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 9(3), 269-282. <https://doi.org/10.37467/gkarevedu.v9.2989>
- Quispe, Y. (2019). *Funcionamiento Familiar y Autoestima en Estudiantes del Sexto Grado de Primaria de la Institución Educativa N° 50627 San Francisco de Asís de Tambo Bamba Cotabambas-Apurímac 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37873>
- Roca, E. (2013). *Autoestima Sana: Una visión actual, basada en la investigación* (2.ª ed.). ACDE Ediciones.
- Rodríguez, A. y Palacios, B. (2022). *Autoestima en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9083>
- Romero, Á. D. y Giniebra, R. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19: Family functionality and self-esteem in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1).
- Rosenberg, M. J. (1960). A Structural Theory of Attitude Dynamics. *Public Opinion Quarterly*, 24(2), 319-340. <https://doi.org/10.1086/266951>
- Ruiz-Mosquera, A., Vázquez-Fernández, M. y Barrera-Algarín, E. (2021). Intervención con Jóvenes NiNi en Centros de Inserción Socio Laboral: Mejora de la Autoestima y el Miedo a la Evaluación Negativa. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 10(1), 167-180. <https://doi.org/10.15366/riejs2021.10.1.010>
- Siqueira, C., Simon, R. y Russo, M. (2014). Telepsicología en Brasil - Desafíos y Nuevas Perspectivas. En Grande, E., *Cuerpo y Subjetividad* (pp. 94-95). Asociación Argentina de Salud Mental. <https://doi.org/10.13140/2.1.3103.6806>

- Sucasaca, E. (2019). *Relación entre funcionamiento familiar y autoestima de los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 270 Independencia de la ciudad de Puno, año 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11858>
- Torres, Y., Durán, R., Alemán, J. y Reyes, A. (2021). Autoestima, medición antes y durante la pandemia. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 10(8), 1-14. <https://doi.org/10.51896/caribe/BBEJ4568>
- Yarlequé, L., Javier, L. y Monroe, D. (2002). *Aprendizaje y educación*. Universidad Nacional del Centro del Perú.