



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-CompartirIgual 2.5 Perú](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/).

Vea una copia de esta licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>

Universidad Nacional De San Martin

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Obstetricia



**“APLICACION DEL MODULO EDUCATIVO “MI NUEVO SER”,
PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LAS GESTANTES DEL
HOSPITAL I ESSALUD - MOYOBAMBA.
OCTUBRE 2003 - MARZO 2004”**

**Tesis para obtener el Título Profesional de:
OBSTETRIZ**

Presentado por:

Bach. LIZ HERMELINDA APAESTEGUI HUANCA

Asesora: Obst Mg. ANA MARIBEL BECERRIL IBERICO

Co - Asesor: Obst MARCO ANTONIO AMAYA ALVAREZ

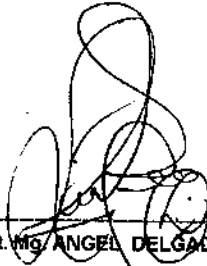
TARAPOTO - PERU

2004

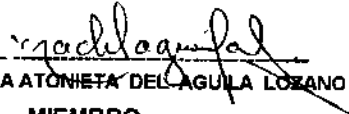
JURADO CALIFICADOR:



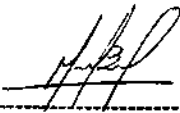
**Obst. Mg. EVANGELINA AMPUERO FERNÁNDEZ
PRESIDENTA**



**Obst. Mg. ANGEL DELGADO RÍOS
MIEMBRO**



**Lic. Enf. MARIA ATONIETA DEL AGUILA LOZANO
MIEMBRO**



**Obst. Mg. ANA MARIBEL BECERRIL IBERICO
ASESORA**



**Obst. MARCO AMAYA ALVAREZ
CO-ASESOR**

DEDICATORIA

A mis queridos padres: María Carmen y Héctor José, por todo el esfuerzo y sacrificio que desplegaron para ayudarme en mi formación personal y profesional.

A mis hermanos que en todo momento me apoyaron brindándome la confianza necesaria, creando en mí la suficiente fortaleza para seguir adelante en busca de mis propósitos.

LIZ

AGRADECIMIENTO

A la Obst. Mg. Maribel Becerril Iberico, por el valioso apoyo y sus meritorias aportaciones en el diseño y ejecución de la investigación así como en la redacción del informe de Tesis.

A mi co-asesor, Obst. Marco Antonio Amaya Álvarez por su apoyo incondicional en la ejecución del presente trabajo y por su ayuda en mi formación personal y profesional.

Mi agradecimiento especial a la Dirección y a todo el personal asistencial, administrativo y de servicio del Hospital I EsSalud Moyobamba, especialmente al personal Profesional y técnicos del servicio de Gineco-obstetricia por compartir y hacerme partícipe de sus conocimientos durante mis prácticas pre-profesionales, lo que me permitió enriquecer los conocimientos previamente adquiridos durante mis años de estudios universitarios.

A los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de San Martín, por sus enseñanzas que forjaron en mí el profesionalismo y el espíritu de trabajo durante el paso por las aulas de nuestra Alma Mater.

INDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	08
II. OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo general.....	11
2.2 Objetivo específico	11
III.- MARCO TEÓRICO	12
IV. HIPOTESIS	21
V. MATERIAL Y MÉTODO	22
5.1 Tipo de estudio	22
5.2 Población y muestra de estudio	23
5.3 Recolección de datos	23
VI. RESULTADOS	26
VII. DISCUSIÓN	33
VIII. CONCLUSIONES	36
IX. RECOMENDACIONES	37
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
XI. ANEXOS	40

RESUMEN

Con el propósito de evaluar el mejoramiento de la autoestima de las gestantes del Hospital I EsSalud Moyobamba mediante la aplicación del Módulo Educativo "Mi Nuevo Ser", se realizó una investigación aplicada cuasi experimental, la misma que se ejecutó durante los meses de octubre 2003 a marzo 2004.

Se trabajó con 60 gestantes divididas en dos grupos: un Grupo experimental (A) y otro grupo control (B), cada uno con 30 gestantes. Al grupo experimental "A" se aplicó un módulo educativo (anexo 3) que tuvo como objetivo mejorar la autoestima de las gestantes. Al grupo "B" se le brindó solamente las charlas tradicionales que se ofertan comúnmente en el establecimiento.

La edad gestacional en ambos grupos osciló entre el I y II trimestre de gestación.

En ambos grupos se aplicó un pre y un post test, que midió el nivel de autoestima de las gestantes antes y después de la aplicación del módulo educativo.

Finalmente a cinco gestantes del grupo experimental se aplicó una entrevista a profundidad la cual nos permitió conocer la percepción sobre el curso realizado.

Entre los resultados que podemos mostrar tenemos:

Los niveles de autoestima de las gestantes en las que se aplicó el módulo educativo se incrementaron de 26.30 puntos (pretest) a 35.2 puntos (post test) en promedio.

El módulo educativo "Mi Nuevo Ser" mejoró significativamente la autoestima en las gestantes del grupo experimental. Es interesante, como algunas gestantes señalan expresamente como mejoró su aceptación personal y su relación de pareja:

... mi relación de pareja es muy bonita ha mejorado bastante por que mi embarazo fue un poco difícil pero gracias a los talleres que yo asistía todas

las semanas era un motivo para conversar más entre nosotros; ahora conversamos más con mi esposo y nos comprendemos mejor".(primigesta, de 17 años)

"muy buena, pero después de los cursos ha cambiado y ha mejorado mucho porque ahora puedo conversar mucho más con mi esposo hay mejor comunicación gracias a los talleres recibidos". (multigesta, de 34 años)

En base a los resultados obtenidos, el módulo educativo "Mi Nuevo Ser" ha quedado validado como instrumento técnico que permite mejorar la autoestima en gestantes del hospital | EsSalud Moyobamba.

1. INTRODUCCIÓN

La gestación es un proceso fisiológico cuya finalidad fundamental es la de perpetuar la especie humana el cual se encuentra influenciado por una serie de factores ambientales, demográficos, geográficos, socioeconómicos y psicológicos. (Schwarcz, 1997).

Con el embarazo se producen una serie de modificaciones tanto anatómicas como funcionales, las cuales abarcan en mayor o menor grado y casi sin excepción a todos los órganos y sistemas (Schwarcz, 1997). Son notorios los cambios de carácter en las mujeres embarazadas, sobre todo cuando se asocian a problemas de salud, económicos, sociales, el ser solteras, etc. (Handabaka, 1996).

Las modificaciones maternas suelen causar angustia y malestar en la mayoría de las gestantes sobre todo cuando el embarazo es no deseado (Pérez Sánchez; 2001). En las últimas semanas de la gestación se pueden presentar además desnutrición, miedo y tensión psíquica; resultando el embarazo un agente productor de estrés (Schwarcz, 1997)

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo, elemento fundamental durante el proceso del embarazo; el concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa sólo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida. (Sheeman, 2000).

Por lo tanto la autoestima que es la valoración, el conocimiento que cada persona tiene de sí misma, y que se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación, revela el grado en que una persona se siente y se sabe capaz, exitoso o digno, y actúa como tal. (www.estilismo.com/trabajo, www.genaltruista.com/notas).

Una gestante con un adecuado nivel de autoestima será una persona que transmita con mucha facilidad a su bebé confianza, valores y principios adecuados, es decir una gestante desde su vientre va forjando y formando un ser humano integral, esto por supuesto dependerá mucho del nivel de autoestima y la inteligencia emocional de ella misma. (Céspedes, Escudero, 1996)

Es importante reconocer que son muchos los factores que pueden mellar o disminuir la autoestima de una persona y que es necesario que cada una se conozca así misma para poder definir sus fronteras y así protegerse contra la agresión de los demás. (Handabaca, 1996)

La autoestima como todas las habilidades se pueden potenciar o disminuir en una persona, pero es importante reconocer que cuando una persona por lo menos tiene los pilares básicos, en forma individual puede proseguir con el proceso de fortalecimiento, dándose cuenta de aquellos aspectos que le hacen daño y si ésta se asocia a una adecuada toma de decisiones va a optar por aquellos que no le dañen.

Si bien es cierto que en la región la tasa de fecundidad es de 3.5 hijos x mujer, cuando se pregunta por la fecundidad deseada nos encontramos con un promedio

de 1.9¹ hijos x mujer, esto nos demuestra los elevados índices de embarazos no deseados, los cuales podemos encontrar tanto en la población general como en aquella que cuenta con un seguro médico. Asumir un embarazo no deseado para una mujer se convierte en una carga muy pesada que mella su autoestima y esto repercute en la formación del nuevo ser. Por lo tanto el fortalecimiento de su autoestima no solamente le servirá para fortalecerse a sí misma si no para aceptar su embarazo y lograr que ella no vuelque sus frustraciones y desajustes en contra de su hijo o hija, por consiguiente contribuirá a la formación de personas más equilibradas y responsables.

En este sentido, y basándonos en el hecho de que es posible influir en el mejoramiento de la autoestima a través de aspectos cognitivos, sensibilidad, de aprendizaje y de reforzamiento psicológico, se diseñó un módulo educativo el mismo que fue aplicado en las gestantes del Hospital | EsSalud Moyobamba, con el único fin de mejorar la autoestima.

II. OBJETIVOS

2.1.- Objetivo General:

Evaluar la aplicación del modulo educativo "Mi Nuevo Ser", en el mejoramiento de la Autoestima en Gestantes del Hospital I EsSalud Moyobamba. Octubre 2003 -Marzo 2004.

2.2.- Objetivos Específicos:

- Aplicar el modulo educativo "Mi Nuevo Ser" diseñado para mejorar el nivel de autoestima del Hospital I EsSalud Moyobamba
- Determinar los valores promedio de autoestima de las gestantes del Hospital I EsSalud Moyobamba pre y post aplicación del módulo educativo.
- Demostrar la validez del módulo "Mi Nuevo Ser", para fortalecer la autoestima en las gestantes del Hospital I EsSalud Moyobamba según incrementos observados en los valores promedio de autoestima de las gestantes pre y post aplicación del modulo educativo

III MARCO TEÓRICO

3.1 Bases Teóricas y Científicas:

La capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo se le llama autoestima; es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes, ya que el hecho de que el niño o la niña se sientan deseados por sus padres le van a dar la posibilidad de sentirse esperados y queridos, de lo contrario, crecerá con un sentimiento de rechazo y baja estima. Es en el núcleo familiar donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apto para la vida, o para una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse al futuro. (Pick; 1996)

La autoestima es una habilidad social importante en la vida del ser humano, sobre todo en las mujeres; se entiende como el hecho de reconocer las virtudes y defectos y aceptarlos; es decir se refiere al grado de conocimiento que uno tiene de su persona en relación a aspectos físicos, actitudinales, emotivos y comportamentales; En consecuencia podemos decir que es la valoración y aceptación de uno mismo (www.edusalud.org.ar/bebe/embarazo)

La autoestima, deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo/a, no necesita reconocimientos externos; la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y respeto por nosotros mismos y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que nos nutrieron desde niños.

Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con la capacidad de dar y recibir (Pick; 1996)

Para alcanzar una adecuada autoestima es necesario alcanzar las siguientes etapas: autoconocimiento, autorespeto, autoevaluación, autoaceptación y autoestima.

Autoconocimiento es tomar conciencia de sí mismo, de la manera en que nos relacionamos con el medio y de una amplia gama de aptitudes y habilidades vinculadas al mundo laboral. En la medida que profundicemos nuestro conocimiento de sí mismos, seremos capaces de generar los cambios internos que nos permitirán mejorar nuestra autoestima (www.grafoweb.cl/index.opc1.htm)

Autorespeto. Veneración que se hace a uno mismo. (www.unilibre.edu.col)

Autoevaluación . Autorreflexión valorativa hacia uno mismo, es la conciencia la voluntad y el interés de nuestra persona.(www.unilibre.edu.col)

Autoaceptación es la condición previa del cambio, si aceptamos lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia podemos permitirnos ser plenamente conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones (www.geocities.com/armonizaciones).

La autoestima se ve influenciada por una serie de áreas de la vida; lo ideal es mantener en equilibrio en todas las áreas, aunque eventualmente suele haber alguna con mayor ponderación que las demás. Así mismo esta estabilidad se manifiesta permanentemente a través de nuestras conductas, apreciaciones y hasta en nuestra postura corporal y actitudinal.

Clases de autoestima

- A. **Autoestima adecuada.**- Las personas con una adecuada autoestima experimentan sentimientos agradables de valía personal, de conocerse, saberse importantes y especiales para alguien, o están más seguros y satisfechos porque saben cómo actuar. Está relacionada con los pensamientos y los sentimientos positivos de poder lograr nuestras aspiraciones, ideales, deseos y metas.

Con relación a la manifestación de una adecuada autoestima, (Valdez) nos plantea, *"que la auténtica autoestima se refiere a cómo uno se siente acerca de sí mismo, no a las apariencias de seguridad o de éxito"*, surge de un profundo sentido de auto-respeto, arraigado en un sentimiento interno que se expresa en- *"yo valgo y en lo más profundo de mí mismo"*, *"estoy contento con lo que soy"* aunque tengo cosas por mejorar, *"yo soy yo"*, *"me gusta"*. Por eso, la persona con una autoestima adecuada está muy distante de la que se ufana de sus logros y condiciones personales, pues no necesita gastar tiempo y energía en impresionar a los demás para demostrar que vale *"ella ya sabe que vale"*.

B. **Autoestima inadecuada.**- Está relacionada con el nivel bajo o alto que resulta inadecuado con respecto a las acciones que deben tomar ante situaciones de conflicto o de estrés, responde con autosuficiencia (autoestima alta) o con insuficiencia (autoestima baja), ambas situaciones no le permiten responder correctamente y suele justificar o dejar atropellar sus derechos.

• **Autoestima Alta.**- Se denomina a la condición de autosuficiencia y es la forma en que responde al medio que le rodea. Por ejemplo ante

una discusión admite que nadie puede discutir con él o con ella, revelando su inadecuada relación con su entorno y su percepción superlativa de sí misma (Roca; 2002)

• **Autoestima Baja.**- Este nivel está relacionado con sentimientos de minusvalía, incapacidad e inseguridad en todo el desenvolvimiento general. Las personas con baja autoestima muestran sentimientos de descontento para consigo mismo. (Handabaka, 1996).

Las personas con baja autoestima sienten y piensan que valen poco, siempre están esperando perder, ser engañados, humillados, y, como eso esperan, eso generalmente les sucede. Usan la desconfianza como defensa y se sumergen fácilmente en sentimientos de temor y aislamiento. Se tornan apáticos, indiferentes consigo mismos y con los que les rodean; se ofuscan y se cierran resultándoles difícil ver, oír y pensar con claridad, son por tanto propensos a maltratar y menospreciar a los demás. No tienen la fortaleza suficiente para hacer frente a la adversidad y a los problemas de la vida. Cuando tienen éxitos no lo disfrutan porque dentro de sí no se sienten merecedores de ellos. Básicamente sentir una baja autoestima significa experimentar sentimientos indeseables hacia sí mismo (Dávila Ross, 2000).

En muchas experiencias personales, resulta difícil llegar a adultos, con una adecuada autoestima, debido a numerosos factores que pueden ocasionar sentimientos de inferioridad como:

- Experiencias infantiles difíciles: pobreza, violencia en el seno de la familia y en la escuela, etc.
- Bajos niveles de tolerancia entre los padres y maestros al tratar a los niños con el castigo físico y moral, la crítica negativa en vez del estímulo o la persuasión.
- Situaciones sociales como la falta de identidad, o las marginaciones de todo tipo.

También podemos afirmar que una inadecuada autoestima se forma con la valoración pobre de sí mismo en el núcleo fundamental de la sociedad que es la familia, durante los primeros años de la vida, cuando hay padres o sustitutos insultan, menosprecian sus logros, dan ejemplos de tragicidad, lo comparan con otras personas, cuando hay una obsesión por la sencillez, etc.

Componentes de autoestima:

- La aceptación de sí mismo.
- La autonomía o el yo puedo.
- La expresión afectiva o desarrollo afectivo
- La consideración por el otro.
- La vida con significado.

La aceptación de sí mismo: busca que la persona se valore y se acepte, que sepa que él puede y vale. Que sea capaz de distinguir las situaciones de marginación social y familiar que inciden negativamente en la construcción de su autoimagen positiva, venciendo dichos obstáculos.

La autonomía o el yo puedo: se orienta a que el individuo se valga por sí mismo en diferentes circunstancias de la vida. Esto implica dar y pedir apoyo. Fijarse normas y cumplirlas por su bien y del grupo con el que vive y se relaciona. Asimismo, supone aceptar las normas que vienen de fuera, reconociéndolas como tales. (Dávila Ross, 2000).

La expresión afectiva o desarrollo afectivo: tiene como finalidad ejercitar a la persona en dar y recibir afecto desarrollando su moral y sensibilidad como energizadores de su vida. Esto le permitirá asumirse como un ser individual y social con capacidad de comunicación y decisión exitosa.

La consideración por el otro: tiene como finalidad ayudar a aceptarse, estimar a los otros, participar con ellos, descubrir el sentido de la reciprocidad, superar dificultades; para finalmente, comprometerse comunitariamente a construir una vida digna para todos, es decir, vivir para los demás.

La vida con significado: busca dar un sentido a su vida, que la persona sienta que su vida tiene un significado, un propósito o razón de ser, que nació para algo, eso le impulsará a cumplir, a ser responsable, orientándola de acuerdo a sus propios valores, y se dará cuenta que "vale la pena vivir". (Dávila Ross, 2000)

Los padres tendrán que ser "espejos" que reflejen al hijo sus cualidades, sus logros, ayudándole así a crear un sentido de

autoconfianza dentro de su familia y dentro de la sociedad. Esta confianza en sí mismo y en los que le rodea, le ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con la certeza de ser aceptado, valioso y capaz.

En conclusión, la autoestima es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona; es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que nos van configurando en el curso de nuestra existencia. La autoestima personal es un producto social, nadie gana autoestima como resultado de un proceso de pensamiento; ésta se construye con relación a los otros. Más puntualmente la autoestima se construye a partir del nivel de aceptación o rechazo, aprobación o censura, que percibimos en la comunicación con otras personas.

3.2 Antecedentes:

Son escasos los estudios relacionados con la aplicación de módulos educativos que pretendan mejorar el nivel de autoestima en las gestantes.

Existen algunos que se relacionan con la aplicación de módulos educativos a grupos de adolescentes y que orientan sus esfuerzos a mejorar el nivel de autoestima, creación de valores y conductas asertivas.

Kyrby D. (1997) en un estudio realizado en el Hospital de Fortaleza, Brasil, encontró un promedio en autoestima de 1.17 en las embarazadas y 15.31 en

las no embarazadas, con una desviación estándar de 12.196, lo que demuestra que existe una similitud con el presente estudio.

Bailey (1998) en su estudio realizado en Salvador encontró que el 88% de las adolescentes embarazadas tenía un control prenatal y el 54% tenía 5 controles prenatales, de todas ellas el 35% inició su control prenatal durante el primer trimestre y el 21% lo hizo entre las 13 y 16 semanas. De todos estos resultados podemos decir que cada vez nuestra población joven toma mayor conciencia de la conveniencia de asistir a las consultas prenatales. No se encontró diferencia entre el nivel de autoestima y los cuidados prenatales y tampoco estudios al respecto

Roca Ruby (2002), en un estudio para determinar los niveles de autoestima en adolescentes embarazadas y no embarazadas atendidas en el Hospital EsSalud Moyabamba, encuentra que el embarazo influye negativamente en el nivel de autoestima y un 34.4% de las adolescentes gestantes presentan un nivel de autoestima muy por debajo de los niveles mínimos. (Roca Leon, 2002).

El Centro de Estudios y Promoción Comunal del Oriente (2001-2003), aplicó un programa integral de Salud Sexual y Reproductiva, a adolescentes de las localidades de Soritor y Punta del Este, logrando incrementar las diferentes habilidades sociales, dentro de ellos la autoestima fue la habilidad de mayor desarrollo en ambos sexos.

Ministerio de Salud (1998) en un estudio realizado en la Maternidad de Lima se encontró que el 63.6% de adolescentes embarazadas tuvieron de 2 a 6 controles prenatales y el 36.4% carecieron de control prenatal.

1.3 Definición de términos:

- Taller. Lugar donde se realiza un trabajo manual; escuela, seminario donde se aprende haciendo, es decir el participante es el protagonista de su proceso de superación.
- Tensión: Estado anímico de excitación, impaciencia, esfuerzo o exaltación producido por determinadas circunstancias o actividades; estado de oposición u hostilidad latente entre personas o grupos humanos.
- Temor: Sentimiento de inquietud y miedo que provoca la necesidad de huir ante alguna persona o cosa, evitarla o rechazarla por considerarla peligrosa o perjudicial; presunción o sospecha, particularmente de un posible daño o perjuicio
- Ansiedad: Estado de agitación o inquietud del ánimo, Estado de angustia y temor que acompaña a muchas enfermedades y que no permite el sosiego de quien la padece. www.diccionarios.El_mundo.es/diccionarios/cgi
- Aprendizaje: Adquisición de conocimientos, especialmente en algún arte u oficio www.edusalud.org.ar/bebe/embarazo.

IV. HIPÓTESIS

4.1 Hipótesis de Investigación:

La aplicación del módulo educativo "Mi Nuevo Ser" mejora significativamente el nivel de autoestima de las gestantes del Hospital I EsSalud Moyobamba.

4.2 Sistema de Variables:

4.2.1 Identificación de variables:

Variable Independiente: Módulo Educativo Propuesto "Mi Nuevo Ser"

Variable Dependiente: Nivel de Autoestima.

4.2.2 Operacionalización de Variables:

Nombre de la Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Escala de Medición	Categoría de la Variable
Módulo educativo propuesto "mi nuevo ser"	Programa de capacitación para mejorar la autoestima dirigido a gestantes que acuden al Hospital I ESSALUD Moyobamba.	El módulo de capacitación, organizado en once talleres educativos,	Dos grupos de Trabajo. Experimental Control	Nominal.
Nivel de autoestima	Grado de auto aceptación, autoconocimiento y autoevaluación de las gestantes que acuden al Hospital I ESSALUD Moyobamba.	Puntaje obtenido tanto en el pre como en post test aplicado.	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado (15-59 puntos) • Inadecuado: Bajo (menor de 15 puntos). Alta (mayor de 60 puntos) 	Ordinal

V. MATERIAL Y MÉTODOS

5.1.- Tipo de Estudio

Se realizó una Investigación aplicada cuasi-experimental dirigido a gestantes que acudieron al Hospital I EsSalud Moyobamba.

5.2.- Diseño de contrastación

Para poder contrastar la hipótesis planteada se usó el diseño cuasi - experimental "Con grupo testigo no equivalente", cuyo esquema es el siguiente:

MA O₁ X O₂

MB O₁ -- O₂

Donde:

MA = Grupo experimental, es decir grupo de 30 gestantes en las que se aplicó el módulo propuesto.

MB = Grupo control, gestantes a las cuales se brindó charlas tradicionales que se ofertan comúnmente en el establecimiento

x= Estímulo, aplicación del módulo propuesto.

O₁ = Aplicación de un pre test, para medir el autoestima antes de aplicar el módulo, será el primer día de la sesión propuesta en el grupo A y en el grupo control antes de una de las charlas de

O₂ = Aplicación de un post test, al finalizar la aplicación del módulo, es decir después de cinco semanas.

5.3.- Población y muestra de estudio

La población estuvo conformada por todas las gestantes atendidas en el Hospital I EsSalud Moyobamba durante los meses de agosto a noviembre 2003, se trabajó con 60 gestantes divididas en dos grupos; 30 para cada uno de ellos, la edad gestacional osciló entre el I y II trimestre.

Criterios de inclusión

- Gestantes que acuden a su control prenatal en el Hospital I ESSALUD Moyobamba.
- Gestantes entre el I y II trimestre de embarazo.
- Gestantes que acepten asistir a la capacitación en forma voluntaria y continua, para el grupo experimental.
- Gestantes que residan en la ciudad o en localidades aledañas, que les posibilite el acceso a las sesiones programadas.

5.4 Recolección de datos.

Se usó los test de autoestima y la entrevista a profundidad.

Los test de autoestima para medir los niveles de autoestima antes y después del curso

La entrevista a profundidad permitió contar con la percepción minuciosa de lo que significó el curso para ellas, se realizó cinco entrevistas a profundidad.

El módulo Educativo ha sido planteado en base a 11 Talleres validados en otras instancias, esta organizado para 05 sesiones continuas, de las cuales las primeras cinco talleres son para fortalecer la autoestima, luego para mejorar la asertividad y finalmente para estimular al bebé dentro del útero.

5.5 Procedimiento

Una vez obtenida la autorización de la Dirección del Hospital I EsSalud Moyobamba; se seleccionaron a las gestantes para cada grupo y se inició el trabajo.

Para el grupo experimental (grupo A)

Se planificó el trabajo con una semana de anticipación, se preparó un ambiente adecuado en el Local del adulto mayor del Hospital I EsSalud Moyobamba que fue ambientado previamente, luego en la primera sesión a cada una de las participantes se les entregó materiales personalizados.

En la primera sesión inmediatamente después de la presentación se aplicó el pre test de autoestima. Las sesiones fueron una vez por semana de 120 a 150 minutos cada uno y se manejaron aspectos lúdicos y entretenimiento activo.

Al finalizar las sesiones del módulo (5ta semana) se aplicó el post test de autoestima.

Finalmente se realizó una entrevista a cinco de ellas para conocer su percepción a cerca del curso y cómo es valorado por ella.

Para el grupo control (Grupo B)

Participaron en ella todas las gestantes que desearon y que no habían sido seleccionadas para la aplicación del módulo, entre ellas se desarrolló una charla semanal sobre diferentes aspectos (importancia CPN, cuidados en la alimentación, etc.); es decir aquellas que regularmente se realizan en el establecimiento.

También en ellas se aplicó el pre test en la primera semana y el post test en la quinta semana.

El proceso y tabulación de datos se realizó con el apoyo de un paquete estadístico SPSS Versión 9.5, comparando los resultados del pretest con el post-test y luego entre grupos; se usó la prueba de chi cuadrado para ayudarnos a determinar la influencia del módulo en el nivel de autoestima, con un nivel de significancia de $P < 0.05$

VI. RESULTADOS

CUADRO N° 01

EDAD GESTACIONAL SEGÚN NIVEL DE AUTOESTIMA HOSPITAL I

ESSALUD - MOYOBAMBA. OCTUBRE 2003 - MARZO 2004.

EDAD GESTACIONAL (semanas)	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	BAJO		ADECUADO		BAJO		ADECUADO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
< 8 semanas	02	40.0	01	4.0	--	--	02	8.7
8 - 12 semanas	01	20.0	06	24.0	01	14.3	06	26.1
13 - 20 semanas	02	40.0	15	60.0	06	85.7	12	52.2
> 21 semanas	--	--	03	12.0	--	--	03	13.0
Total	05	100.0	25	100.0	07	100.0	23	100.0
Chi cuadrado	X ² = 6.322 P = 0.09692371				X ² = 2.85 P = 0.41561538			
POST.TEST	(n=2)		(n=28)		(n=6)		(n=24)	
< 8 semanas	01	50	02	7.1	--	--	02	8.3
8 - 12 semanas	--	--	07	25	--	--	07	29.2
13 - 20 semanas	01	50	16	57.1	05	83.3	13	54.2
> 21 semanas	--	--	03	10.7	01	16.7	02	8.3
Chi cuadrado	X ² =4.16 P = 0.24473145				X ² =3.26 P = 0.35270035			

Al evaluar la edad gestacional según el nivel de autoestima se pudo determinar que en el grupo experimental, de las 17 mujeres con 13 a 20 semanas de edad gestacional, 15 de ellas tienen adecuado nivel de autoestima, de la misma manera, en las 11 mujeres con edad gestacional entre las nueve y doce semanas, 06 de ellas tienen nivel de autoestima adecuado.

En el grupo control el comportamiento fue similar para las diferentes edades gestacionales.

La prueba de chi cuadrado muestra que no existe diferencia significativa ($P>0.05$), es decir que la edad gestacional no influye en el nivel de autoestima en ninguno de los dos grupos.

En el post test observamos también una ligera migración de los casos que estuvieron con autoestima baja a autoestima adecuada, aunque la prueba de chi cuadrado muestra una diferencia no significativa ($P>0.05$), es importante reconocer que a medida que va creciendo el embarazo, se va fortaleciendo la autoestima como consecuencia de la autoaceptación.

CUADRO N° 02
FUE PLANIFICADO SU EMBARAZO SEGÚN NIVEL DE AUTOESTIMA
HOSPITAL I ESSALUD - MOYOBAMBA, OCTUBRE 2003 - MARZO 2004.

FUE PLANIFICADO SU EMBARAZO	NIVEL DE AUTOESTIMA						P=
	BAJA		ADECUADA		TOTAL		
	N°	%	N°	%	N°	%	
SI	02	16.7	30	62.5	32	53.3	$\chi^2 = 6.37$ P= 0.011634
NO	10	83.3	18	37.5	28	46.7	
Total	12	100.0	48	100.0	60	100.0	

Al evaluar los niveles de autoestima con relación a la planificación del embarazo se pudo determinar que de las 60 mujeres objeto del estudio, 32 de ellas refirieron que habían planificado su gestación, mientras que 28 mujeres no lo hicieron. De las 32 mujeres con embarazos planificados, 30 tuvieron adecuada autoestima, en contraste con las 28 mujeres que no planificaron su embarazo, de las cuales 10 presentaron autoestima baja.

La prueba de chi cuadrado ($P < 0.05$) muestra diferencia significativa, es decir que las mujeres que planificaron su embarazo son aquellas con mayores niveles de autoestima.

CUADRO N° 03
PROMEDIO DE PUNTAJE DE AUTOESTIMA PRE TEST Y POST TEST SEGÚN
GRUPO EXPERIMENTAL Y GRUPO CONTROL HOSPITAL I ESSALUD
MOYOBAMBA.
OCTUBRE 2003 - MARZO 2004

PUNTAJE DE AUTOESTIMA	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL		P=	
	Pre test	Post Test	Pre test	Post Test	Pre test	Post Test
Promedio	26.30	35.2	24.60	23.30		
Dstd.	10.97	11.015	13.61	12.831	$\chi^2 =$	$\chi^2 = 12.346$
Inf.- Sup	3- 45	7.52	0-51	0-52	0.504	P<0.05
Varianza	120.42	121.34	185.145	164.63	P>0.05	
	$\chi^2= 1.80$ P=0.405667		$\chi^2= 27.23$ P=0.099352			

Cuando evaluamos el promedio del puntaje alcanzado antes y después de la aplicación del módulo educativo podemos observar que en el grupo experimental el puntaje promedio alcanzado en el pre test fue de 26.30, mientras que en el post test fue de 35.2; es decir que se incrementó en 9.9 puntos.

En el grupo control el puntaje promedio alcanzado en el pre test fue de 24.60, mientras que el post test se observó una disminución en el puntaje (23.30 puntos) Aunque la prueba de chi cuadrado muestra una diferencia no significativa (P>0.05), el incremento en el grupo experimental es considerable.

Es evidente que el módulo educativo "Mi Nuevo Ser" influyó positivamente en las gestantes del grupo experimental, las mujeres lo testifican.

"Bueno me pareció muy importante y me ayudó bastante en mi relación y que yo pienso que debe seguir un curso constante para todas las gestantes y poder así ayudar una misma a solucionar los problemas que aveces se tienen"(primigesta de 17años)

"Me pareció bonito y me ayudó en muchas cosas y creo que si ayudó. Hemos visto a bastantes gestantes que no tenían muy alta autoestima, tienen muy baja, no querían hablar, estaban calladitas, creo que en esa parte de nuestras vidas es importante llevar este curso".(multigesta de 34años)

Cuando evaluamos las expectativas que tienen las gestantes en relación al módulo educativo encontramos expresiones de gran identificación y que plasman la necesidad de mantener actividades de este tipo en forma regular y sostenible:

"En mi vida me servirá de mucho porque yo misma sabré defenderme y valorarme como mujer y como madre y esposa y lo que yo se o lo que yo he aprendido allí puedo aconsejar a otras personas que lo necesitan y también a mis propios hijos y hermanas".(segundigesta de 30años)

"Bueno me pareció muy importante porque gracias a ello hemos aprendido cosas muy interesantes en los cuales nos sentimos totalmente agradecidas y que no sea la última vez sin no que varias veces debe repetirse para seguir adelante".(primigesta de 17 años)

"Bueno en primer lugar los talleres que acabamos de aprender fue muy bonito, excelente de verdad, para mi es muy especial y creo que este taller debe desarrollarse con las demás gestantes".(primigesta de 24años)

"Bueno el curso fue muy bueno, la verdad yo creo que no sólo debería de terminar aquí sino también debería repetirse a todas las gestantes".(multigesta de 34 años)

Las madres entrevistadas reconocen la influencia del módulo educativo en el mejoramiento de la relación de pareja y ven en él un apoyo importante para facilitar la comunicación familiar y la comprensión en su círculo familiar y social.

"Mi relación de pareja sí ha cambiado mucho porque gracias a esa reunión o curso que teníamos nos vemos como mujer y esposa y podemos defenderse y valorarse". (segundigesta de 30años)

"Sí es muy buena, pero gracias a este curso que nos ha ayudado a ver nuestros errores ahora soy un poco más tolerante con mi pareja que antes"(segundigesta de 28 años)

"He superado, sí porque puse en práctica todo lo que me enseñaron en los talleres es increíble; hoy me siento emocionada porque he cambiado en tantas cosas. Es bueno lo poco que aprendes, compartirlo de alguna manera con una amiga con alguna persona que tiene problemas, sugerirle que es interesante los talleres y que nos hacen ser más optimistas y más seguros y así poder entenderse mejor con la pareja".(primigesta de 24años).

CUADRO N° 04
NIVEL DE AUTOESTIMA SEGÚN GRUPO EXPERIMENTAL Y SEGÚN GRUPO
CONTROL. HOSPITAL I ESSALUD - MOYOBAMBA. OCTUBR 2003 - MARZO
2004

Nivel de Autoestima	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL				P=	
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test		Pre Test	Post Test
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Inadecuada (bajo)	05	16.7	02	6.7	07	23.3	06	20.0	$X^2 = 0.10$	$X^2 = 3.1$
Adecuado	25	83.3	28	93.3	23	76.3	24	60.0	$P = >0.05$	$P = >0.0$
	$X^2 = 36.28$				$X^2 = 7.62324$					
	$P = 0.0012$				$P = 20.12$					

Cuando se comparó los niveles de autoestima en el pre y post test, en ambos grupos de estudio, se pudo observar que cuantitativamente en el grupo experimental solo 02 mujeres en el post test presentaron niveles bajos de autoestima.

El total de mujeres con autoestima adecuada se incrementó de 25 a 28, la prueba de chi cuadrado certifica el resultado mostrando una diferencia significativa ($P < 0.05$).

En el grupo control el promedio de mujeres con adecuada autoestima se incrementó de 23 a 24, el chi cuadrado muestra una diferencia no significativa ($P > 0.05$).

VII.- DISCUSIÓN

De la Planificación del Embarazo

El presente estudio demostró que aquellas mujeres que planifican su embarazo presentan mayores niveles de autoestima. El 83.3% de las gestantes con autoestima baja no habían planificado su gestación, contrariamente al 62.5% de las madres con adecuada autoestima si planificaron quedar embarazadas.

Muchas mujeres inician su gestación sin que ésta haya sido planificada, sin embargo la mayoría logra aceptar su embarazo al poco tiempo de enterarse del mismo, lo ratifican los testimonios extraídos de las entrevistas.

"Bueno mi embarazo no fue planificado pero a los dos meses fue aceptado y desde ese momento trajo alegría a mi hogar y familia y me siento feliz, tanto yo como mi esposo".(primigesta, de 17 años)

"No fue planificado, estaba cuidándome con ampollas y me chocaba demasiado y esperé un mes para cuidarme con la píldora y ese mes quedé embarazada y como no estaba previsto recién lo acepté a los 3 meses algo así".(multigesta, de 34 años).

"Bueno no fue planificado, me cuidé con método natural y me quedé embarazada. Lo acepté a mi bebe al mes gracias a los talleres en la cual aprendí a valorar a mi embarazo, a aceptar las cosas que continuaban y me ayudó bastante a ser mas segura de mi embarazo".(segundigesta, de 30 años)

Autoestima Inicial.

El puntaje promedio alcanzado en el pre test aplicado al grupo experimental fue de 26.30, lo que significa que en promedio las gestantes del Hospital I EsSalud Ucayabamba presentan niveles adecuados de autoestima; mientras que Kyrby D. (1997) en un estudio realizado en el Hospital de Fortaleza, Brasil, encontró un

promedio en autoestima de 1.17 en las embarazadas y 15.31 en las no embarazadas.

Rachel Díaz. (2003) en una investigación realizada en el distrito de la Banda de Shicayo encontró que las mujeres víctimas de violencia familiar tienen un autoestima inadecuada (baja) con un 64.6%. Como se puede observar los resultados de nuestra investigación difieren sustancialmente de los estudios comparados. Estos hallazgos se puede explicar debido a la situación socioeconómica y grado de instrucción de las usuarias de EsSalud, no encontramos otros elementos para explicar las diferencias; sin embargo con los estudios de Rachel Díaz, indudablemente las mujeres maltratadas de por sí ya están melladas su autoestima.

Autoestima Final.

El puntaje promedio del post test en el grupo experimental luego de la aplicación del módulo educativo fue de 35.2, lo que determina una mejoría en el nivel de autoestima de las gestantes.

En el grupo control sin embargo el comportamiento fue notoriamente diferente puesto que el puntaje del pre test alcanzó un promedio de 24.60 mientras que en el post test solamente alcanzó un promedio de 23.30. Si bien es cierto los valores promedio alcanzados en el pre test en ambos grupos no muestra diferencia significativa, pero sin embargo, si lo son los valores alcanzados en el post test demostrando la validez del módulo educativo para mejorar la autoestima en las gestantes del Hospital I ESSalud Moyobamba.

Los estudios de Roca León,(2002) colabora este hecho ya que también determinó que los niveles de autoestima se mejoran con trabajo orientado a fortalecer las habilidades. De igual manera Becerril y Juárez, (2003) demostraron el efecto de un

programa dirigido a adolescentes en el fortalecimiento de las habilidades sociales, dentro de ellas la autoestima fue una de las habilidades que mayor logro tuvo.

El mejoramiento de la autoestima mediante la aplicación del módulo "Mi nuevo ser" se refleja en lo que las gestantes plasman al momento de la entrevista:

*"Me ayudó a madurar, a ser mejor esposa, mejor mamá y mejor persona"
(segundigesta, de 28 años)*

"Bueno me ayudó a tener una mejor relación familiar, a aumentar más nuestra autoestima a quererse más como familia y a superarse más y querer siempre seguir adelante en una familia segura y unida" (primigesta de 24 años)

"Bueno principal es para sentirme mejor conmigo misma y con mi familia, en especial y muy especial con mi bebe". (multigesta, de 34 años).

"Si, estos talleres me ayudaron a valorarme y a querer más a mi bebe, a la relación con mi pareja, mi familia y también a aceptarme a mi misma y a valorar mucho a los demás". (primigesta, de 17 años).

Son pocas las investigaciones realizadas en forma experimental para mejorar los niveles de autoestima, nuestro estudio demostró que es posible desarrollar y fortalecer los niveles de autoestima aplicando módulos educativos como el desarrollado en la presente investigación. Por lo que podemos afirmar que trabajar programas secuenciales e integrales con las gestantes es una medida de apoyo importante que impacta no sólo en la persona si no en el futuro ser y en el entorno familiar.

VIII.- CONCLUSIONES

1. El módulo educativo "Mi Nuevo Ser" permitió mejorar el nivel de autoestima de las gestantes del grupo experimental.
2. Los valores promedio alcanzados para el grupo experimental en el pre test fue de 26.30 puntos y en el post tes de 35.2 puntos, con lo que se demuestra un incremento de 9.9 puntos.
3. El modulo educativo "mi nuevo ser" funcionó como una herramienta para fortalecer y mejorar los niveles de autoestima en gestantes atendidas en el Hospital I EsSalud Moyabamba.
4. El estudio de algunas variables demuestra:
 - a. Que no hay relación estadística significativa entre edad materna y edad gestacional con el nivel de autoestima.
 - b. La planificación del embarazo si influye en el nivel de autoestima ($p < 0.005$)

IX.- RECOMENDACIONES

1. Incluir la aplicación del módulo educativo "Mi Nuevo Ser" como una actividad regular y sostenible dentro de la atención integral de la gestante, con el objetivo de lograr mejores resultados materno perinatales.
2. Promover investigaciones aplicando el módulo educativo "Mi Nuevo Ser" en gestantes con la finalidad de seguir validándolo y mejorándolo
3. Capacitar y entrenar a los profesionales de Obstetricia en programas educativos que ayuden al mejoramiento del autoestima de la gestante.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BECERRIL, JUAREZ . **"Aplicación de un Programa Piloto de Atención Integral en la Salud Sexual y Reproductiva del Adolescente"** – Investigación realizada en el Marco del Proyecto "Adolescentes en Riesgo y organización Comunitaria 2001-2003" CEPCO- Tarapoto.
2. CESPEDES ROSSEL, NELIDA ESCUDERO **"Para ser mejor - La autoestima en la Escuela"**. Editorial Tarea. Lima. 1996
3. DAVILA ROSS, Edgar **"Cómo mejorar su Autoestima"**. Editorial Interamericana S.A. Agosto del 2000.
4. DIAZ **"Niveles de autoestima y su relación con la violencia familiar en mujeres del distrito de la Banda de Shilcayo"** Enero – Mayo 2003; Tesis para optar el Título profesional U.N.S.M-Tarapoto.
5. ESSALUD. **"Educando en Salud"**. Manual del Facilitador. Lima Setiembre 2000
6. HANDABAKA , Jorge. **"Estrategias y Actividades para la Educación de la Autoestima en la Escuela"**. Lima 1996.
7. INEI, Encuesta Nacional Demográfica y de la Salud ENDES 2000
8. MORRISON. **"Nuestra Sexualidad"**, Técnicas de grupo para revisar actitudes y conductas. Editorial Pax México. México. 2000
9. PATHFINDER INTERNATIONAL- USAID. **"Manual de Habilidades y destrezas de comunicación interpersonales para la orientación a adolescentes en salud sexual y reproductiva"**
10. PEREZ SANCHEZ: **"Obstetricia"** tercera edición. Editorial Mediterráneo Santiago de Chile. 2001

11. PICK, S. **"Planeando tu Vida"**. séptima edición. Edit. Planeta. México. 1996.
12. ROCA LEON, **"Niveles de Autoestima en Adolescentes del Hospital I EsSalud Moyobamba, Julio a Diciembre del 2002"**. Tesis para título profesional. UNSM-T- FCS.
13. SCHWARCZ SALAS, D.: **"Obstetricia"** 5ta Edición. Editorial Cultural S.A Madrid – España. 1997.
14. SHEEMAN, E.: **"Como mejorar tu autoestima"**. Edit. Oceano. Madrid. 2000
15. www.diccionarios.elmundo.es/diccionarios/cgi
16. www.edusalud.org.ar/bebe/embarazo
17. www.estilísimo.com/trabajo
18. www.grafoweb.cl/index_opc1.htm
19. www.genafruísta.com/notas
20. www.geocities.com/armonizaciones

XI. ANEXOS

ANEXO 01:

TEST PARA EVALUAR LA AUTOESTIMA²

Nombre.....

A continuación tienes algunas preguntas en la columna de opción deberá colocar la numeración de acuerdo a lo que decidas responder (coloca tu primera decisión)

- 0 = NO ES VERDADERO
- 1 = ES MAS O MENOS CIERTO
- 2 = ES BASTANTE CIERTO
- 3 = ES COMPLETAMENTE CIERTO

	OPERACIONES DE CONDICIONES O ACCIONES PRESENTES	OPCION
1	Me siento usualmente inferior a los demás.	
2	Normalmente me siento cálida y feliz respecto a mi mismo.	
3	Frecuentemente me siento incapaz para manejar nuevas situaciones.	
4	Usualmente me siento jovial y amistosa hacia todas las personas.	
5	Habitualmente me critico a mi misma por errores y defectos	
6	Estoy libre de vergüenza, reproche, culpa, y remordimiento.	
7	Tengo una necesidad impulsiva de probar mi valor y excelencia	
8	Tengo un gran disfrute y entusiasmo por la vida.	
9	Estoy muy preocupada acerca de que los demás piensan de mí.	
10	Puedo dejar que los demás se equivoquen sin intentar corregirlos.	
11	Tengo una intensa necesidad de que me reconozcan y aprueben.	
12	Estoy usualmente libre de perturbaciones, conflictos y frustraciones.	
13	El perder me causa resentimiento y sentirme menos que los demás.	
14	Usualmente anticipo nuevas tareas con bastante confianza.	
15	Estoy propensa a condenar a los demás y frecuentemente deseo que los castiguen.	

² Propuesto por Rosenberg y Adaptado en Perú por García en 1995

16	Normalmente pienso por mí misma y tomo mis propias decisiones.	
17	Usualmente accedo a los demás por razón de su habilidad, riqueza o prestigio.	
18	Estoy dispuesto a tomar la responsabilidad por las consecuencias de mis acciones.	
19	Estoy inclinada a exagerar y mantener una imagen que no me corresponde.	
20	Soy libre para dar prioridad a mis propias necesidades y deseos.	
21	Tengo la tendencia a rebajar mis propios talentos, posesiones y logros.	
22	Normalmente defiendo mis propias opiniones y convicciones.	
23	Habitualmente niego, excuso, justifico y racionalizo mis errores y derrotas.	
24	Usualmente estoy serena y cómoda entre personas que no conozco.	
25	Frecuentemente soy muy crítica y disminuyo la capacidad de los demás.	
26	Expreso con libertad el amor, el enojo, la hostilidad, la alegría etc, ante los demás.	
27	Me siento muy vulnerable a las opiniones, comentarios y actitudes de los demás.	
28	Raramente experimento celos, envidia o desconfianza.	
29	Soy un profesional en complacer a los demás.	
30	No soy pernicioso hacia grupos raciales, étnicos o religiosos	
31	Soy temerosa de exponer mi verdadera imagen,	
32	Soy generalmente amistosa, considerada con los demás.	
33	Frecuentemente culpo a los demás de mis impedimentos, problemas y errores.	
34	Rara vez me siento incomoda, sola, aislada, cuando estoy sola.	
35	Soy una perfeccionista compulsiva.	
36	Acepto cumplidos y regalos sin vergüenza ni obligación.	
37	Frecuentemente soy compulsiva acerca de comer, fumar, hablar.	
38	Soy apreciativa de los logros e ideas de los demás	
39	Frecuentemente evito nuevas tareas por temor a los errores y fracasos.	
40	Hago y mantengo amistades sin esforzarme	

41	Me avergüenzo frecuentemente por las acciones de mi familia o amigos.	
42	Admito rápidamente mis errores, deficiencias y fracasos.	
43	Experimento una fuerte necesidad de defender mis acciones opiniones y creencias.	
44	Tomo los desacuerdos y negativas sin sentirme por debajo- o rechazado.	
45	Tengo una intensa necesidad de confirmación y acuerdo.	
46	Estoy dispuesta a abrirme rápidamente a nuevas ideas y propuestas.	
47	Acostumbro a juzgar mi auto valía por comparación personal con los demás.	
48	Soy libre para pensar cualquier pensamiento que venga a mi cabeza.	
49	Frecuentemente me jacto de mi misma, de mis posesiones y logros	
50	Acepto mi propia dirección, autoridad y hago las cosas según yo le considere mas adecuado.	

PUNTAJE FINAL AUTOESTIMA

DIAGNÓSTICO

ANEXO 02

FORMATO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES

NOMBRE: _____ EDAD: _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN	ESTADO CIVIL
1.- Analfabeta	1.- Casada
2.- Primaria	2.- Conviviente
3.- Secundaria	3.- Soltera
4.- Superior no universitario	4.- Otro
5.- Superior universitario	

EMBARAZO ACTUAL

2.1 Edad Gestacional.

.....

2.2 Número de controles prenatales.

.....

2.3 ¿Quién influenció para iniciar tu Control Pre Natal?

- Pareja 1
- Mamá 2
- Ambos Padres 3
- Suegra/o 4
- Amigas 5
- Por propia decisión 6
- Otro..... 7

2.4 El embarazo que ahora estas llevando, fue planificado

Sí () No ()

2.5. Describe que factores fallaron para que te quedaras embarazada

- a.
- b.
- c.

ANEXO 03

MÓDULO EDUCATIVO

"MI NUEVO SER"

I. INTRODUCCIÓN

La autoestima consiste en buscar un equilibrio, que nos permita visualizarnos tal cual somos, con todas nuestras virtudes y todos nuestros defectos. Es necesario reconocer que todas las personas poseen al mismo tiempo, aspectos y características positivas y negativas.

Sea cual fuere el nivel de autoestima, siempre es posible mejorarla, aceptándose, confiando en sí mismo, planteándose metas reales que vayan de acuerdo a las habilidades propias y cumpliéndolas, no comparándose con otras personas, auto reforzando los éxitos, captando que todos somos importantes, reconociendo nuestros errores, analizándolos y tratando de mejorarlos.

Es muy importante lograr el conocimiento y aceptación de nuestro propio cuerpo tal cual es, para aprender a quererlo, cuidarlo y respetarlo.

II. OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Ofertar una estrategia educativa lúdica para que las gestantes que acuden al Hospital I EsSalud Moyobamba, fortalezcan y mejoren su autoestima.

Objetivos Específicos:

- Sensibilizar a las gestantes en torno a la importancia de la autoestima para su autorrealización y la de su futuro bebé.
- Incrementar los niveles de autoestima en las gestantes que participan del programa
- Lograr una mayor autoafirmación de cada una de las participantes, ayudándole en la toma de conciencia de su cuerpo y de cada una de sus partes, integrándolas en un todo.

III. CONTENIDO

El módulo educativo consta de sesiones las cuales enfocan diversos temas en forma secuencial:

- Empezando a conocernos.
- Reconociendo mi cuerpo.
- Identificándome.
- Mirando en mi Interior.
- La Línea de mi Vida.
- Dulces Recuerdos.
- El espejo de la vida.
- Reconociendo nuestros roles.
- Mi Bebé está creciendo.

- Estimulación intrauterina
- Autoafirmación.

Para lograr los objetivos arriba planteados utilizaremos una metodología que promueva la participación, la comunicación de experiencias, se aprenderá jugando, desde el aspecto vivencial de cada participante

La metodología propuesta debe entenderse como un proceso de crecimiento personal, que busca promover la reflexión con el fin de provocar la toma de conciencia y el compromiso personal de ser cada día mejores.

IV. ESTRUCTURA:

4.1 Sesión 1.

4.1.1 Nombre: "EMPEZANDO A CONOCERNOS"³.

4.1.2 Objetivos específicos:

- Lograr que los integrantes del grupo, se conozcan e inicien una etapa de interrelación afectiva y de compañerismo.
- Definir las normas que regirán dentro del grupo.
- Determinar los valores basales de autoestima en las participantes.

4.1.3 Tiempo total: 60 minutos

4.1.4 Materiales a utilizar:

- 01 Banderola con el nombre del Módulo Educativo
- 01 Equipo de sonido
- Casetes o CD con música acorde a la sesión.
- 30 tarjetas de cartulina rectangulares (10 x 6) de diferentes colores
- 30 imperdibles

³ Educando en Salud. Manual de Essalud. 2000. – Modificado por Apaéstegui Liz.

- 10 plumones finos de diferentes colores.
- Tarjetas conteniendo refranes incompletos
- 5 Pliegos de papel 8 oficios
- Cinta masking tape
- Pre test de evaluación del nivel de autoestima.
- 60 lapiceros de color azul y rojo.

4.1.5 Desarrollo:

- El facilitador explicará los motivos de la reunión y en que consistirá el trabajo, puede presentar los objetivos y la metodología
- Luego continuará con la presentación de participantes incluyéndose ella misma, para lo cual distribuirá a cada una las tarjetas (refranes incompletos) previamente preparadas.
- Una vez repartidas las tarjetas el facilitador pedirá a las participantes que busquen a su pareja, leyendo y mostrando la tarjeta que contiene el refrán, hasta encontrar su par, de tal manera que permita completar la frase.
- Formadas las parejas, deberán averiguar su nombre, ocupación, pasatiempo favorito, comida favorita, algo sobre su vida personal que quiera compartir cada uno.
- Luego cada pareja presentará a su compañero al resto del grupo hasta que todos se hayan presentado.

Definición de Reglas y Normas

- El facilitador deberá exponer al grupo la necesidad de contar con reglas específicas de trabajo
- Realizará una lluvia de ideas colocando en un papelote uno a uno las ideas vertidas por los integrantes, hay que cuidar que la redacción sea en positivo.
- Finalizar resaltando que las reglas anteriormente propuestas han salido del mismo grupo y por lo tanto deberán cumplirse para lograr un buen desarrollo del módulo educativo y alcanzar los objetivos planteados.

Aplicación del Pretest

- El facilitador explicará que se va a aplicar un formato, en la que cada una de ellas en forma individual y en privado deberá responderlo.
- Se distribuye los pre test de evaluación del nivel de autoestima, y se explica como deben responder, se debe colocar un ejemplo, se enfatizará que es necesario que se llene lo más rápido posible y que se consigne la primera respuesta que se nos viene a la mente.

4.2 Sesión 2.

4.2.1 Nombre: "RECONOCIENDO MI CUERPO"

4.2.2 Objetivos específicos:

- Tomar conciencia del cuerpo y de sus partes e integrarlas en un todo
- Desarrollar la idea de afecto y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás.
- Reconocer la importancia del cuerpo como fuente de conocimiento y desarrollo de sí mismo.

4.2.3 Tiempo total: 80 minutos

4.2.4. Materiales a utilizar:

- 01 Equipo de sonido
- Casetes o CD con música acorde a la sesión.
- 02 cajas de plumones finos de diferentes colores.
- 30 hojas de papel bond.
- 30 lápices
- 30 borradores
- 03 tajadores de metal
- 30 Plumones de diferentes colores.

4.2.5 Desarrollo:

- Formar grupos de 6 personas. Se puede utilizar una dinámica para la formación de grupos: "El barco se hunde"; "Ensalada de frutas"; etc.
- Presentar el trabajo de la siguiente manera: "Hoy vamos a concentrarnos en nosotros mismos y vamos a tratar de identificarnos tal y cual somos.
- Indicar a las participantes que se sienten lo más cómodo posible, cierran los ojos y respiren profundamente dos o tres veces. "Piensen en la realidad de cómo son ustedes, véanse ustedes mismas en este salón sin abrir los ojos, piensen en su cuerpo". "Imaginen que se alejan ustedes mismas de su

propio cuerpo y lo pueden mirar como si se vieran en un espejo" ¿Cómo es su cuerpo?. "Piensen que están descubriendo su cuerpo por primera vez, sus curvas, su superficie, su textura, el color, vean cada una de sus partes, su cabeza, su cabello, su rostro, nariz, ojos, labios, dientes, su cuello, su tórax, sus omoplatos, su espalda, su espalda baja, su abdomen, su pelvis, sus genitales, sus brazos, sus manos, sus piernas y pies.". ¿Qué es lo que más te gusta? No te critiques sólo registra y descubre ¿Cómo influye tu cuerpo en la manera en que llevas tu vida actualmente?, cual es el aporte de cada una de las partes de tu cuerpo para que puedas vivir, celebra la maravilla de la creación como un todo en tu cuerpo.

- "Mira ahora tu personalidad, lo que llevas dentro de ti como persona, tu temperamento, tus estados de ánimo. Sabes que son tuyos, esa eres tú". ¿Cómo te caracterizas a ti misma?. "Imagínate que estás en algún lugar al aire libre, un parque verde lleno de flores con el cielo cerca de tí" ¿Cómo eres cuando te acercas a otras personas?, ¿como eres cuando te acercas a tus seres queridos?, ¿cómo eres cuando te acercas a gente extraña? ¿Cuál es tu aspecto al acercarte a esas personas?. "Tú eres esa persona, y mucho más, no existe otra persona exactamente igual a ti, tú eres única y particular".
- "Permanezcan con los ojos cerrados por unos minutos y descúbranse a sí mismas, piensen como los demás te afectan y como tu afectas a los demás; piensa que es posible mejorar y lograr que tu mujer te sientas bien; nadie puede hacer al otro feliz, sólo deberás saber que tu felicidad está en ti misma, búscala".
- Luego indicar a las participantes que abran los ojos lentamente, y una vez que están incorporadas, pedir en forma espontánea que alguien comparta su experiencia que

⁴ Morrison, Nuestra Sexualidad, Técnicas de Grupo para revisar actitudes y conductas.- Modificado por Apaestegui Liz.

acaba de vivir, que comente las sensaciones corporales que surgieron en ella.

- Después de los comentarios, se entrega a cada participante una hoja de papel y se les pide que se dibujen a ellas misma. No tiene que ser perfecto. Deben dibujar como se ven a si mismas.
- Indicar que pueden utilizar los diferentes colores para graficar las cosas positivas o negativas que ellos encuentran. También es posible utilizar círculos, líneas punteadas, flechas, etc.
- Una vez que han terminado sus dibujos compártanlos con los miembros de su grupo y dejen que cada uno le comuniquen lo que observa. Indicar a las participantes de que ellas son libres de rechazar cualquier interpretación que no les parezca apropiada.
- Cuando hayan finalizado la dueña del dibujo deberá expresar cuál es el significado del dibujo de ella misma. Debe expresar el significado de los colores y de los símbolos que utilizó en su dibujo.
- Se cerrará la sesión haciendo un reforzamiento positivo sobre la autoestima
- El facilitador deberá hacer énfasis en que cada una de las participantes es un ser único, individual y con sus propias características físicas, emocionales, con sus propios sentimientos y con su propio carácter. Eso es lo que nos hace diferentes a otras personas.
- Indicar que el trabajo del día de hoy debe constituir un ejercicio permanente pues lo que hoy día se descubrió, es posible que cambie el día de mañana.

4.3 Sesión 3.

4.3.1 Nombre: "IDENTIFICÁNDOME"⁵.

4.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar las cualidades que poseo

4.3.3 Tiempo total: 30 minutos

4.3.4. Materiales a utilizar:

- Equipo de Sonido
- CD con música instrumental

4.3.5. Desarrollo

- Indicar a cada participante que piense en un animal de la naturaleza con la cual se identifica más. Dar algunos minutos para la reflexión y luego en forma voluntaria expresarlo gestualmente. El facilitador debe iniciar la representación.
- Mientras las participantes hacen los gestos del animal con que se identifican, los demás deben adivinar de que animal se trata.
- Luego la participante ratifica el nombre o explica de que animal se trata si no lo adivinaron y posteriormente explicará las razones por la que se identifica con ese animal, que rasgos de su personalidad se parecen al animal.
- Cerrar la sesión retroalimentando que la autoestima parte por conocerse a sí misma por dentro y por fuera, que las mujeres tenemos problemas con identificar y reconocer nuestras cualidades y que cada día se debe fortalecer nuestras cualidades.

4.4 Sesión 4.

4.4.1 Nombre: "MIRANDO EN MI INTERIOR"⁶.

4.4.2 Objetivos específicos:

- Identificar cualidades y defectos de sí mismo

⁵ Taller de Liderazgo, propuesto por estudiantes de Maestría en Gerencia Social. Setiembre 2003. – Modificado por Apaestegui Liz.

⁶ Manual de Habilidades y Destrezas de Comunicación Interpersonal. USAID. – Modificado por Apaestegui Liz.

4.4.3 Tiempo total: 45 minutos

4.4.4. Materiales a utilizar:

- Equipo de Sonido
- CD con música instrumental
- 30 Hojas bond
- 30 lápices
- 30 borradores
- 03 tajadores de metal

4.4.5. Desarrollo

- Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás
- Entregar a las gestantes una hoja en blanco y solicitarles que escriban en ella cinco cualidades y cinco defectos que identifiquen en su persona, hay que referir que son cualidades, no su aspecto físico de su cuerpo. (10 minutos).
- El facilitador indicará que cada gestante conservará la lista que hizo, comentará el ejercicio preguntando:
 - * ¿Qué le costó más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?
 - * ¿A que atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?
- Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de las gestantes y resaltando aquellas cualidades que comúnmente no salen.
- Se asignará como tarea que cada uno reflexione para sí misma que defecto quiere cambiar, y que cualidad quiere potenciar, y que todos los días revise su hoja que escribió y si le es posible semanal lo vuelva a rehacer con otras cualidades y defectos que pueda encontrar.

4.5 Sesión 5

4.5.1 Nombre: "LA LÍNEA DE MI VIDA"

4.5.2 Objetivos específicos:

- Lograr que las integrantes del grupo, identifiquen y expresen algunos sentimientos y experiencias personales pasadas que se relacionan con su actual modo de vida.
- Rescatar las cosas positivas y revivir las cosas negativas que han pasado con la finalidad de desahogar sentimientos reprimidos.
- Recordar todo el pasado y terminar valorando lo positivo y descartando lo negativo.

4.5.3 Tiempo total: 60 minutos

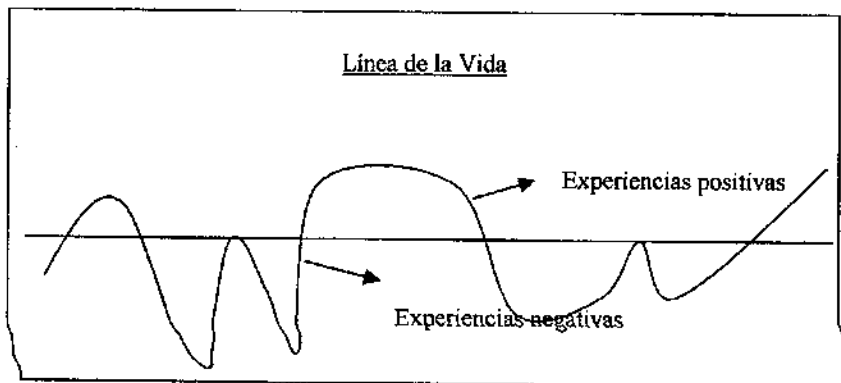
4.5.4 Materiales a utilizar:

- 01 Equipo de sonido
- Casetes o CD con música acorde a la sesión.
- 60 lapiceros de color azul.
- 30 fichas impresas con "la línea de la vida"

4.5.5 Desarrollo:

- Indicar a las participantes que deberán sentarse formando un círculo.
- Entregar a cada participante una hoja impresa con la "Línea de la Vida" y un lapicero.
- Indicar que en la hoja que tienen en la mano realizarán una gráfica lineal o curva por encima o por debajo de la línea de la vida y que piensen en todas las etapas de su vida, desde cuando fueron niñas.
- Por encima de la línea se graficarán los éxitos o cosas positivas que les ha sucedido en su vida, mientras que por debajo se graficarán los fracasos o las cosas negativas que les ha ocurrido. Aclarar que si creen que el éxito o fracaso es muy importante para ella y ha marcado aspectos importantes en la vida, deberá ser ubicada en distancias consideradas de la línea, es decir a más lejos mayor éxito o fracaso y más cerca menor significancia.

- Es importante mencionar que los hechos deben ser graficados en forma sucesiva y cronológica. Es posible que algunas personas deseen cerrar los ojos para poder concentrarse, incentive a la concentración evitando comentarios y colocando una música de fondo suave y relajante.



- Luego de unos minutos (promedio 10 minutos), solicitar alguna voluntaria para que explique la gráfica que ha realizado.
- Es posible que algunos recuerdos negativos sean bastante incómodos como para poder expresarlos. Comuníquese de antemano que si alguien no desea dar explicaciones de alguna parte de su línea de vida, es libre de no hacerlo.
- Agradezca la participación de cada una de las personas voluntarias. Evite comentarios del resto de participantes.
- Motive a las compañeras que están al lado de la persona que expone su gráfica para que brinden el apoyo emocional si este fuera necesario.
- Indicar a cada participante que en el reverso de la hoja de la "línea de la vida" respondan a las siguientes tres preguntas: ¿Cuál ha sido mi mayor logro? ¿Cuál ha sido mi mayor fracaso? ¿Cuáles serían las tres cosas que en este momento me gustaría se dijeran de mí?

⁷ Educando en Salud. Manual de EsSalud. 2000. – Modificado por Apaestegui Liz.

- Motivar a que personas voluntarias expongan sus respuestas ante el grupo. Invite a cada una de las participantes a reflexionar en su "línea de la vida" y que descubran como influye su pasado en su modo de vida actual.
- Es necesario resaltar las cosas positivas que hayan sucedido y motivar a que esos recuerdos se conviertan en impulsos de superación personal, y que también en la vida tenemos muchos recuerdos malos pero que hay que aprender a doblar la hoja e iniciar un nuevo proceso, sin que eso melle nuestro futuro.
- Finalizar la sesión con una dinámica de relajación, apóyese en música de fondo.
- Indique a las participantes que se sienten en un taburete o silla o se recuesten en el piso, descansando al espalda en el piso y las piernas flexionadas; cierren sus ojos, realicen dos o tres respiraciones profundas y lentas, sintiendo la entrada y salida del aire, suelten cada uno de sus músculos empezando por los músculos de su frente, cara, cuello, tórax, espalda, que suelten sus brazos y sus manos, que sientan relajadas las piernas y los pies, con respiraciones lentas y profundas.
- Deben permanecer así relajados por uno o dos minutos, luego indique abrir los ojos al momento de realizar dos respiraciones lentas y profundas.
- Despida a las participantes dando las gracias por su participación y motivándolas con aplausos

4.6 Sesión 6.

4.6.1 Nombre: "DULCES RECUERDOS"⁸.

4.6.2 Objetivos específicos:

- Reforzar la autoestima de la gestante mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida.

4.6.3 Tiempo total: 40 minutos

4.6.4. Materiales a utilizar:

- 50 hojas de papel bond
- 30 lápices
- 30 borradores
- 03 tajadores
- 30 lapiceros de colores

4.6.5 Desarrollo:

- Indicar a las gestantes que la actividad a realizar consiste en situar gráficamente el o los lugares de su casa donde hayan pasado los momentos más agradables de su vida.
- Repartir las hojas o cartulinas entre las gestantes y pedirles que dibujen un plano de su casa.
- Una vez concluido el plano, pedir a las gestantes que localicen en este:
 - a. El lugar donde se sienten más a gusto
 - b. El lugar que les trae más gratos recuerdos
 - c. El lugar que más les gustaba en la niñez
 - d. El lugar que sentían más suyo.
- Pedir a las gestantes que formen equipos de 3 ó 4 miembros para que compartan sus vivencias.
- Pedir a un representante de cada equipo que comparta con todo el grupo algún comentario gracioso o especialmente interesante que a su parecer hayan ocurrido en el interior de su equipo.

⁸ Susan Pick. Planeando Tu Vida. 1996. – Modificado por Apaéstegui Liz.

- Cerrar el ejercicio comentando que cada sujeto tiene en sí mismo algo de la cual puede sentirse orgulloso o satisfecho y ello lo hace especial a los ojos de los demás y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima. Además que el lugar que para uno es lo más cómodo debe tener nuestros detalles para sentirnos más a gusto.

4.7 Sesión 7.

4.7.1 Nombre: "EL ESPEJO DE LA VERDAD"⁹

4.7.2 Objetivos específicos:

- Identificar en sí mismo (a) alcances y limitaciones

4.7.3 Tiempo total: 40 minutos

4.7.4. Materiales a utilizar:

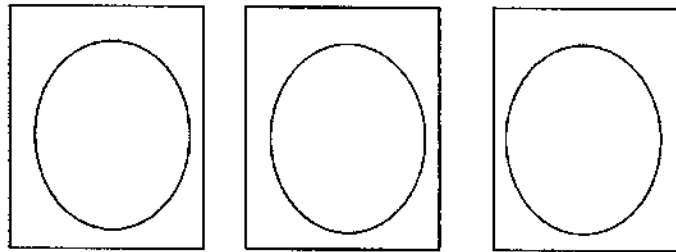
- 30 hojas impresas con "El Espejo de la Verdad"
- 01 equipo de sonido
- Casetes o CD con música acorde a la sesión.
- 30 lápices

4.7.5 Desarrollo:

- Se reparte entre las gestantes las hojas impresas "El espejo de la verdad", en donde encontrarán seis espejos referidos al aspecto físico, carácter y roles como: pareja, profesional, amigo (a), padre o madre.
- Pregunte sobre la función que cumple un espejo. ("reflejar nuestra imagen tal cual es).

⁹ Becerril y Juárez, "Hacia la Meta". Módulo de Capacitación a docentes. Febrero 2003. – Modificado por Apaéstegui Liz.

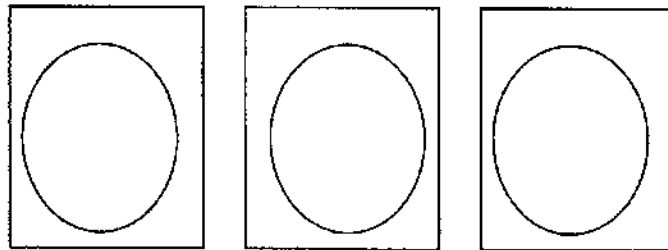
- Explique que el ejercicio consiste en "mirarse" en cada uno de los espejos y escribir las características que les refleja acerca de cómo son en cada uno de esos papeles.
- Terminado el ejercicio, pregunte si alguien desea compartir con el grupo el trabajo desarrollado. Aliente la participación pero no presione a quien no desee hacerlo.
- Reflexione con el grupo en torno a las siguientes preguntas:
 1. ¿Cuál espejo no le refleja una buena imagen?
 2. ¿Cuál imagen les gustaría cambiar y por qué?
 3. ¿Qué utilidad le encuentran al ejercicio y al tema?



FÍSICO

CARÁCTER

HIJO



PAREJA

AMIGO

PROFESIONAL

4.8 Sesión 8.

4.8.1 Nombre: "RECONOCIENDO NUESTROS ROLES"¹⁰

4.8.2. Objetivos Específicos:

- Facilitar a las gestantes identificarse con sus roles

4.8.3 Tiempo : 120 minutos

4.8. 4 Materiales:

- 06 tarjetas de 26 x 20: 02 celestes con la inscripción MUJERES; 02 rosadas con la inscripción HOMBRES; 01 blanca con la inscripción "BIOLÓGICO" y 01 verde con la inscripción SOCIAL.
- 60 tarjetas de 22 x 18: 30 rosadas y 30 celestes.
- 02 planchas de teknopore forradas.
- 01 papelógrafo con la definición de MITO.
- 50 plumones finos: 30 rojos y 30 azules

4.8.5 Procedimiento:

- El facilitador iniciará la sesión diciendo que la idea es prestar atención a las responsabilidades (ROLES) de mujeres y varones.
Las participantes deberán pensar sobre las diferentes actividades que hacen varones y mujeres durante un día cualquiera (4 minutos).
- Luego distribuirá tarjetas rosadas a uno de los grupos que trabajará el tema de los varones y tarjetas celestes al grupo de mujeres que trabajará el tema de mujeres, luego pedirá: al primer grupo escribir tareas que realizan las esposas,

¹⁰ Ibidem.

madres y hermanas; al segundo grupo, las tareas que realizan los esposos, padres y hermanos (8 minutos)

- Posteriormente recogerá las tarjetas y las plantará en una plancha de teknopore en su columna correspondiente: TAREAS DE VARONES y TAREAS DE MUJERES (en ésta etapa, la persona que apoya la facilitación deberá replicar exactamente este grupo de tarjetas) (8 minutos)
- Sin entrar todavía al análisis de resultados, el facilitador animará a las participantes a preguntarse porqué los hombres o las mujeres "deben" hacer determinados trabajos y explicará que **LOS ROLES o RESPONSABILIDADES son SOCIALES y no BIOLÓGICOS.**
- Para que esto último se visualice mejor, tomará las tarjetas duplicadas y con ellas dos nuevas columnas pero bajo los títulos BIOLÓGICO Y SOCIAL, con esas nuevas columnas promoverá una discusión sobre lo sucedido: ¿Qué tareas son sociales? ¿Qué tareas son biológicas? ¿Cuáles han sido los cambios? (10 minutos)
- Luego hará un último cambio: el título MUJERES por VARONES y se discutirá nuevamente el resultado:
 - ¿Esto es posible?
 - ¿Pueden las mujeres hacer tareas de varón?
 - ¿Cuáles son los impedimentos?
 - ¿Pueden los varones hacer tareas de mujer?
 - ¿Cuáles son los impedimentos?
 - ¿Qué sienten las mujeres respecto a lo analizado?

- El facilitador comentará cómo los enfoques "sociales" influyen tanto en nuestra vida cotidiana a través de los mitos y creencias. Citará el ejemplo de los colores: "rosado para las mujeres" y "celeste para los varones", comentando lo desconcertante que probablemente les haya parecido a las participantes como desde el inicio de los talleres se ha utilizado tarjetas rosadas para el grupo que trabajó el tema varones y celeste para el grupo que trabajó con el tema de las mujeres, enfatizará que en algunas oportunidades este tipo de actitudes no solo causa desconcierto sino incomodidad franca. (15 minutos)
- Luego para afianzar se pedirá a las participantes que hagan un listado con las ventajas y desventajas de ser varón o mujer.
- El facilitador concluirá con esa reflexión, dando a conocer que ninguno de los dos tiene ventajas y que los dos somos iguales socialmente, lo único que nos diferencia es la anatomía de nuestro cuerpo, y por lo tanto los roles y las tareas podemos hacerlas todos, compartir las tareas en casa y cuidar a los hijos también tanto el papá como la mamá (5 minutos)

4.9 Sesión 9

4.9.1 Nombre: "MI BEBE ESTA CRECIENDO"

4.9.2 Objetivos específicos:

- Dar a conocer a las participantes los principales cambios fisiológicos que se producen en el organismo durante el embarazo.
- Tomar conciencia de las diferentes etapas del desarrollo del bebé desde su formación hasta antes del nacimiento, aprendiendo a aceptarlo y a quererlo en cada uno de ellas.

4.9.3 Tiempo total: 45 minutos

4.9.4. Materiales a utilizar:

- T V y VHS
- video de crecimiento intrauterino

4.9.5 Desarrollo:

- El facilitador explicará a las gestantes que a continuación se presentará un video sobre el crecimiento del bebé, a través de la cual, las gestantes irán identificando cada una de las etapas del crecimiento fetal.
- Una vez finalizado la presentación solicitará una voluntaria para que haga la interpretación del video y un resumen del crecimiento fetal.
- El facilitador terminará la sesión dando a conocer la importancia de conocer cada uno las etapas del crecimiento fetal, aclarando las dudas y los errores que podría haberse presentado en la explicación para lo cual hará uso de láminas y de maquetas. Se deberá incidir en el hecho de

que es necesario una buena alimentación, no cantidad si no calidad, el control del embarazo, el hablar con e/la bebé.

4.10 Sesión 10.

4.10.1 Nombre: "ESTIMULACIÓN INTRAUTERINA"¹¹

4.10.2 Objetivos específicos

- Que las gestantes tomen conciencia de la importancia que tiene la estimulación intrauterina en el desarrollo de la autoestima del futuro bebe.
- Reconocer y practicar las principales formas de estimulación intrauterina.

4.10.3 Tiempo total = 120 minutos

4.10.4 Materiales a utilizar

- 01 equipo de sonido
- Cassetes o CD con música acorde a la sesión
- Un retroproyector
- Transparencias con imágenes acordes con el tema.

4.10.5 Desarrollo

- Se introducirá el tema "estimulación intrauterina" con la ayuda de una lámina con su bebé conversando.
- Luego se pregunta a las gestantes que mencionen algunas cosas que hacen para proteger a su bebe y que cosas cree que puede perjudicar a su bebe, es necesario tomar nota de lo expresado en un papelote, para aclarar al final las situaciones que se pueden expresar.

¹¹ Bazan Paula. Módulo de Estimulación Intrauterina. Ponencia. UNSMT. Octubre 2003. – Modificado por Apaéstegui Liz.

- Seguidamente con la ayuda de transparencias , visualizaciones o Data Display se explica la importancia que tiene el realizar las diferentes formas de estimulación intrauterina en las gestantes.
- El facilitador dará lectura al siguiente texto: cuando la mama se baña, canta, baila, se ejercita, se nutre todo esto es percibido por el bebe, el bebe capta también las emociones, debido a la circulación de las hormonas en el torrente sanguíneo.
- Se indicará a las gestantes que en estos momentos realizaran algunas de las actividades de estimulación intrauterina (frotar al barriguita a la vez explicar al bebé que se están bañando y la importancia de la higiene), deben estar conscientes de que todo lo que realizan fortalecerá la autoestima de su bebe.
- Inmediatamente con músicaailable de fondo se formara un círculo y se invitará a bailar al ritmo de la música, se debe incentivar a que las participantes en forma voluntaria ingresen al centro del círculo tanto para cantar como para bailar, luego se pedirá una voluntaria para que comparta lo que siente al hacer bailar a su hijo.
- Se solicitará a las gestantes que se sienten y comiencen a pensar en su bebe a tratar de comunicarse con él, que coloquen las manos sobre el útero y conversen con él.
- Luego en coro se cantara una canción de arrullo.
- Señalar a las participantes que es muy importante que no solamente participe ella en la estimulación del bebe si no

que debe hacerlo también el padre y los otros niños y familiares que viven en la casa o tengan acercamiento a ella.

- Se cerrará la sesión entregando a cada participante una lista de las actividades que deben realizar para la estimulación de su bebe.
- Se solicitará a cada gestante que para la próxima sesión cada una de ellas traiga una carta dirigida a su bebe.

4.11 Sesión 11

4.11.1 Nombre: "AUTOAFIRMACIÓN"¹²

4.11.2 Objetivos específicos:

- Consolidar la auto imagen, la auto aceptación y la autoestima de cada participante.
- Incrementar la percepción de cada estilo personal.

4.11.3 Tiempo total: 45 minutos

4.11.4. Materiales a utilizar:

- 01 Equipo de sonido
- Casetes o CD con música acorde a la sesión.
- 30 post tests.

4.11.5 Desarrollo:

- Iniciar la sesión formando 6 grupos indicando que las participantes deben sentarse en círculo en cada uno de los grupos.

¹² ESSALUD. Educando en Salud. Mórrison, E. Nuestra Sexualidad - Modificado por Apaéstegui Liz.

- Solicitar a la personas que cierren los ojos "Los incito a imaginar como habría sido el día anterior sin la presencia de cada una de ustedes ¿Cómo habrían estado las personas que ayer las necesitaron? ¿Cómo estarían las personas para quienes ustedes son importantes? ¿Quiénes de esas personas se quedo sin conversación? ¿Quién se quedo sin un beso? ¿Quién se perdió un abrazo? ¿Quién no tuvo con quien pelear? ¿Quién no pudo hacer una pregunta? ...
- Se pueden agregar mas preguntas. Hacer cada pregunta con un intervalo de 10 a 20 segundos.
- Cerrar preguntando ¿Cómo se sintieron en el proceso de imaginación? ¿Pudieron imaginarse a los demás sin la presencia de ustedes? ¿Cómo se veían esas personas?
- El facilitador explica cuan importante es cada persona y el valor que tenemos, que no podemos dar a los demás algo que no tenemos, si nosotros nos queremos a nosotras mismas, podremos dar amor y afecto, si no nos tenemos amor no podremos dar a los demás.
- Aplicar el post test y culminar con una ceremonia de clausura.

ANEXO 04

GUÍA DE LA ENTREVISTA ESTRUCTURADA

1. ¿Podrías contarnos cómo así te quedaste embarazada?, ¿fue planificado? ¿fue aceptado? ¿en qué tiempo de que supiste que estabas embarazada aceptaste a tu niño?
2. ¿Qué te pareció el curso que acabamos de terminar?
3. ¿Cómo es tu relación de pareja?, ¿ha cambiado en algo después del curso?
4. De que manera te servirá el curso en tu vida.
5. Qué sugerencias podrías hacer al curso.

ANEXO 04 : CUADRO N° 5
**EDAD MATERNA SEGÚN NIVEL DE AUTOESTIMA HOSPITAL I ESSALUD -
 MOYOBAMBA. OCTUBRE 2003 - MARZO 2004.**

EDAD MATERNA (Años)	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	BAJO		ADECUADO		BAJO		ADECUADO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Pretest	(n=5)		(n=25)		(n=7)		(n=23)	
< 19 Años	01	20.0	01	4.0	--	--	--	--
20 – 27 años	02	40.0	08	32.0	03	42.9	11	47.8
28 – 34 años	02	40.0	14	56.0	03	42.9	10	43.5
> - 35 años	--	--	02	8.0	01	14.2	02	8.7
Post-test	(n=2)		(n=28)		(n=6)		(n=24)	
< 19 Años	--	--	2	7.1	--	--	--	--
20 – 27 años	1	50	9	32.1	2	33.3	12	50
28 – 34 años	1	50	15	53.6	3	50	10	41.7
> - 35 años	--	--	2	7.1	1	16.7	2	8.3

Al comparar la edad materna con los niveles de autoestima, podemos observar: en el grupo experimental de las 10 mujeres cuyas edades se encontraban comprendidas entre los 20-27 años, 08 de ellas presentaron adecuados niveles de autoestima.

De las 16 mujeres con edades, entre las 28-34 años, 14 de ellas tuvieron adecuados niveles de autoestima en el grupo control de las 14 mujeres, entre los 20-27 años, 11 de ellas tuvieron adecuado nivel de autoestima, de la misma manera, de las 13 mujeres entre los 28-34 años, 10 tienen autoestima con niveles adecuados En el Post test, se observa como en el grupo experimental hubo una ligera migración de los casos que iniciaron con autoestima baja a autoestima adecuada, hecho que no ocurrió en el grupo control.

Al aplicar la prueba de chi cuadrado, el resultado muestra una diferencia No significativa ($P > 0.05$). La investigación realizada por Roca León (2002) en el Hospital I EsSalud Moyobamba encontró relación directa entre madres adolescentes y los niveles de autoestima, es decir que a menor edad de la madre menor nivel de autoestima; reporta que un 34.4% de las adolescentes gestantes presentaron un nivel de autoestima muy por debajo de los puntajes mínimos.

CUADRO N° 6
GRADO DE INSTRUCCIÓN SEGÚN NIVEL DE AUTOESTIMA HOSPITAL I
ESSALUD - MOYOBAMBA. OCTUBRE 2003 - MARZO 2004

GRADO DE INSTRUCCIÓN	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	BAJO		ADECUADO		BAJO		ADECUADO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Primaria	--	--	01	4.0	03	42.9	05	21.7
Secundaria	04	80.0	04	16.0	01	14.2	06	26.1
Superior No universitario	--	--	17	68.0	03	42.9	06	26.1
Superior universitario	01	20.0	03	12.0	--	--	06	26.1
Total	05	100.0	25	100.0	07	100.0	23	100.0
Chi cuadrado	X² = 10.20				X² = 3.55			
P=	P= 0.01694037				P= 0.31471384			
POST.TEST	(n=2)		(n=28)		(n=6)		(n=24)	
Primaria	--	--	01	3.6	02	33.3	06	25
Secundaria	02	100	06	21.4	02	33.3	05	20.8
Superior No universitario	--	--	17	60.7	02	33.3	07	29.2
Superior universitario	--	--	04	14.3	--	--	06	25

En el grupo control de las 07 mujeres con educación secundaria, sólo una tuvo bajo autoestima, de igual manera de las 09 mujeres con estudios superiores no universitarios, 03 presentaron autoestima con niveles bajos, las 06 mujeres con estudios universitarios presentaron adecuados niveles de autoestima.

La prueba de chi cuadrado no muestra diferencia significativa ($P > 0.05$); es decir en este grupo no hay variación entre el grado de instrucción y el nivel de autoestima

En este cuadro igualmente se puede observar que luego de la aplicación del post test existe un incremento en el numero de madres con niveles de autoestima adecuados en comparación con el pre test.

CUADRO N° 7
ESTADO CIVIL SEGÚN NIVEL DE AUTOESTIMA HOSPITAL I ESSALUD -
MOYOBAMBA. OCTUBRE 2003 - MARZO 2004

ESTADO CIVIL	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	BAJO		ADECUADO		BAJO		ADECUADO	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Casada	02	40.0	08	32.0	02	28.6	08	34.8
Conviviente	03	60.0	15	60.0	05	71.4	15	65.2
Soltera	--	--	01	4.0	--	--	--	--
Otro	--	--	01	4.0	--	--	--	--
Total	05	100.0	25	100.0	07	100.0	23	100.0

Este cuadro compara el estado civil en relación al nivel de autoestima en ambos grupos, obteniéndose los siguientes resultados: En el grupo experimental, 08 de las 10 mujeres casadas tuvieron adecuada autoestima; 15 de las 18 mujeres convivientes igualmente tuvieron autoestima con niveles adecuados, la única mujer soltera y la mujer con otro estado civil presentaron también niveles adecuados de autoestima.

En el grupo control las 23 mujeres, (de las 30 evaluadas) que presentaron niveles adecuados de autoestima, eran casadas o convivientes.

CUADRO N° 8
INFLUENCIA DE LOS FAMILIARES EN EL CONTROL PRE NATAL SEGÚN
NIVEL DE AUTOESTIMA HOSPITAL I ESSALUD - MOYOBAMBA. OCTUBRE
2003 - MARZO 2004.

QUIEN INFLUENCIO EN CONTROL PRE NATAL	NIVEL DE AUTOESTIMA						P=
	BAJA		ADECUADA		TOTAL		
	N°	%	N°	%	N°	%	
Pareja	04	33.3	13	27.1	17	28.3	X ² = 4.63 P= 0.32646
Mamá	01	8.3	--	--	01	1.7	
Ambos padres	03	25.0	16	33.3	19	31.6	
Propia decisión	04	33.3	18	37.5	22	36.7	
Otro	--	--	01	2.1	01	1.7	
Total	12	100.0	48	100.0	60	100.0	

Cuando analizamos la influencia del entorno familiar en el inicio del control prenatal y su relación con los niveles de autoestima, podemos observar que la mayoría de mujeres (22 de ellas) inició su control prenatal por decisión propia, sin embargo, la influencia de la pareja y de ambos padres también fue considerable para el inicio del control prenatal, tanto en aquellas personas con baja como con adecuada autoestima, sólo 4 de las gestantes que iniciaron su control prenatal por decisión propia presentaron niveles bajos de autoestima; similar comportamiento se observa en aquellas gestantes que iniciaron su control prenatal por influencia de la pareja o de ambos padres. La prueba de chi cuadrado resultó no significativa (P>0.05)

ANEXO 05: REGISTRO FOTOGRAFICO DE SESIONES

Foto 01: Facilitadora del modulo educativo " Mi Nuevo Ser"



Foto 02: Participantes del modulo educativo " Mi Nuevo Ser"

