



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

PERFIL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

**CAPACITACIONES PARA PADRES ENFOCADA EN
POTENCIAR LA AUTOESTIMA DE JÓVENES ENTRE 10 Y 13 AÑOS**

AUTORA

ANDREA ISABEL HOLGUÍN CALDERÓN

2025-2026

GUAYAQUIL

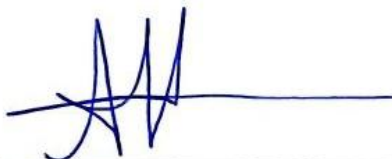
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, **Andrea Isabel Holguin Calderon** con documento de identificación N°**0944134964** manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Andrea Isabel Holguin Calderon

0944134964

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, **Andrea Isabel Holguín Calderón** con documento de identificación N° **0944134964**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Capacitaciones para padres enfocada en potenciar la autoestima de jóvenes entre 10 y 13 años”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Andrea Isabel Holguín Calderón

0944134964

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Cinthy Beatriz Sesme Cajo** con documento de identificación N°**0924194889** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **CAPACITACIONES PARA PADRES ENFOCADA EN POTENCIAR LA AUTOESTIMA DE JÓVENES ENTRE 10 Y 13 AÑOS**, realizado por **Andrea Isabel Holguin Calderon**, con documento de identificación N° **0944134964**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,


Psic. Cl. Cinthya Beatriz Sesme Cajo,
Mgtr.
0924194889

Dedicatoria y Agradecimiento

Gracias a Dios, porque su protección fue fundamental para estos cuatros años de carrera, gracias por darme fuerzas para terminar este camino

Este trabajo, junto a mis años de educación universitaria, se lo dedico a mis padres, Richard y Gavy. Gracias por enseñarme y acompañarme en este proceso, gracias por impulsarme a ser mejor y por siempre creer en mí.

Agradezco a la Psic. Cinthya Sesme por su paciencia y esfuerzo, gracias por siempre ser excelente docente y por demostrar vocación.

Resumen

La presente sistematización de experiencias se centra en brindar capacitaciones para padres enfocadas en potenciar la autoestima de jóvenes entre 10 a 13 años. Abordar este problema es importante porque los jóvenes entre las edades mencionadas se encuentran en un momento de descubrimiento donde el fortalecimiento de la autoestima es clave.

El objetivo de este trabajo es analizar la experiencia desarrollada en las capacitaciones para padres enfocadas en potenciar la autoestima de jóvenes entre 10 y 13 años, con el propósito de identificar sus principales aciertos, desafíos y aprendizajes para fortalecer futuras intervenciones.

En cuanto a la metodología, se puede resaltar que se utilizó un enfoque cualitativo, además del uso de registro diario y la ficha de recuperación de aprendizajes, la utilización de estos objetos permitió que la experiencia sistematizada sea de forma ordenada, y a su vez interpretar y comprender de manera crítica los resultados de la experiencia. Como logros se identificó la creación de una comunidad de padres que comparten la misma situación; en conjunto con esto se pudo entender que la crianza positiva y el desarrollo de la autoestima van en conjunto, y, por último, la unidad educativa receptora comprendió que las capacitaciones a padres son fundamentales como un servicio extra en su labor como educadores, porque la familia es un eje importante en la vida de los jóvenes. Esta sistematización cumplió con el objetivo de analizar la experiencia de capacitación, incluyendo sus aciertos, desafíos y aprendizajes principales.

Palabras clave: Capacitaciones, autoestima, jóvenes.

Abstract

The present systematization of experiences focuses on providing training for parents aimed at strengthening the self-esteem of adolescents between 10 and 13 years old.

Addressing this issue is important because adolescents within this age range are at a stage of discovery, where the development of self-esteem plays a key role.

The objective of this work is to analyze the experience developed through parent training programs focused on strengthening self-esteem of adolescents between 10 and 13 years old, with the purpose of identifying its main achievements, challenges and lessons learned, in order to improve future interventions.

Regarding the methodology, it's worth highlighting that a qualitative approach was used, along with the use of a daily record and learning recovery form. The use of these tools allowed the systematized experience to be organized and, at the same time, enabled a critical interpretation and understanding of the results of the experience. Among the main achievements, the creations of a community of parents who share similar situations were identified. Additionally, it was understood that positive parenting and the development of self-esteem go hand by hand. Finally, the educational institution host recognized that parent training programs are fundamental as an additional service in their role as educators, since the family is an important pillar in the lives of adolescents.

The systematization fulfilled the objective of analyzing the training experience, including its main achievements, challenges, and lessons learned.

Key words: Training, self-esteem, adolescents.

Índice de Contenidos

Portada.....	1
Certificado de Responsabilidad.....	2
Certificado de Cesión.....	3
Certificado de Dirección.....	4
Dedicatoria y Agradecimiento.....	5
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Datos Informativos de Proyecto.....	8
Tema que aborda la Experiencia.....	9
Localización.....	10
Objetivo.....	13
Eje de la Intervención o Investigación.....	13
Autoestima: Definición conceptual y delimitación del eje de la sistematización.....	14
Importancia psicológica de la autoestima.....	15
Características generales de la autoestima.....	16
Autoestima en la niñez (énfasis en 10-11 años).....	17
Autoestima en la adolescencia (énfasis de 12-13 años).....	18
Autoestima en jóvenes (continuidad y transición hacia la juventud).....	20
Niveles, tipos y clasificación de la autoestima.....	21
Clasificación según nivel: autoestima adecuada y autoestima baja.....	21
Clasificación según estabilidad y calidad: autoestima estable, inestable y defensiva.....	22
Conceptualización de las capacitaciones para padres.....	22

Fundamentos cognitivo-conductuales de las capacitaciones para padres.....	23
Componentes recomendados en capacitaciones para padres dirigidas a hijos de 10-13 años.....	23
Relación entre prácticas de crianza y autoestima.....	24
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	24
Metodología.....	24
Preguntas clave.....	26
Organización y Procesamiento de la Información.....	27
Caracterización de los Beneficiarios.....	39
Interpretación (análisis y reflexión).....	40
Principales Logros del Aprendizaje.....	41
Lecciones Aprendidas y Contribución Académica.....	41
Productos Generados.....	42
Logro de los Objetivos Planteados.....	42
Elementos de Riesgo.....	43
Elementos Innovadores y su Impacto.....	43
Impacto de la Experiencia en la Salud Mental.....	43
Conclusiones y Recomendaciones.....	44
Conclusiones.....	44
Recomendaciones.....	45

Datos Informativos del Proyecto

Nombre de la Práctica de Intervención o Investigación

Capacitaciones para padres enfocadas en potenciar la autoestima de jóvenes entre los 10 y 13 años.

Nombre de la Institución o Grupo de Investigación

La Unidad Educativa con la que se trabajó fue fundada en 2022 por el matrimonio Rodríguez Guzman, quienes se identifican como “la familia de tu familia”. Renatto y Malenna buscan, mediante el acompañamiento, que los padres de familia estén al tanto del crecimiento de sus hijos.

La institución promueve la educación positiva, edificando y fortaleciendo el carácter de niños, niñas y jóvenes felices, y sobre todo, seguros. Esta se enfoca en: pensar, ser y hacer; donde el éxito depende del razonamiento y control emocional, mientras se es un ser humano feliz, empático y emocionalmente seguro.

En la cúspide de la estructura organizacional de la institución educativa se encuentra la dirección general a cargo del Sr. Renatto Rodríguez, responsable de la conducción administrativa y estratégica de la institución. Él trabaja en conjunto con la directora institucional, la Lic. Malenna Guzmán, quien lidera los procesos educativos y formativos.

De manera subordinada a la dirección se encuentra la coordinación académica, ejercida por la Sra. Nathaly Quiña, encargada de la planificación, seguimiento y supervisión de los procesos académicos; mientras que el departamento de preceptoría, liderado por la Lic. Pamela Avilés, tiene como función principal el acompañamiento, control y seguimiento del comportamiento y disciplina estudiantil, también se identifica como el contacto directo con las familias.

También forma parte de la estructura organizacional el departamento de consejería estudiantil, dirigido por la Lic. Leidy Valencia, Mgtr, responsable del apoyo psicológico, emocional y socioeducativo de los estudiantes y sus familias.

Finalmente están las jefaturas de área, encargadas de coordinar y supervisar el trabajo docente de las distintas asignaturas. En el área de español, la jefatura está a cargo de la Lic. Liz Supo; en el área de matemáticas, la jefatura corresponde al Lic. Daniel Reyes; y en el área de inglés, la jefatura está liderada por Arielys Mendoza. La institución, además, cuenta con un área administrativa, encargada de ventas, colecturía, recepción, admisiones y publicidad. Para el año 2025, la empresa cuenta con 40 colaboradores, los cuales están distribuidos en diferentes departamentos.

Tema que Aborda la Experiencia

Este estudio contribuye fundamentos para comprender las diferencias que marca el acompañamiento familiar en el desarrollo emocional de los sujetos escolarizados de 10 a 13 años. El punto de partida puede ser Bowlby con su teoría del apego, el niño psicosocial por Erickson y la autoestima desde Rosenberg, autores que reconocen que el soporte afectivo que hay en casa incide en la percepción que tiene el sujeto de sí mismo. El presente trabajo aporta con aproximaciones teóricas sobre las relaciones y su interacción entre las capacidades que presentan los padres de familia y la autoestima.

En esta sistematización de experiencia se aplicó a capacitación para padres, contribuyendo a una participación desde la psicología educativa pero que es replicable y adaptable en cualquier ambiente o rama de la psicología, comportándose como un aporte metodológico relevante.

En el 2022, la OMS comunicó que los problemas de salud mental están en la baja autoestima, y se proyecta como factor de riesgo o detonante para cualquier enfermedad mental e interacciones individuales. Conscientemente se resalta que los programas

preventivos a entornos familiares son importantes para el correcto desarrollo afectivo en sujetos de edad escolar.

De la misma manera, la UNICEF en el 2023 señaló que 1 de cada 7 sujetos de edad escolar experimentan inseguridad emocional, debido a que, en gran parte, les hace falta el acompañamiento parental o viven con métodos que no son efectivos de acompañamiento. Estos valores ubican a la educación familiar o a las capacitaciones parentales como punto clave de intervención global.

A nivel de Latinoamérica, la CEPAL anunció en el 2021 que hay niveles altos de inseguridad emocional que están asociados a factores como: estrés familiar y la falta de tiempo de los padres. Además de la pobreza, esto impacta negativamente con la autoestima, la baja percepción de habilidades en el área académica y el mal desarrollo afectivo de los individuos.

Países como Chile, Perú, y otros países que conforman América Latina tienen programas de intervención que nos enseñan que cuando los padres están preparados y tiene conocimiento sobre la buena comunicación familiar, valoración personal de sus hijos y regulación emocional habrá adultos con buena salud mental. Sin embargo, estos programas de intervención son limitados y no han podido replicarse en toda la región.

Ecuador, bajo estudios del 2022 realizados por el Ministerio de Educación evidencia que entre el 30% y el 40% de los estudiantes presentan problemas de autoestima; sin duda son cifras que deben ser alarmantes para la población ecuatoriana y sus profesionales de salud mental. Esto es debido a que numerosas entidades educativas no contienen programas formales de formación o capacitaciones parentales, y se ve presentado en el bajo o casi nulo acompañamiento emocional que refleja el individuo.

Esto ha sido posible observar por el desconocimiento por parte de los padres de familia de las herramientas para acompañar a la construcción de la autoestima o el reconocimiento emocional que refleja el individuo.

Gracias a un estudio realizado por la Universidad Guayaquil desde el 2021 al 2023, se han identificado casos de baja autoestima, inseguridad y retraimiento a nivel social en estudiantes de instituciones públicas y privadas; favoreciendo cómo factores influyen en el contexto social y la falta de tiempo, sin contar la presión académica.

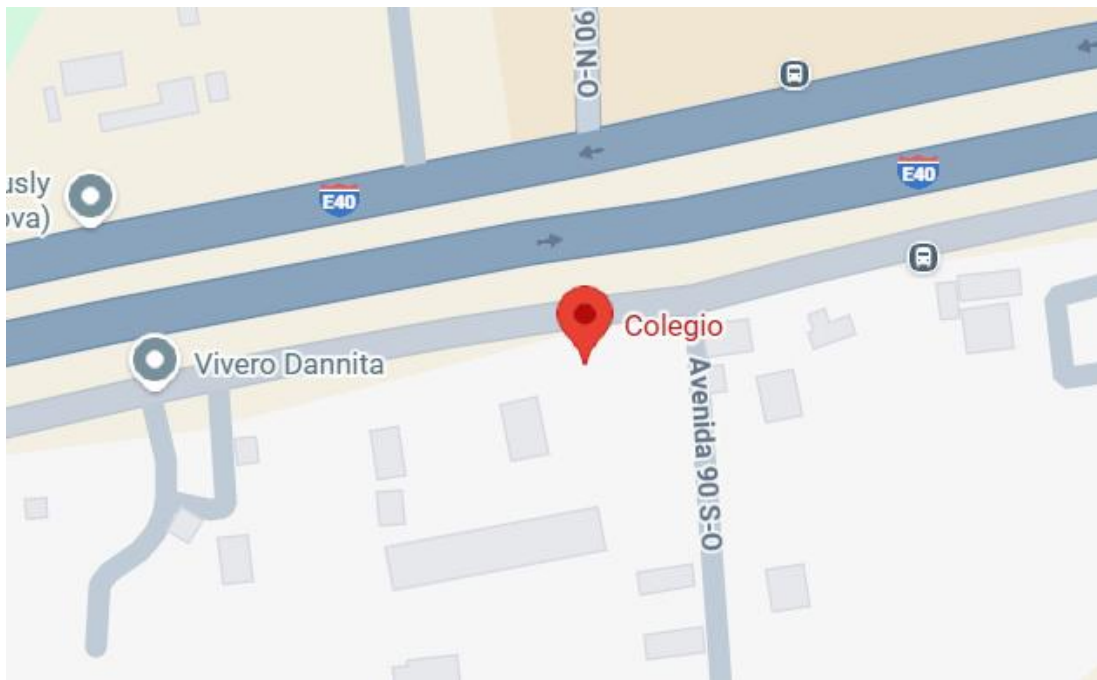
Por otro lado, algunas instituciones educativas reportan que se necesita de involucramiento de los padres de familia para el desarrollo emocional, pues hay la tendencia de delegar esa responsabilidad -el acompañamiento en el fortalecimiento de la autoestima- a docentes y/o al psicólogo educativo desde su Departamento de Consejería Estudiantil [DECE]. Enfatizando la urgencia de implementar un programa de capacitaciones a padres para potenciar la autoestima de los jóvenes de 10 a 13 años.

Localización

La institución receptora se encuentra al noroeste de la ciudad de Guayaquil. Norte limita con Acceso 1 S-O, el sur con la Unidad Educativa Anne Sullivan, al oeste con Avenida 90 S-O, y el este con Vivero Dannita.

Figura 1

Ubicación de la institución educativa



Nota. Fuente: Google Maps (2025)

Objetivo

Analizar la experiencia desarrollada en las capacitaciones para padres orientadas a potenciar la autoestima de jóvenes entre 10 y 13 años, con el propósito de identificar sus principales aciertos, desafíos y aprendizajes para fortalecer futuras intervenciones.

Eje de la Intervención o Investigación

El eje de la presente sistematización de experiencia se centra en el fortalecimiento de la autoestima en jóvenes, entendida como un constructo psicológico fundamental para el desarrollo emocional, social y conductual durante esta etapa evolutiva. La presente sistematización se realizará desde el enfoque cognitivo-conductual que se centra en el presente y establece la interconexión entre pensamientos y comportamiento, buscando cambiar sus patrones disfuncionales (Beck, 2011)

El enfoque cognitivo-conductual permite analizar la autoestima a partir de la interacción entre cogniciones (creencias y pensamientos), emociones y conductas. Beck (1976) plantea que las interpretaciones que una persona realiza sobre sí misma y sobre los eventos influyen en su respuesta emocional y en sus patrones de comportamiento. En

población escolar, la exposición repetida a mensajes de descalificación o a experiencias de fracaso no elaboradas puede facilitar la construcción de creencias nucleares negativas (por ejemplo, “no soy capaz” o “no valgo”), las cuales se activan mediante pensamientos automáticos ante demandas académicas o sociales.

Desde una perspectiva racional-emotiva, Ellis (1962) destaca el papel de las evaluaciones rígidas y absolutistas sobre el valor personal y la necesidad de aprobación, lo que contribuye a reacciones emocionales desadaptativas. En el trabajo con niños y familias, la perspectiva de Meichenbaum (1977) enfatiza el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y autoinstrucciones, promoviendo formas más funcionales de diálogo interno. Así, la intervención orientada a la autoestima no se limita a “incrementar confianza”, sino a promover aprendizajes específicos: interpretaciones más flexibles, atribuciones realistas, habilidades de afrontamiento y conductas de aproximación a retos (Orth & Robins, 2022).

Autoestima

La autoestima es un constructo psicológico que alude a la valoración que una persona realiza de sí misma, integrando componentes cognitivos (creencias sobre el propio valor y competencia) y afectivos (sentimientos asociados a dicha evaluación). En el ámbito de la psicología social, Rosenberg (1973) la define como una actitud positiva o negativa hacia el propio yo (Wood, Griffin, Barton, & Sandercock, 2021). En una formulación ampliamente utilizada en población escolar, Coopersmith (1967) la conceptualiza como la evaluación que el individuo hace y mantiene de sí mismo, expresada en actitudes de aprobación o desaprobación, y relacionada con la percepción de ser capaz, significativo, exitoso y valioso (Yeşilyurt & Kendirikiran, 2024).

De forma complementaria, James (1890) planteó que la autoestima se vincula con la proporción entre los logros alcanzados y las aspiraciones personales, lo que permite comprender la influencia de las experiencias de éxito/fracaso y de los estándares que se

adoptan (Albarracín, Bouchard Joly, Sheikhabaee, Miller, & Pitliya, 2024). A nivel conceptual, conviene diferenciar la autoestima del autoconcepto: mientras el autoconcepto se refiere al conjunto de autodescripciones -quién soy-, la autoestima remite al juicio evaluativo que acompaña dichas descripciones -cuánto valgo- (Coopersmith, 1967 citado en Yeşilyurt & Kendirkiran, 2024).

En la presente sistematización de experiencia, el eje de análisis se centra en la autoestima como fenómeno central de interés, específicamente en niños y jóvenes de 10 a 13 años. Considerando que este rango etario comprende un periodo de transición evolutiva entre la niñez tardía y el inicio de la adolescencia, el análisis se organiza en dos subetapas: (a) 10-11 años (niñez tardía) y (b) 12-13 años (adolescencia temprana). Adicionalmente, la comprensión del fenómeno se estructura a partir de dimensiones relevantes para el contexto educativo: autoestima personal, familiar, social y académica (Yeşilyurt & Kendirkiran, 2024).

El enfoque teórico que orienta la comprensión del fenómeno y la propuesta de intervención corresponde a la psicología cognitivo-conductual. Desde este marco, las emociones y conductas se encuentran mediadas por cogniciones, y la autoestima se entiende como un patrón de evaluaciones aprendido y mantenido por creencias nucleares (esquemas) y pensamientos automáticos acerca de uno mismo (Duro Martín, 2021). En consecuencia, la modificación de contingencias de reforzamiento, estilos de comunicación familiar y prácticas de crianza, mediante procesos psicoeducativos, se concibe como una vía para favorecer evaluaciones más realistas, flexibles y saludables en los hijos.

Importancia psicológica de la autoestima

En psicología clínica y educativa, la autoestima constituye un indicador relevante del ajuste socioemocional, debido a su relación con la autoconfianza, la disposición a afrontar retos y la percepción de eficacia personal. André y Lelord (2005) señalan que una autoestima armoniosa implica equilibrio entre la confianza en uno mismo, la imagen personal y el

autorrespeto (Meena, Shukla, Singh, Pandey, & Srivastav, 2025). En esta línea, Branden (1995) plantea que la autoestima se vincula con la experiencia de sentirse competente para afrontar los desafíos de la vida y merecedor de bienestar, lo que la convierte en un recurso psicológico con implicaciones para la adaptación escolar y social (Yingxia Li, Lu, Miao, & Zheng, 2025).

Durante los años de escolaridad, la autoestima se construye y reajusta en interacción con experiencias de logro, retroalimentación de docentes y pares, y mensajes explícitos e implícitos de la familia sobre el valor personal. Por ello, en el rango de 10 a 13 años, una autoestima adecuada se asocia con mayor participación en actividades académicas y extracurriculares, mejor tolerancia a la frustración y mayor asertividad social; mientras que niveles persistentemente bajos pueden relacionarse con evitación de retos, inseguridad y dificultades para sostener metas a mediano plazo (Yeşilyurt & KendirKiran, 2024).

Características generales de la autoestima

La autoestima presenta características generales que orientan su evaluación y comprensión en población escolar:

- **Carácter evaluativo:** implica un juicio de valor sobre uno mismo y no solo una descripción personal.
- **Naturaleza aprendida y relacional:** se configura a partir de interacciones significativas y retroalimentación del entorno, especialmente familia, pares y escuela.
- **Multidimensionalidad:** puede expresarse en dominios diferenciados (personal, familiar, social, académico), con perfiles heterogéneos.
- **Dinamismo:** fluctúa según experiencias de competencia, pertenencia y reconocimiento, con tendencia a mayor variabilidad en etapas de transición evolutiva.

- Vinculación cognitivo-afectiva: se sostiene en creencias sobre el valor personal y se acompaña de emociones congruentes con dichas creencias.
- Desarrollo de la autoestima por etapas del desarrollo (Baeza Bellido, 2021)

Estas características se manifiestan de forma diferente dependiendo de las etapas de desarrollo en que se encuentren los educandos. De forma que las intervenciones deben adaptarse al momento escolar y de vida específico.

Autoestima en la niñez (énfasis en 10-11 años)

En la niñez tardía (aproximadamente 10-11 años), la autoestima se relaciona de manera estrecha con experiencias concretas de competencia (por ejemplo, rendimiento escolar, actividades deportivas o artísticas) y con la retroalimentación de figuras significativas. En esta etapa, el juicio sobre el propio valor suele apoyarse en criterios observables y comparaciones sociales emergentes, manteniéndose la familia y la escuela como contextos de referencia (Yeşilyurt & Kendirikiran, 2024).

El desarrollo de una autoestima adecuada se favorece cuando el niño dispone de oportunidades para lograr metas realistas, recibe reconocimiento coherente por el esfuerzo y las estrategias empleadas, y experimenta un clima de aceptación que diferencia la conducta del valor personal. En términos cognitivo-conductuales, el aprendizaje de autoevaluaciones más realistas se fortalece mediante mensajes consistentes, refuerzo positivo y modelamiento de autodiálogo adaptativo (Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & Senra Pérez, 2019).

Factores que tienden a fortalecer la autoestima en la niñez tardía:

- Oportunidades frecuentes de logro y dominio de tareas acordes a la edad, con metas alcanzables.
- Retroalimentación específica centrada en el proceso (esfuerzo, estrategias, mejora) más que en etiquetas globales.

- Afecto y aceptación, junto con límites claros y consistentes que promuevan seguridad y autorregulación.
- Acompañamiento escolar (interés por tareas, rutinas y hábitos) que refuerce la autoestima académica.
- Modelamiento de resolución de problemas y manejo de errores como oportunidades de aprendizaje.

Factores que tienden a debilitar la autoestima en la niñez tardía:

- Críticas globales, humillación o comparaciones constantes con hermanos o pares.
- Expectativas desproporcionadas (perfeccionismo) o énfasis exclusivo en resultados.
- Sobreprotección que limita la autonomía y reduce experiencias de competencia.
- Inconsistencia en normas y consecuencias, o disciplina basada en descalificación personal.
- Experiencias de rechazo, aislamiento o acoso entre pares en el contexto escolar (Rodríguez Garcés, Gallegos Fuentes, & Padilla Fuentes, 2021).

Autoestima en la adolescencia (énfasis en 12-13 años)

En la adolescencia temprana (aproximadamente 12-13 años), la autoestima puede mostrar mayor sensibilidad a la aprobación social debido a los cambios puberales, la creciente importancia del grupo de pares y el aumento de la autoconciencia. En esta etapa, el sujeto suele intensificar comparaciones sociales y valorar con mayor peso dominios como la imagen corporal, la pertenencia y el desempeño académico.

El desarrollo de la autoestima en este periodo tiende a ser más fluctuante, dado que se amplían los contextos de evaluación (familia, pares, redes sociales, escuela) y se inician procesos de diferenciación identitaria. Desde el enfoque cognitivo-conductual, la vulnerabilidad puede mantenerse por pensamientos automáticos negativos, reglas rígidas y

sesgos de interpretación; a su vez, la autoestima se fortalece cuando se promueven interpretaciones más flexibles, habilidades de afrontamiento y conductas de acercamiento a retos (Orth & Robins, 2022).

Factores que tienden a fortalecer la autoestima en la adolescencia temprana:

- Comunicación abierta, escucha activa y validación emocional por parte de cuidadores.
- Apoyo a la autonomía (responsabilidades graduales y participación en decisiones acordes a la edad).
- Refuerzo de conductas adaptativas y reconocimiento de fortalezas personales, académicas y sociales.
- Vínculos de pares prosociales y experiencias de pertenencia (grupos, deportes, actividades culturales).
- Clima escolar de respeto y retroalimentación constructiva, especialmente ante errores o evaluación.

Factores que tienden a debilitar la autoestima en la adolescencia temprana:

- Críticas descalificantes o control excesivo que limita la exploración y la autoeficacia.
- Burlas o comentarios negativos sobre el cuerpo, el desempeño o la identidad en formación.
- Conflictos familiares persistentes y mensajes ambiguos respecto de expectativas y afecto.
- Acoso o exclusión social por parte de pares, con impacto en autoestima social.
- Estándares irreales y comparación social constante, especialmente en contextos digitales.

Autoestima en jóvenes (continuidad y transición hacia la juventud)

Aunque el presente trabajo se centra en el rango de 10 a 13 años, comprender la continuidad del desarrollo hacia la juventud resulta pertinente para justificar el carácter preventivo de la intervención. En términos generales, a medida que se consolidan la identidad y las metas personales, la autoestima tiende a estabilizarse y a depender en mayor medida de criterios internos y proyectos de vida, sin dejar de verse influida por logros académicos, vínculos significativos y participación social.

En la transición hacia la juventud, el fortalecimiento de la autoestima implica integrar experiencias de competencia con un sentido de autovaloración más consistente. Desde un marco cognitivo-conductual, esta estabilidad se apoya en la regulación del autodiálogo, la flexibilidad de creencias y la exposición gradual a retos que confirmen capacidades reales (Wood, Griffin, Barton , & Sandercock , 2021).

Factores que tienden a fortalecer la autoestima en la transición hacia la juventud:

- Proyectos personales realistas y experiencias de logro en ámbitos académicos, sociales o vocacionales.
- Redes de apoyo (familia, pares, docentes) que promueven pertenencia y reconocimiento.
- Habilidades de afrontamiento y solución de problemas para gestionar errores y frustración.
- Autonomía progresiva con acompañamiento, evitando tanto el control excesivo como la negligencia.

Factores que tienden a debilitar la autoestima en la transición hacia la juventud:

- Creencias rígidas de incapacidad o desvalor sostenidas por experiencias repetidas de fracaso sin apoyo.

- Falta de acompañamiento emocional y poca disponibilidad de figuras significativas.
- Presión de desempeño sin estrategias de regulación emocional o apoyo académico.
- Entornos sociales con estigmatización, discriminación o exclusión persistente.

Niveles, tipos y clasificaciones de la autoestima

Clasificación según nivel: autoestima adecuada y autoestima baja

Una clasificación frecuente distingue entre autoestima adecuada (o positiva) y autoestima baja. La autoestima adecuada se caracteriza por autoaceptación, autoconfianza y valoración realista de fortalezas y áreas de mejora. La autoestima baja implica una evaluación negativa persistente, con tendencia a subestimar capacidades, anticipar fracaso y atribuir los logros a factores externos (Rosenberg, 1973 citado por Rouault et al., 2022). En contextos escolares, esta diferencia se expresa en la disposición del estudiante a participar, pedir ayuda, perseverar y asumir responsabilidades (Coopersmith, 1967).

Clasificación según ámbito: autoestima global y autoestima específica

La autoestima puede abordarse como una valoración global de sí mismo o como valoraciones específicas vinculadas a dominios de desempeño y pertenencia. Coopersmith (1967) propone, en población escolar, la consideración de áreas que permiten comprender perfiles diferenciales de autoestima según el contexto de interacción:

- Autoestima personal: percepción general de valía y autoconcepto global.
- Autoestima social: percepción de aceptación y competencia en la relación con pares.
- Autoestima familiar: sentido de valía dentro del hogar y en el vínculo con cuidadores.

- Autoestima académica: valoración de sí mismo en el rol de estudiante y frente al aprendizaje.

Esta perspectiva multidimensional permite identificar que un niño o joven puede reportar seguridad en un área (por ejemplo, la académica) y vulnerabilidad en otra (por ejemplo, la social), lo que resulta especialmente relevante para el análisis e intervención en el contexto educativo (Mickova & Levicka, 2025).

Clasificación según estabilidad y calidad: autoestima estable, inestable y defensiva

Otra tipología considera la estabilidad de la autoestima ante eventos cotidianos. La autoestima estable mantiene relativa consistencia frente a críticas o fracasos, mientras que la autoestima inestable fluctúa marcadamente según la aprobación externa, característica que puede intensificarse en periodos de transición evolutiva como el inicio de la adolescencia. Asimismo, Branden (1995) diferencia una autoestima genuina -basada en autoaceptación y valoración realista- de una autoestima defensiva o frágil, sostenida por la necesidad de validación constante y por estrategias de autoprotección ante la inseguridad (Yingxia Li, Lu, Miao, & Zheng, 2025).

Desde un enfoque integrador, André y Lelord (2005) describen tres componentes que permiten comprender la cualidad de la autoestima: (a) confianza en uno mismo, (b) imagen de sí y (c) amor propio o autorrespeto. El desequilibrio entre estos componentes puede manifestarse como oscilaciones entre autocrítica, evitación de retos o búsqueda intensa de aprobación (Meena, Shukla, Singh, Pandey, & Srivastav, 2025).

Capacitaciones para padres

Las capacitaciones para padres se entienden como procesos psicoeducativos estructurados que buscan fortalecer competencias de crianza, comunicación y acompañamiento emocional, con el fin de promover el desarrollo integral de los hijos. En el contexto escolar, UNICEF (2011) destaca la importancia de la participación colaborativa

entre familias y educadores, en la que el conocimiento se construye mediante el diálogo entre la experiencia cotidiana de los cuidadores y los aportes técnicos de los profesionales.

Asimismo, Bartau et al. (2001) señalan que los programas de formación de padres adquieren mayor efectividad cuando son sistemáticos, participativos y orientados al aprendizaje de estrategias concretas aplicables a la vida familiar.

Fundamentos cognitivo-conductuales de las capacitaciones para padres

Desde el enfoque cognitivo-conductual, las capacitaciones para padres se orientan al entrenamiento en habilidades y a la modificación de prácticas familiares que operan como antecedentes y consecuencias de la conducta del niño, así como de los mensajes que contribuyen a la construcción de creencias sobre sí mismo (Baeza Bellido, 2021). En este marco, la intervención enfatiza: (a) el uso de reforzamiento positivo específico, (b) la retroalimentación descriptiva centrada en el esfuerzo, (c) la corrección conductual sin descalificación personal, y (d) la promoción de autonomía graduada.

Componentes recomendados en capacitaciones para padres dirigidas a hijos de 10-13 años

En coherencia con las características evolutivas de 10 a 13 años, las capacitaciones para padres orientadas a potenciar la autoestima suelen integrar contenidos y habilidades como las siguientes:

- Comunicación y escucha activa: favorece la expresión emocional y reduce interpretaciones negativas sobre el afecto y la valoración personal.
- Refuerzo positivo específico: incrementa conductas adaptativas y contribuye a experiencias de competencia.
- Límites consistentes y disciplina respetuosa: permite diferenciar conducta de identidad, evitando etiquetas que deterioran la autoestima.
- Validación emocional y apoyo socioafectivo: facilita regulación emocional y sentido de pertenencia.

- Promoción de autonomía graduada: fomenta autoeficacia y responsabilidad acorde a la edad, especialmente en la transición hacia la adolescencia.
- Articulación familia-escuela: alinea expectativas, retroalimentación y apoyos, fortaleciendo la autoestima académica y social (Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & Senra Pérez, 2019).

Relación entre prácticas de crianza y autoestima

La literatura reporta asociaciones consistentes entre estilos de crianza caracterizados por calidez, apoyo y comunicación, y mayores niveles de autoestima en adolescentes; mientras que la indiferencia, la crítica intensa o la disciplina coercitiva se asocian con menor autoestima (Flores Talavera, 2021). En el contexto educativo, estos hallazgos justifican la implementación de capacitaciones para padres como estrategia preventiva y de promoción del bienestar, al intervenir sobre factores familiares modificables que inciden en la autovaloración de los hijos (UNICEF, 2011).

Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de la sistematización es el proceso de diseño y ejecución de cinco capacitaciones para padres de familia de una unidad educativa ubicada en Vía a la Costa, con la finalidad de potenciar la autoestima de sus hijos e hijas de entre 10 a 13 años.

Metodología

El presente trabajo de titulación se estructura bajo el enfoque metodológico de la sistematización de experiencias, descrito por Oscar Jara como una “interpretación crítica que se realiza a partir del ordenamiento y reconstrucción de lo acontecido en una o varias experiencias” (2018, p. 61), la cual tiene un enfoque cualitativo, caracterizado por un entendimiento de una situación social proveniente de la información obtenida en la población (Bernal, 2011).

En cuanto al enfoque de esta sistematización, esta se caracteriza por ser cualitativo de tipo descriptivo y no experimental, debido a que no hubo manipulación de las variables y la experiencia se realizó en el entorno natural donde ocurrió la experiencia (Hernández Sampieri y Fernandez-Collado, 2014).

Esta sistematización se centró en la observación participante, donde la autora cumplió un rol de facilitadora en capacitaciones virtuales para padres sobre autoestima en estudiantes de entre 10 a 13 años, dirigido a sus padres; la cual se desarrolló desde el 19 de octubre del 2025 hasta el 20 de enero del 2026 con la finalidad de documentar la aplicación metodológica, las emociones y percepciones de los participantes y generar aprendizajes teórico-prácticos. Las técnicas e instrumentos aplicados en la experiencia fueron:

- **Registro sociodemográfico.** Se recopilaron datos como sexo, edad, estructura familiar, y estado civil; con la finalidad de tener un conocimiento más profundo de la población que participó en la experiencia.
- **Capacitación para padres.** Es un tipo de intervención psicoeducativa que sirve como estrategia para cambiar la conducta de los padres y estilos de crianza con fines tanto preventivos como de promoción (Briesmeister y Schaefer, 2007). En este caso se implementó en el área de la promoción de una autoestima saludable.
- **Registro de asistencia.** Se utilizó esta herramienta con la finalidad de determinar las personas presentes en las diferentes actividades. En este caso, al realizarse las capacitaciones de forma virtual, se utilizará el registro de la plataforma *Zoom* para generar el documento.

En la estructuración de la sistematización de experiencia se utilizaron los siguientes formularios y técnicas:

- **Registro diario.** Es un formato diseñado para apuntar las experiencias diarias del trabajo realizado, observaciones y resultados. Se utilizó el formato propuesto por Oscar Jara (2011), encontrado en el Anexo A.
- **Ficha de recuperación de aprendizajes.** Con el objetivo de recuperar lecciones significativas y redactar los hechos y situaciones importantes (Oscar Jara, 2011) se aplicó esta ficha en la sistematización (Ver Anexo B).

La utilización de estos instrumentos y técnicas permitió ordenar, interpretar y comprender de forma crítica la experiencia sistematizada, identificando los sentidos, aprendizajes y percepciones generadas en la implementación de las capacitaciones para padres.

Preguntas Clave

Preguntas de inicio

1. ¿Con qué finalidad se sistematiza el proceso de capacitaciones para padres?
2. ¿Cómo se aborda el proceso de capacitaciones para padres sobre la potenciación de autoestima en una unidad educativa?
3. ¿Qué necesidades o problemáticas asociadas con la autoestima de jóvenes se encontraron en la institución?

Preguntas interpretativas

1. ¿Qué dificultades surgieron durante la ejecución de las capacitaciones y cómo fueron abordadas?
2. ¿Cómo reaccionaron los padres ante la información presentada en las capacitaciones?
3. ¿Cómo se relacionan los factores demográficos con la respuesta de los padres?

Preguntas de cierre

1. ¿Cómo la estrategia implementada contribuyó a la cohesión familiar y la relación padres-hijos?
2. ¿Qué elementos deberían revisarse o mejorarse para intervenciones futuras?
3. ¿Cómo contribuye la presente sistematización en el desarrollo de futuras intervenciones e investigaciones?

Organización y Procesamiento de la Información

La información aquí descrita se obtuvo del proceso de intervención educativa realizado en la fase de capacitaciones parentales, enfocándose en las capacitaciones para padres llevadas a cabo entre el 19 de octubre y el 20 de enero del 2026.

Tabla 1

Cronograma de Actividades.

Fase	Actividades	Descripción	Participantes	Fecha
Planificación y diseño	Diseño del programa	Elaboración de objetivos, contenido y metodologías para la aplicación de capacitaciones.	Facilitadora	Del 19 al 29 de octubre
	Convocatoria y selección	Acercamiento a la institución, difusión del programa y conformación del grupo de padres y madres con aplicación de ficha demográfica.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres • Coordinador de la institución educativa 	11 de noviembre
Ejecución y Recolección	Capacitación 1: Prácticas positivas de crianza	Se introdujo el concepto de prácticas positivas de crianza, estilos de crianza y se realizó una reflexión sobre la práctica parental.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres 	6 de enero

Fase	Actividades	Descripción	Participantes	Fecha
	Capacitación 2: Estrategias de comunicación y refuerzo positivo	Capacitación en escucha activa, comunicación asertiva y principios del refuerzo positivo específico	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres 	7 de enero
	Capacitación 3: Construyendo autoestima	Enseñanza de técnicas para reformular y potenciar una autoestima saludable en los hijos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres 	9 de enero
	Capacitación 4: Manejo emocional y apoyo socioafectivo en el hogar	Se brindaron herramientas para la validación emocional, manejo de situaciones conflictivas y creación de un clima de apoyo en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres 	12 de enero
	Capacitación 5: Elaboración de plan de acompañamiento familiar	Se determinaron frases o palabras que servirán como patrón de respuesta de los padres para potenciar los niveles de autoestima en los jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres 	13 de enero
	Recolección final: Grupo focal	Se realizó una autoevaluación de las capacitaciones y un grupo focal de cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Padres y madres 	13 de enero
Análisis y Síntesis de la Información	Procesamiento y triangulación	Se organizaron los datos en una matriz única de análisis	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora 	Del 14 al 16 de enero
	Análisis de datos	Se realizó una lectura crítica de la matriz para identificar aciertos, desafíos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora 	17 de enero

Fase	Actividades	Descripción	Participantes	Fecha
		y aprendizajes clave		
Devolución	Redacción de informe final	Se elaboró un documento detallando todo el proceso y los resultados obtenidos con la finalidad de dar a conocer estos a los padres e institución	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora 	18 al 19 de enero
	Socialización de resultados	Se presentaron los principales hallazgos, oportunidades y recomendaciones a la institución educativa.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadora • Coordinador de la institución educativa 	20 de enero

Nota. De elaboración propia.

19 al 29 de octubre: Diseño del Programa.

En esta fase se determinó el modelo teórico y las estrategias metodológicas que tendrían lugar en la realización de la intervención. Desde un enfoque cognitivo conductual en un contexto educativo se logró traducir conceptos de forma accesible y aplicable para padres. Cada capacitación fue secuenciada con una lógica de progresión, brindando información que conectaba todas las sesiones. Esta estructura busca facilitar un proceso de cambio genuino en la adquisición de conocimientos, con miras a lograr plasmarlos en la elaboración de un plan mensual para el fortalecimiento de la autoestima que se dio a cabo en la capacitación final.

Se partió de conceptos y dinámicas concretos para luego introducir temáticas más complejas, diseño que permitió construir autoeficacia y confianza en el grupo desde el inicio, especialmente considerando que se unieron estas temáticas a vivencias cotidianas en la vida educativa y familiar, asegurándonos que los participantes se sintieran identificados y capaces de afrontar cada reto de aprendizaje.

11 de noviembre: Convocatoria y Selección.

El proceso de convocatoria funcionó como un primer acercamiento, donde se realizó un diagnóstico contextual que reveló que la necesidad principal de los padres era generar maneras de comunicación más efectivas con sus hijos. Se definieron los tiempos de trabajo que, por facilidad de padres fueron dos veces por semana y se aplicó la ficha sociodemográfica.

Más allá de lo administrativo, este acercamiento significó un acuerdo de trabajo con las familias, recogiendo sus expectativas y preocupaciones de manera estructurada, dejando en claro que su participación era fundamental, permitiendo que los padres visibilicen la importancia de su participación, convirtiéndose en agentes activos cuya experiencia personal es eje fundamental para el proceso de aprendizaje. Al final del proceso se procedió a la firma del documento de consentimiento informado.

6 de enero: Capacitación de Prácticas Positivas de Crianza.

Se partió desde una dinámica vivencial, invitando a preguntarse ¿qué quiero para mi hijo?, identificando sus perspectivas y expectativas concretas. Esto no solo sirvió como punto de partida de validación de la experiencia, sino que también funcionó como herramienta de identificación de estilos de crianza predominantes en el grupo. De esta forma se realiza un autodiagnóstico que da pie a la deconstrucción de creencias parentales.

Se establecieron los cuatro pilares clave para la crianza positiva: afecto y vínculo seguro, límites consistentes, coherencia entre cuidadores, y refuerzo positivo. A partir de esto se realizaron una serie de actividades donde los padres debían responder qué harían en diferentes escenarios hipotéticos relacionados a la crianza de hijos, metodología que demostró ser un acierto debido a que permitió un acercamiento útil para analizar la propia realidad desde un proceso reflexivo.

7 de enero: Capacitación en Estrategias de Comunicación y Refuerzo Positivo.

El foco aquí se trasladó a la comunicación como el método de implementación de las prácticas positivas de crianza. Se estructuró en torno a la comunicación asertiva y escucha activa, iniciando con la pregunta: ¿qué frase de tu infancia recuerdas hasta hoy? ¿por qué?, dinámica que invitó a los padres a recordar su propia crianza e identificar prácticas que deseaban replicar o transformar.

En esta capacitación se trabajó alrededor de 3 preguntas centrales: ¿qué es comunicación empática?, ¿qué es comunicación asertiva?, y ¿qué evitar? De esta forma se plantean pautas de comunicación padre-hijos que atiendan a una transformación verdadera sin incurrir en frases desalentadoras o inadecuadas. Esta perspectiva llevó a la transformación y al tema final: el refuerzo positivo, siendo una forma de criar y comunicar a través del afecto y el reconocimiento.

El trabajo educativo consistió, en resumen, en transformar reproches en comunicación alentadora, usando frases y gestos de cariño adecuados en momentos específicos. Inicialmente hubo cierta resistencia antes este tipo de comunicación que posteriormente fue superada con éxito.

9 de enero: Capacitación: Construyendo Autoestima

Esta sesión supuso un salto conceptual hacia la internalización de una autoestima saludable, trabajando el vínculo pensamiento-emoción-conducta en los estudiantes.

Presentamos a los padres un modelo simplificado del enfoque cognitivo conductual que permita establecer e identificar patrones comunes en sus hijos.

Los padres aprendieron a verbalizar sus propios procesos de pensamiento, estrategia que permitió consolidar su aprendizaje aplicándolo en sí mismo. Se establecieron técnicas de enseñanza de aprendizaje para que fueran empleadas a futuro en sus hijos.

12 de enero: Capacitación en Manejo Emocional y Apoyo Socioafectivo en el Hogar.

En este espacio se integraron los conocimientos anteriores aplicados desde la perspectiva psicoemocional en el ámbito familiar. Partimos desde el principio de validación emocional y enseñamos a los padres a distinguir entre aceptar y nombrar las emociones como legítimas y estar de acuerdo con la conducta de respuesta. Una dinámica aplicada fue el juego de roles, donde se aplicaron respuestas invalidantes y respuestas validantes, para determinar la diferencia de respuesta emocional ante estas.

El principal trabajo de transformación en esta sesión consistió en desmontar el mito de validación como permisividad, demostrando que cuando la emoción es validada se refuerza la comunicación debido al sentimiento de ser comprendido, siendo más abierto a recibir límites y soluciones.

13 de enero: Capacitación Para la Elaboración de Plan de Acompañamiento Familiar.

La sesión final tuvo un carácter explicativo con el objetivo de traducir el aprendizaje reflexivo en un plan de acción concreto y personalizado, de forma que se estructure con miras a su aplicación en el hogar previniendo la repetición de patrones de crianza perjudiciales. Se establecieron metas específicas, medibles y realizables asociadas a las técnicas aprendidas.

La facilitación en esta capacitación consistió en guiar a los padres en la estructuración de planes según la realidad de su dinámica familiar, evitando tanto la ambivalencia como las altas expectativas que podrían conducir a la frustración. En este momento la teoría y el aprendizaje se traduce a la práctica, dotando a los padres de las herramientas y una guía mediante la cual puedan reforzar su sentido de autoeficacia de forma activa y estructurada, cerrando el ciclo de capacitaciones.

13 de enero: Recolección Final.

La recolección final se estructuró en torno a una autoevaluación y un grupo focal de cierre, constituyendo el momento diagnóstico integral del proceso. Esta actividad permitió

captar tanto la dimensión individual como la construcción colectiva de conocimientos a partir de las capacitaciones previas. La autoevaluación significó una herramienta útil de observación cualitativa y confidencial del impacto personal de la experiencia.

Por otro lado, el grupo focal estableció un espacio final donde se contrastaron y compartieron experiencias. Los padres construyeron en conjunto una narrativa grupal del proceso realizado, identificando momentos y resignificando las dificultades iniciales como necesarias en el aprendizaje.

El diseño de esta recolección se dio de manera secuencial, iniciando por la reflexión personal por medio de la autoevaluación, para a partir de esto generar conocimientos sociales por medio del grupo focal, dotando a los participantes de un momento inicial para procesar sus ideas antes de expresarlas. Las experiencias compartidas reforzaron la autoeficacia personal desde un fortalecimiento de su rol como agentes de cambio en el desarrollo socioemocional de sus hijos.

14 al 16 de enero: Procesamiento y Triangulación.

Esta actividad fue el núcleo metodológico de la sistematización, transformando la experiencia en datos analizables. Se organizaron los instrumentos y técnicas utilizados y se construyó una base sólida de información a partir de las diferentes perspectivas recolectadas, tanto individuales como grupales.

Todos estos datos se integraron en una matriz de análisis que permitió comparar las diferentes fuentes de información y categorías de interés, lo que permitió contrastar observaciones, identificar consistencias y contradicciones entre las diferentes perspectivas y señalar puntos de construcción de conocimientos. Esta presentó una versión consolidada de los eventos que constituyeron la experiencia.

17 de enero: Análisis de Datos.

El análisis de datos inició con una revisión exhaustiva de la matriz de información consolidada, interpretando los datos para identificar patrones, temas recurrentes y percepciones reportadas por todos los participantes.

Posteriormente se procedió a la codificación de la información, organizándola bajo categorías descriptivas que se refinaron e interrelacionaron mediante un proceso comparativo a fin de construir una comprensión integral del proceso. Se examinó cómo ciertos factores parecían vincularse con la percepción de mayor facilidad o dificultad en la aplicación de técnicas, estructurando los hallazgos en ejes analíticos más complejos.

Finalmente los ejes analíticos fueron contrastados con el marco teórico inicial que permita situar los hallazgos dentro de conceptos establecidos y reconocer dónde la experiencia práctica matizaba las expectativas teóricas, resultando un conjunto de proposiciones que sientan las bases para la redacción de conclusiones y recomendaciones.

18 al 19 de enero: Redacción de Informe Final.

Esta redacción fue el acto final de la generación del conocimiento, integrando los hallazgos en respuestas coherentes y fundamentadas. Cada punto se argumentó anclándolo en evidencias concretas extraídas de los datos y cumpliendo el rigor necesario para que los aprendizajes sean válidos y confiables.

El producto final fue un documento estratégico que brinda y articula lecciones con recomendaciones tanto a los padres como a los psicólogos educativos, detallando mecanismos de cambio en el proceso de capacitación. Este doble enfoque asegura que el conocimiento producido pueda ampliarse a futuro, mejorando la dinámica familiar y educativa de los participantes.

20 de enero: Socialización de Resultados.

La socialización de resultados se estructuró como otra capacitación pero bajo un marco de cierre terapéutico comunitario. Al comunicar los hallazgos a los padres y a la institución se entrelazó el proceso con sus vivencias y perspectivas, reforzando su identidad como padres capaces de reflexionar y cambiar, además de consolidar su experiencia grupal.

Para la institución educativa esta actividad tradujo la experiencia de los padres en evidencias y un desarrollo de recomendaciones concretas. La socialización brindó pautas y evidenció el valor de invertir en el apoyo parental desde un análisis estructurado de lo que funciona y lo que no, promoviendo el acompañamiento familiar como elemento integral en el proyecto educativo.

Análisis de la Información

Tabla 2

Instrumentos aplicados en la experiencia

Instrumento	Objetivos	Resultados	Positivo	Negativo
Capacitación de Prácticas Positivas de Crianza	Identificación de estilos parentales propios, su impacto, y el aprendizaje de las características principales de las prácticas positivas de crianza.	Los padres lograron la identificación de estilos parentales, logrando la reflexión sobre su propia forma de crianza.	Al contrastar la propia crianza con las prácticas positivas se generó una reflexión crítica necesaria para el cambio, donde se identificaron patrones poco saludables.	Algunos participantes mostraron una actitud defensiva al identificar prácticas negativas propias, siendo necesario manejar la frustración de manera cuidadosa, reorientándola hacia la responsabilidad.
Capacitación en Estrategias de	Aprendizaje de técnicas de comunicación	Se practicó la reformulación de mensajes	El uso de elogios fue la herramienta que	La aplicación de estas estrategias de

Instrumento	Objetivos	Resultados	Positivo	Negativo
Comunicación y Refuerzo Positivo	asertiva y escucha activa, así como la utilización de la técnica del refuerzo positivo.	críticos en comunicación alentadora y gestos de cariño adecuados.	se adoptó más rápidamente, lo que permitió la transformación de hábitos comunicativos negativos en positivos.	comunicación en contextos de conflicto fue complicada, se evidenció una brecha entre el conocimiento de las técnicas y la identificación de los momentos adecuados para su utilización.
Capacitación Construyendo Autoestima	Comprender los pilares de la autoestima y el aprendizaje de técnicas básicas para fomentar un autoconcepto saludable.	Se identificaron factores que perjudican la autoestima y se practicaron la identificación de fortalezas y reformulación de pensamientos autocríticos.	El comprender los diferentes componentes de la autoestima les brindó a los padres una forma de interpretar la conducta de sus hijos.	Se identificaron dificultades en la gestión del tiempo, lo que provocó que algunos contenidos cognitivo-conductuales no se desarrollaran con la profundidad planificada.
Capacitación en Manejo Emocional y Apoyo Socioafectivo en el Hogar	Desarrollar habilidades para la regulación de emociones, permitiendo crear un clima de apoyo y manejo de conflictos.	Se distinguió entre conductas validantes e invalidantes, practicando respuestas que puedan reducir la intensidad de los conflictos aplicando la validación emocional.	La validación emocional fue identificada como la herramienta más transformadora, al mismo tiempo que las técnicas de regulación de emociones como la ira y frustración generó actitudes positivas en los padres.	Existió cierta dificultad con creencias culturales y respuestas aprendidas. Además, la planificación inicial no contempló suficientes dinámicas participativas adaptadas al formato virtual, afectando el involucramiento
Elaboración de Plan de Acompañamiento Familiar	Sintetizar los aprendizajes de las capacitaciones	Se elaboraron planes con metas específicas,	La actividad generó una traducción de conceptos	Fue complejo guiar a los padres para que fijaran metas y

Instrumento	Objetivos	Resultados	Positivo	Negativo
	y diseñar un plan personalizado para 30 días.	respuestas y acciones concretas, así como el registro de las propias emociones.	aprendidos a acciones concretas aplicables a la experiencia de cada padre y madre.	acciones realistas. No todos los padres lograron completar el diseño de manera autónoma. Además, la gestión de tiempo de parte de la facilitadora presentó dificultades.
Recolección Final y Grupo Focal	Transferencia de conocimientos teórico y prácticos sobre autoestima, comunicación y capacitación parental.		La disposición de las capacitaciones permitió una asimilación gradual de los conceptos, mientras que la metodología participativa facilitó la comprensión práctica.	Se identificó una dificultad inicial para aplicar ciertos conceptos en contextos cotidianos. El desarrollo del grupo focal por medio de la plataforma virtual generó interrupciones técnicas que afectaron la fluidez del diálogo y la participación.
Socialización y grupos focales	Recuperar las percepciones, experiencias y aprendizajes colectivos de los participantes.	Se generaron narrativas sobre los desafíos de la crianza, identificando necesidades y creando un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre padres.	El espacio se convirtió en un factor terapéutico clave, contrastando las visiones y vivencias, construyendo colectivamente un significado de crianza.	La modalidad virtual dificultó la observación directa de reacciones emocionales y lenguaje no verbal. En ciertos momentos, la interacción con los participantes fue limitada, lo que redujo el

Instrumento	Objetivos	Resultados	Positivo	Negativo
				intercambio espontáneo de experiencias entre padres. Se reconoce que la elección de la plataforma digital influyó en la dinámica del proceso.

Nota. De elaboración propia.

Justificación

Esta sistematización se realizó con el propósito de transformar la práctica de capacitaciones para padres en un aprendizaje generalizable para el campo de la psicología educativa, generando un proceso de reflexión-acción participante que empodere a padres con estrategias de comunicación, manejo emocional y refuerzo positivo, fortaleciendo la autopercepción y autoestima de sus hijos en una edad crítica donde la transición a la adolescencia constituye un periodo de vulnerabilidad para el desarrollo de la autoestima, siendo decisiva la influencia familiar.

Sus objetivos incluyen la identificación de estilo parental y su impacto en la autoestima de sus hijos, adquisición de técnicas de comunicación asertiva, aprendizaje de principios de reformulación de pensamiento autocrítico y la elaboración de un plan de acompañamiento que se pueda aplicar de forma sostenida.

El proceso pone énfasis en la psicología educativa, contribuyendo al modelo de prevención y promoción desde el enfoque cognitivo conductual. Al capacitar a los padres sobre la potenciación de la autoestima, se los dispone como agentes de cambio en la vida de sus hijos. Esto permite traducir conceptos terapéuticos complejos en herramientas accesibles, lo que constituye su principal contribución a padres y familias.

En cuanto a su contribución a la institución educativa, esta se beneficia de pautas claras en el abordaje sistemático del bienestar emocional de los alumnos a través de sus familias. Al capacitar a los padres la institución se convierte en una plataforma de cambio que evidencia los aspectos sociales de los alumnos.

Finalmente, como facilitadora la experiencia me exigió habilidades socioeducativas, de investigación y de aplicación metodológicas y teóricas, lo que me brindó aptitudes que constituyen tanto conocimiento como práctica en los procesos de capacitación parental, brindando herramientas profesionales para integrar el conocimiento científico y la práctica socioeducativa.

Caracterización de los Beneficiarios

Las capacitaciones estuvieron dirigidas a padres y madres de jóvenes entre los 10 y 13 años, pertenecientes a una institución educativa del sector Vía a la Costa. Sus edades varían entre los 35 a 50 años, donde el 80 % son mujeres, un 73 % son personas casadas mientras que el 27 % se identifica como padre o madre solteros. Todos se identifican como mestizos y su religión predominante es el catolicismo.

Su respuesta inicial mostró un alto interés, donde la participación y cooperación fueron altas y activas, especialmente a medida que avanzaban las diferentes capacitaciones al consolidarse la confianza entre el grupo y la facilitadora. Se observó un desarrollo en la capacidad de análisis y reflexión sobre el propio estilo parental, adquiriendo un repertorio de técnicas y estrategias para la crianza y comunicación positiva, y la validación emocional.

Un logro no planeado inicialmente fue el fortalecimiento de una red de apoyo parental, reforzando los espacios de socialización entre padres que potenció la cohesión grupal y facilitó la participación en las actividades.

El proyecto brindó estrategias para abordar el bienestar emocional de manera integral, de forma que la institución educativa se vio beneficiada en el hecho de que los padres que

recibieron las capacitaciones pueden ser agentes de cambio que repliquen los conocimientos aprendidos. Además, la elaboración de un plan de acción sirve como anclaje de los aprendizajes y facilita su transferencia no solo al contexto familiar sino también educativo institucional.

Interpretación (análisis y reflexión)

La sistematización de esta experiencia se comprende como un evento que atraviesa la relación familia-educación de forma comprensiva. Implementándose en un contexto cultural latinoamericano marcado por tradiciones sociales donde la autoridad parental ha ejercido la crianza de formas que limitan la expresión emocional tanto de padres como hijos. La temática de crianza positiva, validación emocional y construcción de autoestima no solo brindó técnicas sino que invitó a los y las participantes al autocuestionamiento.

Inicialmente esto se manifestó como una tensión a resolverse, dificultando la aplicación clara de técnicas y la dificultad de enfrentarse con la propia forma en que los padres han sido criados. Esto evidenció que el malestar en los hijos no es un fenómeno individual y está frecuentemente relacionado con dinámicas familiares heredadas, tal como plantean ciertos autores (Hernando Duque, 2014; Román Hernández, 2020).

La institución educativa desempeñó un papel, por un lado, como contexto que dio validez al proceso, especialmente teniendo en cuenta que esta tiene como componente central la interacción entre la educación y la familia. Hay que recalcar que la integración del bienestar emocional en el proceso educativo requiere más que capacitaciones esporádicas.

A través de la experiencia se construyó una pequeña comunidad de padres en las mismas situaciones, donde se compartía, apoyaba y validaban experiencias. Este sentido de pertenencia y solidaridad funcionó como potenciador clave, de forma que los padres aprendían no solo de los temas de las capacitaciones sino también entre ellos. Esta dimensión actuó como mediador, permitiendo que el aprendizaje sea un proceso socialmente sostenido.

Sin embargo, la experiencia tuvo sus contradicciones. La principal radicó en la brecha entre el aprendizaje de técnicas y su aplicación real. Los padres dominaban los conceptos en el momento de las capacitaciones pero mencionaban la dificultad de aplicarlo en los conflictos familiares cotidianos.

La experiencia aportó una validación práctica al enfoque cognitivo conductual, demostrando que este tipo de intervenciones son viables para capacitar a los padres como agentes de bienestar emocional y salud mental en su propio hogar. Esto representa una contribución importante, ya que multiplica el alcance del quehacer psicológico. Uno de los aportes metodológicos más importantes es la aplicación y conceptualización de la capacitación para padres como un proceso en dos niveles: individual, cuando el padre adquiere el conocimiento y técnicas de la facilitadora; y el relacional, donde el padre utiliza estos conocimientos en el contexto familiar.

Los principales elementos que potenciaron la experiencia fueron la secuencia pedagógica coherente, entendiendo cada capacitación como la consecuencia lógica y continuación de la anterior; y la alianza de confianza con la institución educativa, que promueve estos enfoques y prácticas centradas en la familia. Los elementos que debilitaron la experiencia fueron la dificultad de aplicación ya mencionada, la rigidez de algunos estilos de crianza establecidos culturalmente, y las limitaciones de tiempo y formato -virtual- mediante las cuales se establecieron las intervenciones.

Desde lo anteriormente descrito podemos indicar que el aprendizaje obtenido del proceso de la experiencia se sustenta de el enfoque cognitivo conductual debido a que preparar a padres por medio de capacitaciones genera una aportación significativa en las conductas del día a día y así mejorar la relación familiar, y el entorno del joven. Algo importante a destacar es que el padre o madre de familia no encontró en las capacitaciones

solo un lugar donde aprender, sino un espacio donde podía compartir sus experiencias de vida junto a personas que experimentaban la misma situación.

Principales Logros del Aprendizaje

La experiencia dejó varias lecciones fundamentales. En primer lugar, el espacio grupal se reveló como mecanismo de sostenibilidad y construcción de conocimiento. Segundo, se evidenció la disparidad entre la adquisición de conocimiento y la aplicación, especialmente en situaciones de conflicto, donde dominar intelectualmente técnicas no garantiza su utilización ni la solución de dificultades en el hogar. Tercero, las implicaciones culturales en los estilos de crianza, donde ciertas creencias en cuanto a autoridad, género o expresión de emociones implican resistencias.

La formación académica fue indispensable para la aplicación de técnicas y el entendimiento de la práctica de capacitaciones para padres, porque brindó el conocimiento que permitió elaborar secuencias pedagógicas coherentes que evolucionaran junto con los padres, pudiendo analizar los aspectos anteriormente mencionados desde una perspectiva cognitivo-conductual.

Experiencias como la alta adherencia y el compromiso grupal fueron positivas mientras que la frustración ante la dificultad de aplicar lo aprendido fue la principal experiencia negativa. Una pedagogía secuenciada y el uso de experiencias personales son aspectos que se pueden repetir en futuras experiencias, mientras que un cambio en la práctica sería la aplicación de módulos de refuerzo práctico que apoye la consolidación de cambios a largo plazo, como podría ser la implementación de seguimientos para el plan de acompañamiento.

La experiencia generó dos tipos de productos: los de intervención directa, como el programa de capacitación estructurado en 5 sesiones más una de recolección, con sus

respectivos materiales didácticos y el plan de acompañamiento; y los productos de conocimiento, como la documentación del proceso, análisis, lecciones aprendidas y análisis reflexivos que permitirán a futuro sentar las bases para nuevas experiencias o investigaciones.

Se logró totalmente que los padres identificaran su estilo de crianza, su impacto y lo contrasten con la crianza positiva, así como la adquisición de técnicas de comunicación asertiva y la elaboración de un plan. Por otro lado, el aprendizaje de validación emocional fue el de menor asimilación, reportando gran dificultad para aplicarlos, especialmente cuando existe una dificultad para diferenciar entre validación emocional y permisividad.

Se identificaron dos principales elementos de riesgo:

- Riesgo de frustración. Al confrontar sus prácticas, algunos padres identificaron rechazo del contenido presentado, debido a no ajustarse a sus creencias sobre la crianza. Esto se mitigó por medio de un proceso de encuadre por medio del grupo.
- Riesgo de vergüenza. En los espacios grupales existe la socialización de experiencias sensibles con los otros padres, lo que pudo generar sensaciones de vergüenza, lo que se manejó estableciendo un clima de apertura, respeto y comprensión entre pares.

La principal innovación fue la integración de la dimensión comunitaria dentro de la capacitación para padres. El grupo no solo se entendió como un conjunto de individuos a capacitar, sino que fue un sistema de apoyo mutuo que formó parte central de las capacitaciones. Los padres aprendieron entre ellos al igual que aprendían de la facilitadora, lo cual diferenció la práctica de otras intervenciones educativas. Su impacto en los padres fue concreto, se estableció una comunidad que proporcionó validación emocional continua y actuó como red de apoyo que amplió los horizontes del aprendizaje.

Las capacitaciones generaron un impacto apreciable en la salud mental de los padres y madres, quienes manifestaron cambios positivos en aspectos como bienestar psicológico y dinámicas de relación. Uno de los impactos más significativos fue la reducción de impotencia o frustración que algunos padres reportaban al inicio del proceso con respecto al acercamiento y comunicación con sus hijos e hijas. Al adquirir un marco de comprensión y un repertorio de técnicas aplicables hubo expresiones de alivio ya que experimentaron sensaciones de que podían generar cambios en la vida de sus hijos.

La experiencia, además, operó como un refuerzo de la autoeficacia parental, permitiendo que los participantes validen sus propios logros en cuanto a la crianza y comunicación familiar, demostrando capacidad para manejar desafíos en estos aspectos, renovando la confianza en sus habilidades parentales. A la vez, esto fue favorable a su autorregulación, debido a que las habilidades de validación emocional pudieron aplicarse en sí mismos.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- La sistematización logró cumplir el objetivo central de analizar la experiencia de capacitación, identificando sus aciertos, desafíos y aprendizajes fundamentales. Se determinó que el principal acierto fue la creación de una comunidad de padres que comparten la misma situación, siendo la brecha de aplicación de técnicas el desafío principal.
- La teoría de crianza positiva y desarrollo de autoestima se encontró como válida en la práctica como un marco comprensible y aplicable para los participantes. La práctica evidenció que se necesita la adaptación de los modelos teóricos a la complejidad psicosocial, particularmente en creencias culturales.

- El fenómeno del desarrollo y potenciación de autoestima, a través de la práctica parental se confirmó como un proceso profundamente relacional, identificando que la intervención es más efectiva al abordar los patrones de crianza que lo que podría ser enseñar autoestima directamente a los padres.
- La institución educativa receptora demostró interés y abrió sus espacios, además de tener una disposición positiva hacia la relación educación-familia. No obstante, hace falta una estructura más concreta para la integración de capacitaciones como parte del programa de la institución.
- Los instrumentos de recolección fueron suficientes para el análisis pero las técnicas de intervención pudieron mejorarse, especialmente en aspectos como la aplicación de ciertos conocimientos en el ámbito familiar, especialmente en cuanto a la validación emocional.

Recomendaciones

- Para futuras sistematizaciones se recomienda incorporar desde el diseño un mecanismo de seguimiento a corto plazo que permita evaluar la sostenibilidad de los aprendizajes y la aplicación del plan de acompañamiento.
- Es necesario el diseño de ejercicios explícitos que simulen condiciones de alta carga emocional para la aplicación de técnicas bajo presión y en contextos familiares de conflicto.
- A futuro se recomienda centrar el enfoque no solo en la potenciación de la autoestima sino también en transformar los patrones relacionales, priorizando aún más el trabajo sobre la comunicación y gestión emocional familiar aplicada a momentos específicos.
- Se debe transformar la intervención de capacitaciones en una propuesta concreta y estructurada, de forma que se pueda integrar un módulo de escuela para padres

basado en un modelo educativo-familiar, además de la capacitación básica a docentes y coordinadores para dar continuidad a los temas trabajados.

- Se recomienda integrar la autorregulación parental, que enseñen técnicas del manejo de situaciones conflictivas; y la utilización de prácticas en casa con técnicas específicas que puedan cerrar el ciclo de aprendizaje de manera más supervisada.

Referencias

- Albarracín, M., Bouchard Joly, G., Sheikhabaee, Z., Miller, M., & Pitliya, R. (2024). Sentir nuestro lugar en el mundo: una explicación de la autoestima a partir de la inferencia activa. *NATIONAL LIBRARY*. doi:10.1093/nc/niae007
- Baeza Bellido, A. (2021). Relación entre el efecto Pigmalión y la autoestima en alumnado de Educación Primaria y Secundaria. *UNIVERSIDAD DE ALMEIRA*. doi:http://hdl.handle.net/10835/13743
- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. (2019). ADOLESCENCE AND SELF-ESTEEM: ITS DEVELOPMENT FROM THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *SCIELO, 14*(64). Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098
- Duro Martín, A. (2021). REVISIÓN DE TERAPIAS PARA LA BAJA AUTOESTIMA: PERFIL CLÍNICO Y MECANISMOS DE ACCIÓN. *Revista de Psicoterapia, 32*(119), 143-164. doi:https://orcid.org/0000-0001-5765-8776
- Flores Talavera, P. E. (2021). Relación entre estilos parentales y desarrollo de la autoestima en adolescentes. *Repositorio Institucional de la ciudad de Lima* . Retrieved from <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13211>
- Meena, A., Shukla, P., Singh, A., Pandey, R., & Srivastav, S. (2025). Does self-esteem affect social adjustment during adolescents: A Review. *Journal of Informatics Education and Research, 5*(2). Retrieved from https://jier.org/index.php/journal/article/download/2525/2075/4470?utm_source
- Mickova, Z., & Levicka, J. (2025). Análisis de la autoestima en la adolescencia en el contexto de la comunicación abierta y la confianza en padres y pares. *RESEARCHGATE, 17*(3). doi:10.18662/rrem/17.3/1038

- Orth, U., & Robins, R. (2022). ¿Es beneficiosa una alta autoestima? Retomando una pregunta clásica. *American Psychologist*, 77(1). doi:<https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Rodríguez Garcés, C., Gallegos Fuentes, M., & Padilla Fuentes, G. (2021). Self-Esteem in Chilean Children and Adolescents: analysis with Classification trees. *SCIELO*, 100(1). doi:<http://dx.doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342>
- UNICEF. (2011). *UNICEF*. Retrieved from http://www.unicef.org/spanish/specialsession/about/sgreport-pdf/sgrep_adapt_part2c_sp.pdf
- Wood, C., Griffin, M., Barton, J., & Sandercock, G. (2021). Modificación de la Escala de Rosenberg para evaluar la autoestima en niños. *FRONTIERS*. doi:10.3389/fpubh.2021.655892
- Yeşilyurt, S., & Kendirkiran, G. (2024). Niveles de autoestima y actitudes de los estudiantes de enfermería hacia la profesión de enfermería. *WILEY*, 72(1). doi: <https://doi.org/10.1111/inr.12986>Identificador de objeto digital (DOI)
- Yingxia Li, L., Lu, X., Miao, Q., & Zheng, Z. (2025). El papel de la autoestima entre el apoyo social percibido y el Psycap positivo en estudiantes de secundaria basado en el análisis de redes y el modelo de mediación. *SCIENTIFIC*, 15(35456). Retrieved from https://www.nature.com/articles/s41598-025-19279-x?utm_source
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed). Guilford Press.
- Bernal, C. A. (2011). *Metodología De La Investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación de México, SA de CV.
- Briesmeister, J. M., y Schaefer, C. E. (Eds.). (2007). *Handbook of parent training: Helping parents prevent and solve problem behaviors* (3rd ed). John Wiley & Sons.
- Hernández Sampieri, R., y Fernández-Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.

- Hernando Duque. (2014). *Autoestima En La Vida Familiar*. Sociedad de San Pablo.
- Oscar Jara. (2011). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*.
<https://www.kaidara.org/recursos/orientaciones-teorico-practicas-para-la-sistematizacion-de-experiencias/>
- Oscar Jara. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles*. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano.
- Román Hernández, W. A. (2020). Programa de vinculación familia-escuela y mejora de la autoestima en estudiantes de secundaria. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 7(2), 4–10.
<https://doi.org/10.35383/educare.v7i2.293>

Anexos**Anexo A. Formato de Registro Diario.**

Nombre:

Fecha:

Proyecto:

¿Qué hice hoy?	Tiempo Utilizado	¿Para qué lo hice?	¿Quiénes participaron?	Resultados	Observaciones e impresiones

Notas. Formato de Oscar Jara (2011)

Anexo B. Ficha de Recuperación de Aprendizajes.

Formato de la Ficha
Título: Persona que elabora: Institución: Fecha y lugar de elaboración: a. Contexto de la situación: b. Relato de lo que ocurrió: c. Aprendizajes: d. Recomendaciones:
Palabras claves: