Universidad Científica del Perú - UCP
Registrado en el Asiento Nº A00010 de la Partida Nº 11000318, Personas Jurídicas de Iquitos, Superintendencia de los Registros Públicos - SUNARP

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

AUTORA : LEYSIR RENGIFO TAPULLIMA

ASESOR (a) : Mgr. VICTOR MANUEL ZEGARRA SEMINARIO

Diciembre - 2015

SAN JUAN BAUTISTA – PERÚ

DEDICATORIA

A mi Familia y más aun a mis Padres Samuel y Mercedes porque me forjaron a confiar en mi persona y me sacaron adelante, hoy puedo haber alcanzado mi objetivo, ya que siempre estuvieron presentes en los momentos más difíciles de mi carrera profesional y mi vida agradezco por la confianza y orgullo que sienten por mí, ya que ellos me enseñan a ser en esta vida muy Persistente y a tener Fe en Dios gracias.

Universidad Científica del Perú - UCP
Asiento: A00010/Partida N° 11000318

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Con Resolución Decanal N° – FEH – U.C.P – 2017 del día lunes 24 de Abril de 2017, la FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ – UCP, designa como Jurado Evaluador y Dictaminador de Sustentación de Trabajo de Investigación a los Señores:

Dra. Delia Perea Torres.....Presidente

Mgr. Claire Jannelle Rosemarie Bardalez Reátegui..... Miembro

Mgr. Silvia del Carmen Arévalo Panduro.....Miembro

En Iquitos, siendo las 17:30 horas del día viernes 30 de junio de 2017, en las instalaciones de la UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP, se constituyó el Jurado para escuchar la sustentación y defensa del Plan de Trabajo de Investigación Titulado:

"LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES"

Presentado por la sustentante:

LEYSIR RENGIFO TAPULLIMA

Como requisito para optar el Grado Bachiller en Educación.

Luego de escuchar la Sustentación y formuladas las preguntas las que fueron: Absueltos Satisfactoriamente

El jurado después de la deliberación en privado llegó a las siguientes conclusiones:

1. La Sustentación es: Aprobado Cum Laude (15-16)
2. Observaciones: Ninguna

En fe de lo cual los miembros del jurado firman el acta.

Dra. Delia Perea Torres
Presidente

Mgr. Claire Jannelle Rosemarie Bardalez Reátegui
Miembro

Mgr. Silvia del Carmen Arévalo Panduro
Miembro

CALIFICACIÓN:		
	Aprobado (a) Suma Cum Laude	19 – 20
	Aprobado (a) Magna Cum Laude	17 - 18
	Aprobado (a) Cum Laude	15 – 16
	Aprobado (a)	13 – 14
	Desaprobado (a)	00 – 12

ÍNDICE

	Pág.
Página de Aprobación	ii
Dedicatoria	iv
Índice	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Introducción	viii

Capítulo I: La Autoestima en los Estudiantes

1.1. concepto de la Autoestima en los Estudiantes	01
a). componente cognitivo	02
b). su elemento afectivo	03
c). su integrante conductual	04
d). como educar la Autoestima	05
1.2. Desarrollo del Auto concepto de la Autoestima en los Estudiantes	06
1.3. Componentes de la motivación	07
1.4. Quienes mejoran tu autoestima	08
1.5. Etapas de la vida de una persona	09
1.6. Cree pertinentemente en los valores.	10
1.7. Elementos de la autoestima	11
1.8. Auto concepto o sentido de identidad	12
1.9. Autoevaluación	13
1.10. Autor espeto	14
1.11. Teorías del Autoestima en los Estudiantes	15
Aprender a sustituir pensamientos negativos	16
Razones y metas Académicas	17
Conclusiones y Recomendaciones	18
Referencias Bibliográficas	19

LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES

AUTOR : LEYSIR RENGIFO TAPULLIMA

RESUMEN

La **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

Es muy importante para la toma de decisiones, y es fundamental para el rendimiento académico. Si un chico piensa que es torpe, no se esforzará en hacer bien las cosas porque pensará que no es capaz y, además, será infeliz. Hay que pensar que la educación obligatoria no sólo sirve para que los jóvenes continúen luego estudios superiores, sino que se trata de que lo que aprendan les sea útil en la vida, y qué mejor que ser un ciudadano responsable y feliz. Los chavales, desde una idea de cómo son, pueden plantearse qué pueden hacer en el futuro, y qué pasos deben seguir.

Palabras clave: la Autoestima en el Estudiante

SELF-ESTEEM IN STUDENTS

AUTHOR: LEYSIR RENGIFO TAPULLIMA

SUMMARY

Self-esteem is a set of perceptions, thoughts, evaluations, feelings and behavioral tendencies directed towards ourselves, our way of being, and the features of our body and our character. In short, it is the evaluative perception of ourselves.

The importance of self-esteem is that it concerns our being, our way of being and the sense of our personal worth. Therefore, it can affect our way of being, of acting in the world and of relating to others. Nothing in our way of thinking, feeling, deciding and acting escapes the influence of self-esteem.

It is very important for decision making, and it is critical for academic performance. If a boy thinks he is clumsy, he will not strive to do things well because he will think that he is not capable and, furthermore, he will be unhappy. It is necessary to think that compulsory education not only helps young people to go on to higher education, but that what they learn is useful to them in life, and what better than to be a responsible and happy citizen. Kids, from an idea of how they are, can consider what they can do in the future, and what steps they should take.

Keywords: Self-esteem in the Student.

INTRODUCCIÓN

Una de las variables más significativas para la adaptación social y el éxito en la vida es tener una autoestima positiva, es decir, saberse y sentirse competente en diferentes aspectos.

La autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del alumno. El desarrollo de la autoestima está estrechamente relacionado con la consideración, valorización y crítica recibida por los niños de parte de los adultos.

Cuando un niño fracasa en un área específica del rendimiento escolar su autoestima será amenazada. En cambio cuando tiene éxito, el niño se siente aprobado, aceptado y valorizado; los sentimientos asociados a esas situaciones de éxito van a ir modificando positivamente las percepciones que el niño tiene de sí mismo.

Este trabajo está organizado en 6 partes: Definición, importancia, clases y dimensiones de la autoestima, así como Estrategias para favorecerla y formas de evitar que sea negativa.

Es así que el presente trabajo tiene como fin motivar a los educadores a mirar la realidad educacional desde la perspectiva psicológica y específicamente desde la perspectiva de la autoestima y puedan cumplir integralmente su labor docente.

Por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

Objetivo General:

Dar a conocer el nivel de autoestima que tienen los y las estudiantes adolescentes del tercer ciclo del Colegio Centroamérica en base a diferentes factores de incidencia.

Objetivos Específicos:

- Conocer los principales factores que influyen en el nivel de autoestima de los y las estudiantes adolescentes.
- Brindar diferentes alternativas a los y las estudiantes para que puedan mejorar su nivel de autoestima.

Capitulo I. La Autoestima en los Estudiantes

1.1 Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro "yo" personal. Son las líneas conformadoras y motivadoras de nuestra personalidad, que la sustentan y le dan sentido, constituye el núcleo básico de la personalidad.

La autoestima es una forma de ser y actuar radical, puesto que arraiga en los niveles más honda de nuestras capacidades, ya que es la resultante de la unión de nuestros hábitos y actitudes adquiridas.

/ Internet: "Psicólogo De La Red: La Autoestima"

A). **SU COMPONENTE COGNITIVO.**

El componente cognitivo indica idea, opinión, creencia, percepción y procesamiento de la información. Se refiere al auto concepto definido como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre la conducta.

El auto concepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima. Las restantes dimensiones, afectiva y conductual, camina bajo la luz que les proyecta el auto concepto, que a su vez se hace servir y acompañar por la autoimagen o representación mental que en sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras

B). **SU ELEMENTO AFECTIVO.**

Esta dimensión con lleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo implica un sentimiento de la favorable o de la desfavorable, de la agradable o desagradable que vemos en nosotros. En sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que advertimos dentro de nosotros.

Es aquí en la valoración, el sentimiento, la admiración o desprecio, el afecto, el gozo o dolor íntimos, donde se condensa la quinta esencia de la autoestima.

Alcántara, José A.: "Como Educar La Autoestima" Edit. Ceac. S.A. España. 1993

C).**SU INTEGRANTE CONDUCTUAL.**

El tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual, significa tensión y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda su dinámica interna.

Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconocimiento por parte de las demás. El esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

D). **COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA.**

La autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del alumno. La vida escolar ejerce una influencia decisiva en la configuración del auto concepto, que acompañara a la persona a lo largo de toda su vida.

El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos. Toda la persona tiene una opinión sobre sí misma, esto contribuye el auto concepto y la valoración que hacemos de nosotros mismos en la autoestima.

La autoestima de un individuo nace el concepto que se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él.

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ve nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

El autoestima es el grado de satisfacción consigo mismo, poniendo especial énfasis en su propio valor y capacidad; es lo que la persona se dice a sí mismo.

/Haeussler, I.M.: "Confiar En Uno Mismo: Programa De Autoestima". Edit. Dolmen. S.A. Chile. 1995.

1.2 DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO.

Desde muy pequeño y a partir de sus experiencias, el niño se forma una idea acerca de lo que rodea y también construye una imagen personal. Esta imagen mental es una representación que, en gran medida, corresponde a las que a las otras personas piensan de él o ella.

La valoración de la imagen que el niño va haciendo de si mismo depende de la forma en que él va percibiendo que cumple las expectativas de sus padres, en relación a las metas y a las conductas que se esperen de él. Si el niño siente que sus logros están de acuerdo con lo esperado, se irá percibiendo a sí mismo como eficaz, capaz, competente

Se ira formándose el auto concepto surge la necesidad de ser estimado por los demás y de estimarse a sí mismo.

Lejuin Gurney (1988), el auto concepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia y que va haciéndose progresivamente más complejas.

1.3 CONDUCTAS INDICADORAS DE ALTA AUTOESTIMA

- Tener ganas de aprender y de probar algo nuevo.
- Ser optimista con respecto al futuro.
- Establecer objetivos y metas.
- Estar seguro y ser responsable de los propios actos.
- Conocer los puntos fuertes y débiles y aceptar las críticas.
- Ser autocríticos. Aprender de los errores. Enfrentar fracasos y problemas.
- Confiar en uno mismo y en la propia capacidad para influir sobre los hechos.
- Tener estabilidad emocional. Ser capaces de decir sí o no. Saber amar y hacerse amar.
- Tener facilidad para la comunicación y para tener amistades.
- Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.

Expectativas: buena salud mental, emocional, sexual, social.

1.4 Conductas indicadoras de baja autoestima

- Rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
- Falta de compromiso.
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros.
- Conductas regresivas (hacerse el pequeño).
- No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad del control. Actitud insegura.
- Falta de confianza, de respeto y de valoración de los demás.
- Timidez excesiva. Agresividad, violencia, actitud desafiante o conductas no sociales.
- Necesidad continua de llamar la atención y de aprobación.
- Falta de disciplina.

Expectativas: riesgo de abuso de drogas, de enfermedades mentales, de trastornos de alimentación y de problemas con la sociedad.

1.5 ¿Quieres mejorar tu autoestima?

Aquí tienes algunos consejos para empezar:

- Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo. No centres la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico contigo, contrarréstalo diciendo algo positivo sobre ti mismo. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
- Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección. Algunas personas dejan de realizar sus objetivos debido a sus ansias de perfección.
- Considera los errores como oportunidades de aprendizaje. Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los hace. Forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en unas cosas -es lo que hace interesante a la gente-.
- Prueba cosas nuevas. Experimenta con actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido. David Burns, en su libro "*Feeling good: the new mood therapy*", propone técnicas para subir el Autoestima

- Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ya. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu altura), empieza a quererte tal y como eres.

- Fíjate metas. Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Sigue el plan y anota tus progresos.

- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de decirlas.

- Colabora en una labor social. Dale clases a un compañero que tiene problemas. Ayuda a limpiar tu barrio. Participa en una maratón benéfica por una buena causa. Hazte voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.

- Haz ejercicio. Quitarás estrés y estarás más sano y más feliz.

- Pásatelo bien. Disfruta tu tiempo con personas que te importan. Haz cosas que te gustan. Relájate y no dejes tu vida en suspenso.

A veces, los problemas de baja autoestima no se pueden superar sin ayuda.

Si tienes la sensación de que tu autoestima está repercutiendo negativamente sobre tu vida, pide ayuda. Necesitas que te ayuden a ver con objetividad y dar positividad a tus habilidades y capacidades. Habla con tus padres u otro adulto con quien tengas una relación de amistad o en quien confíes -una persona que te apoye y que no te haga de menos-.

(Ayuda a Niños y Adolescentes. Fundación ANAR)

/Schwartz, Doris:/ "La Autoestima Y Su Importancia" Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional./ UNE. 1998.

Etapas de la Vida de una persona:

Cuanto más POSITIVA sea nuestra autoestima:
- más preparados estamos para afrontar las adversidades.
- más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo
- más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras.
- más inclinados a tratar a los demás con respeto.
- más contentos estaremos por el mero hecho de vivir.

Algunos de los problemas psicológicos relacionados con la baja autoestima son: Depresión, Angustia, Miedo a la intimidad, Miedo al éxito, Abuso de alcohol, Drogadicción, Bajo rendimiento escolar, inmadurez emocional, Suicidio etc.
Actitudes o posturas habituales que indican Autoestima Deficiente
La persona que se desestima suele manifestar alguno de los síntomas siguientes:
Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.
Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface. (Abraham Maslow, la "*Auto-realización").*

Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Características de la autoestima positiva

1. **Cree firmemente en ciertos valores y principios**, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
3. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
9. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.
10. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Prevención

(Carl Rogers, desde su famoso libro "*El proceso de convertirse en persona*")

1. Reforzar lo positivo de la otra persona. Dar a los niños la oportunidad de que expresen sus cualidades.
2. Escucha cálida y activa. Sin distracciones. Aceptación incondicional.
3. Feedback. Informaciones positivas de lo que percibo de los otros
4. Evitar los elogios ambivalentes ej. Casi estás al nivel de tu hermano.
5. Fomentar un espacio de autonomía y libertad.
6. Dar responsabilidad, confiar en como lo hace
7. Estimular la autoestima de los estudiantes, evitar las reprimendas en clase, el trato humillante, minimizar el estrés en la escuela.

Por Marcela Paredes (Psicopedagoga)

2.- Elementos de la autoestima

Aunque se pueden enumerar otros elementos como la autoimagen, la autovaloración o la autoconfianza, entre otros, se nombran aquellos principales que los contienen.

2.1 Autoconocimiento.

"Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos" (Schüller).

El auto conocimiento es conocer las partes que componen al "yo". Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Es imposible amar algo que no conozco. No puedo amarme y respetarme si no conozco los aspectos que me integran.

Conocerse significa percibirse completo: mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos, y mi capacidad de relacionarme con otros. Conocerme es descubrirme con capacidades, habilidades y virtudes, pero también con límites, defectos, errores. Conocerme es darme cuenta de que cambio, no siempre soy igual, soy alguien dinámico y cambiante como cambiante y dinámica es la vida. Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de

estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

Auto concepto o sentido de identidad

Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende? En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo-intelectual:** constituyen las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior.
- **Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.
- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el auto concepto:

- **La actitud o motivación**: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los por qué de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.
- **El esquema corporal**: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- **Las aptitudes**: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- **Valoración externa**: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. “

/Marsellach-Umbert,/ Gloria; *La autoestima en niños y adolescentes*; extraído el 21/Feb/2011 de http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos

Autoevaluación

"*El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos" (C. Rogers).*

Es la capacidad de evaluar como positivo o negativo aquello que sea positivo o negativo para mí, reflexionando al mismo tiempo sobre normas y valores de la sociedad. Poco a poco vamos a encontrar los puntos que van a guiar nuestra conducta, desarrollaremos nuestro propio juicio y aprenderemos a confiar en él, en lugar de basarnos solamente en lo que piensan las demás personas. Y es así, porque confío en mi propio juicio. La autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer".

Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí misma y los demás. El "darse cuenta", según la teoría de la Gestalt, es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; "darse cuenta" de lo que está pasando en ese momento a su alrededor, cómo y qué se percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos los arquitectos de nuestro propio destino", "los escultores de nuestra más importante cultura".

Auto aceptación o sentido de pertenencia

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega *un papel de primer orden en el proceso creador" (M. Rodríguez).*

La auto aceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Sin auto aceptación la autoestima es imposible. Nos podemos quedar bloqueados en un hábito de conducta de auto rechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices.

Aceptar, es experimentar la realidad de una manera completa, sin negarla ni evitarla. Es admitir y vivir como un hecho todas las partes que hay en mí. Aceptarme

es ser capaz de sentir y decir: soy todas estas características; mi cuerpo, emociones, deseos, ideas, son partes de mí, independientemente.

Auto respetó

“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo” (Dr. Elkins).

Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores, y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. Si me respeto, estoy al tanto de lo que deseo y necesito para estar bien, pero no solo me doy cuenta: actúo para lograrlo.

1.3 Teorías de la Autoestima en los Estudiantes

A. Abraham Maslow, la "*Auto-realización*", es la manera de alcanzar la felicidad y bienestar. La auto-realización se traduce en una manera de expresar mejor el propio potencial creativo.

B. Maslow propone la "*Experiencia Cumbre":* una idea difícil de resumir, parecida a la espiritualidad del No-Ego de Buda. La Experiencia Cumbre está asociada a una fuerte alegría, felicidad, serenidad y paz. La disolución del ego puede darse cuando una persona se ve sobrepasada por la percepción de algo exquisitamente bello. La Experiencia Cumbre tiene características místicas, es una conexión con el todo, con el Universo, puede tener formas religiosas, o puede darse en el amor romántico, o en la contemplación extasiada de la mirada de un bebe.

C. Maslow, uno de los padres de la psicología humanista, considera determinante a la Auto-realización. Al centrar sus estudios en la observación de personas sanas y no en quienes padecen problemas psicológicos, ha concluido que aquellos que logran más felicidad en la vida son quienes con mucha más frecuencia viven la Experiencia Cumbre.

D. Carl Rogers, desde su famoso libro "*El proceso de convertirse en persona*" en adelante, describe la terapia psicológica como una forma de fortalecer la autoestima. Propone, entre otros muchas indicaciones que fueron seguidas por aquellos que se inscriben dentro de su escuela, considerar al paciente "cliente" para reforzar su participación e importancia dentro del proceso.

E. Martín Ross, en "*El Mapa de la Autoestima*", hace hincapié en la importancia de aprender a ver los procesos emocionales que nos guían. Muchas veces los problemas de Autoestima se traducen en conflictos en la pareja o dificultades en el espacio de trabajo, o en las relaciones sociales. Al internarnos en el conocimiento de nosotros mismos, desarrollamos lo que el autor llama el "Entrenamiento Emocional", y con eso ganamos más libertad para llevar nuestra vida hacia la felicidad. Tenemos que conocer las hazañas y las anti-hazañas en la vida cotidiana, y auto-conocernos para evolucionar y de esa forma mejorar nuestros vínculos, nuestra vida, y nuestra Autoestima.

/(Abraham Maslow, la "*Auto-realización").*/

Además de la práctica del "Entrenamiento Emocional", sugiere la importancia de colocarse "metas" por chicas que sean para salir de una depresión o de una crisis. F. Alfred Adler explica que el anhelo de superioridad es común a todos. Sin embargo, los únicos individuos que pueden confrontarse con las dificultades de la vida y superarlas, son aquellos que muestran un anhelo a enriquecer a los demás, que progresan de tal forma que benefician también a aquellos que muestran un anhelo a enriquecer a los demás, que progresan de tal forma que benefician también a los otros. Si nos acercamos a la gente de manera adecuada, no nos resultará difícil convencerla: Todos los criterios humanos del valor y del éxito se hallan fundados en la cooperación. El gran lugar común compartido por toda la raza humana. Todo lo que hacemos, debe servir para nuestra cooperación humana.

De esta manera, si tenemos un complejo de inferioridad es que nuestra manera de canalizar nuestro afán de superioridad está desencajada. A partir de encontrar el problema de fondo desde el cual surge este anhelo de superioridad, podremos curar esta neurosis, y buscar, justamente en la cooperación humana, la manera de fortalecer nuestra Autoestima.

G. David Burns, en su libro "*Feeling good: the new mood therapy*", propone técnicas para subir el Autoestima:

-Aprender a reconocer los pensamientos automáticos, autocríticos y disfuncionales que hacen sentir mal consigo mismo.

-**Aprender a sustituir pensamientos negativos por pensamientos más racionales y menos perturbadores.**

-Responder a tu crítica interna.

Otro de los mecanismos para subir la Autoestima más utilizados consiste, directamente, en la práctica de las Afirmaciones Positivas.

Se trata, simplemente, de repetir en voz alta frases que nos dan valor para que esas frases se conviertan en pensamientos y luego esos pensamientos redirijan nuestra vida.

Desde la disciplina de la Programación Neurolinguística (PNL), están muy estudiadas las Afirmaciones que una persona se hace en voz alta, o que repite todos los días como un ejercicio, ya que estas mismas frases pueden "programar" nuestro cerebro y predisponernos a pensamientos positivos.

En los libros de superación personal, se propone muchas veces subir la Autoestima a partir de las Afirmaciones.

H. Louise L. Hay, en "*Usted puede sanar su vida*", propone el cultivo de la Autoestima a través de afirmaciones que se despliegan a lo largo de su texto. Estas afirmaciones están orientadas a que la persona se quiera a si misma tal como es, con sus defectos y limitaciones. Se intenta utilizar las palabras positivas para generar pensamientos positivos y, a partir de allí, conseguir subir el Autoestima y tener un mayor bienestar.

I. Rhonda Byrne, en el libro "*El Secreto*" plantea la hipótesis de que los pensamientos positivos tendrían la propiedad de "atraer" sucesos positivos a la vida de la persona. Al visualizar escenarios positivos, se activaría una *Ley de Atracción* que llevaría a que estos hechos se acerquen a la vida de la persona. Entonces se desarrolla un paradigma de la Abundancia, según el cual el pensar en la Abundancia la "atrae" hacia la vida de la persona. Aquellos que conocen "El Secreto" de la Ley de Atracción, constantemente visualizan sueños concretados o escenarios positivos, y de esta manera los "atraen" hacia sus vidas. Muchas personas importantes de la Historia conocían "El Secreto" y lo usaron a su favor para atraer Riqueza, Prosperidad, Relaciones hacia sus vidas.

J. Paulo Cohelo, en el libro "*El Alquimista*", y otros similares, propone la idea de la Leyenda Personal. Consiste en el sueño más profundo de cada persona, su misión la vida. Aquellas personas que están cumpliendo su Leyenda Personal o que se encuentran en camino a lograrla tendrían una alegría mayor, una fuerza mayor, una luz mayor, que se les irradiaría a través de la personalidad. Por ende, según el autor, luchar por nuestros sueños y acercarnos a nuestra Leyenda Personal, sería la forma de subir la Autoestima. Cuando alguien tiene un sueño, y realmente quiere algo, todas las fuerzas del universo conspiran para que concrete su deseo.

/Paulo Cohelo,/ en el libro "*El Alquimista*", y otros similares, propone la idea de la Leyenda Personal.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. La autoestima en los Estudiantes se constituye en la esencia y motor del valor humano, teniendo en cuenta que solo valorándonos y haciendo un conocimiento profundo de nosotros mismos, valoraremos a nuestros semejantes.
2. La autoestima abarca muchos aspectos de la vida de una persona, por tanto si esta no es adecuadamente estimulada, puede truncar a una persona.
3. La autoestima juega un importante papel en la vida de las personas ya que es el grado de satisfacción consigo mismo y la valorización personal.
4. Es importante el tener una autoestima formada desde niños, para tener una proyección futura adecuada en el aprendizaje.
5. La figura del maestro y su forma de interactuar son decisivas para la formación de la autoestima del alumno. Depende del grado de autoestima positiva que tenga el niño.

Recomendaciones

1. Piensa acerca de las cosas que podrías realizar con el tiempo y energía que utilizas para preocuparte por tu apariencia.
2. Cada noche, cuando te vayas a dormir, dile a tu cuerpo cuanto lo aprecias y cuanto le agradeces por haberte ayudado a realizar tantas cosas durante el día.
3. Sé amiga de tu cuerpo.
4. Haz una lista de toda la gente a quienes admiras: la gente que te ha ayudado en tu vida, tu comunidad o el mundo y analiza si su apariencia fue importante para el éxito que tiene.
5. Cada mañana cuando te levantes, agradece a tu por el descanso que te permitirá disfrutar cada día. Si quieres saber un poco más, visita.
6. A las autoridades de la Universidad Científica del Perú y particularmente a la Facultad de Educación y Humanidades (FEH) y de otras universidades públicas y privadas, que promuevan Cursos talleres sobre el Autoestima en los Estudiantes para de esa manera ayudar a la personalidad del yo personal de cada estudiante.
7. A las Docentes de la Universidad Científica del Perú y particularmente a la Facultad de Educación y Humanidades (FEH) que difundan temas sobre el Autoestima aprovechando el medio propio de canal noticia de la Universidad Científica del Perú.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

1. Alcántara, José A.: "Como Educar La Autoestima" Edit. Ceac. S.A. España. 1993.
2. Haeussler, I.M.: "Confiar En Uno Mismo: Programa De Autoestima". Edit. Dolmen. S.A. Chile. 1995.
3. Lejuin Gurney (1988), el auto concepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia.
4. "*Feeling good: the new mood therapy*", propone técnicas para subir el Autoestima
5. Schwartz, Doris: "La Autoestima Y Su Importancia" Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. UNE. 1998.
6. Internet: "Psicólogo De La Red: La Autoestima"
7. Gloria Marsellach Umbert.psico @ciudad.futura.com.
8. Internet: "Recursos Para El Aula: La Autoestima".
9. la psicología de la autoestima. Nathaniel branden
10. el mapa de la autoestima. Martín Ross.
11. el proceso de convertirse en persona. Carl Rogers.
12. El hombre auto realizado: hacia una psicología del ser. Abraham. Maslow.
13. (Abraham Maslow, la "*Auto-realización").*
14. Alfred Adler explica que el anhelo de superioridad es común a todos.
15. Massó, Francisco; 2003; Autoestima en *Guía para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia)*; extraído el 21/Feb/2011 de http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/Ilguianorexia_4.pdf
16. El Dr. Elkins dice: “El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer”.
17. Marsellach-Umbert, Gloria; *La autoestima en niños y adolescentes*; extraído el 21/Feb/2011 de http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos