FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“LA AUTOESTIMA”

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

AUTOR (es) : **RUIZ AHUANARI, Miguel**

ASESOR (es) : **Lic. LUNA ROJAS, Max. Mgr**

San Juan Bautista – Maynas - Loreto - 2020

DEDICATORIA

Dedico con mucho cariño y sacrificio, este trabajo de investigación a todos mis seres queridos, en especial a mis queridos padres por el apoyo incondicional hacia mi persona.

El Autor

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Científica del Perú "UCP", por brindarme la oportunidad de pertenecer a un grupo de profesionales que opto por llevar el Programa de complementación en educación, siendo muy agradecido por la plana docente por el apoyo y enseñanza merecida en esta casa de estudios tan representativa de nuestra querida ciudad.

El Autor

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Con Resolución Decanal N° 088-2021–D–UCP-FEH, del 15 de febrero del 2021, la FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP designa como Jurado Evaluador y Dictaminador del TRABAJO DE INVESTIGACIÓN a los señores Docentes:

Lic. Cecilia Ríos Pèrez Mg.....Presidente

Lic. Vittorio Romero Ríos Mg.....Miembro

Lic. Ketty Alarcón Ramírez Mg.....Miembro

En la ciudad de Iquitos, siendo las 8 horas del día 22 de febrero del 2021, a través de la plataforma ZOOM supervisado en línea por el Secretario Académico de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Científica del Perú - UCP; Programa Académico de: Complementación Pedagógica. Complementación Universitario y Complementación Pedagógica y Universitaria en Educación, se constituyó el Jurado para escuchar la sustentación y defensa del TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

"LA AUTOESTIMA",.....

Presentado por el Egresado:

MIGUEL RUÍZ AHUANARI

Asesora

Lic. Max Luna Rojas Mg.....

Como requisito para optar el GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN.

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

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

1. La Sustentación es: Aprobado Por Unanimidad.....
2. Observaciones: .....

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

Presidente

Miembro

Miembro

CALIFICACIÓN: Aprobado (a) Por Mayoría / Por Unanimidad

Desaprobado (a)

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP

El presidente del Comité de Ética de la Universidad Científica del Perú - UCP

Hace constar que:

El Trabajo de Investigación Titulado:

"LA AUTOESTIMA".

De los alumnos: **RUIZ AHUANARI MIGUEL,** pasó satisfactoriamente la revisión por el Software Antiplagio, con un porcentaje de **16% de similitud**.

Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

San Juan, 20 de agosto del 2020.

Dr. César J. Ramal Asayag
Presidente del Comité de Ética - UCP

CJRA/lasda
114 -2020

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document:	UCP_EDUCACION_2020_TRABAJODEINVESTIGACION_RUIZMIGUEL_V1.p (D77867239)
Submitted:	8/17/2020 6:00:00 PM
Submitted By:	revision.antiplagio@ucp.edu.pe
Significance:	16 %

Sources included in the report:

IGT4. G4 INVESTIGACIÓN 7A 2018-18.docx (D40671241)
dd41340b-cc63-47de-8b12-c4b401033717
e23d2ac5-4c10-431b-8bf2-c025b3c31285
https://www.psicologiapracticaonline.com/2014/12/autoconcepto-y-autoestima/

Instances where selected sources appear:

10

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Acta del Trabajo de Investigación	iv
Constancia de Originalidad del Trabajo de Investigación	v
Índice	vii
Resumen. Palabras Clave	viii
Abstract. Key Words	ix
Introducción	x
Capítulo I:	
LA AUTOESTIMA	
1.1. Definición de la Autoestima	01
1.2. Importancia de la Autoestima	04
1.3. Componentes de la Autoestima	06
Capítulo II:	
CLASES DE AUTOESTIMA	
2.1. Autoestima Alta	09
2.2. Autoestima Media	12
2.3. Autoestima Baja	13
Conclusiones	18
Recomendaciones	19
Referencias Bibliográficas	20

LA AUTOESTIMA

AUTOR (as) : RUIZ AHUANARI, Miguel

RESUMEN

Para (ORTEGA, MINGUEZ, & RODES, 2001), existen cuatros formas de definir el concepto de autoestima: "(1) Se basa en la idea de que el self puede ser considerado como cualquier objeto de atención para el sujeto; (2) Es la diferencia entre el self real e ideal; (3) se centra en las respuestas psicológicas que las personas sostienen de su self. (4) Se entiende como una función de la personalidad". (p. 47).

El trabajo de investigación que se realizó, son de fuentes bibliográficas que se obtuvo producto de una ardua tarea de búsqueda; recopilando la información de libros, artículos de revistas, información de páginas web, entre otros. Producto de la recopilación de información, se tiene cconociendo de la importancia y consecuencias de la autoestima en los niños; de las cuales se propone, mediante esta investigación de forma general, imponer en las instituciones educativas el conocimiento sobre que es la autoestima y reconocer los tipos de autoestima, como por ejemplo, cuando es una autoestima alta, media o baja. Todo esto para que desarrollen capacidades cognitivas.

El presente Trabajo de Investigación está enfocado determinar las clases de autoestima. La investigación será importante en lo teórico, porque se encontrará información teórica sobre la autoestima, en lo metodológico porque se empleara modelo para determinar los clases de autoestima, en lo practico porque permitirá resolver problemas de los estudiantes y en lo social por que los beneficiarios de la investigación serán los estudiantes de las Instituciones Educativas.

PALABRAS CLAVE: La Autoestima

THE SELF-ESTEEM

AUTHOR (as): RUIZ AHUANARI, Miguel

ABSTRACT

For (ORTEGA, MINGUEZ, & RODES, 2001), there are four ways to define the concept of self-esteem: "(1) It is based on the idea that the self can be considered as any object of attention for the subject; (2) It is the difference between the real and ideal self; (3) focuses on the psychological responses that people hold from their self. (4) It is understood as a function of the personality". (p. 47).

The research work that was carried out is from bibliographic sources that were obtained as a result of an arduous search task; collecting information from books, magazine articles, information from web pages, among others. As a result of the collection of information, it is known the importance and consequences of self-esteem in children; of which it is proposed, through this research in a general way, to impose on educational institutions the knowledge about what self-esteem is and to recognize the types of self-esteem, such as when it is high, medium or low self-esteem. All this so that they develop cognitive abilities.

This Research Work is focused on determining the kinds of self-esteem. The research will be important theoretically, because it will find theoretical information about self-esteem, methodologically because a model will be used to determine self-esteem classes, in practice because it will allow solving problems of students and socially because the beneficiaries of the investigation will be the students of the Educational Institutions.

KEY WORDS: Self-Esteem

INTRODUCCIÓN

Hoy en día los problemas de autoestima que aqueja nuestra sociedad en conjunto y en particular los niños y jóvenes en edad escolar, muestran actitudes negativas, producto de la baja autoestima que desarrollan desde la temprana edad, siendo uno de sus problemas en no aceptarse tal como son, manifestándose en ellos comportamientos inoportunos frente a cualquier situación. Hoy en día, se viene desarrollando programas educativos en las instituciones educativas que no son muy efectivas.

En vista a la problemática en gran magnitud de la población estudiantil en la falta de autoestima y teniendo mucha necesidad de implementar propuestas concretas en los sectores educativos para una buena aplicación y adecuación de modelos de enseñanza sobre actitudes positivas, dando como resultados autoestimas altos en la población estudiantil; es por eso que (ALCANTARA, 2005), hace una definición clara y concreta, definiéndolo como "una actitud hacia uno mismo, y éste es el modelo del cual se parte para estudiarla. Definirla como una actitud implica aceptar unos presupuestos antropológicos y psicológicos determinados, a la vez que respetar otros modelos basados en diferentes teorías de la personalidad. La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo" (p. 17); es por ello que se plantea realizar la investigación: El Autoestima. El Objetivo general y específico son los siguientes:

Objetivos General

Describir las Clases de Autoestima.

Objetivos Específicos

- ✓ Definir conceptos Básicos sobre Autoestima.
- ✓ Conocer las clases de Autoestimas.

Nuestro trabajo de investigación está enfocada por 2 capítulos, y son:

Capítulo I. El Autoestima

Capítulo II. Clases s de Autoestima

Además, se presentan las respectivas conclusiones, recomendaciones y fuentes bibliográficas.

El Autor

CAPÍTULO I: LA AUTOESTIMA

1.1. DEFINICIONES DE LA AUTOESTIMA

Según (FUNDACION AMIGÓ, 2008), describe varias definiciones sobre la autoestima, rescatando lo siguiente:

1. Es el grado general de aprobación o rechazo que una persona tiene afinidad así misma.
2. Es la disposición de estimarnos y de tratarnos con honorabilidad, amor, respeto y realismo.
3. Es sentirnos importantes para alguien y a su vez, sentir que los demás nos importan también a nosotros.
4. Es sentirnos especiales.
5. Es tener esa confianza en que podemos con la vida, que podemos con los obstáculos...que en definitiva, PODEMOS. (p.5)

Para (ROJAS, 2007), manifiesta que la autoestima es parte de "percibir ciertamente la realidad, admitirse a uno mismo, vivir con naturalidad, centrarse en los problemas y los obstáculos, tener un espacio privado que nos de libertad y mantener unas relaciones interpersonales profundas previamente seleccionadas van dando forma, a la larga, a la plenitud personal" (p.333)

Sin embargo, para (NARANJO, 2007), la autoestima "es un factor importante a considerar en la vida de las personas en general y en particular, en el tema del desempeño y de las actitudes hacia las actividades académicas de los estudiantes y las estudiantes". (P. 2)

(DE MEZERVILLE, 2004), menciona que “Abraham Maslow ha sido uno de los representantes de la psicología humanista quien más ha difundido el papel que la autoestima desempeña en la vida de la persona, al incluirla dentro de su conocida jerarquía de necesidades. Para Maslow existen dos tipos de necesidades de estima, la propia y aquella que proviene de las otras personas. Ambas necesidades las ubica jerárquicamente por encima de las necesidades fisiológicas, las de seguridad personal y las de amor y pertenencia”.

Para (DE MEZERVILLE, 2004), manifiesta que “la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por agentes internos: los agentes que residen o son inventados por sujetos, ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por agentes externos: la comunicación transmitidas verbal o no verbalmente, o las experiencias producidas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura”. (p. 25)

Por su parte (SANTROCK, 2002) expresa que “la evaluación global de la dimensión de Yo o self. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo”. (p. 114)

El mismo (SANTROCK, 2002), da su opinión sobre la autoestima y manifiesta que “la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse”.

(GUELL & MUÑOZ, 2000), manifiesta que “la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima”. Al mismo tiempo lo señala que “si mantenemos un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, en general, nos

resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo". (p. 118)

Sn embargo (RICE, 2000), toma postura y lo interpreta: "la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. Señala este autor que ha sido denominada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana".

Sin embargo, para (LAGARDE, 2000), la autoestima "es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran parte la vida personal y colectiva de las mujeres, tanto de forma afirmativa como de forma peligrosa". (p. 65). El mismo autor hace relevancia en manifestar que "sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros. La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía". (p. 80)

Según (ORTEGA, MINGUEZ, & RODES, 2001), define que "el autoestima es, sin duda, uno de los más ambiguos y discutidos en el ámbito de la psicología. Autoaceptación, autoajuste, autovaloración, autoestima, autoconcepto, autoimagen son términos que se usan indistintamente para significar el concepto, positivo o negativo, que uno tiene de sí mismo". (p.47)

Sin embargo (MUSITU, 1995), define a la autoestima "como un constructo hipotético que representa el valor relativo que los individuos se atribuyen o que creen que los demás les atribuyen".

Para (BRANDEN N. , 1995), psicoterapeuta canadiense, define a la autoestima como “la experiencia principal de que podemos llevar una vida valiosa y satisfacer sus exigencias. Más específicamente, podemos mencionar que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra forma de pensar, en nuestra capacidad de confrontar a los retos elementales de la vida. (p.21)
2. La confianza en nuestro derecho a conquistar y ser dichosos; el sentimiento de ser considerable, de ser merecedores, y de tener derecho a ratificar nuestras necesidades y carencias, a lograr nuestros valores morales y a disfrutar del fruto de nuestros esfuerzos”. (p.22)

(BRANDEN N. , 1995), manifiesta que la autoestima “establece un conjunto de perspectivas acerca de lo que es probable y conveniente para cada una. Estas perspectivas tienden a desarrollar acciones que se convierten en realidades y tales realidades ratifican y fortalecen las opiniones originales. Branden sentencia que “la autoestima alta o baja procura a desarrollar las predicciones que se realicen por sí mismas.” (p. 32)

1.2. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Según (FUNDACION AMIGÓ, 2008), define la importancia de la autoestima en que “el hecho de que nos queremos o no, que nos valoremos o no influye mucho en nuestras vidas”. (p. 7). Siendo el mismo autor en nombrar algunos criterios relevantes sobre la importancia de la autoestima:

1. **Nuestro equilibrio personal**: Se ha comprobado que detrás de las personas amargadas, tristes, insatisfechas, depresivas, muy miedosas, sin ilusión, con problemas de alimentación, con dolores de cabeza, con agotamiento total, con miedo a la

intimidad, a la felicidad o al éxito, que abusan del alcohol o de las drogas, que maltrata a otras personas, con trastornos sexuales, suele aparecer una baja autoestima.

2. **Nuestras relaciones con los demás.**

   Si nos valoramos a nosotros mismos:

   a. nuestra relación con los demás será más positiva,
   b. nos hará sentirnos bien,
   c. trasmitiremos seguridad y confianza, y
   d. nos enriquecerá como personas. Y viceversa.

En cambio **si** una persona tiene un mal concepto de sí misma, una baja Autoestima, puede reaccionar:

- ✓ aislándose, escondiéndose, al no valorarse, cree que no tiene derecho a quedar con otros, a pasarlo bien, a participar en las conversaciones, cree que va a aburrir a los demás.

3. **Nuestras decisiones en la vida.** Decisiones importantes: decisiones de opciones de vida (casado, soltero, religioso), de estudio, de trabajo, de pareja, etc.

Cuando no nos valoramos, generalmente elegimos sin tener en cuenta:

- ✓ nuestros recursos,
- ✓ nuestros intereses,
- ✓ nuestros valores

4. **En la propia experiencia.**

   Si uno se quiere:

   - ✓ se abre a más experiencias,

- ✓ fomenta su creatividad,
- ✓ se desinhibe (no le preocupa tanto lo que puedan pensar),
- ✓ se comunica mejor,
- ✓ no necesita defenderse

En el trabajo (en el Voluntariado) influye en:

- ✓ la motivación para el trabajo,
- ✓ la satisfacción el él,
- ✓ el rendimiento.

1.3. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA.

Según (DE MEZERVILLE, 2004), manifiesta que "existen una serie de aspectos interrelacionados que componen la autoestima. Lo considera a la autoestima según dos dimensiones complementarias, una actitudinal inferida integrada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y una dimensión conductual observable conformada por otros tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización". El autor describe una síntesis sobre los procesos de autoestima y sus componentes:

1. **La autoimagen**: consiste en la capacidad de verse a sí mismo o a sí misma como la persona que realmente es, con sus virtudes y defectos. La persona que tiene una autoestima saludable trata de estar conciente incluso de sus errores, por cuanto la autoestima no se vincula con ser perfecto o ser perfecta. El mismo autor lo define como "la arrogancia, la jactancia y la sobreestimación de nuestras capacidades refleja más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima". (p. 31)

Las metas por lograr, respecto de la autoimagen, consisten en la búsqueda de un autoconocimiento que le permita a la persona aumentar su capacidad de percibir, de manera equilibrada, tanto los aspectos positivos como negativos de su personalidad.

2. **La autovaloración**: consiste en que la persona se considere importante para sí misma y para las demás. La autovaloración se relaciona con otros aspectos como la autoaceptación y el autorespeto y significa que se percibe con agrado la imagen que la persona tiene de sí.

Para (BRANDEN, 1995), lo define como "la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos".

3. **la autoconfianza**: se señala que ésta se caracteriza porque la persona cree que puede realizar bien distintas cosas y sentirse segura al hacerlas. Esta percepción interna favorece una buena autoestima, sentirse cómodo o cómoda en la relación con otras personas y manifestarse con espontaneidad. La autoconfianza se traduce en que la persona crea en sí misma y en sus propias capacidades para enfrentar distintos retos, lo que a su vez la motiva a buscar oportunidades que le permitan poner en práctica y demostrar sus competencias.

La meta de superación personal en el aspecto de la autoconfianza consiste en desarrollar una actitud realista de creencia en sí mismo o en sí misma y en sus propias capacidades, en la voluntad de ejercitarlas adecuadamente y disfrutar al hacerlo.

4. **el autocontrol**: Consiste en manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. Significa la

capacidad de ordenarse apropiadamente y ejercer un dominio propio que fomente tanto el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece. Por lo tanto, el término autocontrol incluye otros aspectos, tales como el autocuidado, la autodisciplina, la organización propia o el manejo de sí mismo o de sí misma.

La meta de superación en este aspecto del autocontrol consiste en adoptar destrezas adecuadas de cuidado personal y patrones de comportamiento caracterizados por una buena disciplina y organización existencial.

5. **La autoafirmación:** Se define como la libertad de ser uno mismo o una misma y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Se caracteriza por la capacidad que tiene la persona de manifestarse abiertamente cuando expresa sus pensamientos, deseos o habilidad. Además, incluye otras capacidades tales como la autodirección y la asertividad personal.

La meta de superación en el componente de la autoafirmación, consiste en encontrar formas saludables de expresar el pensamiento y las habilidades ante las demás personas y en conducirse de manera autónoma, sin llegar a los extremos de sobre dependencia o autosuficiencia exagerada.

6. **La autorrealización:** consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades, de modo que la persona pueda vivir una vida satisfactoria y de provecho para sí misma y para otras personas. Implica la búsqueda del cumplimiento de las metas que conforman el proyecto vital de su existencia.

Las metas por alcanzar en el aspecto de la autorrealización exigen que la persona se proyecte mediante distintas áreas de interés, aptitud o compromiso que le resulten significativas. Para lograr este propósito es necesario que descubra lo que le otorga

verdadero sentido a su vida, que desarrolle sus capacidades y se plantee metas que promuevan la realización personal de su existencia.

CAPITULO II: CLASES DE AUTOESTIMA

2.1. AUTOESTIMA POSITIVA O ALTA.

Según (BRANDEN, 1995), define a la autoestima positiva como "el sistema inmunitario de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración" (p.36)

(FIGUEIRIDO, 2008), describe los valores de una persona con alta autoestima y lo define manifestando que "es consciente de su cambio, adecua y reconoce nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades de/ presente. Reconoce su sexo y todo lo relacionado con él. Se vincula con el sexo opuesto en forma franca y veraz. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. Se aprecia y se respeta y así a/os demás". (p.3)

También (FIGUEIRIDO, 2008) manifiesta que "un alto nivel de autoestima incrementa la confianza en la forma de cómo resolver las situaciones y el asertividad necesario para permitir llegar a ser todo lo que uno quiere ser. Este alto nivel permite tener relaciones más eficaces, saludables y profundas, principalmente con uno mismo". (p. 3)

(NARANJO, 2007), señala "que las personas con una autoestima alta enfocan las tareas y a las otras personas con la expectativa de que serán exitosas y bien recibidas.

Confían en sus percepciones y juicios y creen que pueden dirigir sus esfuerzos a soluciones favorables".

El mismo (NARANJO, 2007), manifiesta que "sus autoactitudes positivas les permiten aceptar sus propias opiniones y otorgar crédito y confianza a sus reacciones y conclusiones, lo cual a su vez le facilita seguir sus propios juicios cuando existe una diferencia de opinión y considerar ideas nuevas. Esa confianza en sí mismas, acompañada por sentimientos de justicia, es probable que les provean la convicción de que es correcta y las animen a expresar esas convicciones".

Según (GARCIA, 2005), mención una serie de características de una persona con autoestima alta, y son los siguientes:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otras personas les parece mal lo que ha hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otras, por lo menos para aquellas con quienes se relaciona.
- No se deja manipular por las demás personas, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- 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.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como estudiar, jugar, trabajar, descansar, estar con amistades.
- Es sensible a las necesidades de otras personas, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de las demás personas.

Sin embargo (DOUGLAS MACK, 1992), manifiesta que "es importante no equivocarse un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse mejor, los cuales son en vendad intentos de tapar sentimientos negativos sobre sí mismo". El mismo autor describe una serie de características de una persona con autoestima alta, y son:

- ✓ Manifiestan un alto grado de aceptación de sí mismos y de los demás.
- ✓ Acepta sus propias habilidades, así como las habilidades especiales de otros.
- ✓ Se establecen seguros en su ambiente y en sus relaciones sociales.
- ✓ Presentan un sentido de pertenencia y vínculo con los demás.
- ✓ Tienen un buen rendimiento académico.
- ✓ Planifica la vida positivamente en lo relacionado al tiempo y actividades.

(MOLINA, BALDARES, & MAYA, 1996), definen a la autoestima alta de la siguiente manera:

"Una persona con alta autoestima no se considera a sí misma como el centro del universo y mejor que los demás y las demás. Simplemente conoce muchos aspectos de sí misma, tiene auto-respeto y tiene consciencia de su propio valor como persona única e irrepetible. Reconoce sus cualidades buenas, pero no se cree perfecta. Al contrario, puede ser que tenga mucha consciencia sobre sus defectos y del hecho de que ella comete errores. Pero no ve sus defectos y errores como representativos de alguien sin valor, ella los entiendo como representativos del ser humano". (p. 30)

2.2. AUTOESTIMA MEDIA O RELATIVA.

Para (CHOTA, LUDIZNA; SHAHUANO, KATTIA; cit a GONZALEZ, J. NUÑEZ, J. y VALLE, A., 2015), define a la autoestima media como "la persona que evidencia una personalidad media se determina por establecer de un rango positivo de seguridad en sí mismo. Sin embargo, la misma puede reducirse de un tiempo a otro, como fruto de la opinión del resto. Es decir, esta forma de personas se muestra seguros frente a los demás, aunque interiormente no lo son. Por lo que su comportamiento varía entre situación de autoestima elevada y períodos de baja autoestima". (p. 27)

Según (SPARISCIS, 2013), define que "son personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores". (p.3)

Mientras que para (COOPERSMITH, 1995), manifiesta que "las personas con un rango de autoestima medio, son individuos que se determinan por presentar semejanzas con las que desarrollan alta autoestima, pero desarrollan conductas inapropiadas que reflejan dificultades en el autoconcepto. Sus comportamientos pueden ser positivas, tales como evidenciarse perseverante y capaces de aceptar

críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las apreciaciones de su valor personal y pueden necesitar de la aceptación social".

El mismo (COOPERSMITH, 1995), manifiesta que "los individuos con un rango medio de autoestima muestran autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y perspectivas, y es normal que sus enunciaciones, conclusiones y opiniones en muchos formas, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aun cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos."

3.2. AUTOESTIMA BAJA.

Para (FIGUEIRIDO, 2008), define a la autoestima baja como "un sentimiento de desagrado y falta de respeto por sí mismo; existe el desánimo, la depresión, el aislamiento, la incapacidad de expresión y de protección propia. Se ve también nerviosismo para hacer frente y ganar las deficiencias". (p. 3)

El mismo (FIGUEIRIDO, 2008), manifiesta que "un individuo con baja autoestima no cree en sí mismo y tampoco cree en los demás. Suele abstenerse, crítico, poco creativo o, como comportamiento compensatoria suele desenvolverse una tendencia a menospreciar los logros de los demás, así como a tener comportamientos bruscos o desafiantes, con lo que a su vez es rechazado por los otros". (p. 3)

(CALDERÓN, NELLY; MEJIA, ELIZABETHA; MURILLO, NANCY, 2014), en sus trabajos de investigación, presenta las siguientes características:

- **Vulnerabilidad a la crítica:** se siente exageradamente agredido y lesionado, echa la culpa de sus frustraciones a los demás o a la situación, cultiva resentimientos contra sus críticos.

- **Deberes:** gusto excesivo de complacer, por el que no se inhibe a decir no, por miedo a fastidiar y perder la generosidad o buena opinión del otro.
- **Perfeccionismo:** auto exigencia de hacer correctamente todo lo que intenta, esta característica lleva a una preocupación interior cuando las cosas no salen con la posición exigida.
- **Culpabilidad neurótica:** se culpa y se castiga por comportamientos que no siempre son cosas malas, exagera la forma de sus errores sin llegar a perdonarse por completo.
- **Hostilidad flotante:** siempre a punto de castigarse aún por cosas de poca importancia, propia del crítico (excesivo) quien todo lo ve mal, todo le disgusta, todo lo defrauda, nada le gusta.
- **Tendencias depresivas:** un negativismo diversificado en su vida, su futuro, y sobre todo una impotencia pluralizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Para (ROJAS, 2007), "las personas con baja autoestima realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales". El autor las describe del siguiente modo:

- **Tendencia a la generalización:** se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede del estilo: "a mí todo me sale mal o nunca tengo suerte con".
- **Pensamiento dicotómico o absolutista:** Rojas define este concepto como: "binomio extremo de ideas absolutamente irreconciliables".

- **Filtrado negativo:** se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.
- **Autoacusaciones:** consiste en la tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad o directamente no tiene responsabilidad alguna.
- **Personalización:** se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.
- **Reacción emocional y poco racional:** el argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, ilógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican.

Según (GARCIA, 2005), describe algunas características de una persona con una baja autoestima y son los siguientes:

- Autocrítica severa y excesiva que mantiene a la persona en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad ante la crítica, por lo que se siente exageradamente atacada o herida; descarga la culpa de sus fracasos a las demás personas o a las situaciones y cultiva resentimientos persistentes contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por temor exagerado a equivocarse.
- Tendencias defensivas, un negativismo generalizado y una incompetencia hacia el gozo de vivir y de la vida misma.

Para (SANTROCK, 2002), define que "la autoestima baja puede ser una situación temporal. Sin embargo, para algunas y para algunos de ellos la autoestima se puede traducir en otros problemas más serios. Una pobre y persistente autoestima puede estar relacionada con el bajo rendimiento académico, la depresión y otras situaciones como la delincuencia".

Según (RICE, 2000), manifiesta que las personas con baja autoestima "muestran una identidad cambiante, inestable y abiertamente vulnerable a la crítica o al rechazo, lo que verifica su inadecuación, incompetencia y falta de valía. Puede que se perturben profundamente cuando piensan que se ríen de ellas, cuando sienten que las acusan o cuando perciben que otras personas tienen una opinión negativa de sí mismas. Cuanto más vulnerabilidad experimentan, mayores son sus niveles de ansiedad".

Para (BRANDEN, 1995), los individuos con autoestima baja tienen tendencia a: "sentir depresión, angustia, miedo a la intimidad, miedo al éxito, abuso de alcohol, drogadicción, bajo productividad escolar, inmadurez emocional, suicidio, etc. Y esto sucede porque el individuo está muy frágil" (p.57).

Para (BRANDEN, 1995), manifiesta que "las personas con baja autoestima se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el "no puedo", el "no soy capaz"". El mismo autor describe con detalles como se puede reconocer la baja autoestima en una persona, afirmando que:

> *"Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida. El indicador decisivo, según Branden, para saber si una persona tiene una alta o baja autoestima reside en sus acciones: lo que determina el nivel de autoestima es lo*

que la persona hace, en el contexto de sus conocimientos y sus valores, su nivel de coherencia interna, que se refleja en el exterior. Hay rasgos visibles de forma natural y directa que distinguen a una persona que tiene una autoestima saludable sobre quien tiene una autoestima afectada y es, sobre todo, el placer que la misma persona proyecta del hecho de estar vivo. Se ve en su mirada, se siente en la tranquilidad con la que se expresa y habla de sus virtudes y defectos de forma honesta y directa".

CONCLUSIONES

1. Se concluye en forma específica desde mi percepción en manifestar que la autoestima es la aceptación de tu propia personalidad con afectos y defecto de uno mismo, dejando de importarte lo que la otra persona pueda manifestarte en rechazo.

2. Sin embrago, puedo concluir diciendo que la autoestima en los niños, se puede trabajarla muy rápidamente; de las cuales debería empezar desde casa con el apoyo de los padres de familia y complementarla en el las instituciones educativas conjuntamente con los compañeros de aula.

3. Y por último se concluye manifestando que existen tres tipos de Autoestima: La Autoestima Alta, Media y Baja; siendo de importancia conocer y distinguir en la práctica el tipo de autoestima que pueda desarrollar un estudiante y poder tratarla conjuntamente con ellos.

RECOMENDACIONES

1. A los directores, implementar políticas educativas en los ambientes la institución en su conjunto sobre la autoestima; con el único propósito de formar valorares de autoestima, como el respeto entre compañeros.

2. A los docentes implementar políticas educativas en sus aulas sobre la autoestima, incentivar a los estudiantes a practicar estos valores de autoestima entre compañeros.

3. A los estudiantes aplicar y practicar correctamente las políticas educativas sobre la autoestima, obteniendo como resultado estudiantes valores altos de autoestima.

4. A las Instituciones Educativas, desarrollar modelos de enseñanza sobre la autoestima, y que los estudiantes lo apliquen dentro y fuera de las aulas.

5. A la Facultad de Educación de la Universidad Científica del Perú, se recomienda proponer modelos de enseñanza sobre la autoestima en las instituciones educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCANTARA, J. (2005). *¿QUE ES LA AUTOESTIMA? COMO EDUCAR LA AUTOESTIMA* (Vol. III). España: CEAC.

BRANDEN, N. (1995). LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA. *BAIDÓS*, 21, 22, 32, 57.

CALDERÓN, NELLY; MEJIA, ELIZABETHA; MURILLO, NANCY. (2014). *LA AUTOESTIMA Y EL APRENDIZAJE EN EL AREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA II.EE. N°1190 FELIPE HUAMÁN POMA DE AYALA, DEL DISTRITO DE LURIGANCHO-CHOSICA, UGEL N°06, 2014.* Tesis, LIMA.

CHOTA, LUDIZNA; SHAHUANO, KATTIA; cit a GONZALEZ, J. NUÑEZ, J. y VALLE, A. (2015). *AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOSDE II.EE. INICIAL N° 288 "DIVINO NIÑO JESUS"*. Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía, Ucayali. PUCALLPA: UNIVERSITARIA. Recuperado el 12 de Febrero de 2019

COOPERSMITH, S. (1995). *The Antecedents of Self Esteem Consulting.* Estados unidos.

DE MEZERVILLE, G. (2004). *EJES DE SALUD MENTAL. LOS PROCESOS DE AUTOESTIMA, DAR Y RECIBIR AFECTO Y ADAPATACION AL ESTRES.* Mexico: Trillas.

DOUGLAS MACK, R. (1992). *Desarrolla tu Autoestima.* (I. S.A., Ed.) Madrid, España: Iberonet S.A. Recuperado el 22 de Enero de 2019

FIGUEIRIDO, E. (2008). *¿ME QUIERO O NO ME QUIERO? PASOS PARA UNA AUTOESTIMA SANA.* BARCELONA, ESPAÑA: ANDAMIO. Recuperado el 12 de Enero de 2019

FUNDACION AMIGÓ. (2008). *AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.* VALENCIA, ESPAÑA.

GARCIA, V. (2005). *AUTOESTIMA.*

GUELL, M., & MUÑOZ, J. (2000). *DESCONOCETE A TI MISMO. PROGRAMA DE ALFABETIZACION EMOCIONAL.* BARCELONA: PAIDÓS.

LAGARDE, M. (2000). CLAVES FEMINISTAS PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA. *HORAS Y HORAS*, 65.

MOLINA, M., BALDARES, T., & MAYA, A. (1996). *FORTALEZCAMOS LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES.* SAN JOSE: SIBAJA.

MUSITU, G. (1995). *PROYECTO AUTOESTIMA*. VALENCIA: UNIVERSIDAD DE VALENCIA.

NARANJO, M. L. (2007). AUTOESTIMA : UN FACTOR RELEVANTE EN LA VIDA DE LA PERSONA Y TEMA ESENCIAL DEL PROCESO EDUCATIVO. *REVISTA ELECTRONICA "ACTUALIDADES INVESTIGATIVAS EN EDUCACION"*, *VII*(3), 1-27.

ORTEGA, P., MINGUEZ, R., & RODES, M. (2001). AUTOESTIMA: UN NUEVO CONCEPTO Y SU MEDIDA. *UNIVERSIDAD DE MURCIA*, 45-66.

RICE, P. (2000). ADOLESCENCIA, DESARROLLO, RELACIONES Y CULTURA. *PRENTICE HALL*.

ROJAS, E. (2007). ¿QUIEN ERES? 333.

SANTROCK, J. (2002). *PSICOLOGIA DE LA EDUCACION*. MEXICO: Mc HILL.

SPARISCIS, V. (2013). *REPRESENTACION DE LA AUTOESTIMA Y LA PERSONALIDAD EN PROTAGONISTAS DE ANUNCIOS AUDIOVISUALES DE AUTOMOVILES*. UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL

GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

SEÑOR (a) DECANO (a) DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

Dr. LUIS RONALD RUCOBA DEL CASTILLO.

Miguel, RUIZ AHUANARI, DNI N° 47666002

Me dirijo a usted para solicitarle la inscripción y aprobación de mi Trabajo de Investigación titulado: **"LA AUTOESTIMA"**

Para lo cual adjunto a la presente:

- ✓ Boleta de pago
- ✓ Cuatro (4) copias del Trabajo de Investigación: X

Por tanto, pido a Ud. Acceder a mi solicitud por ser de justicia.

San Juan Bautista, 17 de Octubre de 2020

Firma del Interesado
DNI N° 47666002
Código: xxxxxxxxxxxxxx

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

CARTA DE ACEPTACIÓN DE ASESORAMIENTO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN

Mgr. MAX LUNA ROJAS, Docente Principal de la Facultad de EDUCACIÓN Y HUMANIDADES de la UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ, identificado con D.N.I. N° 05404872, me comprometo a asesorar el Trabajo de Investigación de:

Miguel, RUIZ AHUANARI, DNI N° 47666002

cuyo título es: "**LA AUTOESTIMA".**

San Juan Bautista, 15 de Enero de 2021

MAX LUNA ROJAS
D.N.I. N° 05404872
DOCENTE PRINCIPAL UCP - FEH