



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL  
GRAU, MATARANI – AREQUIPA 2016”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**BACHILLER: DIANA MAMANI COTRADO**

**ASESORA: Mg. JENNY SÁNCHEZ DELGADO**

**AREQUIPA - PERÚ**

**2018**

**“AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MIGUEL GRAU, MATARANI – AREQUIPA 2016”**

*A Dios por ser mi mejor amigo, mi fortaleza, darme todo lo que tengo y no dejarme caer nunca; porque me diste la oportunidad de vivir y regalarme una familia maravillosa.*

*A mis nuestros padres, que con mucho esfuerzo me brindaron apoyo, comprensión cariño y amor.*

*A Dios por alumbrar mi camino en el anhelo de forjar mi formación profesional.*

*A mi madre que me dio la vida y ha estado conmigo en todo momento dándome su comprensión y apoyo incondicional*

*A nuestra honorable y alma mater "EPE-FMHyCS-UAP", quien me albergó durante mi formación académica, en cuyas aulas quedaron grabados hermosos y recordados días de mi vida universitaria.*

## RESUMEN

El presente estudio titulado “Autoestima de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016”. Cuyo objetivo fue determinar el nivel de Autoestima de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016. El estudio fue de tipo cuantitativo de diseño descriptivo de corte transversal, de nivel aplicativo, no experimental. La muestra estuvo constituida por los 297 estudiantes que cursaban estudios de 3ro a 5to de secundaria en la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani - Arequipa. Se utilizara el muestreo estadístico no probabilística por conveniencia o intención del investigador. Se llegó a las siguientes conclusiones:

Del 100% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa, la mayoría tienen 15 años, predomina el género femenino, y cursa el 3er año de secundaria. Los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa, tienen una Autoestima Alta con tendencia a bajar en relación a la autoaceptación. Los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani, referente al autoconocimiento conocen sus habilidades, necesidades, gustos, virtudes, defectos y errores y toman sus propias decisiones. Referente al autoconcepto tiene una alta actitud motivadora, no se deja llevar por la ansiedad, y no tiene una idea clara de su cuerpo, pero tienen sentimientos positivos hacia ellos. En la autoevaluación tienen una capacidad medio de evaluarse así mismo, reflexiona sobre su conducta, desarrolla su propio juicio, y confían en sus decisiones. En la autoaceptación tiene un nivel bajo para conocerse como son, para aceptar su cuerpo, emociones deseos e ideas., así como para reconocerse así mismo.

**Palabras claves:** autoestima, estudiante de secundaria

## ABSTRACT

The present study entitled "Self-esteem of secondary school students of the I.E. Miguel Grau, Matarani - Arequipa. 2016 ". The goal was to determine the level of self-esteem of secondary school students of the I.E. Miguel Grau, Matarani - Arequipa. 2016. The study was of a quantitative type of descriptive design of cross-section, of application level, not experimental. The sample was constituted by the 297 students who were studying from 3rd to 5th grade of secondary school at the Miguel Grau Educational Institution. Matarani - Arequipa. Non-probabilistic statistical sampling will be used for the convenience or intention of the researcher. The following conclusions were reached:

Of the 100% of secondary school students of the Miguel Grau Educational Institution, Matarani - Arequipa, the majority are 15 years old, the female gender predominates, and the third year of secondary school. The students of secondary education of the Miguel Grau Educational Institution, Matarani - Arequipa, have a High Self-esteem with tendency to lower in relation to the self-acceptance. The students of secondary education of the Miguel Grau Educational Institution, Matarani, referring to self-knowledge know their abilities, needs, tastes, virtues, defects and errors and make their own decisions. Regarding self-concept he has a high motivating attitude, he does not let himself be carried away by anxiety, and he does not have a clear idea of his body, but they have positive feelings towards them. In the self-assessment they have an average ability to evaluate themselves, reflect on their behavior, develop their own judgment, and trust their decisions. In the self-acceptance has a low level to know themselves as they are, to accept their body, emotions, desires and ideas, as well as to recognize themselves.

**Keywords:** self-esteem, high school student

## INDICE

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**ÍNDICE**

**ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS**

**RESUMEN**

**ABSTRAC**

**INTRODUCCIÓN**

### **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema General	4
1.2.2. Problemas Específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	10
2.3. Definición de términos	26
2.4. Variables	26
2.4.1. Definición conceptual de la variable	26
2.4.2. Definición operacional de la variable	27
2.4.3. Operacionalización de la variable	27

<b>CAPITULO III: METODOLOGIA</b>	
3.1. Tipo y nivel de investigación	28
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	28
3.3. Población y muestra	29
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	29
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	29
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	29
<b>CAPITULO IV: RESULTADOS</b>	30
<b>CAPITULO V: DISCUSION</b>	37
<b>CONCLUSIONES</b>	40
<b>RECOMENDACIONES</b>	41
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	42
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	

## INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

	Pág.
<b>Tabla 1</b>	
Perfil de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016	31
<b>Gráfico 1</b>	
Nivel de Autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016	32
<b>Gráfico 2</b>	
Nivel del autoconocimiento en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016	33
<b>Gráfico 3</b>	
Nivel del autoconcepto en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016	34
<b>Gráfico 4</b>	
Nivel del autoevaluación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016	35
<b>Gráfico 5</b>	
Nivel del autoaceptación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016	36

## INTRODUCCIÓN

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.

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. El término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales.

En general, **la autoestima se construye dependiendo de la aceptación que tengamos en el medio (ambiente familiar, social y educativo) en el cual nos desenvolvemos, de cómo nos reciben los demás y lo que ellos esperan de nosotros.**

**La autoestima llega a ser una clave para el éxito o el fracaso, para comprenderse y comprender a los demás.** Recordemos que la autoestima tiene dos dimensiones: la autoconsciencia del yo y el amor propio. Todo ello genera **aceptación, confianza y respeto por sí mismo, interés por su desarrollo, enfrentarse a los desafíos de la vida (comprender y superar los problemas), y el derecho de ser feliz (alcanzar y defender sus metas y necesidades).**

La presente investigación para fines de estudio contiene

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se muestran los Resultados obtenidos a través del procesamiento de los datos.

Capítulo V: Se realiza la discusión de los resultados para luego emitir las conclusiones y las recomendaciones correspondientes terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El ser humano es una criatura eminentemente social, por lo que su entorno social reviste una importancia trascendental. Según Azarov (1999) “Es indudable que existe el entorno social conformado por padres de familia, amistades, compañeros de estudios, medios de comunicación social entre otros de una u otra manera está vinculado con los estudiantes en cuanto a una baja autoestima y ésta situación repercute en su formación integral” (1).

En cuanto a los problemas vinculados al entorno social, dice Azarov (1999) que “se aprecia deficientes condiciones de vida en cuanto a alimentación, vestido, vivienda y educación entre otros aspectos .-dicho entorno familiar de una u otra manera tienen una relación con la autoestima de los estudiantes” (2).

Osterrieth, P (1996) “Los estudiantes no son personas aisladas, sino más bien que se vinculan unos con otros y en este contacto pueden tener un entorno donde exista ofensas, insultos y todo ello de una manera u otra se relaciona con la autoestima de los alumnos”. (3)

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos en cuestión de imagen, de carácter, de valía, etc. Y esa valoración la vamos

haciendo desde la infancia. Los problemas de autoestima pueden ser producto de una sucesión de acontecimientos desafortunados, pero la verdad es que las armas para luchar contra la baja autoestima deberían estar dentro de nosotras. Y esas armas, esos recursos, deberían ser un legado familiar para la autoestima.

Para Osterrieth, P.(1996) “en el entorno social predomina la discriminación que ha tenido y tiene una fuerte influencia en el debilitamiento de la autoestima; especialmente en los sectores pobres y tradicionalmente marginados; esta baja autoestima también tiene implicancias o repercute de sobremanera en la formación integral de los estudiantes”.(4)

Lamentablemente, no todas las personas crecen en un ambiente familiar con un refuerzo positivo de su persona o de su personalidad. Muchas personas crecen escuchando mensajes negativos sobre ellas, que son inútiles, que son tontas, que son feas, que no valen para nada o que son débiles.

El resultado de esta valoración negativa por parte de la familia es una persona adulta insegura, culpable y con una autoestima baja. De ahí a tener problemas para relacionarse con los demás o incluso de establecer relaciones sentimentales tóxicas que perpetúen ese refuerzo negativo no va más que un paso en falso

Otros padres, se han preocupado de preparar emocionalmente a sus hijos para la vida. Porque sabían bien que una persona preparada no es solo una persona con estudios, sino una persona segura de sí misma, sin miedos, con confianza y con valoraciones positivas sobre sus cualidades para que en los malos momentos no olvide esa visión positiva.

Un niño que crea su personalidad basándose en un refuerzo positivo por parte de su familia, es un adulto seguro de sí mismo, responsable, decidido y con la fuerza suficiente para hacer frente a los problemas. Es por eso

que la familia es el primer motor que impulsa el desarrollo de la autoestima.

La familia, los grupos y la sociedad ejercen presión en el adolescente, imponiendo prototipos de perfección que cambian su identidad sana por una identidad superficial e imitadora que supuestamente le da el mejor nivel para ser aceptado, y ante todo para poder tener éxito en las relaciones personales y sociales.

El adolescente manifiesta influencia de la tecnología por medio del celular y el internet, elementos que resultan fundamentales para su socialización, a través de mensajes enviados por e-mail, las redes sociales etc., que influyen significativamente en el estilo de vida debido a las enseñanzas que le ofrece el “amigo virtual”. El adolescente en su idea de llamar la atención se deja impactar por infinidad de productos creados para todas las preferencias, géneros, culturas y tendencias ofrecidos en los medios de comunicación como la televisión, la radio y los medios impresos a través de una publicidad engañosa, idealizada y perfeccionada que crea prototipos de belleza que motivan a la compra del producto. La influencia negativa induce al adolescente a un concepto de belleza que se vuelve destructivo, pues si el adolescente no logra obtener ese ideal, no solo le genera comportamientos equivocados en su salud mental y física que bajan su autoestima.

En la institución educativa Miguel Grau, al parecer los estudiantes con baja autoestima eluden cualquier reto, por muy sencilla que sea la tarea, se muestran desvalidos frente a aquello que sientan como un reto. Demuestran muy poca iniciativa esperan a que los demás se ocupen de las cosas o las inicien, se aburren con facilidad, muestran impotencia y decepción con respecto a sus estudios y como consecuencia de ello tiene problemas en el aprendizaje y por ende tienen bajo rendimiento escolar.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de autoconocimiento en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani - Arequipa 2016?

¿Cuál es el nivel de autoconcepto en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?

¿Cuál es el nivel de autoevaluación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?

¿Cuál es el nivel de autoaceptación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel del autoconocimiento en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

- Identificar el nivel del autoconcepto en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016
- Identificar el nivel del autoevaluación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016
- Identificar el nivel del autoaceptación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 y 19 años, donde se produce gran número de cambios. Así, como se aprecian los cambios físicos, cognitivos relacionados con la adquisición del pensamiento abstracto, el desarrollo de un sistema de valores propios, relativos a la consolidación de su identidad y una significativa variación en el ámbito de las relaciones sociales. (5)

La autoestima en los adolescentes es de gran importancia, ya que, esta etapa está llena de problemas es por eso llegar a ella sin las herramientas emocionales para enfrentarlas puede generar problemas anímicos.

La autoestima es la forma como cada uno se autovalora, quien tiene una alta autoestima se aprecia así mismo, podrá interactuar con los demás sabiendo diferenciar los que son mejores en alguna habilidad, pero no sintiéndose más que otros.

Es útil ya que permitirá plantear medidas que contribuyan a mejorar la autoestima en los estudiantes. Es trascendente porque nos permite analizar una realidad que se presenta en todas las instituciones educativas. Es actual por ser un tema que viene ocurriendo en nuestro

país y a nivel mundial. Su relevancia radica en que, servirá de base a futuras investigaciones.

### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La primera limitación corresponde a la población de estudio, ya que la muestra que se obtuvo solo son los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.

La segunda limitación corresponde a que los resultados sólo servirán para la institución donde se llevara a cabo la investigación

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

**GARCÍA Gómez Andrés y CABEZAS Moreno, Jesús** en su estudio “Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales”. El objetivo fue favorecer el desarrollo personal y social de un grupo de alumnos con graves deficiencias visuales, fundamentalmente a través de la mejora de su autoestima y de sus habilidades sociales. La muestra estuvo conformada por los 11 alumnos/as escolarizados en distintos centros ordinarios de la provincia de Cáceres, de diseño cuasi experimental. En esta investigación se utilizaron dos instrumentos de evaluación: un cuestionario tipo Likert para la evaluación de la autoestima de los alumnos. Las conclusiones a las cuales llegaron fueron:

*“Este trabajo ha permitido comprobar que existen algunos rasgos peculiares (como es el caso de la autoestima física y la autoestima emocional) que distinguen el perfil de la autoestima de los alumnos con graves deficiencias visuales del perfil de la autoestima de otros alumnos sin problemas visuales. También señala que el programa para la mejora de la autoestima diseñado, ha producido cambios significativos en las autopercepciones de nuestros alumnos con deficiencia visual. Este hecho confirma que el programa desarrollado se constituye como un medio útil para la*

*promoción del desarrollo personal y social de nuestros alumnos con dificultades visuales, en particular; aunque, por otro lado, tenemos la firme convicción de que puede ser un medio útil para otros alumnos con necesidades educativas especiales, en general, y para el resto de los alumnos sin dificultades” (6).*

**ROSALES Banderas, Claudia; CASTRO Pimentel, María Montserrat y MICH Moriela** realizaron un estudio sobre: “Autoestima en adolescentes de la actualidad”, 2011, con el objetivo de identificar como se encuentra la autoestima en los adolescentes. La población estuvo constituida por 20 adolescentes entre los 14 y 17 años. El método que se utilizó fue cualitativo observación participante. Los instrumentos fueron los cuestionarios y audiovisuales. Las conclusiones a las cuales llegaron fueron:

*“Se encontró a un adolescente actual expuesto a las exigencias de hoy en día, pero al mismo tiempo con más apertura a sus emociones e incluso conscientes de que están en una etapa transitoria, de la cual podrán adquirir un sin número de habilidades sociales para poder enfrentarse después a la etapa adulta, por lo que nos parece oportuno darle secuencia a esta investigación para abordar más sobre la vivencia diaria de los adolescentes y a si seguir reforzando el desarrollo personal, ya que respecto a su actitud inicial y a como se quedaron al final del grupo sensibilización se logró identificar un cambio en el ámbito delo simbólico en la mayoría de los participantes, pues se hicieron consientes y responsables tanto de sus actos como de las cualidades y aéreas de oportunidad con las que cuentan e integrándolas con mayor facilidad” (7).*

**RODRÍGUEZ Naranjo, Carmen y CAÑO Gonzales, Antonio** realizaron un artículo sobre: “Autoestima en la adolescencia”. España. 2012. En este artículo se revisa el estado actual de la investigación sobre autoestima centrándose en los factores que son relevantes para la intervención en adolescentes. En primer lugar, se realiza una distinción conceptual y se analizan las relaciones entre auto concepto, autoestima y percepción de auto valía. Se analiza también el funcionamiento de la autoestima en

base a las contingencias de reforzamiento y se revisan sus efectos en los estilos cognitivos y conductuales de afrontamiento. En segundo lugar, se revisa la trayectoria de la autoestima en función del género y se analiza el papel que juegan las contingencias de reforzamiento en su disminución e inestabilidad durante la adolescencia temprana. En tercer lugar, se revisan los hallazgos que muestran la relación entre las deficiencias de autoestima y la generación de una serie de problemas de conducta, emocionales y de salud. Por último, se revisan los hallazgos sobre la intervención en autoestima y se analizan las estrategias más útiles para su cambio en la adolescencia (8).

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**AGUILAR Coronado, Midory; MANRIQUE Rajo, Lizzeth; TUESTA Muñoz Mayra y MUSAYÓN Oblitas, Yesenia** realizaron

un estudio sobre: “Depresión y autoestima en adolescentes con obesidad y sobrepeso: un problema que pesa”. Lima – Perú, 2010. El objetivo general fue analizar los datos de diferentes evidencias para determinar la relación de las variables obesidad, sobrepeso, autoestima y depresión. Esta investigación se realizó mediante recopilación de distintos estudios para determinar la relación de la obesidad y el sobrepeso con la baja autoestima y depresión en adolescentes de ambos sexos entre los 6 y 19 años. Las conclusiones a las que llegaron fueron:

*“Esta investigación determina que existe una relación inversa entre la autoestima y la obesidad, con respecto a la depresión, la relación encontrada es directa. Además se identifica que el grupo femenino se ve más afectado en relación al masculino, debido a la cultura social”.* (9).

**HUAIRE Inacio, Edson Jorge** realizó un estudio sobre “Resiliencia, autoestima y rendimiento escolar en instituciones educativas de Ate Vitarte”. El objetivo general fue determinar el nivel de resiliencia y autoestima en estudiantes de educación secundaria y su influencia en el rendimiento escolar. Este estudio

es de nivel descriptivo, tipo descriptivo y diseño descriptivo – correlacional. Se seleccionó una muestra representativa de 233 alumnos entre 3ro, 4to y 5to de educación secundaria que tenían entre 13 y 18 años de edad. Se aplicó la Escala de Resiliencia (ERA), desarrollado por Alicia Omar (2006), que consta de 12 ítems divididos en tres componentes, 04 ítems para cada componente, realización personal, autodeterminación y autoconfianza. Para evaluar la autoestima, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), que consta de 10 ítems, 05 de ellos están planteados de forma negativa y 05 de forma positiva. Las conclusiones a las que llegó fueron:

*“A nivel descriptivo los estudiantes presentan un alto nivel de resiliencia, un nivel alto de autoestima, pero un nivel bajo de rendimiento escolar. A nivel correlacional existe una correlación positiva considerable entre la resiliencia y la autoestima en los estudiantes; una correlación positiva muy fuerte entre la resiliencia y el rendimiento escolar; una correlación positiva media entre autoestima y rendimiento escolar. Existe una correlación positiva media entre las dimensiones de resiliencia, realización personal, autodeterminación, autoconfianza y autoestima, una correlación positiva media entre las dimensiones de resiliencia, realización personal, autodeterminación, autoconfianza y rendimiento escolar en los estudiantes”. (10).*

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Autoestima**

Alcántara, (1995) La autoestima “es una actitud hacia uno mismo, es decir, 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. (11)

Asimismo, la autoestima “es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos,

sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

La autoestima, es la evaluación que una persona hace y comúnmente mantiene con respecto a sí mismo. Se considera el componente evaluativo de sí mismo, otorgándole dos características afectivas sentimientos de capacidad y de valía personal. (12)

En base a estos conceptos la autoestima podemos definirla como la actitud hacia sí mismo, es el sentirse capaz de dominar algo y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que se nos presenta durante nuestra vida, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida. (13)

### **Importancia de la autoestima**

Es muy importante tener conciencia del rol que cumple la autoestima en el desarrollo psicológico de cada individuo, siendo un presupuesto determinable de la eficacia y de la perfección que desea alcanzar cada individuo en su formación.

La autoestima, es importante en todos los estadios de la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones sentimientos e incluso complicados razonamientos sobre el yo. (14)

La autoestima, es importante porque si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades más expansivas; la creatividad, los logros personales, la realización de todo el potencial psicológico.

Cuando tiene autoestima una persona, se concede valor a sí misma y confía en su opinión y buen juicio. Sabe que es capaz.

Se respeta a sí misma por lo que hace o por ser quien es. Al no sentir autoestima, el individuo se considera débil e indefenso y está indeciso sobre el valor de cuanto hace no siente confianza en sí mismo, y desconfía de las afirmaciones de los demás. (15)

### **Origen de la autoestima**

Alcántara (1995) Señala que la autoestima tiene su origen en: La observación propia de uno mismo en base a una serie de sucesivas autoevaluaciones referidas a los niveles alcanzados en relación con los presupuestos previamente. La asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros y de manera particular las personas que nos son relevantes como los padres maestros, etc. Es decir las ideas que tiene el propio individuo van a influir en su autoestima, al igual de la opinión que tengan los demás a cerca de él. Es importante que el individuo analizara las afirmaciones negativas sobre sí mismo y fomente otras nuevas afirmaciones de sí mismo, objetivas y posesivas que fortalezcan su autoestima en lugar de disminuirla. (16)

### **Características de la autoestima**

En el adolescente, según Clark Aminah la autoestima puede sufrir grandes altibajos. Lo normal es que presente las características que explicamos a continuación en distintas ocasiones, dependiendo de las circunstancias que puedan influir en cada momento, hechos, personas, situaciones experimentadas. (17)

### **Un adolescente con autoestima:**

- Actuará independientemente, elegirá y decidirá como emplear el tiempo, el dinero sus ropas, sus ocupaciones, etc. Buscará amigos entretenimientos por sí solo.
- Asumirá sus responsabilidades, actuará con presteza y con seguridad en sí mismo y sin que haya que pedírselo, asumirá la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes.

- Afrontará nuevos retos con entusiasmo y estará orgulloso de sus logros, le interesarán tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que emprender y poner en práctica y se lanzará a ellas con confianza en sí mismo.
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos, de forma espontánea sabrá reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto, en general sabrá pasar por distintas emociones sin reprimirse.
- Tolerará bien la frustración, sabrá encarar las frustraciones de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando, etc; y será capaz de hablar de lo que lo entristece.
- Se sentirá capaz de influir en otros, tendrá confianza en las impresiones en el afecto que el produce en los demás miembros de la familia, sobre los amigos e incluso, sobre las personas con autoridad.

#### **Un adolescente sin autoestima:**

- Desmerecerá su talento, dirá: “No puedo hacer esto o aquello. No se hace No lo aprenderé nunca”.
- Sentirá que los demás no le valoran, se sentirá inseguro o decididamente negativo sobre el afecto o el apoyo que le prestan sus padres y amigos.
- Se sentirá impotente, las actitudes y los actos de este tipo de adolescentes estarán impregnados de falta de seguridad o incluso de ineptitud. Encaráretos y dificultades sin ningún convencimiento de poder superados.

#### **Factores de la autoestima**

Los factores que influyen en la autoestima de los individuos son diversos. Así tenemos: la sociedad, la religión, el estatus social, la ocupación, etc. Dando lugar a patrones culturales específicos, lo cual explicará la veracidad de comportamientos que tienen los individuos pertenecientes a una clase social. (18)

El rol de la clase social en el proceso de socialización cambia durante toda la vida del individuo. Comienza como un determinante significativo del contexto social dentro del cual el niño ha sido criado. Cuando crece y entra en un contexto social más amplio, su clase de origen sirve como un punto de referencia a las respuestas que los otros le dan y, en la medida que ello es así, servirá como un punto de referencia para la visión de sí mismo. (19)

### **Factores emocionales**

Una autoestima alta es uno de los elementos importantes para desarrollar un equilibrio psicológico y alcanzar la felicidad. Cuando un joven tiene una buena idea de sí mismo, generalmente confía en sus capacidades y en sus relaciones con sus padres y compañeros, además de abordar retos de mejor manera. En cambio, el adolescente que posee una idea negativa de sí actúa temerosamente, se ampara bajo la sombra de otras personas, evita llamar la atención y prefieren estar en soledad que interactuando con otras personas. (20)

La idea que tiene el joven de sí mismo es, en gran medida, producto de la experiencia que adquiere en su hogar y la identificación que tiene con sus padres. La identificación tiene como resultado la adopción de actitudes, patrones de comportamiento, atributos y valores que están presentes en el modelo, en este caso los padres. (21)

Por otra parte, la ansiedad tiene gran importancia en el desarrollo de la autoestima. Los sujetos que tienen malos conceptos de sí mismos suelen sentir mayor ansiedad durante gran tiempo de sus vidas, pues sienten que no pueden hacer las cosas igual que otros. (22)

La ansiedad mínima puede servir a menudo para fines constructivos e incentivar la creatividad y la resolución de problemas. En tanto, si la ansiedad es fuerte o aguda puede paralizar emocionalmente al individuo, producir sentimientos de impotencia e insuficiencia y convertir al Joven en un ser ineficaz y desesperado. (23)

### **Factores socio-culturales**

La socialización es el proceso por el cual los menores aprenden el funcionamiento de su entorno, reconocen las normas, las costumbres y las conductas de su grupo cultural.

Aunque importante, la familia no es el único agente que interviene en el proceso de socialización y en el desarrollo de la autoestima; también están los compañeros, vecinos, profesores, sistemas de comunicación, publicidad, entre otros. Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y del entorno en que se desarrolla, y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar. (24)

En la actualidad, la escuela le ha dado una mayor importancia a la influencia del medio en los adolescentes. Antes, la escuela tradicional sólo conocía un tipo de relaciones sociales: la acción del profesor sobre el alumno, y la conducta de sumisión que debía tener este último. Por el contrario, la escuela activa promueve nuevos métodos que incentivan la vida social entre los adolescentes. Ahora, los alumnos tienen libertad para trabajar entre ellos y colaborar en la búsqueda intelectual, así como el establecimiento de una disciplina moral; el trabajo en equipo se ha hecho esencial en la práctica de la escuela activa. (25)

La escuela tradicional establecía la socialización como un mecanismo de autoridad. La escuela activa, por otra parte,

distingue dos procesos muy diferentes y que son complementarios: la guía y autoridad del adulto, y la cooperación entre alumnos.

### **Factores económicos**

Desde el comienzo de la escolaridad, los adolescentes vulnerables están en gran desventaja. Se desempeñan menos bien que sus iguales de la clase, por lo que las tareas y la escuela les parecen aburridas y frustrantes. No tardan en quedarse atrasados en sus estudios.

En pocas palabras, el fracaso escolar es una experiencia común para estos jóvenes, consecuentemente, muchos de ellos tienen un mal concepto de sí mismos y sentimientos de incapacidad en cuestiones intelectuales. (26)

Además, por su propia formación intelectual limitada, los padres de los jóvenes más vulnerables son menos capaces de ayudar a sus hijos en sus estudios y no pueden hacer las veces de modelos afectivos para el logro educativo.

Las escuelas a la que asisten los niños de escasos recursos suelen estar en mal estado físico, muy pobladas, carentes de los medios y servicios esenciales como lugares para hacer deportes, talleres, laboratorios e, inclusive, sanitarios adecuados, y hasta carecen de los equipos y personal suficiente.(27)

Sería un error suponer que estos jóvenes sólo necesitan recursos económicos. Es indiscutible que ellos precisan de mejores ambientes y más inversión, pero es indispensable motivarlos y guiarlos hacia sus intereses de mejor manera. Sobre todo las escuelas tienen que proporcionar una atmósfera que convierta el aprendizaje en una experiencia gratificante y que verdaderamente les pueda importar, que dé lugar al desarrollo de la confianza en

sí mismos, al respecto de sí y a un sentimiento de identidad cultural. (28)

### **Componentes de la autoestima**

En la autoestima Alcántara encuentra tres componentes que operan íntimamente correlacionados:

- **Componente Cognitivo:** El componente cognitivo indica idea, opinión, creencias, percepción y procesamiento de la información. Nos referimos al auto concepto definido, como opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta. Como dice Markus, es el “Conjunto de auto esquemas que organizan las experiencias pasadas y son usados para conocer e interpretar estímulos relevantes en el ambiente social”.(29)

El auto esquema es una creencia y opinión sobre sí mismo que determina el modo en que es organizada, codificada y usada la información que nos llega sobre nosotros. Es un marco de referencia por el cual damos un significado a los datos aprendidos sobre nosotros mismos e incluso sobre los demás. El auto concepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimientos y consolidación de la autoestima. (30)

Las restantes dimensiones, afectiva y conductual, caminan 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 un sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas. Se estima determinadamente el valor de la autoestima, solamente si se plasma el auto concepto en imágenes intensas, ajustadas, ricas y actualizadas al espacio y tiempo en que vivimos, arraigará la Autoestima y demostrará su máxima eficacia en nuestro comportamiento.(31)

- **Componente Afectivo:** El seguro componente de la autoestima, conlleva a la valoración de lo que en nosotros hay de positivo o de negativo, implica un sentimiento de lo favorable, lo desagradable o agradable que vemos en nosotros. En sentirse a gusto consigo mismo. Es la admiración ante la propia valía. Es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contra valores que advertimos dentro de nosotros. (32)

Es aquí en la valoración, el sentimiento, la admiración o desprecios, el afecto, el gozo o el dolor íntimos, donde se condensa la esencia de la autoestima. Y la ley principal que gobierna su dinámica.

- **Componente Conductual:** Es el tercer elemento integrante de la autoestima es el conductual que significa, intención y decisión de actuar, llevar a la práctica. Un comportamiento consecuentemente 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 los demás. El esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos. (33)

### **Elementos que conforman la autoestima**

Las claves para entender el proceso de la autoestima, ya que éstos son los componentes que conllevan a la estimación propia.

- **Autoimagen:** La autoimagen es el “retrato” que la persona tiene de sí misma, siendo esta visión fidedigna, o sea, una imagen real del individuo. Esta capacidad de verse a sí mismo no mejor ni peor de lo que se es, considera un proceso de toma de conciencia de los deseos, sentimientos, debilidades, virtudes, etc., para obtener una autoimagen realista.(34)

Una de las principales causas de una autoestima inadecuada es la falta de claridad en el conocimiento de sí mismo, lo que

provoca sentimientos de superioridad o inferioridad, además de la ignorancia acerca de los defectos y virtudes que se poseen. Las afirmaciones que puede plantear el individuo al momento de verse a sí mismo son: ¡me veo bien! ¡me veo mal!

- **Autovaloración:** es apreciarse como una persona importante para sí y para los demás. Cuando la persona tiene una buena autoimagen es porque valora positivamente lo que ve y tiene fe en su competitividad. Por el contrario, cuando la persona tiene una autoimagen dañada es por la autoevaluación negativa que posee acerca de sí, lo que afecta a la capacidad de quererse y conocer sus virtudes. (35) Las exclamaciones que hace la persona al valorarse son ¡valgo mucho! O ¡valgo poco!

- **Autoconfianza:** consiste en considerarse capaz de realizar diferentes cosas de manera correcta. Esta convicción interna permite al individuo sentirse tranquilo al momento de enfrentar retos y provoca cierta independencia frente a la presión que pueda ejercer un grupo.(36)

Una persona que no confíe en sí misma es insegura y conformista, lo que se une a la impotencia e incapacidad para realizar tareas nuevas.

Las afirmaciones que realiza el individuo al momento de enfrentar un reto puede ser ¡puedo hacerlo! O ¡no puedo hacerlo!

### **Tipos de autoestima**

Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.(37)

Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja autoestima es la del respeto de los

demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio; en cierto sentido, es la autoestima que se genera por factores externos, por lo que las otras personas provocan en el individuo. En cambio, la alta autoestima comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo.(38)

La autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto, y además, logra reconocer sus falencias.(39)

Blumier (1983) La autoestima alta, según se relacionaba con la ejecución competente, porque las personas iniciaban conductas de búsqueda de ayuda y por esto podían completar satisfactoriamente las tareas encomendadas, a diferencia de los que poseían una autoestima baja.(40)

Una persona con autoestima positiva manifiesta sentimientos de autoconfianza, necesidad de ser útil, autonomía, fuerza, etc., lo que conduce, de algún modo, a la felicidad y madurez.(41)

**La autoestima depende de los siguientes factores:**

- Sentido de seguridad: éste se forma poniendo límites realistas y fomentando la responsabilidad y el respeto.
- Sentimiento de pertenencia: se desarrolla al fomentar la aceptación, la relación con los demás personas y entre las personas, la incorporación a trabajos colectivos y a la creación de ambientes adecuados y positivos.

- Sentido del propósito: éste se obtiene permitiendo la fijación de objetivos (metas) a través de la comunicación e las expectativas y el establecimiento de la confianza.
- Sentido de competencia: se logra con la realización de opciones propias y la toma de decisiones, donde la autoevaluación y el reconocimiento de logros tiene un papel fundamental.

Un adolescente con autoestima positiva presentará las siguientes actitudes (42)

- Un adolescente con autoestima sabrá elegir y decidir qué hacer con su tiempo, dinero, ropa y sus pertenencias, pues tendrá seguridad en sí mismo y asumirá con responsabilidad ciertas tareas o necesidades.
- Un adolescente con autoestima alta tendrá una mayor aceptación de sí mismo y de los demás. Le interesarán los desafíos, las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que le permitan aprender o experimentar sensaciones nuevas, realizando esto con confianza.
- Tendrá confianza en las impresiones y en los efectos que él produce sobre los demás miembros de su familia y amigos, e incluso sobre personas con mayor autoridad que él. No tendrá temor para expresar sus emociones como el reír, llorar, reírse de sí mismo, o decir lo que piensa, pues confía en quién es y cuánto vale.

Epstein (1987) señalaba que si el éxito está implicado en la autoestima, entonces la posibilidad del fracaso también está presente. Una autoestima alta puede derivar en dificultades para relacionarse con sus pares, principalmente en términos de sensibilidad hacia las necesidades o limitaciones.(43)

Lo importante, entonces, es que la persona tenga una autoestima equilibrada, para así desarrollarse plenamente. Por el contrario, la autoestima negativa o autoestima baja provoca carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. Como la autoimagen es desagradable, el individuo desearía cambiarla, produciéndose una frustración personal, inclusive rabia, al no creerse capaz de convertirse en una persona mejor.(44)

Branden (1993) afirma que “aparte de los problemas biológicos, no existe una sola dificultad psicológica que no esté ligada a una autoestima deficiente: depresión, angustia, miedo a la intimidad, miedo al éxito, abuso de alcohol, drogadicción, bajo rendimiento escolar, inmadurez emocional, suicidio, etc. Y esto sucede porque el individuo está muy vulnerable y este concepto está ligado íntimamente a una autoestima baja” (45)

Según Baumeister (1993) un individuo con esta característica será muy susceptible a sufrir algún daño de su entorno social; será como una herida abierta que al menor roce produce dolor y escozor. Esta situación puede derivar en provocar en el individuo una distorsión en cuanto a la percepción de sí mismo, siendo ésta negativa o bloqueando otras percepciones como los aspectos positivos de una situación, es decir, son muy sensibles a la información negativa de sí mismos.(46)

Una persona con baja autoestima suele ser insegura, desconfía de sus propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Constantemente está necesitando la aprobación de los demás, pues posee muchos complejos. Su percepción distorsionada de la realidad llega, incluso, a afectar su apreciación física. Todo le produce un sentimiento de inferioridad. (47)

## **Algunas de las actitudes de una persona con baja autoestima**

**son:**

- Autocrítica dura y excesiva que mantiene a la persona en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por lo que se siente exageradamente atacado, herido; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir “no”, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión el peticionario.
- Perfeccionismo, auto exigencia esclavizadora de hacer bien todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica lo que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas; exagerada la magnitud de sus errores.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia.
- Tendencias defensivas, es decir, un negativo generalizado junto con una inapetencia del gozo de vivir y de la vida misma.
- Falta de confianza en sí mismo, bajo rendimiento, visión distorsionada de sí mismo y de los demás. Una vida personal infeliz.
- Sentirse impotentes y autodestructivos. Repentinos cambios de humor.
- Inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondido.

Un adolescente con alta autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se presenten para trabajar productivamente y ser auto eficiente; comparte, invita a la

integridad, siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Sabe apreciar su propio valer y el de los demás; por ello solicita ayuda, irradia confianza y esperanza y se capta a sí mismo como ser humano.(48)

En cambio, una persona con autoestima baja, sufre en forma crónica efectos negativos, especialmente sentimientos de inferioridad. Esto hace a las personas ansiosas, depresivas, aunque investigaciones más recientes han demostrado que los individuos con autoestima baja tienden a ser más precavidos, más auto-protectores y más conservadores que arriesgados, es como una protección a la vulnerabilidad (49)

**Dorotea Orem**, está compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría del Autocuidado, Teoría del Déficit de Autocuidado y Teoría de los Sistemas de Enfermería. (50)

En la teoría del autocuidado muestra aquello que las personas necesitan saber; qué se requiere y qué deben estar haciendo o haber hecho por ellos mismos, para regular su propio funcionamiento y desarrollo, provee las bases para la recolección de datos. (51)

En la Teoría del Déficit de Autocuidado los conceptos clave que conforman esta teoría son: Demanda de autocuidado terapéutico (La cantidad y el tipo de acciones o actividades que la persona realiza o debería realizar en un tiempo determinado para conseguir los requisitos de autocuidado). Agencia de autocuidado (Capacidad del individuo para llevar a cabo el autocuidado). Déficit de autocuidado (Cuando la demanda es superior a la capacidad del individuo para realizar el autocuidado. Es aquí cuando tiene acción la enfermera para compensar la demanda de cuidados). (52)

En la teoría de los sistemas de enfermería proporciona el contexto dentro del cual la enfermera se relaciona con el individuo, lo diagnostica, prescribe, diseña y ejecuta el cuidado basado en el diagnóstico de los déficits de autocuidado. (53)

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Autoestima:** Es una actitud hacia uno mismo. 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.
- **Aceptación de sí mismo:** El niño tiene que percibirse como un ser que vale. Que se siente capaz de distinguir y vencer las situaciones adversas y negativas como la marginación social y algunos conflictos familiares que inciden negativamente en la construcción de su autoimagen positiva.
- **Expresión afectiva:** Un niño que se autoestima será capaz de dar y recibir afecto desarrollando su sensibilidad y su moral.
- **Consideración por el otro:** La autoestima positiva y sana, se basa en el acercamiento del niño a los demás, estimándolos, participa con ellos, descubre el sentido de reciprocidad, supera dificultades y se compromete con actividades comunitarias.

### 2.4. VARIABLE

**Univariable** = Autoestima en los estudiantes de educación secundaria

#### 2.4.1. Definición Conceptual de Variable

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean estos cognitivos, emocionales o motores.

### 2.4.2. Definición Operacional de Variable

La autoestima es la valoración y el conocimiento que cada persona tiene de sí misma, en el área social, en el hogar y en la escuela y que se expresa en una actitud de aprobación. Revela el grado en que una persona se siente y se sabe capaz, exitoso, digno, y actúa como tal.

### 2.4.3. Operacionalización de la Variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Autoestima en los estudiantes de educación secundaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autoconocimiento</li> <li>▪ Autoconcepto</li> <li>▪ Autoevaluación</li> <li>▪ Autoaceptación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocerme</li> <li>▪ Conocer sus necesidades y habilidades</li> <li>▪ Saber nuestros gustos</li> <li>▪ Tomar decisiones</li> <li>▪ Conocer mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos,</li> <li>▪ Capacidad de relacionarme con otros.</li> <li>▪ Conocer mis virtudes, pero también mis defectos, errores.</li> <li>▪ La actitud o motivación</li> <li>▪ Reacción frente a una situación</li> <li>▪ No dejarse llevar por la inercia o la ansiedad.</li> <li>▪ Idea que tenemos de nuestro cuerpo</li> <li>▪ Sentimientos hacia nosotros mismos.</li> <li>▪ Capacidad de evaluarse así mismo</li> <li>▪ Reflexiona sobre su conducta</li> <li>▪ Desarrolla su propio juicio</li> <li>▪ Confía en sus decisiones</li> <li>▪ Conocerse y reconocerse así mismo</li> <li>▪ Aceptar mi cuerpo, emociones, deseos, ideas,</li> <li>▪ Reconocerme que soy como soy.</li> </ul>

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación, fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo, de nivel aplicativo, de corte transversal, no experimental.

Descriptivo: por cuanto este tipo de estudio está interesado en indagar la incidencia y los valores que se manifiesta la variable.

### **3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÀMBITO DE LA INVESTIGACIÓN**

I.E. N° 40479 "Miguel Grau" Matarani, se encuentra ubicado en el Puerto de Matarani. 554. Cuenta con más de 630 alumnos de la Institución Educativa N° 40479 Miguel Grau, ubicada en el distrito de Matarani, tiene una nueva y moderna infraestructura educativa. La obra demandó una inversión de S/. 1'538,724.41 fue construida por el Gobierno Regional de Arequipa, con un pabellón de 7 aulas para el nivel inicial y primaria, otro pabellón de 9 aulas y 2 talleres para carpintería y costura para secundaria, además de la refacción de otros ambientes y módulos de servicios básicos.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1. Población**

La población estuvo constituida por los 297 estudiantes que cursan estudios de 3ro a 5to de secundaria en la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani - Arequipa

#### **3.3.2. Muestra**

La muestra estuvo constituida por los 297 estudiantes que cursaban estudios de 3ro a 5to de secundaria en la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani - Arequipa. Se utilizara el muestreo estadístico no probabilística por conveniencia o intención del investigador.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

La Técnica que se utilizo fue la encuesta y como instrumento un cuestionario

### **3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

La validez y confiabilidad del instrumento se dará a través del juicio de expertos conformado por 8 profesionales, lo cual permitirá mejorar el instrumento para luego ser aplicado una prueba piloto y ser sometida a la prueba estadística alpha de crombahs

### **3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

Para la recolección y procesamiento de datos se solicitó una carta de presentación a la directora de la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani – Arequipa para que autorice el desarrollo de la investigación. Una vez terminada la recolección, se procederá a realizar la tabulación de los datos en el programa SPSS 21 y luego se trasladara al Excel. Para su presentación en tablas y gráficos con su respectivo análisis estadístico

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

Después de recolectados los datos, fueron procesados en forma manual luego se aplicó el programa Excel de tal forma, que se presentan en tablas y gráficos para facilitar su análisis e interpretación.

Se presenta la tabla del perfil de los estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani - Arequipa y los demás resultados se presentan en gráficos de acuerdo al objetivo general y a los objetivos específicos. En el análisis de los resultados se realizó en base a los 297 estudiantes.

**Tabla 1**

Perfil de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

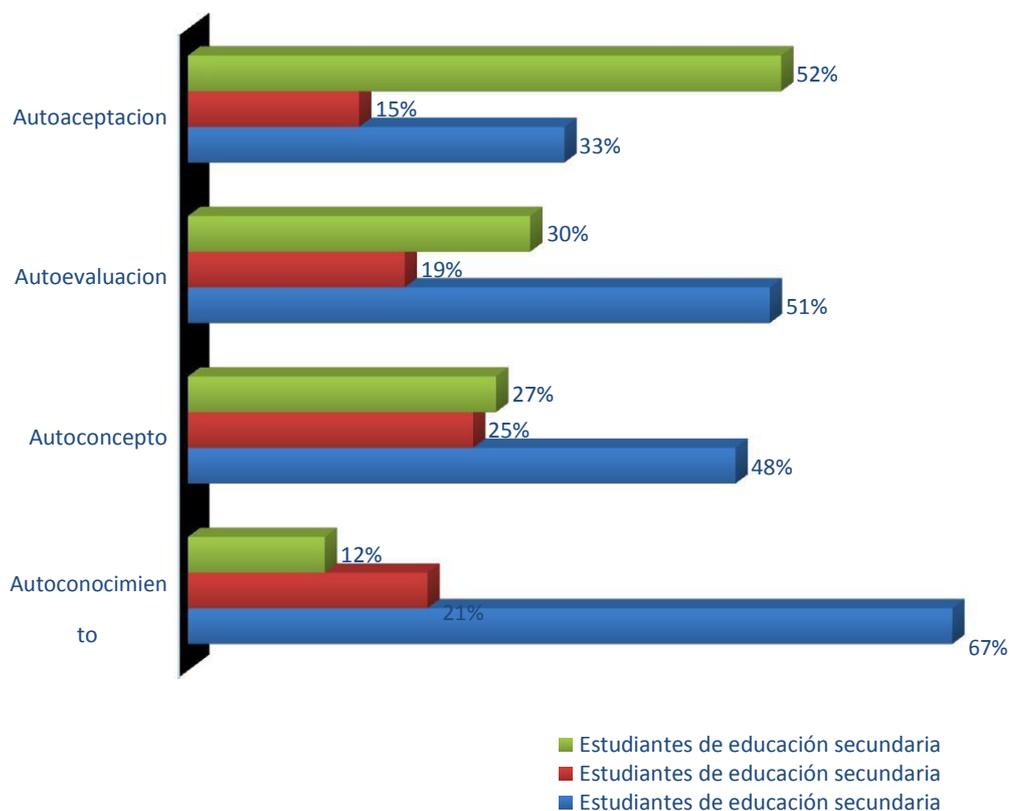
Perfil	Estudiante de educación secundaria	
	f	%
<b>Edad</b>		
15 años	78	26%
16 años	67	23%
17 años	52	18%
18 años	51	17%
19 años	49	16%
Total	297	100%
<b>Genero</b>		
Femenino	165	56%
Masculino	132	44%
Total	297	100%
<b>Grado de Estudios</b>		
3ro año	119	40%
4to año	86	29%
5to año	92	31%
Total	297	100%

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

Del 100% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa, el 26% tienen 15 años, el 56% son de genero femenino, el 40% cursa el 3er año de secundaria

### Gráfico 1

Autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

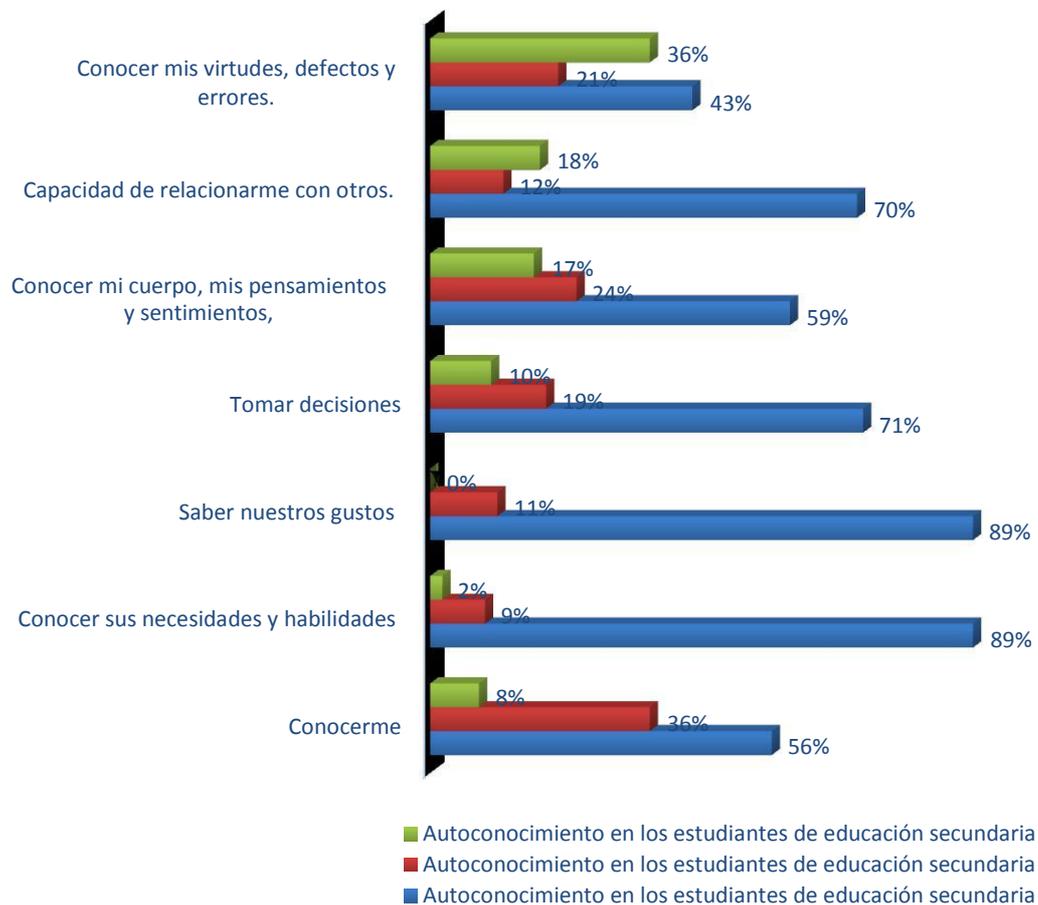


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

La mayoría de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa, tienen una Autoestima alta con tendencia a bajar, el 67% tiene un nivel alto en relación al autoconocimiento, el 48% tiene un nivel alto en relación al autoconcepto, el 51% tiene un nivel alto en relación a la autoevaluación y el 52% tiene un nivel bajo en relación a la autoaceptación.

**Gráfico 2**

Nivel del autoconocimiento en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

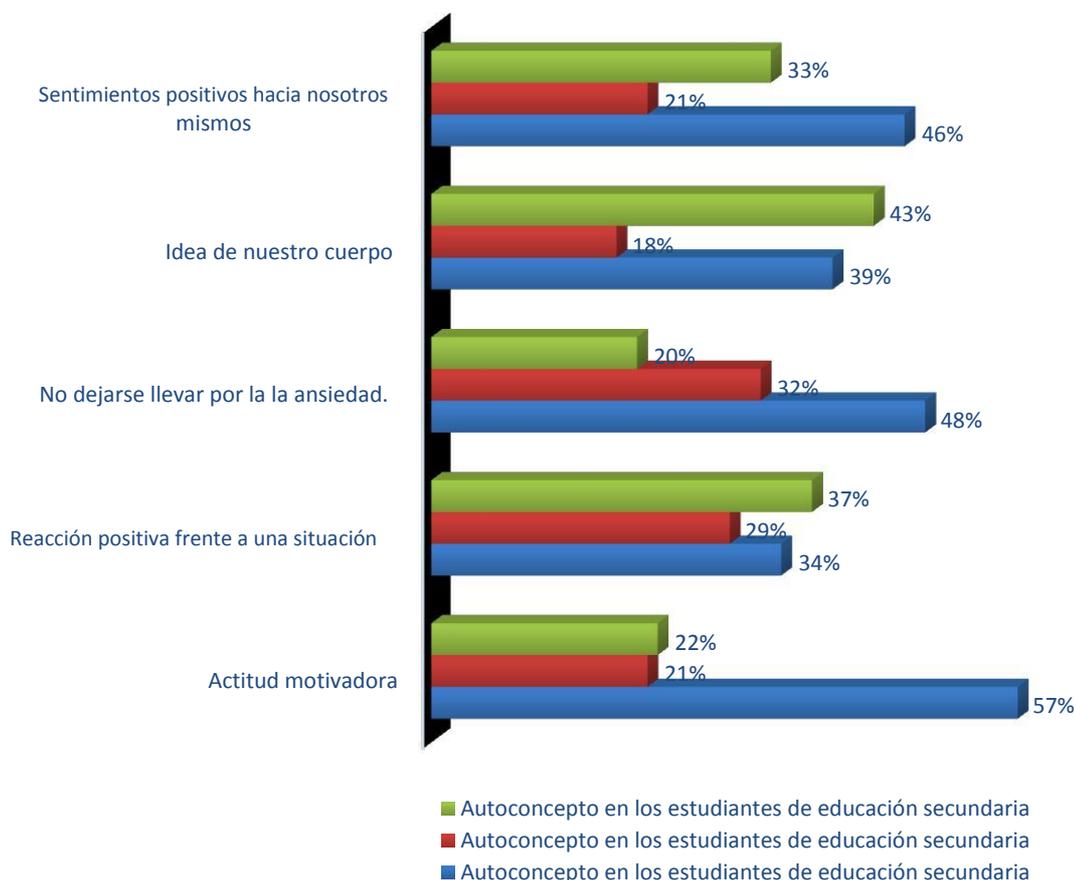


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

La mayoría de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani, referente al autoconocimiento el 56% se conoce, el 89% conocen sus habilidades y necesidades, el 89% conocen sus gustos, el 71% toman sus propias decisiones, el 59% conoce su cuerpo, pensamientos y sentimientos, el 70% tiene capacidad para relacionarse con otros, el 43% conoce sus virtudes, defectos y errores.

**Gráfico 3**

Nivel del autoconcepto en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016

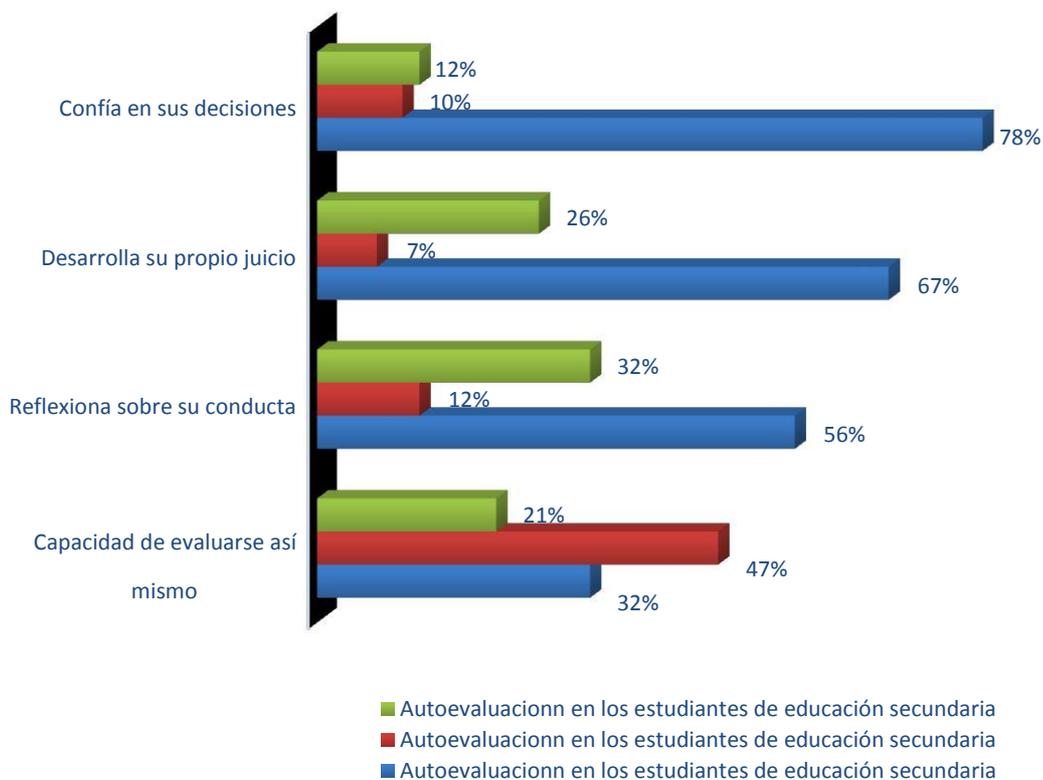


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

La mayoría de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani, referente al autoconcepto el 57% tiene una alta actitud motivadora, 37% reacciona negativamente ante una situación, el 48% no se deja llevar por la ansiedad, el 43% no tiene una idea clara de su cuerpo, el 46% un nivel alto de sentimientos positivos.

**Gráfico 4**

Nivel del autoevaluación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016

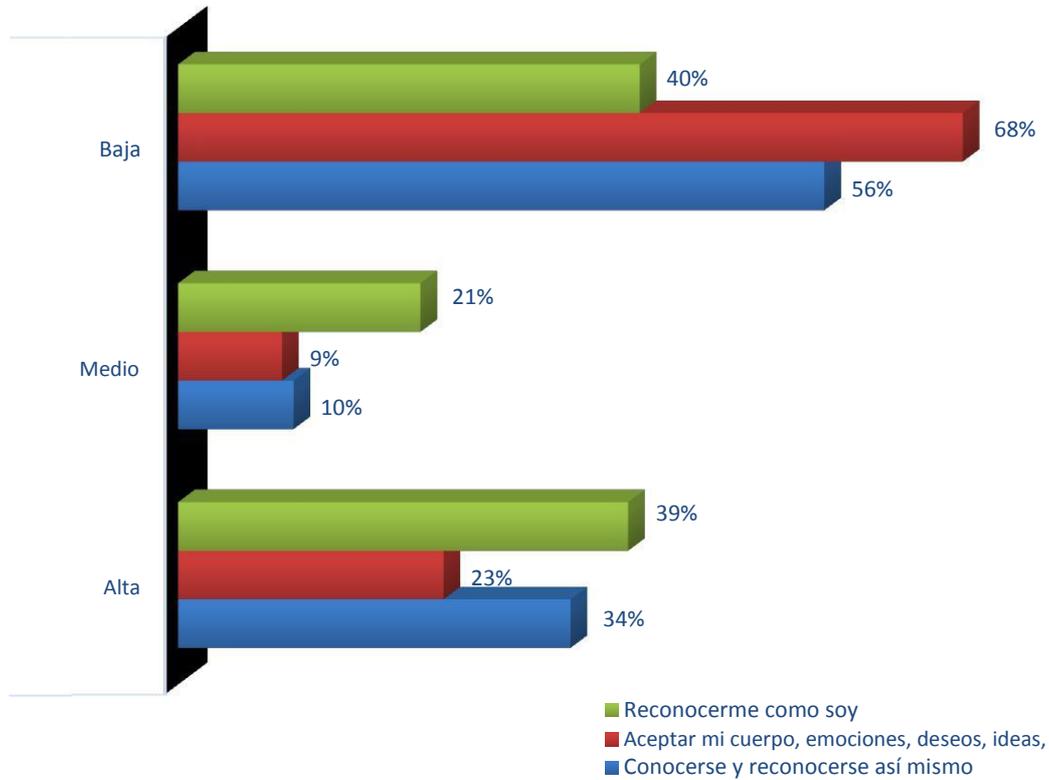


**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

La mayoría de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani, referente al autoevaluación el 47% tiene nivel medio de capacidad de evaluarse así mismo, 56% reflexiona sobre su conducta, el 67% desarrolla su propio juicio, el 78% confía en sus decisiones.

**Gráfico 5**

Nivel del autoaceptación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016



**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016

La mayoría de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani, referente a la autoaceptación el 39% tiene un nivel bajo en conocerse como es, el 68% tiene un nivel bajo en aceptar su cuerpo, emociones deseos e ideas., el 40% tiene un nivel bajo en reconocerse así mismo.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

La autoestima se construye en base a las experiencias de la vida, es decir, las experiencias agradables y/o exitosas aumentan o disminuyen la autoestima por lo tanto esta no tiene un valor estable o fijo.

Se construye desde la infancia y podríamos decir que hasta la adolescencia, que se convierte en una de las fases más críticas en el desarrollo del autoconcepto ya que es la época en la que el chico o la chica pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos.

Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez, contrariamente si se considera poco valioso le resultará más complicado. Por otra parte, la autoestima se puede modificar a lo largo de toda la vida y puede tener fluctuaciones importantes dependiendo de las situaciones que nos vamos encontrando.

Si lo que queremos como padres es que nuestros hijos desarrollen una alta autoestima y un autoconcepto sano debemos reconocer sus logros, sus puntos fuertes y entrenarlos en la mejora de los no tan fuertes, no favorecer una autoestima vacía, construida sólo con la base de nuestro amor incondicional que hay que ser para que tengan el empuje de probar cosas nuevas y de todo

y aceptando sus carencias- y el deseo de que no sufran, que, o bien se desmontará a las primeras dificultades, o bien dará lugar a una autoestima inflada de la que hablaré más adelante.

Nathaniel Branden que afirma que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Por tanto, la autoestima es el requisito básico para disfrutar de una vida plena y de un bienestar personal. De hecho, todos tenemos de autoestima, lo que es saber cómo y de “qué tipo” la tenemos, a continuación os explico de forma breve y comprensible cómo podemos tenerla: Las personas con la autoestima baja tienden a pensar de forma negativa en general -de hecho, ven la realidad distorsionada-, y tienen miedo de cometer errores, están insatisfechas con su vida y se sienten frustradas. También están siempre a la defensiva y temen ser abandonados o heridos por los demás. Adoptan una posición de víctima y se sienten inferiores a los demás.

Las personas que tienen una buena autoestima se sienten aptos para la vida: tienen un sentimiento de capacidad y un sentimiento de valía personal. Son personas con total seguridad sobre ellos mismos, son capaces de tener intimidad en sus relaciones, no esconden sus sentimientos sino que si son verdaderos los demuestran, tienen capacidad para reconocer sus propios logros en la vida, tienen la habilidad de perdonar los demás y también de saber admitir sus errores, no temen los cambios en sus vidas, todo lo contrario, los ven bienvenidos. Otro elemento básico de una autoestima adecuada es la aceptación incondicional de lo que soy, con mis limitaciones.

En general las personas que tienen una alta autoestima creen que son mejores que los otros, demuestran y presumen sus logros, son muy exigentes, siempre están hablando de su valor, tienden demostrar lo que saben, piensan que no hay nadie mejor que ellos, todos se equivocan menos ellos, creen que la gente depende de ellos, son extremadamente vanidosos , creen que todo el mundo les debe admirar y amar, hablan siempre de lo externo, son escandalosos, piensan que nadie es digno de su amistad o compañía, consideran que son rechazados por saber demasiado, son enfermizamente egocéntricos, sienten que sólo pueden contar con ellos, quieren tener siempre el mejor en todo.

## CONCLUSIONES

1. Del 100% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa, la mayoría tienen 15 años, predomina el género femenino, y cursa el 3er año de secundaria.
2. Los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa, tienen una Autoestima Alta con tendencia a bajar en relación a la autoaceptación.
3. Los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani, referente al autoconocimiento conocen sus habilidades, necesidades, gustos, virtudes, defectos y errores y toman sus propias decisiones,
4. Referente al autoconcepto tiene una alta actitud motivadora, no se deja llevar por la ansiedad, y no tiene una idea clara de su cuerpo, pero tienen sentimientos positivos hacia ellos.
5. En la autoevaluación tienen una capacidad medio de evaluarse así mismo, reflexiona sobre su conducta, desarrolla su propio juicio, y confían en sus decisiones.
6. En la autoaceptación tiene un nivel bajo para conocerse como son, para aceptar su cuerpo, emociones deseos e ideas., así como para reconocerse así mismo.

## RECOMENDACIONES

1. Enseñar al estudiante a manejar las críticas internas, reentrénate y transforma tus pensamientos negativos y desagradables en comentarios más constructivos.
2. Enseñar al estudiante a concentrarse en lo que le está yendo bien. Todos los días, debe de escribir tres cosas buenas acerca de si mismo y/o tres cosas buenas que sucedieron ese día debido a un acto o un esfuerzo suyo.
3. Enseñar al estudiante a pensar en los errores como en oportunidades de aprendizaje. Acepta que cometerás errores. Todos lo hacen.
4. Enseñar al estudiante a modificar los pensamientos que te hacen sentir inferior
5. Enseñar al estudiante a experimentar con diferentes actividades que le ayuden a conectarse con sus talentos y enorgullécete de tus nuevas habilidades.
6. Enseñar al estudiante a reconocer lo que puedes y lo que no puedes cambiar de uno mismo. Si se trata de algo que no puedes modificar puede trabajar para aceptarlo.
7. Motivar al estudiante a establecer metas. Piensa en lo que te gustaría lograr, haz un plan para determinar cómo lograrlo y lleva un registro de tus avances.
8. Ayuda a estudiar a un compañero de clase que tenga problemas, ayuda a limpiar tu vecindario, participa de una recolección de fondos por una buena causa

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Azarov, Y. (1999) Pedagogía de la Educación en la familia. Editorial Latinoamericana. Lima. Pag. 23
2. Azarov, Y. (1999) Pedagogía de la Educación en la familia. Editorial Latinoamericana. Lima. Pag. 27
3. Osterrieth, P. (1996) El Niño y la Familia Editorial Lozada Buenos Aires. Pag. 12
4. Osterrieth, P. (1996) El Niño y la Familia Editorial Lozada Buenos Aires. Pag. 19
5. Camacho, C. & Camacho, M. Habilidades Sociales en Adolescencia: un programa de intervención,1-27.  
<http://profesorisaacgarcariostuamigo.files.wordpress.com/2012/07/habilidades-sociales-en-la-adolescencia.pdf>
6. GARCÍA Gómez Andrés y CABEZAS Moreno, Jesús en su estudio “Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales”.
7. ROSALES Banderas, Claudia; CASTRO Pimentel, María Montserrat y MICH Moriela realizaron un estudio sobre: “Autoestima en adolescentes de la actualidad”, 2011
8. RODRÍGUEZ Naranjo, Carmen y CAÑO Gonzales, Antonio realizaron un artículo sobre: “Autoestima en la adolescencia”. España. 2012
9. AGUILAR Coronado, Midory; MANRIQUE Rajo, Lizzeth; TUESTA Muñoz Mayra y MUSAYÓN Oblitas, Yesenia realizaron un estudio sobre: “Depresión y autoestima en adolescentes con obesidad y sobrepeso: un problema que pesa”. Lima – Perú, 2010.
10. HUAIRE Inacio, Edson Jorge realizó un estudio sobre “Resiliencia, autoestima y rendimiento escolar en instituciones educativas de Ate Vitarte”.
11. Alcántara, J. (1990) Como educar la autoestima. Editorial CEAC. Barcelona.
12. Ibid. Pag. 95
13. Ibid. Pag. 96
14. Ibid. Pag. 99

15. Brandem, (1995). "Los seis pilares de la autoestima". Cuarta Ed. Paidós. Barcelona. Pág. 98
16. Ibid. Pag. 100
17. Ibid. Pag. 101
18. Ibid. Pag. 102
19. Ibid. Pag. 124
20. Carreras L. (1997), Cómo educar en valores, Ed. Narcea Madrid pág. 103
21. Ibid. Pag. 104
22. Ibid. Pag. 105
23. Ibid. Pag. 106
24. Ibid. Pag. 107
25. Ibid. Pag.108
26. Peñaherrera S. (1997), Escuela de padres, Ed MINSA, Lima. pág. 109
27. Ibid. Pag.110
28. Ibid. Pag.111
29. [Haeussler, I. (1995), Confiar en uno mismo. Programa de Autoestima. Ed. Universitario Santiago de Chile. Dolmen Ediciones. pág. 112
30. Ibid. Pag. 113
31. Ibid. Pag.114
32. Ibid. Pag.115
33. Ibid. Pag.116
34. Vargas G. Julia (2002), Autoestima y relaciones interpersonales .Ed. Rastros gráficos. Lima. pág. 117
35. Ibid. Pag.118
36. Ibid. Pag.119
37. Mc Kay, m. y Fanning, p. (1991). Autoestima: Evaluación y mejora. Barcelona. Ed. Martínez S. A. pág. 120
38. Ibid. Pag.121
39. Ibid. Pag.122
40. Maslon (2005) Teoría de la motivación México Editorial Universitaria
41. Feldman S. (2008), "Desarrollo en la infancia" 4ª ed. México: Edit. Person. pág. 125
42. Ibid. Pag.126

43. Blumer (2004) Fundamentos de la autoestima México Editorial Universitaria. pág. 127
44. Ibid. Pag.128
45. Epstein (2004) Autoestima en adolescentes Madrid Editorial Cultura pág. 129
46. Branden (2001) Autoestima y desarrollo México: Edit. Person. 131
47. Baumeister (2002) Fundamentos de la autoestima Madrid Editorial Gráfica. pág. 132
48. Zapata, E. (2005) Autoestima y familia Lima Editorial San Marcos. pág. 134
49. Marriner Ann y Col. (2007) Modelo y Teorías de Enfermería. 3ed. Madrid: Edit. Elsevier España S.A. pág. 17
50. Ibid. Pag.18
51. Mosby (1995), El tratado de Enfermería 2 da Edición, España. Edit. Española 1995 Vol I pag 37
52. Ibid. Pag. 49

# ANEXOS

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** “Autoestima de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016”

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el nivel de autoconocimiento en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani - Arequipa 2016?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autoconcepto en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autoevaluación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autoaceptación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la autoestima en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar el nivel del autoconocimiento en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa. 2016</p> <p>Identificar el nivel del autoconcepto en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016</p> <p>Identificar el nivel del autoevaluación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016</p> <p>Identificar el nivel del autoaceptación en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Miguel Grau, Matarani – Arequipa.2016</p>	<p><b>Univariable</b> = Autoestima en los estudiantes de educación secundaria</p>

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autoconocimiento</li> <li>▪ Autoconcepto</li> <li>▪ Autoevaluación</li> <li>▪ Autoaceptación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocerme</li> <li>▪ Conocer sus necesidades y habilidades</li> <li>▪ Saber nuestros gustos</li> <li>▪ Tomar decisiones</li> <li>▪ Conocer mi cuerpo, mis pensamientos y sentimientos,</li> <li>▪ Capacidad de relacionarme con otros.</li> <li>▪ Conocer mis virtudes, pero también mis defectos, errores.</li> <li>▪ La actitud o motivación</li> <li>▪ Reacción frente a una situación</li> <li>▪ No dejarse llevar por la inercia o la ansiedad.</li> <li>▪ Idea que tenemos de nuestro cuerpo</li> <li>▪ Sentimientos hacia nosotros mismos.</li> <li>▪ Capacidad de evaluarse así mismo</li> <li>▪ Reflexiona sobre su conducta</li> <li>▪ Desarrolla su propio juicio</li> <li>▪ Confía en sus decisiones</li> <li>▪ Conocerse y reconocerse así mismo</li> <li>▪ Aceptar mi cuerpo, emociones, deseos, ideas,</li> <li>▪ Reconocerme que soy como soy.</li> </ul>

TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
<p>La presente investigación, es de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo, de nivel aplicativo, de corte transversal, no experimental.</p> <p>Descriptivo: por cuanto este tipo de estudio está interesado en indagar la incidencia y los valores que se manifiesta la variable.</p>	<p><b>Población</b> La población estará constituida por los 297 estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani - Arequipa</p> <p><b>Muestra</b> La muestra estará constituida por los 297 estudiantes de la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani - Arequipa. Se utilizara el muestreo estadístico no probabilística por conveniencia o intención del investigador.</p>	<p>La Técnica que se utilizara es la encuesta y su instrumento un cuestionario</p>	<p>La validez y confiabilidad del instrumento se dará a través del juicio de expertos conformado por 8 profesionales, lo cual permitirá mejorar el instrumento para luego ser aplicado una prueba piloto y ser sometida a la prueba estadística alpha de crombahs</p> <p>Para la recolección y procesamiento de datos se solicitó una carta de presentación a la directora de la Institución Educativa Miguel Grau. Matarani – Arequipa para que autorice el desarrollo de la investigación. Una vez terminada la recolección, se procederá a realizar la tabulación de los datos en el programa SPSS 21 y luego se trasladara al Excel. Para su presentación en tablas y gráficos con su respectivo análisis estadístico</p>

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Instrumento**

Instrucciones: Le rogamos contestar a las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible. No coloque su nombre y apellidos. Muchas gracias.

Muy de acuerdo = 1

Desacuerdo = 2

En desacuerdo = 3

Muy en desacuerdo = 4

Ítems	1	2	3	4
Siento que soy una buena persona				
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás				
Tengo una actitud positiva hacia a mí mismo				
En general estoy satisfecho de mí mismo:				
Siento que no tengo nada de lo que puedo sentirme orgulloso				
En general me inclino a pensar que soy un fracasado				
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo				
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
A veces creo que no soy buena persona				
Siento que soy una persona digna de aprecio				
A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido				
Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.				
Si al llegar a casa encuentro algún defecto en algo que eh comprado voy a la tienda a devolverlo				
Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después de yo, me callo				
Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, pasó un mal rato para decirle no				
A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado				
Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo				
A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto				
Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir				
Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo				
A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo hacer o decir alguna tontería				
Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación				
Cuando un amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo				

prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso				
Cuanto tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono me cuesta mucho cortarle				
Hay determinadas cosas que me disgusta prestar pero si me las piden no sé cómo negarme				
No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta				
Si salgo a una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta regreso allí a pedirle el cambio correcto				
Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto todo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella				
Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás				
Si tuviera que buscar trabajo preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personas				
Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo				
Cuando un familiar cercano me molesta prefiero ocultar mis sentimientos antes de expresar mi enfado				
Nunca se cómo cortar a un amigo que habla mucho				
Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona me cuesta mucho comunicarle mi decisión				
Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado se lo recuerdo				
Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor				
Soy incapaz de pedir alguien una cita				
Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico				
Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, reuniones, etc.) Cuando alguien se me cuele en una fila hago como si no me diera cuenta				
Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados				
Muchas veces prefiero ceder. Callarme o quitarme de en medio para evitar problemas con otras personas				
Hay veces que no se negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces				