



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN PEDAGOGICA Y
TITULACIÓN**

LA AUTOESTIMA

**MONOGRAFÍA PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN SECUNDARIA**

AUTORA

VALENI MILAGROS QUISPE ROJAS

ASESORA

ELVIRA EMPERATRIZ LEÓN TORRES

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA, PERÚ

2017

EPIGRAFE

Todos sabemos que la autoestima
viene de lo que tu piensas de ti mismo,
no de lo que los demás piensan de ti.

Gloria Gaynor

DEDICATORIA

A mis padres por siempre darme
su apoyo y amor.

A Dios por darme las fuerzas
para alcanzar este logro.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Elvira León Torres por sus exigencias, recomendaciones y sus orientaciones para realizar este trabajo y finalmente a toda mi familia por su apoyo y aliento para seguir adelante.

ÍNDICE

	pág.
Epígrafe	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Introducción	v
 Capítulo I	
La autoestima	
1.1 Definición de la autoestima	1
1.2 Importancia de la autoestima	5
 Capítulo II	
2.1 Desarrollo de la autoestima	6
2.2 Componentes de la autoestima	8
2.3 Tipos de la autoestima	9
 Capítulo III	
3.1 Características de la autoestima	
3.2 Características de la alta autoestima	12
3.3 Características de la baja autoestima	15
Conclusiones.....	16
Referencias.....	18

RESUMEN

La presente investigación estudia la autoestima que engloba muchos significados que pocos pueden llegar a comprender. Una de las problemáticas en nuestro país es la baja autoestima en el adolescente lo cual no permite que tenga un buen desarrollo personal y académico, llevándolo muchas veces a la delincuencia y a tener una mala conducta. Este problema se desarrolla su crecimiento, desde los valores, educación y la comunicación que tienen con sus padres debido a ello se han desarrollado programas de orientación gratuita para escolares y público en general.

Palabras claves: Autoestima, escuela y hogar

INTRODUCCIÓN

Existen varios problemas como el rendimiento académico en las escuelas, la mala conducta, delincuencia, violaciones y todo ello se debe ya que no hay un tratamiento especial para poder afrontar este tipo de actitudes.

Actualmente, padre y madre trabajan por lo que la mayoría de los adolescentes crecen solos sin ningún tipo de orientación, guiándose de las demás personas que no necesariamente le dan una buena orientación, una de las problemáticas en nuestro país es el bajo autoestima en el adolescente, lo cual no permite que el adolescente tenga un buen desarrollo, llevándolo muchas veces a la delincuencia y a tener una mala conducta. Este problema se desarrolla en su crecimiento, desde los valores, la educación y la comunicación que tienen con sus padres debido a ello, se han desarrollado programas de orientación gratuita para escolares y público en general.

La presente investigación estudiará la autoestima que engloba muchos significados que pocos pueden llegar a comprender, para ello citaremos a diferentes autores, quienes nos brindarán conceptos diversos, detallando también diversos puntos en él que desarrolla la autoestima.

Esta monografía es muy importante ya que permitirá al lector (i) analizarse, (ii) saber que tan buena autoestima tiene e (iii) identificar cuáles son las brechas que debería mejorar. Para ello, este en este documento se desarrollan diferentes definiciones de este concepto (elaboradas por distintos autores), identificando la importancia del autoestima en el ser humano.

También se detalla el desarrollo de este durante el crecimiento de la persona y se menciona diferentes características positivas o negativas, lo cual les permitirá analizar que tan buen

autoestima tiene. Esperamos que este texto sirva como una fuente más para poder conocer y comprender la importancia del amor que pueden tenerse para amarse así mismo .

I. La autoestima

1.1 Definición de la autoestima

A pesar de los muchos estudios realizados en el campo de la psicología, la definición de la autoestima (como concepto) no tiene ningún consenso. Esto se debe a su gran complejidad. Sin embargo, se pueden encontrar algunas definiciones en la literatura. Las cuales tratan de precisar en su totalidad este término.

Un concepto breve de una buena autoestima es creer en uno mismo, en nuestros propios ideales, en nuestra persona para poder lograr ser merecedores de nuestra propia felicidad. Es generar tu propia motivación para mostrarte realmente cómo eres. Todo ello influye mucho en nuestros actos, en cómo nos realizamos y vemos las cosas. (Branden, 1994, p.22).

Palladino (1998, p. 4) define: “la autoestima es conciente e inconciente. Es una evaluación constante de uno mismo. Una creencia de lo que usted puede hacer y de lo que no”.

Asimismo, este término es definido como un sentimiento de confianza en sí mismo, de poder analizar, pensar y es la capacidad que se tiene para poder lograr los objetivos propuestos, para así poder vencer todo tipo de obstáculos que se nos pueda presentar en nuestras vidas. Es el sentimiento de ser felices, valorados, respetables y dignos de poder mostrar tal cual somos con nuestras necesidades y carencias (Branden, 1995, p.21). Adicionalmente, “la autoestima es confianza en sí, tener valía propia. Significa respetar a otros y tener un sentido de armonía y paz interna” (Diccionario Webster como se citó en Palladino, 1998, p. 3).

Por otro lado, Rogers (1967) establece

la autoestima es la composición experiencial constituida por percepciones que se refieren al Yo, a las relaciones con los demás, con el medio y la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a las mismas. Se puede apreciar en consecuencia que para este autor el concepto es netamente subjetivo, donde cada individuo va a poseer una experiencia individual, muy arraigada a su marco referencial. (Como se citó en Valek de Bracho)

Finalmente, Reasoner, como se citó en Raffini 1998, p.19) sostiene que la autoestima es “la apreciación del propio valor e importancia, caracterizada por la posibilidad de responsabilizarse de uno mismo y de actuar de manera responsable hacia los demás”, y Bradshaw (Como se citó en Valencia 2007) menciona que “La autoestima significa que nos valoramos a nosotros mismo, que podemos estar solos con nosotros mismo y sentirnos bien con nosotros mismos y tener confianza en nosotros mismos”.

En relación con lo anterior, si la persona se considera valiosa para el mismo y con los demás, podemos decir que tiene una buena autoestima; pero si la persona no se valora ni se siente capaz de realizar algo por si misma porque se siente poco productiva quiere decir que tiene bajo autoestima. (MIRBET S.A.C, 2012, p. 9)

En resumen, la autoestima está constituida por factores internos y externos. Los factores internos es lo que nosotros creamos, como nuestros pensamientos, ideas, creencias. Los factores

externos viene a ser el entorno todo lo que nos rodea, nuestra cultura, educación y valores (Mézerville, 2004, p. 25). Según Güell y Muñoz (2000, p. 118), la persona que establece su propia identidad tiene la capacidad de ser el mismo, a eso se le llama autoestima, si logramos tener un buen nivel de autoestima seremos capaces de resistir burlas, críticas y todo esto será mucho más gratificante para el desarrollo de nosotros mismos.

1.2 Importancia de la autoestima

La importancia radica en que nos motiva a seguir adelante, a cumplir nuestros objetivos y hacer capaces de afrontar todo tipo de dificultad.

El confiar y creer en sí mismo permite en que las demás personas lo hagan por eso es importante valorarse. La consecuencia de tener un grado de autoestima nos permite desarrollarnos en nuestras vidas, tener un progreso personal, nos permite visualizar el mundo de diferente forma. Sin embargo, existen autoestimas positivas y negativas que cada uno de ellos tienen ventajas y desventajas Lorenzo Moreno José Manuel, “Auto concepto y autoestima, conocer su construcción” Cieza ,2007)

(Cuando analicemos la autoestima, observaremos que es sumamente importante tener un auto concepto adecuado, ya que nos permitirá tener un buen desarrollo personal, social y profesional;

es decir se podrá interpretar diferentes realidades tanto internas como externa que contribuyen al rendimiento, motivación, salud y equilibrio psíquicos (McKay y Fanning, 1999).

II. Desarrollo de la autoestima

2.1. Desarrollo de la autoestima

Según Coopersmith, (1990) Todas las personas tienen un autoestima respetando cierto procesos y fases los cuales son:

1. El grado de trato respetuoso, aceptación de las personas que lo rodean.
2. La historia de éxito, es como el individuo se posiciona en el mundo.
3. Las aspiraciones y objetivos que se tiene y que pueden ir cambiando durante el proceso.
4. La disminución de la autoestima se dará mientras el individuo no pueda resolver problema o minimice cualquier error que pueda tener.

2.2 Componentes de la autoestima

Para Alcántara (1993), el componente (i) cognitivo, (ii) el componente afectivo y (iii) el componente conductual, forman la estructura de la autoestima, son:

- **Componente cognitivo (Cómo pensamos):** Es el auto-concepto; es decir, es como nos consideramos y que tanto nos conocemos, cuales son nuestra virtudes y defecto y que esas debilidades que tenemos lo tomemos como algo malo sino como buscar una mejora para ello.

- **Componente afectivo (Cómo nos sentimos):** Está relacionado a la valoración que nos damos tanto de forma positiva como negativa. Implica sentimientos de valoración ya sea favorable o desfavorable.

- **Componente conductual (Cómo actuamos):** Es la fuerza de voluntad y la decisión de cada cosa que hacemos en cada momento. Se basa en concretar todo lo deseado en nuestra vida en forma coherente y consecuente. Es la aceptación por parte de los demás y la autoafirmación hacia uno mismo.

Tipos de la Autoestima

Autoestima Positiva

La importancia del autoestima positivo es que la persona es capaz de lucir y sentirse bien consigo misma sin tener la necesidad de hacer sentir mal a otra persona, ellos son capaces de cuidar de ellos mismos y los que lo rodean llegando a ser queridos por los demás. (Nathaniel Branden, 1995)

Esta clase de autoestima está constituida por dos clases de sentimientos la capacidad y el valor. Las personas que poseen una autoestima positiva son capaces de enfrentarse a diferentes situaciones y/o a retos propuestos. Tienden a tener actitud de respeto con los demás y con ellos mismos. Quienes presentan este tipo de autoestima son menos autocríticos en relación a otras personas que no poseen el mismo grado de autoestima. (Enciclopedia de Clasificaciones. 2016).

Autoestima negativo

Este tipo de autoestima se observa más en personas inseguras e incapaces de brindarse respeto a sí mismos, exponiéndose más a cualquier tipo de fracaso y no permitiéndose vencer obstáculos ni buscar alguna solución. Es así como la persona de baja autoestima se victimiza ante ellos y los demás permitiéndose tener el éxito en su vida. (Enciclopedia de Clasificaciones, 2016).

III Características de la autoestima

Características de la baja autoestima

Según lo señalan Rosenthal y Simeonsson (como se citó en Rice,2000) “ 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”

Estas personas no confían en su propia persona, son temerosas al iniciar algo precipitándose al pensar que no lo lograrán, huyen de cualquier trabajo en equipo ya que ellos mismo se minimizan, son temerosas y por su no valoración se aíslan de los demás. Piensan que son ignorantes, incapaces de sobresalir, que no pueden liderar un grupo y buscan un representante para hacerlo. Además, no tienen el control sobre su vida y dejan manipularse por otras personas, son reprimidos y no se muestran como son ya que tienen miedo al rechazo.

Con respecto a los estudiantes, su autoestima puede ser variable dependiendo al tipo de situación en el que se encuentra. En algunas oportunidades se puede convertir en algo más serio ya que puede afectar en su rendimiento académico y tener depresión. Esto va a depender mucho quienes lo rodean. Lo más cercano es la familia. Si el núcleo familiar presenta muchos problemas o si en el colegio existen conflictos todo esto puede llevar a que el estudiante tenga un bajo autoestima. (Santrock 2002)

Identificación de la autoestima

Una autoestima deficiente puede influir en muchos ámbitos de nuestra vida cotidiana: sentimientos, pensamientos, relaciones, comportamientos, etc. Por ello es importante que nos paremos un momento y analicemos en qué estado está nuestra autoestima. A continuación se detallan algunos síntomas que indican que una persona tiene una baja autoestima (Branden, 1987, versión traducida: 1990. 1ª edición en formato electrónico: enero de 2010. Ediciones Paidós Ibérica):

- 1. Autocrítica rigurosa:** Si tendemos a criticar todo lo que hacemos, decimos o somos, lo que crea un estado de insatisfacción con nosotros mismos.
- 2. Hipersensibilidad a la crítica de los demás:** En el momento en el que no nos sentimos seguros de nosotros mismos solemos temer que las personas de nuestro entorno no aprueben nuestro comportamiento y cualquier pequeña crítica puede afectarnos seriamente.
- 3. Indecisión crónica:** La indecisión no es por no disponer de la información necesaria, sino porque tenemos miedo a equivocarnos.
- 4. Deseo excesivo de complacer:** No atrevernos a decir “no” por miedo a desagradar y que la persona a quién le hemos dado la negativa ya no nos tenga la misma estima.
- 5. Perfeccionismo:** o autoexigencia de hacer “perfectamente”, sin un solo fallo, casi todo cuanto intentamos; lo cual puede llevarnos a sentirnos muy mal cuando las cosas no salen con la perfección esperada.

6. **Culpabilidad neurótica:** Si nos sentimos culpables por conductas que no siempre son objetivamente malas, si exageramos la magnitud de nuestros errores o nos lamentamos indefinidamente sin llegar a perdonarnos por completo.
7. **Hostilidad flotante:** Significa que tenemos la irritabilidad a flor de piel, es decir, que siempre estamos a punto de estallar aun por cosas de poca importancia. Esta hostilidad es típica de las personas que son muy críticas a quien todo le sienta mal, todo le disgusta o decepciona.
8. **Tendencias defensivas:** Suele pasar que cuando estamos pasando por un momento en que nuestra autoestima está baja, estamos más a la defensiva ya que tenemos una visión negativa de todo lo que nos rodea.

Características de la alta autoestima

Para Molina, Baldares y Maya (1996, p. 30) Toda ser humano con alta autoestima tiene las siguientes características: La persona de alta autoestima no es más que el mismo, se valora, se respeta, se conoce, no se cree la persona perfecta ya que sabe reconocer que como todo ser humano tiene defectos; sin embargo, esto no lo hace menos que los demás.

Rubin (como se citó en Borden y Stone 1982), considera que toda persona ganadora y exitosa es capaz de lograr sus metas y objetivos y sentirse plenos al poder lograrlo. Manejan una buena relación con los demás y consigo mismos.

EL concepto de autoestima es aprender a quererse y valorarse a sí mismo, reconociendo sus virtudes y defectos sin avergonzarse de sus debilidades de lo que son como persona.

Tener un buen autoestima involucra que podemos ser felices porque no vivimos pendiente de nadie, podemos desarrollarnos libremente en nuestro entorno social y dentro de nuestra familia.

Es importante desarrollar una buena autoestima desde pequeños, ya que esto se va fortaleciendo con el tiempo y permite que el ser humano se desarrolle ante la sociedad con mayor seguridad y confianza.

Alcanzar tener buena autoestima evita sentirse menos, y que puedes lograr cumplir tus objetivo sin perjudicar a los demás. Tienes menos probabilidad al fracaso en la vida.

REFERENCIAS

Branden, N. (1995), *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós. Recuperado de

<http://www.enriquerojas.com/articulos-voluntad-autoestima-motivacion-felicidad-alegria-madurez-personalidad-inmaduro.html>

https://books.google.com.pe/books?id=MfHI44CDPMMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

libro los seis pilares del autoestima Nathaniel branden

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-aumentar-la-autoestima/a-importancia-de-autoestima.html>

<http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/bases%20teoricas%20de%20la%20investigacion.html>

definición de autoestima Rogers (1967) Coopersmith (1976).

Enciclopedia de Clasificaciones. (2016). Tipos de autoestima. Recuperado de:

<http://www.tiposde.org/salud/214-tipos-de-autoestima>.

Revista electrónica "actualidades investigativas en educación" e-issn: 1409-4703

revista@inie.ucr.ac.cr universidad de costa rica costa rica naranjo pereira, maría luisa

autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso

educativo revista electrónica "actualidades investigativas en educación", vol. 7, núm.

3, septiembre-diciembre, 2007, p. 0 universidad de costa rica san pedro de montes de oca, costa rica.

Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo
self-esteem: relevant aspect in a person's life and essential topic in the educational
process volumen 7, número 3 pp. 1-27 este número se publicó el 15 de diciembre 2007
maría luisa naranjo pereira (meserville gueel u Muñoz).

ANEXOS



Recuperado por goo.gl/BJrdwQ



Recuperado por goo.gl/kCFFyL



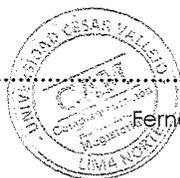
Recuperado por goo.gl/ZADBCh

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 2
--	---	---

Yo, Fernando Eli Ledesma Pérez, docente de la Facultad de Educación e idiomas y Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad César Vallejo Filial Lima Norte, revisor(a) de la Monografía titulada "La Autoestima" del (de la) estudiante, Valeni Milagros Quispe Rojas constato que la investigación tiene un índice de similitud de 10% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, verificado por su asesor Mg. Elvira León Torres

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 05 de noviembre de 2018



Fernando Eli Ledesma Pérez

DNI 43287157

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable de SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	--------------------	--------	---------------------------------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

QUISPE ROJAS VALENTI MILAGROS

D.N.I. :

44303410

Domicilio :

CALLE SATURNO N° 170 RESIDENCIAL - AEROPUERTO

Teléfono :

Fijo :

5720941

Móvil :

950624186

E-mail :

valey17-09@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :

EDUCACIÓN IDIOMA

Escuela :

EDUCACIÓN SECUNDARIA

Carrera :

EDUCACION SECUNDARIA

Título :

BACHILLER

Tesis de Post Grado

Maestría

Grado :

Mención :

Doctorado

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

QUISPE ROJAS VALENTI MILAGROS

Título de la tesis:

LA AUTOESTIMIA

Año de publicación :

2017

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma :

Fecha :

13/11/18



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA MAGISTERIAL.

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

QUISPE ROSAS VALENI MILAGROS

INFORME TITULADO:

LA AUTOESTIMA

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

BACHILLER EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

SUSTENTADO EN FECHA: 28 / 08 / 2017

NOTA O MENCIÓN: EDUCACIÓN SECUNDARIA



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN