



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
**DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE METODOLOGÍA DE LA**  
**INVESTIGACIÓN**

**TÍTULO:**

Relación entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la  
academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014

**Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.**

**AUTOR:**

**Bachiller:** García Camizan Antonio

**ASESORA:**

Lic. Laidy Mabel Irazábal Alamo

**TUMBES – PERÚ**

2015

**RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA Y LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”-  
TUMBES, 2014**

## **JURADO DE TESIS**

**PRESIDENTE:**    **Psic. Mg. Pedro Fre Infante Sanjinéz**  
**SECRETARIO:**    **Psic. Lic. Guillermo Zeta Rodríguez**  
**MIEMBRO**    **:**    **Psic. Lic. Elizabeth Edelmira Bravo Barreto**

---

**Presidente**

---

**Secretario**

---

**Miembro**

## **ASESORA DE TESIS**

---

**LIC. Laidy Mabel Irazábal Alamo**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios por haberme dado la vida, guiado por el camino de la felicidad; a mi familia, a mis padres, a mi hija Hallen Lucianna y a todos mis amigos; por brindarme su apoyo fuerza incondicional para poder lograr mis objetivos planteados, a mis compañeros de tesis porque en esta armonía grupal hemos logrado un sueño más y mi agradecimiento incondicional a la asesora de tesis LIC. Laidy Mabel Irazábal Alamo.

## **DEDICATORIA**

A mi madre, mi hija, a la Escuela de Psicología y a la asesora del Departamento de Metodología de la Investigación (DEMI), por su apoyo incondicional durante mi proceso de enseñanza en la realización del presente trabajo de investigación.

#### 4. RESUMEN

El presente estudio es de tipo cuantitativo de nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental, donde se investiga la relación entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014; para realizar la investigación se utilizó como instrumentos la Escala de Autoestima de Rosemberg y la escala de motivación de logro. El tamaño de la muestra estuvo constituida por el 100% de estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014, con los datos recogidos se procedió a realizar el procesamiento de la investigación, de los mismos utilizando matrices de datos, en Excel y también se utilizó el software estadístico, para el análisis y resultados de descripción del nivel de la autoestima y la motivación de logro.

Para determinar la relación entre estas dos variables se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson encontrándose que el 83,2% de los estudiantes se ubica en el nivel bajo del autoestima; asimismo se evidencia que un 50,5% de los estudiantes están en el nivel bajo de motivación de logro y existe correlación significativa positiva de 0,642 entre autoestima y motivación de logro. Se concluye que la autoestima se correlaciona con la motivación de logro en los estudiantes de la academia “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014

Palabras claves: autoestima y motivación de logro

## **Abstract**

The present study is quantitative correlational descriptive level and not experimental design, where the relationship between self-esteem and achievement motivation in students of pre-university academy "Alfred Nobel" is investigated - Tumbes, in 2014; to conduct the research was used as instruments the Rosenberg Self-Esteem Scale and scale of achievement motivation. The sample size consisted of 100% of academy students "Alfred Nobel" - Tumbes, in 2014, with data collected proceeded to perform processing them using arrays of data in Excel and SPSS statistical software was used for analysis and results description of the level of self-esteem and achievement motivation.

We will detail the contents of this research: Literature review. Esteem and achievement motivation: It's background, the theoretical basis of the variables discussed. Methodology. In this part the type, design study population and sample, variables, the techniques and instruments employed, the method and data analysis is described. Results. It is based on the presentation of the results achieved, where the working hypothesis that has been raised is verified. Discussion. Here the analysis is performed and discussed the results with the theoretical and research background. Conclusions. In this part the results obtained in the research are presented in summary.

Recommended. In this part the policies, strategies and action steps to be taken by the institution, to solve the problem investigated are presented.

References. Information sources that were consulted for the realization of the research report are presented.

Annexes. Instruments used in the study and scales adapted for the study population are included.



## CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	I
<b>CONTENIDO</b> .....	II
RESUMEN.....	III
ABSTRACT.....	IV
Índice de tablas.....	V
Índice de gráficos.....	VI

### INTRODUCCIÓN

2.1. Planteamiento del problema.....	5
2.1.1. Caracterización del problema. ....	5
2.1.2. Enunciado del problema. ....	7
2.2 Justificación de la investigación.....	7
2.3 Objetivos.....	9
2.3.1 Objetivo general.....	9
2.3.2 Objetivos específicos.....	9
<b>2.4 Hipótesis</b> .....	9
Hipótesis General.....	9

### 3. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

3.1 Antecedentes. ....	11
3.2. Bases teóricas.....	15
3.2.1 la autoestima y la motivación de logro .....	15

### 4. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de la investigación.....	68
4.2 Diseño de la investigación.....	68
4.3 Población.....	68
4.4 Muestra.....	69
4.5 Definición y operacionalización de las variables.....	70
4.6 Instrumentos.....	71
4.7 Procedimiento.....	72
4.8 Plan de análisis.....	72

## **RESULTADOS**

Resultados.....	73
Análisis de resultados.....	73
CONCLUSIONES.....	81
RECOMENDACIONES.....	82

## **REFERENCIAS**

## **ANEXOS**

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1	NIVEL GENERAL DEL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	74
Tabla N°2	NIVEL DE MUJERES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	75
Tabla N°3	NIVEL DE VARONES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	76
Tabla N°4	NIVEL GENERAL DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	77
Tabla N°5	NIVEL EN LAS MUJERES DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	78
Tabla N°6	NIVEL EN LOS VARONES DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	79
Tabla N°7	PRUEBA DE CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE AUTOESTIMA Y EL NIVEL DE MOTIVACIÓN LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.....	80

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRAFICO N°1	FRECUENCIA GENERAL DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014,..... 74
GRAFICO N°2	FRECUENCIA DE MUJERES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014,..... 75
GRAFICO N°3	FRECUENCIA DE VARONES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014,..... 76
GRAFICO N°4	FRECUENCIA GENERAL DEL NIVE DE LA MOTIVACION DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014,..... 77
GRAFICO N°5	FRECUENCIA DE MUJERES DEL LA MOTIVACION DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014,..... 78
GRAFICO N°6	FRECUENCIA DE VARONES DEL LA MOTIVACION DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014,..... 79

## **I. INTRODUCCIÓN.**

## **I. Introducción.**

La autoestima es la actitud positiva o negativa que se tiene uno mismo, y la motivación de logro es realizar las cosas, actividades de la vida, por el deseo, el gusto de hacerlas bien. La persona con motivación de logro, no es motivada por factores extrínsecos como dinero, bienes materiales. Se motiva por sí mismo por el deseo de reconocimiento que le brinda dar sin recibir nada a cambio.

Asimismo, personas con déficit en la autoestima piensan en que no son útiles en la sociedad y que no reciben una motivación de logro para elevar su autoestima. Debido a la importancia del tema, diversos investigadores nacionales e internacionales se han interesado en estudiar la autoestima y la motivación de logro.

Todo esto nos conduce a plantear la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre la autoestima y la motivación de logro de los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014?

Para dar respuesta al enunciado del problema se plantea el siguiente objetivo general determinar la relación entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Para dar respuesta al objetivo general se hace necesario describir la autoestima en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Describir la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Establecer la relación entre la autoestima y la motivación de logro de los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Se justifica porque se posibilita conocer los nuevos paradigmas de las ciencias, incluidas las sociales, se viene conformando en los últimos tiempos, el cual implica nuevas elaboraciones que expresan las relaciones múltiples de los estudiantes. Aunque la autoestima y la motivación de logro no son temas nuevos, existe gran importancia en el debate teórico, psicológico y educativo en los años recientes.

Así, para el avance de la ciencia en materia de la autoestima y la motivación de logro, más aún cuando se enfocan estos esfuerzos para explicar la evolución y madurez, por lo cual, este estudio se convierte en un aporte de orden teórico en torno al avance de las posiciones conceptuales vinculadas con la teoría de la autoestima y la motivación de logro.

Del mismo modo, dada la aplicación de estas teorías a un caso educativo, este estudio se traduce en una guía fundamental de referencia para los estudiantes involucrados en la preparación para el ingreso en las diferentes universidades del país, a fin de tener acceso a la compilación de un marco conceptual sobre autoestima y la motivación de logro.

Finalmente desde el punto de vista metodológico, este estudio permitirá un análisis documental de la teoría de la autoestima y la motivación de logro la cual sirve de referencia en la investigación, vinculadas con las seleccionadas en este estudio; al dar cobertura a la información necesaria para verificar la aplicación de estos lineamientos en la práctica psicológica, y la importancia de contar con un profesional de salud mental en la academia preuniversitaria “Alfred Nobel” La investigación planteada es de tipo correlacional, nivel cuantitativo y enfoque no experimental, para determinar el tamaño de la muestra estará constituida por el 100% de estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

El procedimiento de los datos se realizara utilizando las encuestas y el programa informatico Microsoft, Excel 2010 para el análisis de datos se utilizara la estadística descriptiva, como tablas de distribución frecuente y porcentual.



## **II. MARCO REFERENCIAL**

## **Planteamiento de la investigación.**

### **2.1.1. Caracterización del Problema**

La relación entre la autoestima y motivación de logro son temas muy importantes y se vinculan en el comportamiento psicológico y biológico del individuo, las cuales incluyen factores de orden social, afectivo, físico e interpersonal. Es por eso que existe un alto porcentaje en los estudiantes de la academia preuniversitario “Alfred Nobel”, que presentan deterioro en sus relaciones interpersonales, así como actitudes de rechazo, vergüenza al participar, frustración al no tener la capacidad de poderse relacionar con los demás e incluirse en el grupo social, esta dificultad y falta de habilidad para relacionarse adecuadamente con los demás incide en un déficit en la autoestima y motivación de logro lo cual es necesario precisar que se trata de estudiantes que se preparan para postular a diferentes universidades del país, también se puede deducir que no reciben adecuadamente la motivación necesaria para que los estudiante de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel” En tal sentido, la autoestima y la motivación de logro involucra la autovaloración de cada individuo, sustentada en el auto juicio de un conjunto de elementos, los cuales se convierten en atributos o características de la dinámica cognitiva y de las reacciones emocionales. De tal manera que para mejorar la autoestima y la motivación de logro, se debe buscar maneras para superar dicho problema. Ya que la autoestima y la motivación de logro son temas importantes en el ámbito educativo, puesto que los motivará a buscar nuevos retos y arriesgarse a tomar oportunidades diferentes, poniendo en ellas toda su energía y esfuerzos para poder mejorar sus relaciones interpersonales y lograr sus objetivos.

Los resultados de esta investigación permitirán que esto sea un punto de partida para otras investigaciones y que contribuyan con la solución de la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria Alfred Nobel.

**Steiner (julio de 2012)** realizó una investigación denominada la teoría de la autoestima en el proceso terapéutico en los pacientes de Tbc del centro de salud Maracaibo\_ Lima 2012, con una muestra de 65 pacientes de Tbc del centro de salud Maracaibo\_ Lima 2012, la cual tuvo como objetivo describir la teoría de la autoestima en el proceso terapéutico en los pacientes de Tbc del centro de salud Maracaibo\_ Lima 2012, se utilizó un diseño metodológico de tipo cuantitativo, no experimental, llegando a las siguientes conclusiones que un 68 % de los pacientes en proceso terapéutico con déficit en la autoestima.

**Gómez (2011)** realizó un estudio para determinar el nivel de la autoestima en los ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011, con una muestra de 1547 ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011, la cual tuvo como objetivo describir el nivel de la autoestima en los ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011, se utilizó un diseño metodológico descriptivo , no experimental, concluyendo que un 61 % de los ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011 presentan un déficit en la autoestima.

**Say (2010)** realizó una investigación denominada determinar la autoestima de los padres de familia en el Núcleo Familiar Educativo –Guatemala 2009, con una población de 412 padres de familia, la cual tuvo como objetivo relación de la autoestima de los padres de familia en el Núcleo Familiar Educativo – Guatemala 2010, se utilizó un diseño metodológico descriptivo, no experimental, concluye que existe un déficit en la autoestima de los padres de familia en el núcleo familiar.

### **2.1.2. Enunciado del problema.**

Debido a la situación descrita anteriormente, se planteó la siguiente pregunta.

¿Cuál es la relación entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014?

### **1.1. Justificación de la investigación.**

Los nuevos paradigmas de las ciencias, incluidas las sociales, se viene conformando en los últimos tiempos, el cual implica nuevas elaboraciones que expresan las relaciones múltiples de los estudiantes. Aunque la autoestima y la motivación de logro no son nuevos temas, existe gran importancia en el debate teórico, psicológico y social en los años recientes.

Así, para el avance de la ciencia en materia de la autoestima y la motivación de logro, más aún cuando se enfocan estos esfuerzos para explicar la evolución y madurez, por lo cual, este estudio se convierte en un aporte de orden teórico en torno al avance de las posiciones conceptuales vinculadas con la teoría de la autoestima y la motivación de logro.

Del mismo modo, dada la aplicación de estas teorías a un caso educativo, este estudio se traduce en una guía fundamental de referencia para los estudiantes involucrados en la preparación para el ingreso en las diferentes universidades del país, a fin de tener acceso a la compilación de un marco conceptual sobre autoestima y la motivación de logro.

Tiene un valor científico y luego realizar estudios que faciliten un análisis profundo de los modelos teóricos sobre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria” Alfred Nobel”, abordando de esta manera, elementos afectivos que connotan la individualidad sobre la cual se fundamentan las estrategias para promover el desarrollo del estudiante. Por ende, este estudio cuenta con valor heurístico, por lo tanto sirve de apoyo a nuevos investigadores.

Desde la perspectiva el beneficiado sera el estudiante que aprenderá la adaptación, así como estabilidad emocional y mejorar relaciones interpersonales con los demás.

Finalmente, desde el punto de vista metodológico, este estudio permitirá un análisis documental de la teoría de la autoestima y la motivación de logro, la cual sirve de referencia en la investigación de otras variables vinculadas con las seleccionadas en este estudio; al dar cobertura a la información necesaria para verificar la aplicación de estos lineamientos en la práctica psicológica, y la importancia de contar con un profesional de salud mental en la academia preuniversitaria” Alfred Nobel”

## **1.2. Objetivos de la investigación.**

### **1.2.1. Objetivo general.**

Determinar la relación entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

### **1.2.2. Objetivo específicos**

Describir la autoestima en los estudiantes en la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Describir la autoestima en las mujeres y varones de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Describir la motivación de logro en los estudiantes en la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

Describir la motivación de logro en las mujeres y varones de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

## **1.3. Hipótesis.**

### **2.4.1. Hipótesis General.**

**Hi.** Si existe relación significativa entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

### **III. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

### **3.1. Antecedentes.**

#### **Antecedentes Internacionales.**

**Meléndez (diciembre de 2011)** realizó una investigación denominada relación entre autoestima y desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, Guatemala 2010, con una población de 227 mensajeros, la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima y desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, Guatemala 2010, utilizó un diseño metodológico de tipo descriptivo correlacional, no experimental, llegando a la siguiente conclusión que los mensajeros presentan un 81 % déficit en la autoestima.

**Say (2010)** realizó una investigación denominada determinar la autoestima de los padres de familia en el Núcleo Familiar Educativo –Guatemala 2009, con una población de 412 padres de familia, la cual tuvo como objetivo relación de la autoestima de los padres de familia en el Núcleo Familiar Educativo –Guatemala 2010, se utilizó un diseño metodológico descriptivo, no experimental, concluye que existe un déficit en la autoestima de los padres de familia en el núcleo familiar.

**Rosada (2012)**, realizó una investigación denominada relación entre el rendimiento académico y la motivación de logro en estudiantes del tercero y cuarto año de la carrera de psicología industrial, organizacional - Guatemala 2011, con una población de 200 estudiantes del tercero y cuarto año de la carrera de psicología industrial, organizacional - Guatemala 2011, tuvo como objetivo describir la relación entre el rendimiento



académico y la motivación de logro en estudiantes del tercero y cuarto año de la carrera de psicología industrial, organizacional - Guatemala 2011, concluyo que no existe relación entre la motivación de logro y las notas obtenidas. También demostró que las mujeres demuestran mayor motivación que los hombres. Sin embargo, contrario a lo que se esperaba no existe diferencia significativa de la motivación de logro entre el tercer y cuarto grupo. Los estudiantes presentaron promedios de 77 a 88 puntos, que son aceptables pero no excelentes, por lo que se esperaría un mejor rendimiento académico. Sin embargo no se estudiaron los diferentes factores que lo puedan influenciar, aplico la escala de motivación de logro de morales (2006).

### **Antecedentes Nacionales**

En la actualidad no se registran muchas investigaciones; sin embargo consideramos pertinente mencionar aquellos estudios que se correlacionen de forma indirecta con la investigación

**Ruiz (2013)** realizo una investigación denominada clima social familiar y la autoestima en los estudiantes del tercer y cuarto año de educación secundaria de la institución educativa emblemática “san pedro”\_ Chimbote 2012. Con una muestra de 125 estudiantes, la cual tuvo como objetivo describir el clima social familiar y la autoestima en los estudiantes del tercer y cuarto año de educación secundaria de la institución educativa emblemática “san pedro”\_ Chimbote. 2012, se utilizó un diseño metodológico descriptivo, no experimental, obteniendo como resultado que el 57 % de los estudiantes tienen problemas para poder relacionarse y un 61 % problemas de clima social familiar.

**Morales (2013)** realizo una investigación denominada variables psicológicas de la autoestima con la sociedad más pobre de los pobladores de los asentamientos humanos tres estrellas, Chimbote, 2012, con una población de 1300, la cual tuvo como objetivo describir las variables psicológicas de la autoestima con la sociedad más pobre de los pobladores de los asentamientos humanos tres estrellas, Chimbote, 2012, se utilizó un diseño metodológico correlacional, no experimental, obteniendo como resultado que el 70 % tienen déficit en la autoestima.

**Peso (2013)** Pucallpa, realizo una investigación denominada factores de la autoestima en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa 24 de julio los matorrales\_ Pucallpa 2013, con una muestra de 105 estudiantes del nivel secundario, la cual tuvo como objetivo describir los factores de la autoestima en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa 24 de julio los matorrales\_ Pucallpa 2013, se utilizó un diseño metodológico descriptivo correlacional, no experimental obteniendo como conclusión que un 55% de los estudiantes tienen baja autoestima, un 30% autoestima media y un 15 una autoestima alta.

**Steiner (julio de 2012)** realizo una investigación denominada la teoría de la autoestima en el proceso terapéutico en los pacientes de Tbc del centro de salud Maracaibo\_ Lima 2012, con una muestra de 65 pacientes de Tbc del centro de salud Maracaibo\_ Lima 2012, la cual tuvo como objetivo describir la teoría de la autoestima en el proceso terapéutico en los pacientes de Tbc del centro de salud Maracaibo\_ Lima 2012, se utilizó un diseño metodológico de tipo

cuantitativo, no experimental, llegando a las siguientes conclusiones que un 68 % de los pacientes en proceso terapéutico con déficit en la autoestima.

**Gómez (2011)** realizó un estudio para determinar el nivel de la autoestima en los ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011, con una muestra de 1547 ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011, la cual tuvo como objetivo describir el nivel de la autoestima en los ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011, se utilizó un diseño metodológico descriptivo , no experimental, concluyendo que un 61 % de los ingresantes a la UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS- LIMA 2011 presentan un déficit en la autoestima.

## **3.2. BASES TEORICAS:**

### **3.2.1. Definición de la Autoestima y motivación de logro.**

#### **AUTOESTIMA**

La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. Se corresponda o no con la realidad, esta imagen es nuestro punto de referencia con respecto al mundo que nos rodea, es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida.

Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera. La autoestima es el núcleo principal alrededor del cual orbita cada aspecto de nuestras vidas.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que estos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara 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.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

### **Importancia de la autoestima**

Es importante tener autoestima. Todos la necesitamos porque esta nos ayuda a estar contentos, nos ayuda a mantener valores morales y a sentirnos satisfechos con nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Tener una autoestima saludable es el primer paso para poder salir de algunas barreras impuestas por las emociones negativas, como es la de sentirnos víctimas; víctimas del tiempo, víctimas de otras personas, víctimas de todo. Si nos convencemos fatalmente que somos víctimas nos entregamos al absurdo inútil de sentir lástima por nosotros mismos, y con esta idea será imposible crecer una auto imagen positiva y poderosa, porque nos habremos rendido ante el soldado obscuro de la autoestima baja.

Para trabajar hacia una autoestima alta y fortalecida es imprescindible limpiarnos de ideas erróneas acerca de la vida, de creer que nadie nos quiere, que nadie nos ayuda, que alguien nos debe algo o que alguien nos está quitando algo. Por el contrario, debemos pensar que nosotros somos valientes y capaces para lograr cumplir aquello positivo que nos proponemos.

En este asunto de la autoestima, un factor determinante es la imagen de sí mismo. La imagen de sí mismo y la autoestima se relacionan porque si tenemos una imagen fuerte y saludable de nosotros mismos nuestra autoestima será así también: fuerte y saludable. Sin embargo, si la imagen que poseemos de nosotros es débil y borrosa, nuestra autoestima será débil y borrosa.

Fundamentalmente la imagen de uno mismo se forma a través de aquello que los demás nos dijeron sobre nosotros cuando fuimos pequeños, las conclusiones que sacamos a partir de como los otros nos calificaron. Cuando éramos pequeños nuestros padres o maestros afirmaron algo con respecto a nuestra imagen y de acuerdo a estos comentarios sacamos conclusiones a veces negativas. Toda esta información ha creado una confusión interna de quienes somos y de cuáles son nuestras capacidades, por lo tanto crecemos con muchas contradicciones y terminamos desarrollando una autoestima baja.

Auto conocernos en forma sensata y sanamente autocrítica, es base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos de nuestro carácter y de nuestras conductas

Condiciona el aprendizaje

Ayuda a superar las dificultades personales fundamenta la responsabilidad determina la autonomía personal Permite relaciones sociales saludables Garantiza la proyección futura de la persona.

### **¿Por qué es tan importante?**

Este tema tiene una enorme importancia, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Desarrollar una actitud positiva hacia nosotros mismos, nunca resultará algo excesivo.

Dentro del ámbito profesional, una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad y comunicación interpersonal, ayuda a tolerar mejor el estrés, la incertidumbre y vivir los procesos de cambio.

Las personas que valoro me influyen en mí auto concepto. Si el concepto personal y social son fuertes no nos interesa tanto el Yo Material y Corporal (los adornos).

En la actual cultura, hay un culto a la belleza, el yo Corporal esta Hipertrofiado. El yo material es muy importante en la sociedad industrial. Ejemplo. El coche es un signo de poder.

La identidad hay que renegociarla en varios momentos de la vida principalmente en la Adolescencia .

El Auto concepto no se consolida para siempre, se cambia en las diferentes etapas de la vida de una persona

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

La autoestima hace reaccionar buscando la superación de los fracasos; al contrario, el recuerdo de la incompetencia, nos deja al borde del desvalimiento.

- Fundamenta la responsabilidad.  
La responsabilidad no crece con el auto descalificación y el desprecio personal.  
Sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.
- Apoya la creatividad.

La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía. Los grandes hombres y mujeres han creído siempre en sí mismos, dentro de un gran sentido de la realidad.

- Determina la autonomía personal  
Quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.
- Facilita buenas relaciones sociales.  
Quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos.



- Es garantía de futuro  
 Quien confía es sí madura cada vez más viviendo intensamente el presente, reinterpretado el pasado y anticipando el futuro personal. A la vez contagia esperanza pues tiene energía y no se conforma con la satisfacción ni se instala en el conformismo.
- Lleva a la autorrealización.  
 Frente a las crisis de sentido, la persona que se autoestima encuentra también su autorrealización. Y eso es educar.
- Enriquecer su vida.

Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiendo mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.

Dentro del ámbito profesional, una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad y comunicación interpersonal, ayuda a tolerar mejor el estrés, la incertidumbre y vivir los procesos de cambio. Existe relación entre un desempeño laboral deficiente y una autoestima baja

### **La Familia**

La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez pueden causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones, etc.), produciendo dificultades en la vida de las mismas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con las hijas e hijos).

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño/a cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc.. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuesta, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rotulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y

poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente del problema que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima.

La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar a un niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física. El niño o la niña se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor y el silencio.

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

Cuando los padres quieren que sus hijos reaccionen como ellos desean, suelen comportarse de maneras particulares. Estas maneras pueden ser:

Mártires: controlan al niño haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable por todo lo que pueda querer o hacer que no le caiga bien a estos mártires, a quienes nada les viene bien, y recurre a las quejas, los reproches, las lágrimas, las amenazas de que les va a dar una ataque, etcétera.

- Ves cómo me sacrifico por vos y no te importa.
- Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso.
- ¿En qué nos equivocamos que nos haces estas cosas?

Los dictadores: controlan al niño o la niña atemorizándolos cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que obedezcan y todo los enfurece. Condenado de manera inapelable al niño, con burlas, gritos, despliegue de poder y dominación.

- Como puedes ser tan estúpido/a, como no te das cuenta de las cosas.
- Te avisé y ahora vas a ver lo que te pasa por no obedecer.
- Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto.

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan más confusión a los chicos porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado.

"Según se hallan comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás.

Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie. Y menos en la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o entender que es

la impotencia y el desconocimiento de otras formas de trato lo que lleva a los padres y madres a asumir ese papel de mártir o de dictador."

"Lo primero que hay que entender es que no podemos hacernos cargo toda la vida de los problemas que amargaron o hicieron de nuestros padres y madres personas mártires o dictadoras. Basta con empezar a investigar de qué manera nos afectaron esas actitudes, para comenzar a liberarnos de sus efectos y no repetir nada de esto con los propios hijos e hijas, con nuestros alumnos, con cualquiera de nuestros chicos o chicas que puedan estar a nuestro cuidado."

**Coopersmith:**

Define la autoestima como "un juicio de la persona sobre el merecimiento, que se expresa en la actitud que mantiene esta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite en forma verbal o mediante la conducta abierta."

**Según Bee y Michell:**

La autoestima está relacionada con los sentimientos acerca de sí mismos y con su propia calificación como "buenos" o "malos". Sin embargo, tales juicios no siempre son exactos y por lo general son frecuentemente resultado de lo que el niño aprende acerca de sí mismo a través de otras personas (padres, hermanos, y de su entorno social en general). La dimensión positiva - negativa del concepto de uno mismo suele conocerse como autoestima.

**Paladino:**

Concibe a la autoestima como "la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios."

**Algunas de las actitudes y conductas más frecuentes de las personas con problema de autoestima son las siguientes:**

Necesidad compulsiva de llamar la atención:

Son personas que están constantemente demandando que se los atienda, como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes. Suelen interrumpir, muchas veces de manera desatinada o inapropiada, para que los demás se fijen en lo que están haciendo o pensando.

Normalmente no tienen éxito y reciben respuestas negativas. Así, su necesidad de aprobación queda insatisfecha, lo que exagera la actitud demandante.

Necesidad imperiosa de ganar:

Son personas que se frustran y se ofuscan en forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queribles deben lograr ser siempre mejor que los demás. Solo están satisfechos cuando logran ser los mejores. Son malos perdedores porque no aceptan la derrota y malos ganadores porque hacen ostentación exagerada de sus éxitos.

Temor excesivo a equivocarse:

Son personas que están convencidas de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe; por esa razón se arriesgan poco o nada. El temor a no tener éxito los paraliza. Con frecuencia presentan ansiedad frente a las exigencias y en ocasiones pueden, incluso, presentar bloqueo o sensación de pizarra en blanco. Es inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.

Animo triste:

A veces aparecen como personas muy tranquilas, que no dan problemas, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonríen con dificultad, las actividades que se les proponen no los motivan y, aunque pueden realizarlas, resulta evidente que no se ilusionan con ellas como sus otros compañeros. Son personas que les falta espontaneidad y que aparecen poco vitales en relación a sus compañeros. Actitud perfeccionista: Rara vez están contentos con lo que hacen. La mayoría de ellos, en su afán de corregir y mejorar lo que están haciendo, resultan muy poco productivos. Les cuesta discriminar que es importante y que no lo es, por lo que gastan la misma energía en cosas accesorias que en cosas importantes, dejando de hacer, en ocasiones, tareas fundamentales. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.

### **Clasificación de la Autoestima**

Existen diversas clasificaciones de la autoestima.

#### **Autoestima alta:**

Personas que viven, comparten e invitan a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; sienten que son importante, tienen confianza en su propia competencia y la de los demás, tienen fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor está dispuesto a respetar el valor de los demás, por ello solicita ayuda, brinda confianza y esperanza y se acepta a si misma totalmente como ser humano.

### **Autoestima Media:**

Son personas que se caracterizan por ser optimistas, expresivos y capaces de aceptar la crítica pero que en su interior sienten inseguridad de su valía personal, tendiendo a la búsqueda de experiencias que le conduzcan al fortalecimiento de su autovaloración; tienden a depender esencialmente de la aceptación social.

Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobre todo los retos profesionales Nathaniel Branden (1997) “tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona. Actuará a veces con sensatez, a veces tontamente, reforzando, así, la inseguridad”

### **Autoestima baja:**

La baja autoestima puede expresarse de diferentes maneras dependiendo de la personalidad, de sus experiencias vitales y de los modelos de identificación a los que ha estado expuesto.

Las personas con poca autoestima carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como un fracaso, cualquier tropiezo que tengan.

Al sentirse de esta manera están creando un efecto de derrota que no les ayudara a conseguir sus metas. Por otro lado, son inconformistas puesto que siempre desean



conseguir una perfección en todos sus trabajos, debido a esa situación de relativa derrota en la que se ven sumidos. Quizás por ello, el éxito en cualquier tarea les complace de tal forma que les puede ayudar a olvidar los posibles errores cometidos en el pasado.

### **Factores que Influyen en la Autoestima.**

#### La familia:

La influencia familiar es muy importante en la autoestima del niño, porque le transmite o enseña valores que fortalecen su personalidad. La comunicación de los padres con sus hijos va a influir en las relaciones interpersonales y la autoestima. En sí, la familia es el núcleo social que transmite o enseña los valores y principios personales que enriquecen la autoestima del niño.

#### Personales:

Formadas durante los primeros años de vida, los éxitos y tropiezos de cómo fue uno tratado en cada ocasión por la familia, maestros, amigos, entre otros. Estas acciones contribuyen a la creación de uno mismo, la cual llevamos dentro y que establece el nivel de autoestima. Se refiere a la imagen corporal, habilidades físicas e intelectuales, entre otros. Aquí interviene la potencialidad personal:

#### Percepción:

La percepción incluye la interpretación de esas sensaciones, dándoles significado y organización (Matlin y Foley 1996). La percepción es un proceso que media entre la sensación y la conducta, donde las características del perceptor (experiencias, actitudes, intereses, personalidad, etc.) le confieren a cada hecho, situación u objeto, un valor.

### Escuela:

Es fundamental que los maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe el significado de esos valores. En todos los ambientes la persona tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar. Los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. Es necesario saber que la mente de cada niño está llena de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones. En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

### **Auto concepto:( una parte importante de la autoestima):**

Es una serie de creencias de nosotros mismos (lo que soy), que se manifiestan en nuestra conducta. Comprende lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social ¿De qué depende? En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

**Nivel cognitivo - intelectual:** constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

**Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros

**Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes

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

## **Origen de la autoestima**

La persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente. Los seres humanos formamos nuestra visión predominante del mundo alrededor de los cinco años de edad. Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso, y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.

Este concepto se va formando y está marcado por dos aspectos:

- Por el **autoconocimiento** que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.
- Por los **ideales a los que espera** llegar, es decir, de cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que se está inserto. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar. El ideal de sí mismo le imprime dirección a la vida.

**Si ambos aspectos se acercan, la autoestima será cada vez más positiva.**

Nuestra autoestima se desarrolla a lo largo de nuestras vidas (mediante la internalización) a medida que formamos esa imagen de nosotros mismos que llevamos en nuestro interior, y lo hacemos a través de nuestras experiencias con otras personas y las actividades que realizamos.

Por eso las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel predominante en el establecimiento de nuestra autoestima, y la calidad de estas experiencias influye directamente sobre nuestro nivel de autoestima

Durante estos primeros años de vida, nuestros éxitos y tropiezos, y como fuimos tratados en cada ocasión como resultado de ellos por los miembros de nuestra familia inmediata, nuestros maestros, nuestros amigos, etc. contribuyeron a la creación de esa imagen de nosotros mismos que llevamos dentro, y en consecuencia, a establecer nuestro nivel de autoestima.

Teniendo esto presente, las personas quienes tienen a su cargo el cuidado de los niños, pueden hacer la diferencia al estar conscientes de las consecuencias para los niños de cada cosa que ellos dicen, hacen o piensan. De esta manera estarán contribuyendo a crear una generación de seres humanos con mayor bienestar general en sus vidas.

Los pilares de la autoestima según Nathaniel Branden son:

**Autoeficacia:**

- Un sentido de eficacia personal.
- Confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades.

Por tanto, predisposición a experimentarse fundamentalmente competente para afrontar los desafíos de la vida; en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos.

### **Auto dignidad:**

- Un sentido de mérito personal.
- Seguridad de mi valor, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos, necesidades, sentir que la alegría es mi derecho natural.

Por tanto, predisposición a experimentarse como digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de nosotros mismos como personas para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados. La influencia de los otros en la formación de la autoestima

### **Como sanar la autoestima herida en la infancia**

"Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron", y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más.

- Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
- Tengo confianza en poder resolverlo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Si una persona tiende a valorarse de esta manera se transforma el guía de su propia vida y está protegida de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer para ser aceptada.

### **La comunicación en la violencia familiar**

La comunicación y el intercambio de mensajes son permanentes entre los seres humanos. Ésta no es solo lo que hablamos, sino todo lo que hacemos o no hacemos: Silencios, posturas, gestos, actitudes, expresiones, tonos de la voz que cambian el sentido de lo que se dice y miradas significativas. Por eso una persona puede manejar la comunicación como un elemento de poder sobre otros, que le permite controlar la relación e influir sobre las personas para obtener las respuestas que desea.

"El ejercicio de la violencia en todas sus formas es una manera de comunicar algo que se quiere lograr, por lo general, el dominio de la situación y el control sobre los demás; y una manera de comunicar lo que le sucede a la persona que ejerce la violencia.". Estas se sienten impotentes, no conocen otras formas de obtener atención y protagonismo y repiten lo que le hicieron a ellos de chicos. También son incapaces de manifestar sus

sentimientos, sus emociones, carecen de habilidad para conversar y lograr acuerdos, en conclusión, tienen un grave problema de comunicación y necesitan imponerse para sentirse poderosos y compensar su baja autoestima.

## **La Sociedad**

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante una baja autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. “Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido” puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica.

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a sí mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: si eres gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, morocho, o si tienes la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el



dolor, la astucia para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc.

Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

### **La Escuela**

Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. También es necesario saber que la mente de cada niño está llena de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones. En primer lugar, se relaciona con la imagen

que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas. Puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés. La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

El tercer juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura pueda alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

Para ser un buen educador...

- Saber que la escuela puede mejorar o degradar a la gente que está en ella.
- Estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos.

- Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada niño, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.
- Debe tener la capacidad e incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el niño se acepte a sí mismo.
- Tiene que saber cómo crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada niño pueda sentirse importante.
- Debe reconocer los puntos fuertes de cada niño: debe tener en claro que las decisiones de los niños pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.
- Tener conciencia de los sentimientos y de las imágenes que los niños tienen en su mente cuando van a la escuela.
- Comprender que algunas veces los niños sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que el niño sea suficientemente fuerte para aceptarla.
- Aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando las presiones son demasiado grandes.
- Transmitir a los niños su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto.

“La gente hace cosas para nosotros. Pueden ser cosas simpáticas y agradables. Pueden ser cosas desoladoras. Pueden ser cosas alentadoras y estimulantes. Pueden ser cosas que restauran nuestro equilibrio, acrecientan nuestra fe y fortalecen nuestras convicciones: pueden darnos nuevas perspectivas y nuevo coraje, pero pueden sumergirnos, también en la desesperación, el temor y el pesimismo.”

## **¿Qué relación existe entre la autoestima y el uso de drogas?**

Estudios realizados sobre este particular muestran que personas con problemas de drogodependencia suelen tener una baja autoestima o lo que es lo mismo, una deficiente imagen de sí mismo. Quien se siente bien consigo mismo tiene mayores probabilidades de no usar fármacos y drogas. Esto por una razón: no necesita recurrir a artificios externos a sí mismo para reafirmarse, explorar experiencias, comunicarse, conseguir sus objetivos o integrarse en el grupo de iguales. Ayudar; por lo tanto, a los niños y jóvenes a sentirse bien consigo mismos, estimulando los éxitos, evitando comparaciones entre sus resultados y los de los demás, dándoles responsabilidades, ofreciéndoles confianza y demostrando cariño o amistad no condicionada a los logros, reforzará un buen proceso educativo y de construcción de la personalidad que redundará sobre las posibilidades de abstinencia de fármacos, alcohol y otras drogas.

### **Niveles**

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida.

A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar las decisiones necesarias que nos permitirán vivir una vida productiva y gratificante. Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar.

Las personas que tienen un nivel de autoestima bajo dependen de los resultados presentes para establecer cómo deben sentirse con respecto a si mismos. Necesitan

experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ellos mismos.

Mientras que un alto nivel de autoestima hace florecer un alto nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesarias para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser. Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos.

Un nivel de autoestima positivo se fundamenta en nuestra habilidad para evaluarnos objetivamente, conocernos realmente, y ser capaces de aceptarnos y valorarnos incondicionalmente. Es decir, ser capaces de reconocer de manera realista nuestras fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarnos como valiosos sin condiciones o reservas.

Es importante no confundir un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse superior, los cuales son en realidad intentos de ocultar sentimientos negativos sobre sí mismo.

La autoestima positiva nos permite realizar nuestros sueños. Mientras más nos aceptamos y nos apreciamos nosotros mismos, más nos comportamos de una manera que nos permite ser aceptados y apreciados por otros. Mientras más creemos que somos capaces de lograr nuestras metas, aumentan nuestras probabilidades de hacerlas realidad.

## **Identificar**

Conocer nuestro nivel de autoestima es fundamental para establecer en que situación nos encontramos, y decidir que queremos hacer al respecto. Podemos ayudarnos para conocer nuestro nivel de autoestima tratando de reconocer en nosotros algunos de los detalles que se mencionan a continuación.

## **Baja Autoestima**

Se dice que una persona tiene autoestima deficiente o negativa cuando las apreciaciones de su autoevaluación y autovaloración le hacen daño y hay carencia de estima hacia sí misma.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión.

Cuando una persona no logra ser autentica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos (\*Patológicos: situación de enfermedad o anormalidad. ) pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicossomáticos,

## **Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja**

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí misma, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente. Además:

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; echa la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- 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 del peticionario.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su ida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
- Falta de confianza en sí mismo Bajo rendimiento Visión distorsionada de uno 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 correspondidos
- Este tipo de personas se siente descontenta consigo misma, pues se considera de poco valor e incluso, en casos extremos, se observa sin valor alguno y por lo tanto "no creíble".
- Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse. Prefieren decir "no sé".
- Prefieren ser descritos como flojos y no como tontos.
- Tienen dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: tratan de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ello
- Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que son como personas



- Algunos pensamientos o sentimientos pueden ser

Lo hare mal. Soy una persona aburrida.

### **Buena Autoestima**

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo. La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

Identificar a las personas que tienen un nivel de autoestima alto es por lo general sencillo, tienden a ser personas que se la llevan bien con la mayoría, de trato jovial, su presencia es agradable y bien recibida, y están siempre dispuestos a colaborar.

## **Características de la autoestima positiva**

Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho.

No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

Acepta los retos: Cuando Ud. tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas. Si no prueba, no podrá madurar.

Son capaces de escuchar las críticas sin tomárselo personalmente. Por lo general manejan mejor esas situaciones porque los mensajes negativos tienen menos poder sobre ellos, no hacen eco dentro de su mente.

Tienen facilidad para establecer claramente la diferencia entre "Ser" y "Hacer". Este pequeño detalle les permite mantenerse centrados en sí mismos mientras observan los cambios que ocurren a su alrededor, sin necesidad de identificarse con ellos.

Para las personas con un nivel de autoestima positivo es sencillo detenerse a evaluar una situación para decidir el más adecuado curso de acción a seguir, en vez de simplemente reaccionar nerviosamente ante ella.

Muestra sus sentimientos y emociones con libertad. Más independencia

Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.

Quien posee una autoestima positiva acepta y valora a los demás tal cual son; puede establecer relaciones de sana dependencia comunicándose en forma clara y directa con los demás. Se ve favorecido con la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan, sin presionarlos para inducirlos en sus preferencias. Es una persona que tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer, y los asume como desafío, separándolos de sí mismo

### **Cómo ayudar a construir una autoestima positiva:**

Proceso externo de construcción de la autoestima:

El proceso externo está dado fundamentalmente por la influencia que los demás, en general, tienen sobre el aspecto emocional de la persona. Un factor muy negativo para la autoestima, es el hecho de repetir reiteradamente las características negativas de la persona.

Es decir, los demás pueden o no ayudar a tener una buena autoestima –especialmente las personas con las que se está involucrado afectivamente, alguien a quien se admire o a quien se considere mucho– haciendo aportes para que se tenga una evaluación positiva de uno mismo y de sus actos. Esto sin dejar de mencionar que este entorno es también el que ofrece oportunidades adecuadas y precisas para obtener éxitos y, en general,

experiencias que permitan hablar bien de uno mismo y con las cuales uno se sienta satisfecho.

#### Proceso interno de construcción de la autoestima

La persona también realiza una construcción interna según sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien"

Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de una manera acertada.

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales, la cual va a permitir que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, estas últimas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando de esta manera su potencial también positivo. Incluso, y gracias a esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados como desafío propio y para una mayor satisfacción personal.

Sin embargo puede pasar también lo contrario: que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando repercusiones con una carga afectiva negativa, acompañada de autoacusaciones y autocastigos que le aportan y le provocan una información muchas veces distorsionada

y que le conduce a un actuar deficiente, con resultados de las mismas características o incluso peores.

De esta manera se generará un círculo vicioso que, si daña la autoestima, habrá que interrumpir atendiendo determinados aspectos, como incentivar que el individuo valore más el proceso que el resultado y que aprenda de sus errores.

Otro aspecto que favorece el desarrollo de una autoestima positiva, es facilitar alternativas con objetivos más adecuados al nivel de desempeño y capacidades. Para ello será necesario conocer a la persona, para que de esta manera podamos ayudarla a conocerse a sí misma a través del descubrimiento gradual de sus potencialidades, que serán el motor para la superación y para poder emprender nuevos desafíos.

Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima:

- El hecho de querernos más y mejor está en nuestras manos, no en las de los demás. Todo reside en la cabeza y nosotros somos quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto.
- Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
- Desarrolla el sentido del humor, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones nos hacemos montañas innecesariamente, la gente no está siempre pendiente de lo que hacemos o decimos, todo está en nuestra imaginación.
- Préstate más atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.

- No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y a veces hay que ver la cara positiva de los fracasos, piensa que aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser incluso mejores.
- Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya, entre dos personas ambas partes son responsables de su comportamiento. La verdad al final es que sólo hubo una incompatibilidad de caracteres.
- Prémiate por tus logros, aunque estos sean pequeños o poco importantes, así te sentirás mejor.
- Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para ti, dedicándote a ellos intensamente, sin miedo.
- No idealizar a los demás.
- No buscar la aprobación de los demás.
- Aprender de los errores. Practicar nuevos comportamientos.
- Darse permisos. Disfrutar del presente.

### **Autoestima y cambio**

Hoy en día la empresa y las personas que la forman están viviendo de forma permanente procesos de cambio y transformación. Para afrontar estos procesos con éxito, es necesario poder ver los retos como oportunidades más que como amenazas. La autoestima juega un importante papel a la hora de facilitar un encuadre positivo o negativo de la situación.

En la medida en que creemos en nosotros mismos, ponemos más energía positiva y perseverancia ante los retos y desafíos del entorno. Ello suele llevar a obtener éxito en mayor medida, lo cual refuerza de nuevo nuestra autoestima, cerrándose así un círculo positivo de autoestima y energía para afrontar los cambios.

Lo contrario ocurre desde la autoestima negativa, que promueve un círculo negativo de éxito y tolerancia a la incertidumbre, al cambio, a los retos.

### **La autoestima y el éxito empresarial**

Cuando se menciona el término autoestima dentro de la empresa parece estar fuera de contexto, ¿cómo es posible que en medio de tantos problemas que resolver y tanto mercado que acaparar se hable de que la autoestima de los colaboradores o la del propio jefe o líder tengan el poder de afectar el desarrollo de la empresa?

Por ilógico que parezca, la aceptación de sí mismo es un elemento a considerar en cualquier negocio que se emprenda

Además, es importante para una compañía detectar quiénes cuentan con un buen nivel de autoestima, ya que estas personas serán capaces de:

- Usar sus conocimientos, intuiciones y percepciones como herramientas para enfrentar con tranquilidad y serenidad las situaciones y conflictos cotidianos.
- Aprender nuevas habilidades, desarrollar capacidades que les permitan satisfacer sus necesidades del presente sin temor a enfrentarse a cosas.



- Tomar consciencia de que cada día que pasa aprende cosas nuevas y sufre cambios, al igual que adaptarse y aceptar nuevos valores y no sentirse intimidado por cambiar de opinión.
- Realizar su trabajo con satisfacción, aprender a mejorar, reconocer limitaciones y errores y solucionar los problemas de la mejor manera posible.
- Tener confianza en sí mismo y en los demás, apreciarse a sí mismo y a los demás y reconocer que todos somos únicos y diferentes.
- Conocer, respetar y expresar sus sentimientos, permitiendo que los demás también lo hagan, además de identificar las situaciones específicas y adecuadas para hacerlo.
- Mantener amistades duraderas, maduras, sinceras con familiares, amigos y gente del trabajo.
- Reconocer sus derechos, obligaciones y necesidades. Defenderlos sin agresividad y desarrollarlos para sentirse pleno.

Ahora bien, la autoestima influye en algunos puntos de una empresa. Entre ellos:

- Comunicación: cuando no se cuenta con niveles adecuados de autoestima la persona no es capaz de transmitir a los demás colaboradores de manera clara y en el momento adecuado lo que piensa, siente. Este tipo de personas por lo regular son muy sensibles a las críticas o toman todos los comentarios personales y los usa como armas para atacar a los demás.
- Efectividad: quien cuenta con bajo nivel de autoestima es quien frecuentemente busca la aceptación y opinión de los demás en todo lo que realiza, no reconoce

sus habilidades para solucionar problemas, toma decisiones inadecuadas, por lo tanto, su rendimiento es escaso o de baja calidad.

- Negociaciones con clientes y proveedores: si en este tipo de situaciones tan delicadas y que mantienen en el mercado a la empresa, el empleado comete errores de manera frecuente, no sabe qué hacer y no aprender de sí mismo y de los demás, tampoco será capaz de mantener relaciones de crecimiento y de intercambio de servicios de calidad. De esta forma la empresa se verá afectada tanto en el plano económico como en el servicio y gusto del cliente.

Cuando se detecta a un colaborador con baja autoestima y que se refleja en las áreas de trabajo, el primer punto es entablar con él una conversación para determinar si ya tiene contemplada la situación en la que vive y cómo piensa solucionarla o mejorarla. Sería importante que esta plática la llevara a cabo el psicólogo o personal calificado de la empresa, quien puede determinar si realmente es un problema de autoestima y por tal motivo no puede desempeñar el cargo.

Durante esta etapa el adolescente debe adaptarse a los cambios físicos, psicológicos y sociales, al tiempo que debe responder a nuevas demandas que surgen en múltiples entornos. En el transcurso de este periodo, la mayoría de adolescentes se adaptan a los cambios sin problemas, sin embargo, en algunos casos, los adolescentes presentan dificultades en este proceso de re-ajuste y adaptación. Sin adentrarnos en una perspectiva psicopatológica, existe un amplio corpus teórico que estudia el ajuste emocional, conductual o psicosocial del adolescente y, en especial, los problemas que surgen en este periodo evolutivo. Conjuntamente, existe un enfoque complementario, más amplio e inclusivo, centrado en la relación del individuo con los distintos contextos

fundamentales de socialización y en las diferentes Omar, Alicia; Urteaga, Alicia Florencia (2010)

### **Teorías de la autoestima:**

#### **Humanista**

Abraham Maslow a la psicología humanista.

La teoría de Maslow dice que para alcanzar una autoestima debes cumplir con una serie de necesidades que se encuentran estructuradas en forma de una pirámide ubicando en la parte superior las necesidades de menor prioridad.

Se dice que satisfaciendo dichas necesidades el individuo estará en armonía ya que Maslow considera estas necesidades esenciales.

Estas son las necesidades que conforman la pirámide:

#### Necesidades fisiológicas

Se refiere a comer, dormir, descansar, orinar, defecar, estar a una temperatura agradable, etc.

#### Necesidades de seguridad

Estar en un estado de orden, estabilidad y estar protegidos.

#### Necesidades de auto-superación Necesidades sociales

Tener la compañía del ser humano, manifestar y recibir afecto, pertenecer a un grupo o estar en unión con una persona.

#### Necesidades de reconocimiento

Auto valorarse, sentirse apreciado, reconocer virtudes, sobresalir dentro de un grupo social. Requiere trascender, superarse a sí mismo, cambiar para ser mejor, aprender cosas nuevas, realizarte, etc.

#### **Psicoanálisis:**

La Autoestima es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La idea de Autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde. Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego.

Sigmund Freud utilizaba la palabra alemana Selbstgefühl,, puntualizando que tiene dos significados: conciencia de una persona respecto de si misma (sentimiento de sí), y vivencia del propio valor respecto de un sistema de ideales (sentimiento de estima de sí). Este "sentimiento de estima de si" que describe Freud es la Autoestima.

Una parte del sentimiento de sí es primaria, el residuo del narcisismo infantil; otra parte brota de la omnipotencia corroborada por la experiencia (el cumplimiento del ideal del yo), y una tercera de la satisfacción de la libido de objeto. Todo lo que una persona posee o ha alcanzado, cada resto del primitivo sentimiento de omnipotencia corroborado por la experiencia, contribuye a incrementar el sentimiento de sí mismo.

Psicoanalíticamente coincide con lo que Freud conceptualizó como la etapa de la disolución del Complejo de Edipo alrededor de los 5 años lo cual coincide con el ingreso a la latencia etapa que dura entre los 5 y los 12 años, es decir con la vida escolar primaria. La inclusión del peso mayor o menor de la mirada del otro, es una de las funciones de nuestro Súper Yo y el nivel de exigencia de esta instancia influye mucho en el nivel de sentimiento auto estimativo.

### El psicoanálisis cree ayuda a elevar la autoestima

En principio, el psicoanálisis, consiste en que el paciente realice un trabajo de "libre" asociación, obviamente con la ayuda del psicoanalista es decir, a grosso modo, conectar con hechos del pasado, con los sueños, etc, relacionarlos, para ir lo más profundo que se pueda (con esta terapia), y así encontrar los nudos de algún conflicto. Luego de desanudarlos, queda energía libre que se tiende a utilizar en crear otros nudos. Esto representa en cierto modo un riesgo, o posibilidad de "recaída" (algo contemplado y esperado a lo largo de la terapia). El objetivo "final", sería encauzar esa energía libre "conscientemente", por ejemplo, utilizándola catárticamente, y para elaborar construcciones (que nadie lo dice, pero en si es volver a anudar, con relativo control, es decir una mentira que uno se pueda creer para estar más tranquilo). Primero, el analista intenta mantener cierta distancia, como cierta "asepsia" distancia con el paciente que en lugar colaborar, condiciona un rol de autoridad en un sentido negativo. Por eso se suele forjar la idea de lo necesario de ir al psicoanalista y no abandonar, y si es necesario, recorrer años y años de terapia. O sea, dependencia. Por otro lado, el gran problema del psicoanálisis es que pretende ir a la profundidades, pero tal como lo concibió Freud, en un punto de su investigación y desarrollo del dogma, se

encontró con un límite que no supo entender, no pudo trascender la barrera del más allá del lenguaje y la cultura tal como la concebimos desde la propia cultura. Solo se encontró con lo que interpretó como vacío... vacío que no podía rellenar. Dio marcha atrás, y estableció fundacional esa falta interna. Desde ahí lo máxima del psicoanálisis es que todos somos enfermos, y que es imposible la salud mental. A lo sumo, puede servir para "normalizar", es decir que podamos "funcionar" en la "normalidad" del mundo. Por extensión, el psicoanalista mismo se considera enfermo. En definitiva, todos los resultados desde el psicoanálisis son relativos, y en un sentido total, limitados. Puede "servir" para intentar arreglar problemas específicos, y más bien superficiales, interpretar pero jamás entender y disolver problemas globales/profundos. Contar además q los psicoanalistas consideran necesario ese origen de enfermedad mental, entonces todo lo que el paciente pueda construir con su ayuda, siempre va a estar enmarcado en el mismo conflicto psíquico básico. Solo pueden ofrecer parches. Y si, pueden ayudar a que construyamos una imagen de nosotros más sólida,

### **Motivación de logro MILEISY MEDINAC.**

La Motivación de Logro es realizar las cosas, actividades de la vida, por el deseo, el gusto de hacerlas bien. La persona con motivación de logro, no es motivada por factores extrínsecos como dinero, bienes materiales. Se motiva por sí mismo por el deseo de reconocimiento que le brinda dar sin recibir nada a cambio. Esta motivación se encuentra muy fuertemente en directivos, dueños de negocios, emprendedores.

**MOTIVACIÓN** La motivación es un término genérico que se aplica a una serie de deseos, necesidades, anhelos y fuerzas similares. Decir que los administradores motivan

a sus subordinados es decir que realizan cosas con las que esperan satisfacer esos impulsos y deseos e inducir a los subordinados a actuar de determinada manera.

**LA MOTIVACIÓN DE LOGRO** David McClelland, uno de los psicólogos que más ha contribuido al estudio de la motivación de logro, ha discutido las respuestas dadas por funcionarios de empresas en respuesta al trabajo ya visto. He aquí una de las historias y el análisis de McClelland (1962)

Los pensamientos del autor están casi totalmente dirigidos a un problema específico de su tarea y cómo resolverlo. Describe un problema y desea encontrar la solución. Piensa en los obstáculos y en la gente que puede ayudarle. De acuerdo con el protocolo establecido para calificar las historias (Atkinson, 1958), cada idea acerca de determinada motivación es un punto. Esta historia recibirá la mayor parte de puntos por necesidad de logro.

**La necesidad de logro:**

Es el grado al cual una persona desea realizar tareas difíciles y desafiantes en un alto nivel. Algunas Características son: las personas que tienen una fuerte necesidad de logro presentan las siguientes características:

La persona desea tener éxito y necesita recibir retroalimentación positiva a menudo

La persona intenta presionar a sí mismos para evitar ambas situaciones:

Esta persona evita situaciones poco arriesgadas porque cree que el éxito fácilmente alcanzado no es un logro genuino. Y por otro lado, los proyectos de riesgo elevado, son

resultado de una de las alternativas posibles en lugar de un resultado de su propio esfuerzo.

Tienen gustos de trabajar solos o con otros cumplidores de alto desempeño, prefieren tareas en las que pueden tener un alto grado de responsabilidad, se fijan metas realistas.

Planean meticulosamente sus acciones para alcanzar resultados.

Se interesan por reconocer sus éxitos y fracasos.

Valoran más la competencia que la amistad. McClelland cree que estas personas son los mejores líderes, aunque pueden tender a exigir demasiado de su personal en la creencia que todos son también guiados por altos desempeños.

**La motivación de logro.** Es la tendencia a buscar el éxito en tareas que implican la evaluación del desempeño, (Maus, C. y Medinas, M. 2007). Según Mclellan (1989) es el interés por conseguir un estándar de excelencia, los estándares de excelencia pueden estar en relación con la tarea, desempeñar una tarea con éxito; con uno mismo, rendir cada vez mejor. Mclellan (1989) se refirió al concepto de autorrealización llamándole motivación de logro, este autor lo definió como un proceso de planteamiento y un esfuerzo hacia el progreso y la excelencia, tratando de realizar algo único en su género y manteniendo siempre una elección comparativa con lo ejecutado anteriormente, derivando satisfacción en realizar las cosas siempre mejor.

Un aspecto muy importante de un fuerte motivo de logro, es que hace a su poseedor muy susceptible a buscar algo en forma intensa. La persona motivada hacia el logro aventaja a los demás en su desempeño para mejorar su ejecución en el trabajo, si se le reta a hacerlo. Estas personas se esfuerzan más o producen más y mejor, de tal forma



que una persona con motivación de logro alta desea saber si sus esfuerzos la están acercando o no a la meta deseada.

**Rodríguez, C. (s.f.)**, la define como una disposición relativamente estable para esforzarse por el éxito en cualquier situación donde se aplique un estándar de excelencia. El “motivo” representa una tendencia aprendida que energiza y dirige la conducta hasta metas específicas.

La motivación de logro, surge de la existencia de una necesidad o varias necesidades que los seres humanos manifiestan a lo largo de su vida y que lo llevan a buscar el logro en cada una de las metas que se proponen alcanzar para la satisfacción de dichas necesidades.

**Rodríguez, C. (s.f.)**.

Las personas con alta motivación de logro buscan que la actividad emprendida conlleve un nivel medio de dificultad, que implique un riesgo moderado. El fundamento para esto, es que los sentimientos de logro serán mínimos en casos de pequeño riesgo, y el logro de la meta probablemente no ocurra en casos donde la probabilidad de fracaso es muy alta.

### **3.2.2.1. Teoría de Maslow**

Todas las personas necesitan satisfacer necesidades genéticamente necesarias para sobrevivir, así pues al ser satisfechas las más básicas el ser humano puede preocuparse por la que le sigue en nivel. Estos niveles se encuentran establecidos de la siguiente manera:

Necesidades fisiológicas: estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos, entre otras, necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por

mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad o las actividades completas.

Necesidades de seguridad: con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo, miedo a lo desconocido, a la anarquía.

Necesidades sociales: una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras

Necesidades de reconocimiento: también conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.

Necesidades de Auto-superación: también conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra. (Maslow, 1943)

Observamos que las 3 últimas tienen que ver con la motivación de logro académico aunque en menor escala, se encuentran relacionadas

### **A). Teoría de la motivación intrínseca.**

La motivación intrínseca se ha estudiado intensamente por los psicólogos educativos, y muchos de estos estudios han descubierto que está asociada con altos logros educativos y disfrute de estudiantes.

Se entiende por motivación intrínseca el recurso de autodeterminación del sujeto que ha de realizar una tarea dada, ya sea a factores vinculados de por sí a la tarea, ya sea a componentes de significación o afectivos (Escudero, 1978).

De acuerdo a González (2003), se menciona que este tipo de motivación responde a formas espontáneas nacidas del individuo que buscan satisfacer necesidades psicológicas que motivan la conducta sin necesidad de estímulos externos, se trata de algo significativo solo para el individuo que lo necesita.

Actualmente no hay una teoría unificada para determinar el origen o elementos de la motivación intrínseca. La gran mayoría de explicaciones mezclan elementos del trabajo de Bernard Weiner sobre la 'teoría de la atribución', el trabajo de Bandura en 'auto-eficacia' y otras investigaciones relacionadas al 'lugar del control' y la teoría de la meta. Así se puede pensar que los alumnos experimentan más la motivación intrínseca si:

Atribuyen sus resultados educativos a los factores internos que pueden controlar (ejemplo, la cantidad de esfuerzo que invirtieron, no una “habilidad o capacidad determinada”). Creer que pueden ser agentes eficaces en el logro de las metas que desean alcanzar (ejemplo, los resultados no son determinados por el azar.) Están motivados hacia un conocimiento magistral de un asunto, en vez de un aprendizaje maquinal que puede servir para aprobar. (Diciembre, 1985, citado en Hicks, 1999).

También este tipo de motivación se encuentra ligado a la voluntad del alumno por realizar una tarea.

La idea de la recompensa por el logro no se encuentra en este modelo de la motivación intrínseca, puesto que las recompensas son un factor extrínseco. En todo caso se trataría de una recompensa emocional psicológica que satisface un deseo.

### **B). Teoría de la motivación extrínseca**

Se puede delimitar claramente que se trata de algo que el alumno desea obtener, por a ver realizado un trabajo determinado.

Esta motivación, se encuentra relacionada con la corriente conductista que se ha utilizado tradicionalmente para motivar a los estudiantes, más no se consigue siempre, en ocasiones, se da el efecto contrario, es decir, se Produce desmotivación al no obtener el estímulo anhelado (Diciembre y Ryan, 1985, citado en Hicks, 1999).

Podríamos definirla como aquella que depende de estímulos externos en forma de castigos o premios, que pueden producir una conducta deseada o la erradicación de esta. Esto solo se produce si el ambiente que rodea a la persona es el adecuado, podría tratarse de una persona, o un grupo de personas o tal vez el entorno social (Gonzales, 2003; Cófer, 1978 y Garrido, 1996)

Se piensa que los dos tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) eran aditivos, y podrían ser combinados para producir un nivel máximo de motivación. De hecho, la motivación extrínseca puede ser útil para iniciar una actividad.

### **C). Teoría de la Agrupación de las teorías de motivación**

(Álvaro, 1990), ubica las teorías en tres corrientes diferentes.

En primer lugar:

La corriente conductista, donde los resultados dependen de estímulos externos tratándose de una motivación de tipo extrínseca.

La corriente humanista, donde se encuentran el conjunto de teorías que defienden los factores fundamentales. Serían la necesidad de dar sentido a la propia vida y la autorrealización personal. Autores como Rogers y Maslow son el más claro ejemplo de esta tendencia.

La corriente cognitiva, en la que las teorías destacan los procesos centrales y cognitivos para dar explicación al fenómeno de la motivación. Actualmente, las teorías de esta corriente son las que priman a la hora de explicar el aprendizaje y el rendimiento de los sujetos.

### **Motivación de logro y la necesidad de logro de Murray**

Según Murray (1938 citado en De Miguel, 2006, p.2-3) Las necesidades se refieren a un estado de tensión; cuando se satisface una necesidad se reduce la tensión, además al sujeto le satisface el proceso de reducir la necesidad más que la reducción misma.

Una necesidad origina que la persona organice su percepción guiando al individuo a ver lo que quiere y organiza su acción para hacer lo que sea necesario para satisfacer su necesidad. Podríamos decir que la necesidad activa la motivación que mantendrá esta conducta hasta obtener lo que se necesita.

Murray establece 20 necesidades humanas relacionadas a deseos, emociones y tendencias de las personas, y dentro de estas necesidades se encuentra la necesidad de logro ligada a las demás. La necesidad de logro es definida como activadora del deseo personal de hacer algo difícil, esforzarse, manipularlo, superar obstáculos, superarse a sí mismo y a los demás. Estas necesidades según Murray están van acompañadas de acciones tales como hacer esfuerzos intensos prolongados y repetidos, trabajar por una meta elevada y distante, tener la determinación de ganar, tratar de hacerlo todo bien,

estimularse por competir con otros y dejar que la voluntad supere el aburrimiento y la fatiga.

Recordemos que Murray también define la motivación de logro como algo que lleva a una persona a hacer algo aparentemente difícil de manera rápida y efectiva y junto a Morgan crean el test de apercepción temática que busca generar una medida de la necesidad de logro. Resultado de aplicar esta prueba se concluyó que las personas con motivación de logro alta realizaban tareas de manera perseverante y se planteaban metas distantes que llevaban a cabo de manera tranquila y hasta alegre. (Thornberry, 2003)

### **Motivación de competencia**

**1. Ofrecer a los deportistas refuerzos positivos.** Si el entrenador ofrece refuerzos positivos, reconoce el esfuerzo y la mejora en las tareas, es probable que el deportista se sienta más competente. Para ello, sería de ayuda, animar a los deportistas y reforzar las conductas correctas para ir construyendo el aprendizaje sobre lo bien hecho.

**2. Ayudarles a establecer como objetivo la superación personal.** El entrenador que valora el esfuerzo, la mejora, el aprendizaje de sus

*Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes*

292 deportistas utilizando criterios auto-referenciales, está aumentando la probabilidad de que los deportistas se centren en la superación personal (aproximación-maestría). Evidentemente, es más fácil de conseguir la superación personal que la superación de los demás, por lo que tendrá más probabilidades de sentirse competente.

**3. Diseñar tareas asequibles y realizables, pero que supongan un reto.** Es importante que se diseñen tareas adecuadas a las capacidades de los deportistas. Las actividades

deben suponer un reto para los deportistas. En este sentido, se debe buscar un equilibrio entre tareas demasiado complejas, que pueden llevar a la frustración de la necesidad de competencia; y tareas demasiado sencillas, que pueden producir un rápido desinterés por la actividad. Para ello se deberá tener en cuenta el nivel de cada uno de los deportistas, así como diseñar tareas con variantes y diferentes niveles de consecución, ya que esto les ofrecerá a todos la posibilidad de tener éxito.

**4. Planificar la progresión de las tareas.** Planificar adecuadamente la secuenciación de los objetivos y actividades a realizar, evolucionando de lo simple a lo complejo, ayudará a los deportistas que puedan ir aprendiendo poco a poco, favoreciendo su percepción de competencia.

**5. Conceder tiempo suficiente para practicar.** Es muy importante conceder el tiempo suficiente para interiorizar los diferentes patrones motrices y desarrollar su mejora en la toma de decisiones. Para ello es imprescindible que los deportistas se enfrenten a diferentes situaciones de juego reales, que tengan tiempo suficiente para experimentar, que puedan aprender de sus errores, que en el entrenamiento se prioricen las actividades simultáneas, que se reduzca el tiempo de demostraciones o de explicaciones excesivamente largas, etc. En esta línea, si se le ofrece al deporte

## **4. METODOLOGÍA**



#### **4.1. Tipo y Nivel de Investigación**

La investigación planteada es de tipo cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y enfoque no experimental.

#### **4.2. Diseño de la Investigación**

El tipo de estrategia que se siguió para alcanzar los objetivos propuestos, corresponde a la investigación no experimental, porque en ésta no se hizo variación intencional de ninguno de los componentes de la variable independiente.

Bajo este enfoque no experimental, el diseño apropiado para la investigación es el Transversal, ya que se recolectaron los datos en un solo momento o tiempo único, buscando describir las variables del estudio.

Además, el trabajo de Investigación corresponde al Correlacional, puesto que lo que se buscó es describir la relación existente entre las variables, autoestima y motivación de logro.

#### **4.3. Población y Muestra**

##### **4.3.1 Población:**

La población está conformada por 95 estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- tumbes, 2014.

#### **4.3.2. Muestra:**

El tamaño de la muestra estará constituida por el 100% de estudiantes de la academia “Alfred Nobel”- tumbes, 2014.

#### **Criterios de inclusión:**

Estudiantes que aceptaron participar en el estudio.

Estudiantes que evidencian facultades físicas y mentales para brindar información.

#### **Criterio de exclusión**

Estudiantes que no asistieron en el día de la evaluación.

Estudiante que no respondieron en su totalidad los ítems.

#### 4.5. Definición y operacionalización de las variables.

##### 4.5.1. La autoestima.

<b>Definición</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Categorías</b>
(Rosenberg,1979): la autoestima es una Actitud positiva o negativa hacia uno mismo. Se mide a través de la Escala de autoestima de Rosenberg.	Valoración positiva o negativa del autovaloración	Alta 30_ 40 Media 26_ 29 Baja menor que 25
	Capacidad de hacer con éxito lo que se propone.	

##### 4.5.2. La motivación de logro.

<b>Definición</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Categorías</b>
La Motivación de Logro es realizar las cosas, actividades de la vida, por el deseo, el gusto de hacerlas bien.	Valoración positiva o negativa del autovaloración	MUY ALTO 56 - 64 ALTO 46 - 55 PROMEDIO 36 - 45
	Capacidad de hacer con éxito lo que se propone.	BAJO 26 - 35 MUY BAJO 16 - 25

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

Se utilizara la técnica de encuesta

##### **Instrumentos**

##### **Escala de Autoestima de Rosenberg.**

##### **. Ficha técnica.**

Nombre: Escala de autoestima de Rosenberg – Modificada.

Autores y año: Rosenberg (1965)

Procedencia: Estados Unidos de América

Número de ítems: 8, se eliminaron dos ítems de la versión original por no cumplir los requisitos de calidad psicométrica en la muestra.

Puntaje: 0-40

Tiempo: 7-8 minutos.

Significación: Valoración que una persona hace con referencia a sí misma.

##### **Descripción del instrumento.**

Es una escala unidimensional de diez ítems que en su versión original se calificaba como si fuese de tipo Guttman. En este estudio se calificaron los ítems con el mismo procedimiento que la Escala de Satisfacción Vital, salvo que aquí se consideró la dirección de los ítems. A mayor puntuación, mayor autoestima.

##### **Validez y confiabilidad.**

**I) Confiabilidad:** Confiabilidad: Rosenberg (1987; en Pequeña, 1999) informó que la escala obtuvo un coeficiente de reproductibilidad de 0.92 y un coeficiente de estabilidad de 0.72; además sabe que Silber & Tipett (1987; en Pequeña, 1999) informaron que la escala alcanzó una confiabilidad test-retest de 0.85 con un intervalo de dos semanas.

**II) Validez:** Rosemberg (1973; en Pequeña, 1999) estudió la relación entre autoestima y depresión, hallando que las personas que obtenían menores puntajes de autoestima en la escala, aparentaban estar deprimidas al ser evaluadas mediante las escalas de Leary; posteriormente se evaluó la relación entre autoestima y depresión en una muestra de 5024 sujetos, hallándose resultados similares.

**III) Consistencia interna en la muestra:** Se obtiene un valor en el coeficiente Alpha de Cronbach de 0.76, lo que indica una alta confiabilidad.

**IV) Estructura factorial en la muestra:** La varianza de la escala es explicada por 2 factores que alcanzan a cubrir el 53.07%, logrando el primer factor un 27.98

#### **4.7. Procedimiento y análisis**

El trabajo realizado en los alumnos de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel” – Tumbes, previamente se trabajó con el 100 %. Las encuestas se realizaron en dicha academia, dicho procedimiento se realizó la encuesta aquellos que de manera voluntaria aceptaron colaborar en el estudio.

##### **4.7.1. Plan de análisis**

El procesamiento de los datos se realizara utilizando el programa didáctico Excel con la fórmula de Pearson, versión 21 y el programa informático Microsoft, Excel 2010.

Para el análisis de todos se utilizara la estadística descriptiva, como tablas de distribución, frecuente y porcentaje.

## **IV. RESULTADOS**

### **4.1 Resultados:**

**Los resultados a presentar aquí son de toda la población estudiada y no de la prueba piloto**

**Tabla 1**

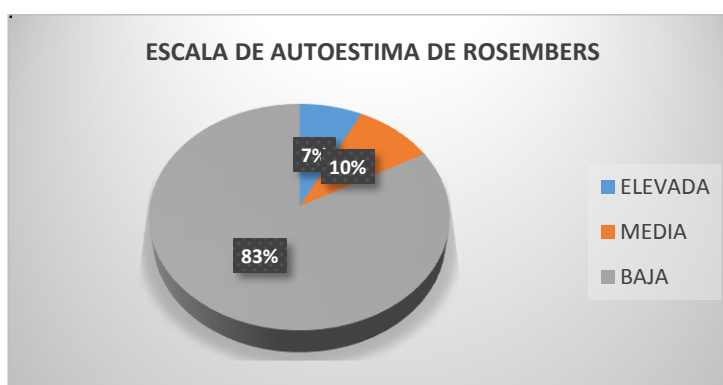
MIVEL GENERAL DEL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014

<b>ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERS</b>		
<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
ELEVADA	7	7.4%
MEDIA	9	9.5%
BAJA	79	83.2%
<b>TOTAL</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

Fuente: García. A, Relación entre la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “ALFRED NOBEL”- Tumbes, 2014. Se observa que 83,2% de estudiantes se ubican en un nivel de baja de autoestima; así mismo 9,5% se ubican en el nivel media y el 7,4% en el nivel de elevada.

**Gráfico 1**

MIVEL GENERAL DEL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014



**Tabla 2**

MIVEL DE MUJERES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.

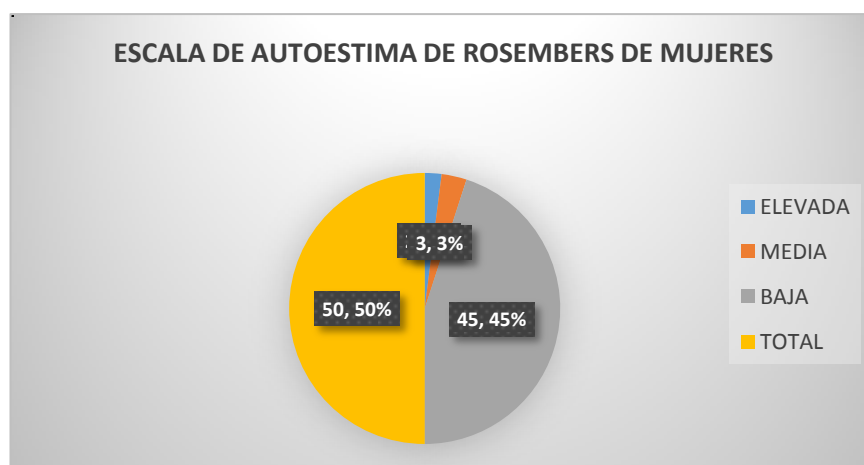
ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERS DE MUJERES		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ELEVADA	2	4.00%
MEDIA	3	6.00%
BAJA	45	90.00%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: ídem a la tabla 1.

Se observa que 90 % de estudiantes se ubican en un nivel de baja de autoestima; así mismo 6 % se ubican en el nivel media y el 4 % en el nivel de elevada.

**Gráfico 2**

FRECUENCIA DE MUJERES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.





**Tabla 3**

CATEGORÍA DE VARONES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.

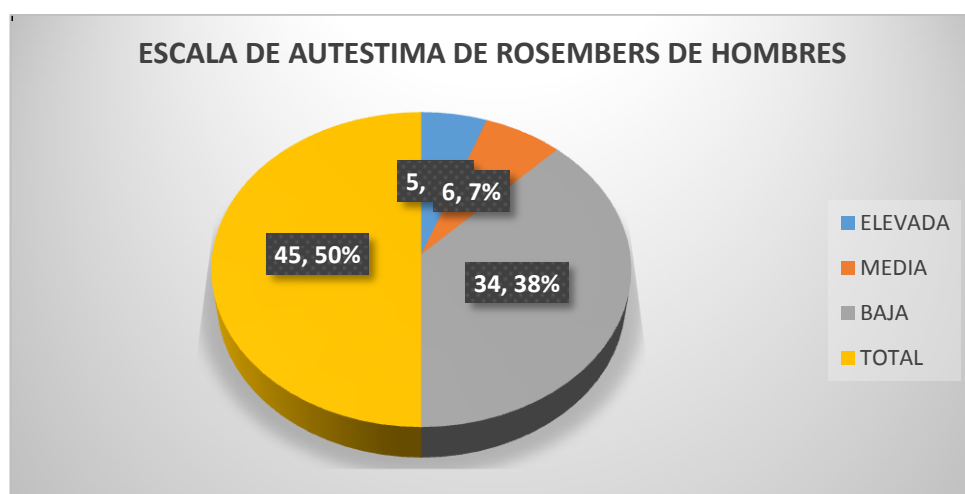
ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERS DE VARONES		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ELEVADA	5	11.11%
MEDIA	6	13.33%
BAJA	34	75.55%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Fuente: ídem a la tabla 1.

Se observa que 75,55% de estudiantes se ubican en un nivel de baja de autoestima; así mismo 13,33 % se ubican en el nivel media y el 11,11% en el nivel de elevada.

**Grafico. 3**

CATEGORIA DE VARONES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.



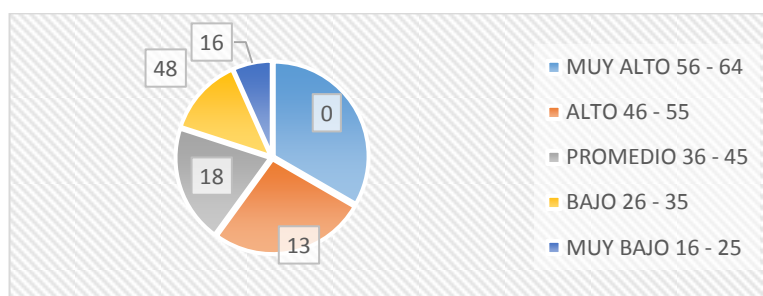
**Tabla. 4**  
**CATEGORÍA GENERAL DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS**  
**ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”-**  
**TUMBES, 2014**

<b>ESCALA DE MOTIVACION DEL LOGRO (ML1)</b>		
<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
MUY ALTO	0	0.0%
ALTO	13	13.7%
PROMEDIO	18	18.9%
BAJO	48	50.5%
MUY BAJO	16	16.8%
<b>TOTAL</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

Fuente: ídem a la tabla 1.

Se observa que 16,8 % de estudiantes se ubican en un nivel de muy baja en la motivación de logro, 50,5 % se ubican en el nivel bajo, 18,9 % se ubican en el nivel promedio, así mismo 7,4% en el nivel alto y el 0,0 % se ubica en el nivel muy bajo.

**Gráfico. 4**  
**CATEGORIA GENERAL DEL NIVE DE LA MOTIVACION DE LOGRO EN LOS**  
**ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”-**  
**TUMBES, 2014**



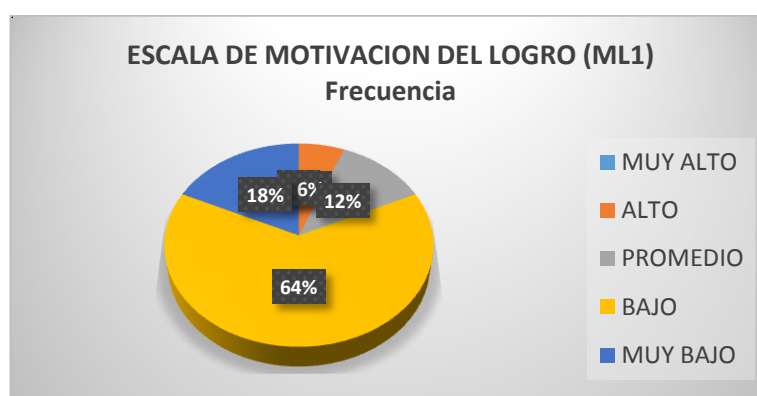
**Tabla. 5**  
**CATEGORÍA DE MUJERES DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS**  
**ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”-**  
**TUMBES, 2014**

ESCALA DE MOTIVACION DEL LOGRO (ML1)		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
MUY ALTO	0	0.00%
ALTO	3	6.00%
PROMEDIO	6	12.00%
BAJO	32	64.00%
MUY BAJO	9	18.00%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: ídem a la tabla 1

Se observa que 18 % de estudiantes se ubican en un nivel de muy baja en la motivación de logro, 64 % se ubican en el nivel bajo, 12 % se ubican en el nivel promedio, así mismo 6 % en el nivel alto y el 0,0 % se ubica en el nivel muy bajo.

**Grafico.5**  
**CATEGORIA DE MUJERES DEL LA MOTIVACION DE LOGRO EN LOS**  
**ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”-**  
**TUMBES, 2014**



**Tabla. 6**

CATEGORÍA DE VALORES DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014

ESCALA DE MOTIVACION DEL LOGRO (ML1) DE HVARONES		
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
MUY ALTO	0	0.00%
ALTO	10	22.22%
PROMEDIO	12	26.66%
BAJO	16	35.55%
MUY BAJO	7	15.55%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Fuente: ídem a la tabla 1.

Se observa que 15,55 % de estudiantes se ubican en un nivel de muy baja en la motivación de logro, 35,55 % se ubican en el nivel bajo, 26,66 % se ubican en el nivel promedio, así mismo 22,22 % en el nivel alto y el 0,0 % se ubica en el nivel muy bajo.

**Grafico. 6**

CATEGORIA DE VARONES DEL LA MOTIVACION DE LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, EN EL AÑO 2014.

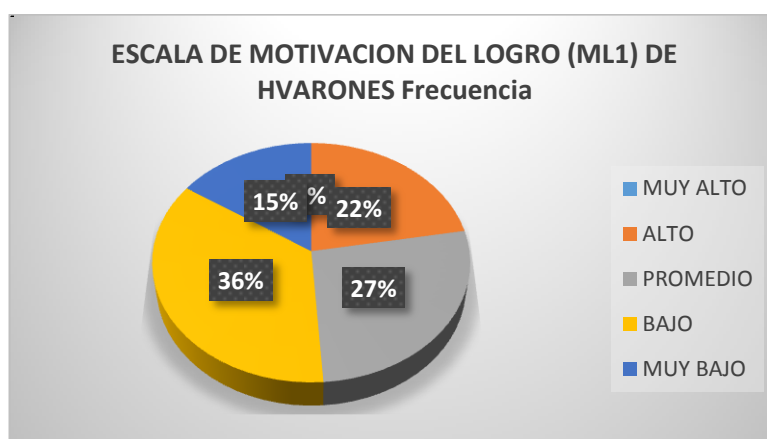


TABLA. 7

PRUEBA DE CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE AUTOESTIMA Y EL NIVEL DE MOTIVACIÓN LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014

Valor	Significado
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

**Correlación de Pearson**

$$r = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)\sum (y^2)}}$$

**$r =$  0.642**

SE CONCLUYE QUE EXISTE UNA RELACIÓN SIGNIFICATIVA ENTRE AUTOESTIMA Y EL NIVEL DE MOTIVACIÓN LOGRO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA “ALFRED NOBEL”- TUMBES, 2014.

## CONCLUSIONES

1. “Existe un 83,2% de autoestima baja en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014
2. En la escala de motivación de logro encontramos un 50,5% de estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014, ubicándose en el nivel bajo
3. Existe relación significativa entre autoestima y el nivel de motivación logro en los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.

## RECOMENDACIONES.

1. Informar los resultados obtenidos de la presente investigación a los docentes y autoridades de la academia preuniversitaria, así mismo a los padres de familia, para impulsar el compromiso de reflexionar sobre su función que despliegan en el integral del estudiante en búsqueda de sugerir aportes o compartir para elevar la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes, el mismo que podría estar asociado a la atmósfera psicológica que hay en la familia, principalmente de aquellos que se ubican en el nivel promedio y más aún de quienes se ubican en el nivel bajo.
2. Trabajar con el estudiante mediante talleres de autoestima, para mejorar las relaciones interpersonales.
3. Fomentar la integración y el cultivo de los valores entre los estudiantes mediante la realización de charlas y programas educativos.
4. Sería de gran beneficio implementar técnicas de apoyo, así como ejecutar talleres dirigidos a padres de familia y a maestros para contrarrestar el bajo nivel de la autoestima en los estudiantes. El Psicólogo de la academia, deberá iniciar estudios y acompañamientos individuales en casos de naturaleza psicopedagógica.
5. Realizar talleres que influyan en la mejora de la autoestima y la motivación de logro en los estudiantes de la academia, para generar un mejor auto concepto y una valoración positiva en ellos.
6. Motivar a los estudiantes de la academia mediante talleres vivenciales.

- **BIBLIOGRAFIA.**

- Beatriz Hernández Nieto. (2009) la motivación y la autoestima en el aula.
- Eva Matilde Rhor García Godos (2012) Universidad Mayor De San Marcos (Lima) Relación de los factores, Autoestima, Motivación, Puntaje de Ingreso en el Rendimiento Académico de los alumnos ingresantes 2010, a la Universidad Nacional de Tumbes.
- Argueta Berdugo (2007) autoestima y motivación de logro y su relación con el rendimiento académico.
- José Carlos Núñez (2010) motivación, aprendizaje y rendimiento académico
- Cruz, S. E. y Markus, H. R. (2004). Autoesquemas, posibles identidades y desempeño competente.
- Wentzel (2013.), Motivación y Adaptación escolar (pg. 217-234). México: Oxford.
- Elliot, A. J. y Harackiewicz, J. M. (2006). Metas de aproximación y de evitación de logros y motivación intrínseca: Un análisis mediacional. Revista de Personalidad y Social, (Pg. 70, 461-475).
- Br. GLADIZ HERLINDA, ANGEL PIO (TRUJILLO 2013) Autoestima y rendimiento académico en el área de matemática en los estudiantes del 3ro de secundaria de la Institución educativa “Amalia Espinoza”, de La Oroya \_ 2012.



- Beatriz Hernández Nieto. (2009) la motivación y la autoestima en el aula.
- Eva Matilde Rhor García Godos (2012) Universidad Mayor De San Marcos (Lima) Relación de los factores, Autoestima, Motivación, Puntaje de Ingreso en el Rendimiento Académico de los alumnos ingresantes 2010, a la Universidad Nacional de Tumbes.
- Elia Rosa (2012) Valencia, investigación de la autoestima sana, primera edición.
- Elia Rosa (2013) Valencia, investigación de la autoestima sana, segunda edición.
- Belén Martínez Ferrer (2008) UNIVERSITAT DE VALÈNCIA. Ajuste escolar, Rechazo y Violencia en Adolescentes.
- Omar, Alicia; Urteaga, Alicia Florencia (2010) Centro de Estudios Educativos, A.C. México, autoestima y desempeño académico en adolescentes.
- Newcomb y colaboradores (2006) Loja Ecuador los factores explicativos del fracaso escolar.
- ADI, j. W., Duda, j. L., y Ntoumanis, N. (2008). Apoyo de la autonomía, necesidad básica la satisfacción y el funcionamiento óptimo de los participantes adultos deporte masculino y Femenino: una prueba de básica necesita teoría. Motivación y emoción, 32, 189-199.

- Adie, J. W. y Jowet, S. (2010). Meta-percepción de la relación entrenador-deportista, logro objetivos y motivación intrínseca entre los deportistas. *Journal de Amplitud Social Psychology*, 40, 2750-2773
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes.
- motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 250-265.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., y Moreno, J. A. (2010).
- Álvarez, M. S. Balaguer, I. , Castillo, I. , y Duda, J. L. (2009). Autocar autonomía apoyo y la calidad del deporte en los jóvenes jugadores de fútbol. *Revista Española de Psicología*, 12, 138-148
- Amorose, A. J. Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomía de apoyo coaching y con la misma determinación en motivación y de la escuela secundaria atletas: una prueba de teoría de la propia determinación. *Psicología del Deporte y el ejercicio*, 8, 654-670.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de

- competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L. y García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposiciones de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 133-148.
  - Boiché, J. C. S. Sarrazin, P. G. Grouzet, F. M. E. Pelletier, L. G. y Chanal, J. P. (2008). Los estudiantes. los perfiles motivacionales y los resultados de logro en la educación física: A la libre determinación. *Revista de Psicología de la Educación*, 100, 688-701.
  - Allen, J. B. (2005). Medición sociales orientaciones motivacionales en el deporte: una examinación de la validez de constructo de la SMOSS. *Revista Internacional del deporte*

## **ANEXOS**

Anexo  
Escala de Autoestima de Rosenberg

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una X la respuesta que más lo identifica.				
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.</li> <li>2. Creo que tengo un buen número de cualidades.</li> <li>3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.</li> <li>4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.</li> <li>5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.</li> <li>6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.</li> <li>7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.</li> <li>8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.</li> <li>9. A veces me siento verdaderamente inútil.</li> <li>10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.</li> </ol>				

### Motivación de logro (ML-1)

<i>¿En qué medida cree Ud. que le describen estas afirmaciones?</i>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
1. Prefiero hacer algo en lo que me encuentre seguro y relajado que meterme con algo más difícil y que es para mí como un desafío				
2. Preferiría un trabajo importante y difícil, y con un 50% de probabilidades de que resultara un fracaso, a otro trabajo moderadamente importante pero nada difícil				
3. Si tuviera que volver a meterme en una de dos tareas que dejé incompletas, preferiría trabajar en la más difícil				
4. Prefiero tomar decisiones en grupo que aceptar yo toda la responsabilidad de las actividades del grupo				
5. Puesto a jugar a las cartas, prefiero un juego fácil y divertido a otro que requiera pensar mucho				
6. Prefiero trabajar a comisión, con más riesgo pero con posibilidades de ganar mucho, que con un salario fijo				
7. Prefiero la tranquilidad de una tarea conocida que enfrentarme con una nueva aunque sea de mayor importancia				
8. Prefiero aprender algo difícil y que casi nadie sabe antes que aprender lo que ya sabe la mayoría				
9. Encuentro más gratificantes las tareas que requieren reflexionar mucho que las tareas que no exigen un gran esfuerzo intelectual				
10. Prefiero no ser el jefe y vivir con más paz a ser yo el que manda, ganando más pero también con más quebraderos de cabeza				
11. Prefiero una tarea en la que la dirección y responsabilidad es compartida por un equipo a asumir yo personalmente toda la responsabilidad				
12. Prefiero un trabajo suficientemente importante y que puedo hacer bien, a meterme en otro trabajo mucho más importante pero también con muchos más riesgos de fracaso				
13. Puesto a elegir entre lo fácil y lo difícil, en igualdad de condiciones creo que me iría a lo más fácil				
14. Si tengo éxito en la vida y las cosas me van bien, creo que soy de los que buscarían un nuevo éxito en vez de conformarme con lo que ya tengo				
15. Prefiero una tarea fácil y en la que se gana bastante, a otra más difícil y que exige mayor preparación y en la que puede que se gane algo menos				
16. Prefiero un trabajo cuyo éxito dependa de mi habilidad para tomar decisiones y asumir riesgos, a otro no tan bien pagado pero en el que no tengo que tomar decisiones difíciles				

<i>Clave de corrección</i>	<b>TA</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>TD</b>
Ítems: 2, 3, 6, 8, 9, 12, 13, 14 y 16	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Ítems: 1, 4, 5, 7, 10, 11 y 15	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## Presupuesto

ITENS	Descripción	Unidad	Cantidad	Precio unitario	Parcial	Total
1	Remuneración					
	Inscripción	Unidad	1	300	1	300.00
2	Remuneración					
		Unidad	1	600	3	1800.00
3	Bienes					
	Usb	Unidad	1	30	1	30.00
	Hojas	millar	0.5	50	1000	25
	Bibliografía	global		0		0
	Material de escritorio global		1	120		120.00
4	Servicios					
	Fotocopiado	Global		100		100.00
	Impresión	Global		100		100.00
	Internet	Global		100		100.00
	Transporte	Global		150		150.00
	Teléfono	Global		100		100.00
	Otros	Global		350		350.00
Total						3175





MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA DEL PROYECTO

“VARIABLES PSICOLÓGICAS ASOCIADAS A LA ATOESTIMA Y LA MOTIVACION DE LOGRO”

Definición	VARIABLES	Indicadores	Objetivos	Metodología	Instrumento
Relación entre la autoestima y la motivación de logro de los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, en el año 2014.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La autoestima</li> <li>➤ La motivación de logro</li> </ul>	Valía personal	Determinar la relación entre la autoestima y la motivación de logro de los estudiantes de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.	TIPO DE INVESTIGACIÓN. Es de tipo correlacional, nivel cuantitativo y enfoque no experimental.	INSTRUMENTOS  Escala de autoestima de Rosenberg  Motivación de logro (ML-1)
		Buenas relaciones interpersonales	Objetivos Específicos. Describir la autoestima en los estudiantes en la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014. Describir la autoestima en las mujeres y varones de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014. Describir la motivación de logro en los	DISEÑO. No experimental, descriptivo.	
		Constante asistencia a clase			
		Locus de control interno			
		Locus de control externo			
		Ingresar a la universidad.			

			<p>estudiantes en la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.</p> <p>Describir la motivación de logro en las mujeres y varones de la academia preuniversitaria “Alfred Nobel”- Tumbes, 2014.</p>		
--	--	--	---	--	--