

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE  
AREQUIPA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA**



**CONOCIENDO EL NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS  
DOCENTES PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE  
COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE  
AREQUIPA - 2018**

**Trabajo de investigación**

**presentado por las profesoras:**

**MARIA LUZ YANARICO PAURO**

**PATRICIA VERA QUISPE**

**Para optar el grado académico de  
bachiller en educación.**

**Asesor: Dr. Wilber Anibal Valdez Aguilar**

**Arequipa – Perú**

**2019**

## **Dedicatoria**

A DIOS por su amor infinito por ser un ser inmortal quien ha dirigido mi vida por el camino correcto es quien guía el destino de mi vida.

A mis queridos padres por su amor, apoyo incondicional en mi formación profesional, personal y por darme la vida, la educación que me dieron

A mi hijo mi motivación e inspiración a diario de todos mis logros, objetivos del presente.

**Maria**

## **Agradecimientos**

A todos los docentes y encargados de la complementación académica universitaria por su apoyo continuo durante todo el desarrollo de mi formación Profesional.

**Maria**

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar esta investigación a:

Mis queridos padres porque ellos me han incentivado a siempre seguir adelante, superándome y dando lo mejor de mi persona.

A mi querida hija porque fue mi motivación más grande para concluir con éxito esta investigación, ella le ha dado razón a mi vida.

A mi esposo por toda la comprensión, apoyo incondicional y amor brindado; por su sacrificio y esfuerzo esta investigación es gracias a su apoyo brindado.

**Patricia**

## **Agradecimientos**

A nuestro asesor por su paciencia y dedicación, a todos los docentes y personal administrativo de complementación académica universitaria UNSA. Por hacer de mí una profesional de éxito para mi vida y futuro.

**Patricia**

## **Resumen**

La investigación trata sobre el análisis del nivel de autoestima, de acuerdo a los últimos aportes de Hué,C.(2012), afirma que el nivel de autoestima afecta de forma directa sobre el desarrollo profesional, académico y personal; ya que posibilitan desenvolverse afectiva, cognitiva y prácticamente de manera eficaz en el trabajo pedagógico por lo tanto, el desarrollo profesional no puede ser visto como algo establecido, sino que se logra también desde la experiencia, esto es la autoestima profesional.

La metodología utilizada en esta tesis es de carácter cuantitativa, no experimental de corte transversal, la cual está compuesta por una muestra de 93 docentes activos que participan DEL PROGRAMA DE COMPLEMENTACION ACADEMICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN AGUSTIN AREQUIPA – 2018 a los cuales se les realizo una encuesta para determinar su NIVEL DE AUTOESTIMA.

La autoestima es importante, porque influye en todas las facetas de nuestra vida y es imprescindible, independientemente de la edad, sexo, condición, nivel cultural, profesión u objetivos que nos hayamos trazado para el futuro. Una personalidad sana, equilibrada y madura y con alta autoestima son indicios o pistas de una autoestima elevada; quien se siente bien consigo mismo suele sentirse bien en la vida porque desarrolla todo su potencial y creatividad, sabe afrontar responsablemente los retos que se le presenten en la vida cotidiana.

## **Palabras clave**

Autoestima, motivación, autoconocimiento, docente.

# Índice

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	ii
Resumen.....	iii
Introducción.....	7
1. CAPITULO I.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
1.1. Definición de términos básicos.....	9
<b>1.1.1. La Autoestima.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1.1.1. Origen de la Autoestima.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1.1.2. Desarrollo de la Autoestima.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1.1.3. Definición de la Autoestima.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1.1.4. Causas y efectos de la Autoestima.....</b>	<b>15</b>
<b>1.1.1.5. Importancia de la Autoestima.....</b>	<b>16</b>
<b>1.1.2. Niveles de Autoestima.....</b>	<b>17</b>
<b>1.1.3. Dimensiones de la Autoestima.....</b>	<b>19</b>
<b>1.1.4. Indicadores de la Autoestima.....</b>	<b>20</b>
<b>1.1.5. Características de la Autoestima.....</b>	<b>21</b>
<b>1.1.6. Autoestima del docente.....</b>	<b>22</b>
<b>1.1.6.1. Influencia de la autoestima en el docente.....</b>	<b>23</b>
<b>1.1.7. Componentes de la Autoestima.....</b>	<b>24</b>
1.2. Conceptos fundamentales.....	26
1.2.1. Autoestima.....	26
1.2.2. Autoestima alta.....	26
1.2.3. Autoestima baja.....	26
1.2.4. Autoestima media.....	26
1.2.5. Test de autoestima.....	26
2. CAPÍTULO II.....	27
PLANTEAMIENTO OPERATIVO.....	27
2.1. Determinación del problema de investigación:.....	27
2.1.1. Fundamentación:.....	27
2.1.2. Formulación del problema de investigación.....	27
2.1.3. Justificación de la investigación.....	28
2.1.4. Limitaciones:.....	29
2.1.5. Antecedentes:.....	29

2.1.5.1.	<b>Investigaciones a nivel internacional</b> .....	30
2.1.5.2.	<b>Investigación a nivel nacional</b> .....	31
2.1.5.3.	<b>Otras publicaciones</b> .....	34
2.2.	Objetivos de la investigación. ....	35
2.2.1.	Objetivo general: .....	35
2.2.2.	Objetivos específicos.....	35
2.3.	Hipótesis .....	36
2.3.1.	Variables e indicadores de investigación. ....	36
2.4.	Aspecto operativo .....	37
2.4.1.	Tipo de investigación .....	37
2.4.2.	Método .....	37
2.4.3.	Población y muestra: .....	37
2.4.4.	Instrumentos de investigación:.....	37
2.4.5.	Presentación de los resultados de la investigación.....	38
2.4.5.1.	Discusión de resultados. ....	63
3.	<b>CAPÍTULO III</b> .....	68
	<b>PROPUESTA PEDAGÓGICA.</b> .....	68
3.1.	Denominación de la propuesta: .....	68
3.2.	Descripción de las necesidades: .....	68
3.3.	Justificación de la propuesta:.....	69
3.4.	Público objetivo:.....	69
3.5.	Objetivos de la propuesta: .....	69
3.5.1.	Objetivo general:.....	69
3.5.2.	Objetivos específicos: .....	70
3.6.	Actividades inherentes al desarrollo de la propuesta.....	70
3.7.	Planificación detallada de las actividades. ....	71
3.8.	Cronograma de acciones.....	72
3.9.	Presupuesto que involucra la propuesta.....	73
3.10.	Evaluación de la propuesta. ....	73
	Conclusiones de la investigación.....	74
	Sugerencias o recomendaciones de la investigación. ....	76
	Bibliografía.....	77
	Anexos.....	80

## Introducción

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar. Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles: ideológico, psicológico, social y económico.

Desde los años 80 y especialmente en la última década, la autoestima ha pasado a ser uno de los términos más utilizados en diferentes ámbitos (publicidad, educación, economía, política, etc.), refiriéndose a ella como algo cuya posesión o carencia determina todas las posibilidades de equilibrio psicológico y éxito personal de un sujeto.

Hoy en día, la sociedad ha asumido que el profesorado, junto a las familias, tiene la tarea y la responsabilidad de la formación de la personalidad de las nuevas generaciones, y esta tarea, no se limita a simplemente a la transmisión de conocimientos, ya que el trabajo de un docente no es neutral, el docente no sólo contribuyen positiva o negativamente en el aprendizaje académico de los alumnos, sino que también influyen en su desarrollo personal. Por tanto, si el educador tiene una baja autoestima sus competencias serán insuficientes, tanto laboralmente como personalmente, y las consecuencias serán negativas para los alumnos; En cambio, una buena autoestima suele provocar un efecto positivo en la vida de las personas, frente a distintas circunstancias las afrontan con seguridad, motivación y una dosis extra de optimismo; quienes gozan de una autoestima elevada tienen mayores probabilidades para triunfar en la vida familiar, social y universitaria.

*“Cuando el profesor orienta y crea condiciones que facilitan el aprendizaje, el alumno se percibe a sí mismo como valioso y competente, lo que le da seguridad, y permite la construcción de un autoconcepto positivo”.* Yamamoto

Toda universidad tiene como objetivo formar a los docentes y lograr su éxito académico, y este último, según se ha evidenciado estos últimos años, está muy relacionado con la autoestima del docente.

Por tal motivo, mediante el presente trabajo de investigación, se pretende determinar el nivel de Autoestima de los docentes participantes del programa de complementación

académica de la Universidad Nacional de San Agustín – Arequipa – 2019, a fin de conocer su situación actual y contribuir a su mejora.

La investigación determinó desarrollar la siguiente metodología, la misma que está basada en un estudio no experimental:

La estructura del trabajo de investigación está conformada por los siguientes capítulos:

**CAPÍTULO I: MARCO TEORICO.** En este capítulo señalamos el marco teórico conceptual la cual desarrolla las bases teóricas, definición de términos básicos, de la investigación.

**CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO OPERATIVO.** En este capítulo nos referimos al planteamiento del problema, justificación, objetivo de la investigación, hipótesis, sistema de variables, población, el análisis y presentación de resultados.

**CAPÍTULO III: PROPUESTA PEDAGÓGICA.** Finalmente, en la última parte del trabajo de investigación señalamos una propuesta para mejorar la autoestima profesional de los encuestados y que tienen una autoestima media o baja, también se presentan las conclusiones, recomendaciones, los anexos, donde damos a conocer los instrumentos utilizados y las evidencias.



# CAPITULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. Definición de términos básicos.

#### 1.1.1. La Autoestima

##### 1.1.1.1. Origen de la Autoestima

El constructo psicológico de la autoestima se remonta con la investigación de William James, a finales del siglo XIX, en su obra los principios de la psicología, donde estudiaba el desdoblamiento de nuestro yo global en un yo conocedor y un yo conocido.

El origen de la autoestima se sitúa en los primeros años de vida, a partir de los mensajes e imágenes que los padres transmiten a sus hijos, así la interacción que cada persona tenga con su entorno social le permitirá crear una imagen de sí mismo y en consecuencia establecer su nivel de autoestima. Por lo tanto, la valoración que tiene uno de sí mismo es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que nos van configurando en el transcurso de nuestra existencia (Vildoso, 2002).

Además, la autoestima va a depender de las opiniones valorativas de nuestro grupo social, es decir, de aquello que considere bueno o malo, tanto de las conductas como de los

atributos físicos. Estas opiniones valorativas son internalizadas en uno mismo, originando que se tenga ideas valorativas de como uno se desenvuelve en las diversas esferas de su vida. Este conjunto de ideas valorativas son aprendidas a través de nuestra vida, en las interacciones sociales que tenemos y van a reforzar o castigar nuestra conducta o atributos (Grajeda, Tito y Flores, 2002).

Para Branden (1993), el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal, los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes, mostrar que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario, crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro o un ambiente de terror; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo posible para subvertirla.

Por lo tanto, la autoestima no es innata, es adquirida y se forma a partir de la experiencia que tenemos con nuestro entorno social; se va construyendo en base a las relaciones con las personas que nos rodean, de las vivencias y sentimientos que se producen durante todas las etapas de la vida. Este aprendizaje no es intencional, debido a que se produce en contextos informales, de acuerdo a las opiniones valorativas de nuestro grupo social, que son conceptos englobados en palabras que se adquieren por condicionamiento (Grajeda, Tito y Flores, 2002).

#### **1.1.1.2. Desarrollo de la Autoestima**

La autoestima es aprendida, la persona crece y va formando su personalidad dentro del medio social y familiar en el que vive, siendo éste último el principal factor que influye en su formación ya que le proporciona valores y costumbres. Sin embargo, la personalidad de cada uno no sólo se forma a través de la familia, sino también por la creencia de la persona sobre la opinión de los demás y sobre lo que piensa de sí misma. Algunos autores como Rodríguez (2001) citado por Grajeda, Tito y Flores (2002), sostienen que la formación de la autoestima se da incluso antes de la fecundación. Según este autor el deseo o no de una fecundación influirá en el posterior desarrollo, debido a que no es igual una barriga exhibida que una barriga escondida. Una barriga exhibida se protege, se festeja y se lleva con alegría; sin embargo, la barriga escondida, se oculta y se lleva con angustia.

La autoestima para Grajeda, Tito y Flores (2002), está formada por ideas y pensamientos que tiene uno respecto a sí mismo, que se ha aprendido a lo largo de la vida. Por lo cual la forma de pensar de una persona determina el comportamiento de esta, debido a que es aprendida se puede mantener, modificar o extinguir utilizando los mismos principios para la modificación de conductas. Por lo dicho anteriormente se concluye que la autoestima se va aprendiendo a lo largo la vida de cada persona y se da a partir de su interacción con los demás, es así que aprendemos ciertas conductas al observarla en otras personas y esta conducta tiene que ser reforzada, de tal manera que los padres son modelos de comportamiento frente a sus niños.

La forma como tratan los padres a sus hijos no determina el nivel de autoestima, es algo más complejo, debido a que los seres humanos somos agentes causales, activos, creativos y no simplemente sujetos que reaccionan o responden. Sin embargo, el medio familiar puede producir un profundo impacto para bien o para mal en la vida de un individuo. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos, crear un ambiente donde el niño se sienta tranquilo o crear un ambiente de terror (Branden, 1993).

También es importante que los niños una vez en la escuela desarrollen una buena autoestima, para lo cual es necesario que se encuentren en un ambiente de cordialidad y motivación flexible a las circunstancias, por lo tanto, el afecto y la comprensión no sólo debe darse dentro de las familias, sino también en este contexto, porque un requisito indispensable para que una persona fomente su capacidad de amar, es necesario que se ame así mismo. En conclusión, el hogar es donde se inicia la aceptación de uno mismo, siendo la función de los padres estar atentos para resaltar las cualidades, aptitudes y destrezas de cada uno de los hijos las cuales se manifiestan durante su vida. Además para lograr un adecuado nivel de autoestima durante los años de infancia y de la adolescencia, los profesores deben comprender la importancia de sus actitudes y palabras tras cada esfuerzo y acción, de tal manera que se establezcan las bases de la confianza en sí mismo y de la autoaceptación, sea cual fuere la realidad que le ha tocado vivir (Grajeda, Tito y Flores, 2002).

### **1.1.1.3. Definición de la Autoestima**

El estudio de la autoestima cobró fuerza en la década de los ochenta, publicándose cada vez más libros y realizándose estudios sobre el tema (Branden, 1993). Desde entonces diversos autores se han interesado por definir el concepto de autoestima.

La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos: auto, que alude a la persona en sí y por sí misma; y estima, que hace referencia a la valoración, evaluación o medición positiva de uno mismo.

Para Grajeda, Tito y Flores (2002), la autoestima está referida a la opinión valorativa que tenemos acerca de nosotros mismos, en otras palabras es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

Cava y Musitu (2000) sostienen que el término autoestima “incluye necesariamente una valoración, y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivables y valorativas”. Estas cualidades provienen de la experiencia del sujeto y de su consideración como positivas o negativas. Así, el concepto de autoestima surge como conclusión final de este proceso de autoevaluación y se define como “la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación” (Cava y Musitu, 2000).

Hoy en día encontramos numerosas investigaciones psicopedagógicas sobre la autoestima que destacan la importancia decisiva de la misma para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona.

Para la profesora P. Saura (1996) la autoestima es uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. Sin la convicción de que tenemos capacidad para proponernos proyectos y de llevar a cabo al menos algunos de ellos, nos faltan el ánimo y la ilusión, y no tenemos ganas de emprender nada que valga la pena.

Según Branden (1993), la autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros y comprende mucho más que el sentido innato de autovalía, es decir, que la autoestima implica ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida, más

específicamente, consiste en confiar en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida; así como, confiar en nuestro derecho a ser felices, de ser digno, de merecer y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Battle (1990) considera la autoestima como una necesidad humana fundamental en todos los estadios de desarrollo que afecta a la necesidad de logro, la habilidad para ajustarse a las demandas fundamentales y al estado general de bienestar.

Coopersmith (1981) citado por Branden (1993), entiende por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respeto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de la dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Existen varios conceptos de autoestima, sin embargo, todos coinciden en una idea central: es conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, autoestimarse y autoobservarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno. Constituye una actitud hacia sí mismo.

Por otro lado la autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia (Gil, 1997); y sus principales componentes o factores son los sentidos de seguridad, autoconcepto, autoaceptación, pertenencia, motivación y competencia.

C. Rogers (1967) define la autoestima como “un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refiere al sujeto”, y señala que es “lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y que él percibe como datos de identidad”.

Desde el punto de vista psicológico Yagosesky, R. (1998) define la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello. Este resultado es observable, se

relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad y merecimiento, y es a la vez causa de todos nuestros comportamientos.

Retomando a Gil (1997) algunas respuestas para educar la autoestima, y así más preparados estaremos para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, más posibilidades de ser creativos..., serian:

- Necesidad de liberarse progresivamente de sentimientos negativos, de ideas erróneas y de caretas de interpretación, para llegar a aceptarse a sí mismo.
- Reconocer qué no es la autoestima.
- Aprender a evaluar la conducta propia sin caer en sentimientos de culpabilidad o neurosis de angustia.
- Aceptar que las apariencias no son lo más importante.
- Vivir activamente. Asumir responsabilidades.
- Perder el miedo a revelar los sentimientos y debilidades propios a los amigos.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Suscitar conductas asertivas.
- Vivir según el propio sistema de valores, no dejándose invadir.
- Derribar barreras internas para tener éxito en el trabajo y en las relaciones con otras personas.
- Ser auténtico y consecuente en las relaciones.
- Fomentar la autoestima de los otros.
- Tener el coraje de aceptarse cada vez más, comprendiendo que ése es un derecho básico e irrenunciable.
- Practicar la autorrelajación y la autosugestión positiva.
- Aprender a tomar decisiones.
- Entrenarse en la solución de problemas.

Existen varios conceptos de autoestima, sin embargo, todos coinciden en una idea central: es conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, autoestimarse y autoobservarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno. Constituye una actitud hacia sí mismo.

En conclusión, podríamos decir que la autoestima, hace referencia a una disposición relativamente estable de pensar, sentir y comportarse para consigo mismo y que está determinado por las propias experiencias lo largo de la vida.

#### **1.1.1.4. Causas y efectos de la Autoestima**

La autoestima puede disminuir o aumentar debido a múltiples sucesos relacionados con la familia, la escuela, la comunidad y el universo, y en dependencia de la sensibilidad del sujeto. Existen personas extremadamente sensibles cuya autoestima puede bajar debido a un gesto desagradable, una frase, un pequeño incidente familiar o una crítica en el colectivo. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla.

La autoestima depende en gran medida de la educación que recibe la persona. Las causas que bajan la autoestima son múltiples: el miedo, la tensión, los fracasos, las enfermedades, la angustia, la ansiedad, la disfunción sexual, las neurosis, la gordura, el incumplimiento de las metas, y las adicciones, entre otras.

Por supuesto que estos elementos adquieren una connotación especial en determinadas condiciones económicas y sociales, por ello no es casualidad que el promedio de autoestima en 450 maestros haitianos fuera de 52, según los resultados de una medición realizada en el 2001.

Las personas desestimadas se manifiestan de diferentes formas: mienten, se quejan, se niegan a aprender, se culpan, se autodescalifican. Los desestimados o de autoestima baja se muestran ansiosos, aburridos, inoperantes, asustados, irresponsables, dependientes, tristes, indiferentes, agresivos, tímidos, autosuficientes, celosos, apáticos, indiferentes, evasivos, enfermos, violentos, desconfiados, inexpresivos, defensivos, irracionales, inconsistentes, pesimistas, inactivos, rígidos. Además, tienden a discriminar, ofender, descuidar su cuerpo, perder el tiempo, inhibirse, negar otros puntos de vista, posponer decisiones, maltratar los demás, hablar mal de los demás, y tener adicciones como el cigarro, el licor o la droga

Por el contrario las personas de autoestima alta encuentran sus motivos en el éxito y el progreso en el trabajo, la familia y la sociedad. Encuentran el sentido de la vida en el amor

a los demás y en el amor que reciben de estos, en el amor a la patria, la familia, los amigos, la naturaleza, la cultura, la historia, las tradiciones y su identidad nacional y universal. Las personas autoestimadas sienten suyos los sufrimientos de los demás y luchan por ellos. Son conscientes de los fenómenos del planeta y toman una posición a favor de los más necesitados. Sienten la belleza de la vida y aprovechan todas las posibilidades que se les ofrece para el desarrollo personal y social. Los autoestimados se muestran confiados, responsables, coherentes, expresivos, racionales, intuitivos, cooperativos, solidarios y deseosos de cooperar y correr riesgos. Además, tienden a ser amistosos, armónicos, autónomos, optimistas, alegres, activos, operativos, tolerantes, pero críticos a la vez y de buen humor. Se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud, generalmente se muestran originales, honestos, entusiasta, modestos, optimistas, expresan sus sentimientos, se relacionan con personas positivas y hablan bien de los demás, son ejemplos para los demás y están orgullosos de sí mismos.

#### **1.1.1.5. Importancia de la Autoestima**

La autoestima es importante porque nos permite valorarnos como persona. Asimismo, es un factor que influye en todas las facetas de nuestra vida. La autoestima es importante para la toma de decisiones de las personas y condiciona el aprendizaje de los jóvenes, ya que si un educando presenta baja autoestima le generará impotencia y frustración en los estudios. Las bajas calificaciones pueden reforzar sentimientos de incapacidad propia frente a su rendimiento académico. Por el contrario, cuando se promueven actividades que favorecen a tener una alta autoestima, el rendimiento académico mejora notoriamente y se abordan nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo.

La autoestima determina la autonomía personal, ya que la consolidación de una autoimagen positiva permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras. Por parte garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoremos crecerán las expectativas por nuestro desempeño personal, ya sea en el aspecto educativo, social, familiar, etc. aspirando siempre a metas superiores.



### **1.1.2. Niveles de Autoestima**

Según como se encuentre la autoestima del docente esta será responsable de sus fracasos o éxitos personales dentro de su ámbito familiar, educativo y social. Stanley Coopersmith señala que existen tres niveles de autoestima (alta, media y baja).

#### **A. Autoestima Alta**

- Los docentes que presenten una alta autoestima no ceden a las presiones de la vida, y están en todo momento seguro de sí mismo.
- El docente con alta autoestima tendrá una mayor aceptación de sí mismo y de las demás personas. No teme al fracaso o problemas que se puede presentar en su vida daría, más bien busca alternativas de solución.
- El docente con alta autoestima se relaciona positivamente, con sus amigos o compañero está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presente en el camino; a su vez comparte con los demás, siente confianza de su propia competencia y tiene fe en sus propias decisiones.
- Acepta los errores y críticas de las demás personas.
- Tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer, y los asume como desafío, asimismo aprende de los errores cometidos, tratando de no repetirlos.
- No pierde el tiempo preocupándose por los excesos que haya cometido en el pasado, ni por lo que le puede ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y se proyecta para el futuro, asimismo vive el presente con intensidad.
- Se acepta tal como es. Es consciente de que su mejor recurso de éxito, es su propia persona. Acepta cualquier crítica constructiva, que le hagan llegar las personas de su entorno (padres, amigos o compañeros u otra autoridad), con el fin de mejorar sus errores. Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios sobre las otras personas de su entorno familiar y social.
- Un ejemplo de alta autoestima, lo constituyen los deportistas discapacitados, los cuales más allá de sus propias limitaciones físicas, tratan de superarse y vivir plenamente, porque dentro de sí mismo, su alta autoestima les hace ver cuánto valen, su autoestima positiva les hace ver cuáles son sus limitaciones reales y tratan de vencerlas, explotando el potencial de las otras virtudes que poseen.

#### **B. Autoestima Media**

- El docente que presenta una autoestima media se caracteriza por disponer un grado aceptable de confianza en sí mismo. Sin embargo, la misma puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión de las personas de su entorno. Es decir, los docentes se presentan seguros frente a los demás, aunque internamente no lo son. De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica). Los docentes muchas veces tienen confianza en sí mismo, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder.
- Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a las demás personas, aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean este nivel, viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoya en alguna acción que realice, su autoestima crecerá, pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza decaiga.

### **C. Autoestima Baja**

- Los docentes con baja autoestima suelen ser inseguros, desconfían de sus propias facultades o capacidades educativas y personales. No toman decisiones propias por miedo a equivocarse. Están constantemente necesitando la aprobación de las demás personas de su alrededor familiar o social.
- Los docentes con baja autoestima tienen mayor dificultad de relacionarse con las demás personas, siempre están pensando cómo se interpretará todo aquello que digan o hagan si lo tomaran bien o mal.
- Los docentes que presentan una baja autoestima tienen mayor tendencia a sufrir de depresión, debido a que constantemente están sufriendo por no aceptarse así mismo.
- Los alumnos que presentan una baja autoestima piensan que son insignificantes, viven aislados del mundo, y tienen una enorme dificultad de comunicarse con las personas de su entorno.
- Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a sus rasgos físicos, como de su valía personal.

- Son mucho más vulnerables a cualquier crítica que las personas digan sobre él. Tienden a echar la culpa de sus fracasos, errores y debilidades a otras personas.
- Son pesimistas, ansiosos, depresivos, amargos y tienen una visión negativa de sí mismo. No se autoevalúan, necesitan la aprobación de otros, emite críticas a los demás y no se autocritica.
- No aceptan los errores que cometen y ceden su responsabilidad a otras personas.
- Se siente deprimido ante cualquier frustración que tenga, se hunde cuando fracasa en las metas que se propuso, por ello evita en la mayoría de las veces hacer proyectos o metas futuras.
- Tiene una imagen muy pobre de sí mismo, focalizado en sus defectos y carencias de autoestima propia.

### 1.1.3. Dimensiones de la Autoestima

- A. **Dimensión Física:** Se refiere en ambos sexos al hecho de sentirse atractivo físicamente.
- B. **Dimensión Social:** Incluye el sentimiento de pertenencia, es decir ser aceptado por los iguales y sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad.
- C. **Dimensión Afectiva:** se refiere a la autopercepción de la personalidad, como sentirse:
- Simpático o antipático
  - Estable o inestable
  - Valiente o temeroso
  - Tímido o asertivo
  - Tranquilo o inquieto
  - De buen o de mal carácter
  - Generoso o tacaño

## Equilibrado o desequilibrado

- D. **Dimensión Académica:** Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias sociales. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.
- E. **Dimensión Ética:** Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable. También incluye atributos como sentirse responsable, trabajador, etc. La dimensión ética depende de la forma en que el sujeto interioriza los valores y las normas.

### 1.1.4. Indicadores de la Autoestima

- **Autoconcepto:** es la idea que una persona tiene acerca de si mismo. Es decir, es el modo como el individuo vivencia su propio yo. Es la capacidad que tiene el individuo de verse así mismo, no mejor, ni peor de que los demás.
- **Autoaceptación:** es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social, el aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los demás.
- **Autoconfianza:** consiste en considerarse capaz de realizar diferentes actividades de manera correcta. Esta condición interna permite al individuo sentirse tranquilo al momento de enfrentar retos y provoca cierta independencia frente a la presión que puede ejercer un grupo.
- **Autorespeto:** es la capacidad de respetarse a sí mismo. Es necesario que seamos capaces de respetarnos consigo mismo, si queremos ser respetados por los demás.

### **1.1.5. Características de la Autoestima**

Cuando una persona tiene una buena autoestima, una autoestima sana, por regla general posee las siguientes características:

#### **A. Aprecio:**

Es la estimación genuina de uno mismo como persona, igual a otra persona, pero con diferencias de personalidad que son apreciadas por los aspectos positivos que poseen. Al que se aprecia a sí mismo, le encantan sus cualidades manifiestas. Aún más, es consciente de que es capaz de desarrollarlas y de favorecer otras que se encuentran en estado latente. El/la que se aprecia adecuadamente disfruta de sus logros y conquistas sin pedantería, pero sin falsa modestia a la vez.

#### **B. Aceptación:**

Se considera un ser humano lleno de limitaciones, de debilidades y, como consecuencia, un ser humano falible y proclive a los fracasos y a los errores, como los demás, porque él/ella no puede ser la excepción de la regla general. Reconoce con serenidad los aspectos desagradables de su personalidad y se responsabiliza de todos sus actos. Su meta es la de hacer las cosas bien, prefiriendo el triunfo al fracaso, aunque no le asustan sus defectos, que intenta corregir.

#### **C. Afecto:**

Un talante positivo hacia uno mismo. Una actitud amistosa, comprensiva y cariñosa que irradie la paz y no la guerra con los propios pensamientos y sentimientos; con su propia imaginación. Una disposición dirigida a una evaluación objetiva, pero sin complejos.

#### **D. Atención:**

En el sentido de cuidar debidamente sus necesidades reales, físicas y psíquicas, intelectuales y espirituales. La persona que se autoestima positivamente prefiere la vida a la muerte. Elige el gozo al sufrimiento, el placer al dolor, pero sin la finalidad en ellos mismos, ya que la persona que se autoestima es capaz de comprender y aceptar el dolor y el sufrimiento por causas y motivos nobles que escapan al hedonismo. En efecto, el amor,

que es desprendido, sublima el sacrificio de una donación de órganos; la solidaridad, justa y legítima, se sintoniza con las necesidades ajenas, ejemplificándose en dignidad.

### **1.1.6. Autoestima del docente**

Los docentes de acuerdo con la definición de autoestima como apreciación de su propio valor e importancia necesitan reflexionar, aceptar y asumir decisiones de su vida personal y profesional. Por lo tanto, el análisis de las siguientes pautas ayudará al docente a comprender por qué es importante que el docente tenga una adecuada autoestima.

- La autoestima se puede aprender y cada persona está en condición de hacerlo, si reflexiona constantemente acerca de su accionar.
- El docente proyecta y transmite su estado de ánimo a los alumnos que atiende.
- La comunidad ha asumido que los docentes, tienen la tarea y la responsabilidad de la formación de la personalidad de las nuevas generaciones.

El docente debe capacitarse a sí mismo para cumplir con los retos que diariamente afronta en su tarea educativa; es necesario, por lo tanto, promover una reflexión sobre lo siguiente:

- Decidirse a entrar en un proceso de crecimiento personal, para ser mejores personas y, por lo tanto, mejores docentes.
- La manera de actuar y el ejemplo que dé el docente en el aula, puede neutralizar, aunque sea sólo en parte, los ejemplos negativos que reciben los niños de su familia y entorno inmediato (vecinos, autoridades, etc.).
- Una reflexión y revisión de la vida personal y profesional no tiene por qué ser penosa y debe orientarse al mejoramiento de sus capacidades personales.
- El docente puede neutralizar con mensajes positivos; los mensajes negativos que reciben los niños de los medios de comunicación, y del entorno de la escuela. El docente se convierte en un modelo de adulto.

En conclusión, es importante que cada docente desarrolle una adecuada autoestima.

### **1.1.6.1. Influencia de la autoestima en el docente**

En la labor del profesor, una característica especialmente dura es que él mismo es objeto del conocimiento de sus alumnos. Y es que no solo se trata de la comunicación explícita, de aquello que el profesor dice y explica, sino que también comunica muchas otras cosas como, las maneras de razonar, los estilos cognitivos, la personalidad, las actitudes y los valores. El problema surge cuando un profesor tiene una baja autoestima, pues tendrá todas las características de una persona con autoestima empobrecida, y lo peor aún, lo trasladará a sus alumnos. Sin embargo, si el profesor goza de confianza en sí mismo, se cumplirá lo que hemos nombrado al principio de este párrafo, podrá ayudar a crecer a alumnos con autoconfianza, seguros de sí mismos, y con motivación y atención, condiciones indispensables para que se produzca el aprendizaje.

Esta relación entre la autoestima y la labor del docente es lo que llamamos la autoestima profesional docente. Este concepto está apoyado por numerosas investigaciones que plantean la existencia de correlaciones significativas entre la formación permanente y el desarrollo de competencias socio-afectivas de los docentes, entre las cuales se destaca el fortalecimiento de la autoestima (Collarte, 1992; Carrasco, 1993; Sebastian, 1997;Matta, 2002).

Centrándonos ahora en una perspectiva intrapersonal del docente, cualquier profesional de la enseñanza, entiende que su propia autoestima es un tema relevante, sobre todo si ésta es insuficiente o frágil. Es por ello que la formación del profesorado ha de ser tan profunda como sea necesaria y la práctica educativa requiere de la mejor formación docente posible. Para ello esa formación se debe centrar en algunos factores de la personalidad que pueden ser especialmente relevantes en la práctica de la profesión: la autoestima docente es uno de ellos, porque su satisfacción pudiera comprenderse como buena condición para emprender procesos didácticos, de desarrollo profesional y personal con mayores garantías de éxito.

Siguiendo con la condición intrapersonal Voli, el cual nos dice que “al profesor le ayudará especialmente el análisis personal de uno mismo desde la perspectiva de los cinco componentes básicos de la autoestima: seguridad, identidad, integración, finalidad y competencia” (Voli, 1997).

En conclusión, un docente con una buena autoestima está en muy buenas condiciones iniciales para favorecer la formación de sus alumnos y para a su vez llevar una vida propia estable y saludable. Estos argumentos fundamentan, una vez más, la importancia de esta investigación.

### **1.1.7. Componentes de la Autoestima**

La autoestima está compuesta por los siguientes 5 componentes básicos:

#### **1. El sentido de Seguridad**

Es básica para la autoestima, no existe acción o reacción de la persona que no sea de alguna forma el resultado de una suficiente seguridad tanto en la parte personal, como en la profesional, social, etc. Cuando tenemos seguridad, sentimos libertad para pensar, actuar, reaccionar de la forma que parece más oportuna y efectiva en cualquier contexto y situación.

#### **2. El sentido de autoconcepto**

El sentido de autoconcepto se refiere a la forma cómo nos vemos o percibimos a nosotros mismos como individuos y como personas.

*El docente con un buen nivel de autoconcepto:*

- ✓ Está abierto para tomar decisiones, corre riesgos y entra en acción para conseguir resultados.
- ✓ No le afectan las críticas destructivas (sabe lo que es, lo que quiere, y es capaz de conseguir).
- ✓ Se adapta rápidamente a los cambios, porque se siente preparado para asumir responsabilidades.
- ✓ Sabe que puede confiar en sí mismo y en los demás.

#### **3. El sentido de pertinencia.**

El sentido de pertenencia se refiere a la capacidad de sentirse cómodo y a gusto con la gente. Sentir que todos formamos parte de un grupo familiar, de trabajo, de diversión, de estudios, etc.



***El docente con un buen sentido de pertenencia.***

- ✓ Colabora, contribuye, participa activamente.
- ✓ Demuestra sensibilidad y comprensión.
- ✓ Coopera y comparte fácilmente.
- ✓ Es un constante emprendedor de acciones.
- ✓ Tiene características sociales positivas.

**4. El sentido de motivación.**

El sentido de motivación es el que impulsa a las personas a actuar de una determinada forma y a proponerse objetivos específicos, efectivos, concretos y alcanzables.

***El docente con elevado sentido de motivación:***

- ✓ Sabe cómo actuar para lograr sus metas.
- ✓ Se siente preparado para emprender nuevas actividades.
- ✓ Crea él mismo el contexto para utilizar habilidades y destrezas.
- ✓ Es consciente que está en un proceso de aprendizaje continuo, y los errores no lo desmotivan.

**5. El sentido de competencia**

En el sentido de competencia interviene el reconocimiento de lo que hemos aprendido, de lo que somos capaces de aprender, que estamos aprendiendo continuamente, y tenemos un potencial sin límites de aprendizaje.

***Un docente con un buen sentido de competencia:***

- ✓ Busca su propia autosuperación y acepta riesgos.
- ✓ Comparte sus gustos, ideas y opiniones con los demás.
- ✓ Es consciente de sus virtudes y destrezas.
- ✓ Acepta sus debilidades como oportunidades de crecimiento personal.
- ✓ Reconoce sus éxitos, los ensalza y es capaz de hablar de ellos.

## 1.2. Conceptos fundamentales.

### 1.2.1. Autoestima

Battle (1990) considera la autoestima como una necesidad humana fundamental en todos los estadios de desarrollo que afecta a la necesidad de logro, la habilidad para ajustarse a las demandas fundamentales y al estado general de bienestar.

### 1.2.2. Autoestima alta

Equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

### 1.2.3. Autoestima baja

Es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

### 1.2.4. Autoestima media

Es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta: actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

### 1.2.5. Test de autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

## **CAPÍTULO II**

### **PLANTEAMIENTO OPERATIVO.**

#### 2.1. Determinación del problema de investigación:

##### 2.1.1. Fundamentación:

Las pocas investigaciones realizadas y existentes de los docentes que terminaron en un instituto y tiene que desarrollar el programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa es alarmante, por ello la necesidad de tomar como población a dichos docentes estudiantes.

La investigación del **nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa** es porque debido a las demandas cognitivas y laborales de la actualidad, la sociedad requiere de docentes que estén en desarrollo de una autoestima alta y equilibrada; debido a que ella afecta su desempeño no solo académico y profesional, sino también personal, familiar y social.

##### 2.1.2. Formulación del problema de investigación.

General:

¿Cuál es el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018?

## Específicas

- ¿Cómo interpretar el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018?
- ¿Qué factores influyen en el los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018?
- ¿Cuál sería la solución para mejorar el autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018?

### 2.1.3. Justificación de la investigación.

Es importante investigar sobre el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa - 2018., porque la autoestima es la valoración personal que tiene cada uno sobre sí mismo y de ella depende como el docente se va a desempeñar en aula, en su familia la sociedad (afecta directamente y se evidencia en sus bienestar). La profesión docente ~~...~~ constantemente en la evaluación por ello somos personas acostumbradas a evaluarnos, a **compararnos** con criterios de excelencia o incluso, de perfección; criterios estandarizados que no evalúan las potencialidades y particularidades; desnaturalizando el motivo de las evaluaciones que su finalidad es formativa. Parece como si los docentes tuviéramos la obligación de ser perfectos, cumplir los estándares y recordemos **no existe el ser humano perfecto**; las personas que quieren ser perfectas nunca lo conseguirán y, además, desarrollaran malestar si mismos y en los que nos rodean afectando seriamente su autoestima. Un profesor perfeccionista se muestra generalmente insatisfecho y provoca la insatisfacción entre sus alumnos. (Hué,2012)

Un docente que presenta una autoestima alta, se desarrollara de forma óptimo profesional, personal y socialmente. Pero si por el contrario presenta una autoestima baja, el docente se dejaría superar por la frustración y pesimismo en su ámbito profesional, personal y social; ya que su campo laboral es diverso y siempre hay inconveniente y dificultades diversas.

Por tal motivo el presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS DOCENTES PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE COMPLEMENTACION ACADEMICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN AGUSTIN AREQUIPA – 2018 para al finalizar presentar una propuesta de solución a los docentes que presenten una baja autoestima y puedan mejorar en su autovaloración.

Los datos que se obtengan al final de la investigación nos permitirán brindar las conclusiones y recomendaciones pertinentes a los docentes, familiares y sociedad en general.

Por último, cabe señalar que los docentes egresados del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa – 2018 que tienen una autoestima alta, tendrán un mejor desempeño profesional, personal y social afectando a todo su entorno, haciendo la diferencia.

#### 2.1.4. Limitaciones:

Las principales limitaciones fueron la poca disponibilidad de los docentes a contestar la encuesta, por motivos de tiempo. Hay muchos autores que aportan al tema de autoestima pero sus aportes son variados y esto hace que tengamos que escoger las investigaciones de acuerdo a nuestra tesis por que los aportes variados causan demasiada confusión.

#### 2.1.5. Antecedentes:

En la actualidad, mediante una revisión bibliográfica sobre la naturaleza y las implicaciones educativas de la autoestima en la docencia, nos hacemos consciente de que solo interesa la autoestima de los alumnos dentro de la literatura científica relacionada con la Psicología de la Educación, la Orientación Educativa y la Didáctica General. Estando por lo tanto, la autoestima del docente en un ámbito que se ha definido y comprendido menos. A su vez es menos investigado todavía, el estudio de su propio desarrollo personal y profesional y a la enseñanza. (Herrán, 2002). Esa argumentación está apoyada por autores como Arzola y Collarte (1992), Carrasco (1993), Sebastian (1997), Huici (2000), Andrade (2000) Matta (2002) y Miranda (2002), los cuales coinciden en señalar que los estudios concernientes a la autoestima son numerosos, pero son pocos los que analizan la autoestima desde el punto de vista de los docentes.

### **2.1.5.1. Investigaciones a nivel internacional**

En España, uno de los elementos que más ha marcado al gremio docente, es la baja autoestima que poseen sobre su Trabajo (Montes, 1996; MINEDUC, 1999; Nuñez, 1999).

Es conocido por todos, que en la educación, el profesor está en permanente contacto con sus alumnos y con sus compañeros, pero también con las familias y, aunque habitualmente más alejados, con las autoridades educativas. Todas estas relaciones tienen como consecuencia una fuente continua de experiencias emocionales, unas más satisfactorias que otras, pero que suelen dejar una huella en el docente al final de su jornada de trabajo.

Por otro lado la actitud de los alumnos en las clases son responsables de la autoestima y el desempeño de los docentes, ya que la falta de atención y los bajos resultados de los alumnos pueden producir cicatrices en el desarrollo personal y profesional los profesores.

Estos son motivos más que suficientes para tener una especial atención al cuidado y al mantenimiento del equilibrio emocional, con el fin de facilitar la autoestima y bienestar profesional.

Ada Abraham (1986, 1987) aportó mucho, en Europa y en Canadá, para que la investigación prestara atención al mundo interior de los profesores. Además, fundó como primera presidenta la Association Internationale de Recherche sur la Personne de l'Enseignant (AIRPE). Por otro lado, J.M. Esteve, vicepresidente de esta Asociación, organizó en Málaga (1982) un coloquio internacional bajo el lema "Repercusiones de la práctica profesional sobre la personalidad de los profesores". Esto provocó que, a partir de ese momento, en España, "el malestar docente" (J.M. Esteve, 1986) se convirtió en tema académico, al que prestarle atención.

Por último, el estudio dedicado al trabajo, salud y bienestar de los docentes (Cornejo y Quiñonez, 2007). Siguiendo con la búsqueda también damos con el estudio Stress Impact, dirigido en 2006 por Fred Zjilstra, catedrático de la Universidad de Maastrich realizado durante cuatro años en varios países de Europa, el cual nos dice que la profesión docente

ha sido considerada junto con la profesión sanitaria, una de las profesiones de mayor riesgo laboral por estrés . Las causas de este estrés muchas veces son más subjetivas que objetivas. Y es que, la profesión docente requiere de un esfuerzo inicial importante al tener que superar unos estudios de grado y una oposición, y lo que es más importante, por una continua exposición a alumnos, familias y sociedad. Esto conlleva, en muchas ocasiones en la sociedad actual, descalificaciones frecuentes en los medios de comunicación en el sentido de una feroz crítica al horario de docencia y, sobre todo, al disfrute de largas vacaciones a lo largo del año. Es por estos y otros muchos motivos por lo que de la docencia es una profesión abocada en muchas ocasiones al malestar docente, el cual debe ser abordado para el beneficio de la sociedad.

#### **2.1.5.2. Investigación a nivel nacional**

Según Vildoso, J. (2004) la influencia de la autoestima, satisfacción con la profesión elegida y la formación profesional en el coeficiente intelectual de los estudiantes ingresantes a la facultad de educación de la universidad nacional Mayor de San Marcos. Lima. Investigación para obtener el título del grado de magister en educación. Perú. - Tiene como objetivo general determinar y analizar si la autoestima, la satisfacción con la profesión elegida y la formación académica influyen significativamente en el coeficiente intelectual de los estudiantes del tercer año de la facultad de educación.

El autor afirma que la importancia de la investigación radica en sus variables de estudio que cumplen un papel importante en la formación de los estudiantes de educación.

Así pues, el siglo XXI requiere de una educación de calidad por ende de educadores de calidad, lo cual significa que la preparación de los maestros debe ser integral mediante el desarrollo de todas sus potencialidades, sin embargo, la educación universitaria de estos últimos tiempos es criticada por ser memorística, arbitraria y enciclopédica, ello por lo tanto no permite una formación integral. Se hicieron evaluaciones preliminares sobre la capacidad intelectual de los ingresantes de la facultad de educación, no obstante, algunos investigadores señalan que las deficiencias cognitivas pueden ser modificadas y de esta manera podrían desarrollarse al máximo por la influencia de la autoestima, la satisfacción

con la profesional elegida y la formación académica profesional. Es conveniente destacar la importancia de cada una de las variables seleccionadas para el presente estudio, así cuando una persona goza de una buena autoestima es capaz de reconocer sus deficiencias y utiliza los mejores recursos o medios necesarios para solucionar sus problemas y superar sus dificultades. La importancia de la investigación es señalar que cuando una persona está satisfecha con la profesión elegida está motivado y es capaz de conquistar su propia naturaleza con la finalidad de alcanzar el grado óptimo de su desarrollo. Como resultado del estudio realizado, se establece que existe influencia significativa de la satisfacción de la profesión elegida, la autoestima en el coeficiente intelectual de los alumnos ingresantes a la facultad de educación, este análisis fue verificado por el análisis de regresión simple. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de la investigación.

Jiménez, Rosa (2005). Estudio comparativo entre los niveles de autoestima y el ajuste de personalidad de los alumnos universitarios de la especialidad de ciencias sociales de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho. Tesis para optar el título de magister en docencia universitaria. Perú. - Tiene como objetivo principal conocer mediante un estudio comparativo los niveles de autoestima (alta y baja) y la personalidad (positiva y negativa) de los alumnos universitarios.

La muestra de investigación estuvo constituida por 80 alumnos(as) de la especialidad de ciencias sociales de la facultad de educación. Se utilizó como muestra de investigación una ficha familiar, un cuestionario de ajuste de personalidad de Hugh Bell y la escala de autoestima. Se llegó a las siguientes conclusiones, los alumnos(as) con baja autoestima revelan mayor desajuste en el área del hogar, observándose este hecho especialmente en las mujeres, las mujeres presentan experimentan desajustes presentando mayor ansiedad, tensión y trastornos psicosomáticos.

Asimismo, evidencian mayores desajustes de carácter social, revelando mayor tendencia agresiva que el grupo de alumnos(as) que tiene alta autoestima, siendo estos los que presentan ajustes más positivos dentro de su personalidad.

Martínez, Carmen (2007). Autoestima y compromiso organizacional en los trabajadores administrativos de la universidad nacional Agraria de la Molina. Lima. Tesis para optar el grado de doctor en educación. Perú. - Tiene como objetivo dar a conocer la relación que



existe entre la autoestima y el compromiso organizacional de los trabajadores administrativos de la universidad agraria de la molina. La muestra de estudio estuvo constituida por 48 trabajadores que representa el 20% de la población total de trabajadores. Se aplicó un test de autoestima a los trabajadores administrativos. El trabajo de investigación concluyó que no existe relación significativa entre la autoestima y el compromiso organizacional de los trabajadores. Vale decir que la autoestima de los trabajadores es independiente en relación con el compromiso que pueda existir con la organización. Una exploración con cada uno de los componentes del compromiso organizacional indica que la autoestima de los trabajadores está asociada sólo con el compromiso con el trabajo y esta asociación es positiva lo que significa que a mayor autoestima mayor compromiso con el trabajo, es decir parece no existir ningún otro elemento que los vincule más que con su trabajo concreto.

Existe la posibilidad que en una muestra más amplia y en organizaciones donde se supone no existen conflictos en la autoestima de los trabajadores investigados se mantiene estable y arroje resultados diferentes.

El estudio determinó que no existe relación significativa entre la autoestima y el compromiso organizacional, sin embargo, se encuentra que la autoestima está relacionada con los factores del compromiso organizacional, especialmente del compromiso con el trabajo.

Tuñoque, Roberto (2007). Autoestima y locus de control en los alumnos de la especialidad de educación primaria de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho. Tesis para obtener el título en magister en gestión educativa. Perú. - Tiene por finalidad conocer los niveles de autoestima y el tipo de locus de control de los alumnos que trabajan y no trabajan. Para tal efecto se trabajó con dos muestras: los alumnos que trabajan fueron elegidos al azar y la segunda muestra de estudio estuvo conformada por 70 alumnos(as).

Se utilizó como instrumentos de investigación el inventario de autoestima de Coopersmith para evaluar como su nombre lo indica; asimismo para evaluar el locus de control se utilizó la escala abreviada de control interno – externo de Rotter. Los resultados muestran que los estudiantes que trabajan presentan baja autoestima y una mayor tendencia al control

externo. Por el contrario, los estudiantes que no trabajan presentaron una alta autoestima y una mayor tendencia al control interno.

### **2.1.5.3. Otras publicaciones**

Branden, Nathaniel (1995). Los seis pilares de la autoestima. - En su libro relacionan a la autoestima con la conciencia, y la define como la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

Según Branden la autoestima tiene dos componentes: el sentido de eficacia personal y el respeto a uno mismo. Señala que la autoestima, es una poderosa necesidad humana. Necesitamos valorarnos a nosotros mismos, ya que lo único que va a lograr es una confianza objetiva en nuestra mente para fortalecer y dar energía y con esto aseguramos la felicidad y el éxito, por lo que la autoestima es una necesidad psicológica.

Yagosesky, Roberto (1996). Autoestima en palabras sencillas. Lima. Perú.

- En su publicación nos dice que la autoestima se forma desde la gestación, durante el periodo prenatal y en los años que siguen después del nacimiento del niño(a), quien aprenderá de acuerdo con lo que perciba de su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz o si debe resignarse a ser común uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad. Los niveles de salud, éxito económico y calidad de relaciones están frecuentemente relacionados con una autoestima fuerte. El desequilibrio, el caos en estas áreas se puede vincular a una baja o escasamente desarrollada autoestima. La autoestima es un recurso psicológico que permite que las personas se orienten hacia el bienestar y no hacia la autodestrucción. La autoestima tiene una poderosa influencia en el logro de los objetivos relacionados con la ocupación, el oficio, la profesión.

Bolívar, Ricardo (2006). La autoestima se construye constantemente y a lo largo de toda la vida. Lima. Perú. - El autor señala que la autoestima que desarrollan las personas en su vida diaria, ya sean constructivas o destructivas influyen en la formación de su propio autoconcepto. Para poder atender a las críticas, la persona tiene que tener seguridad de sí mismo para poder discernir cual crítica va a favor y cual en contra de su integridad como persona. Una crítica negativa es capaz de hundir a una persona y de afectar en gran medida

al amor propio, llevándolo incluso a sentirse que es un verdadero fracaso, y ha de sentir un sentido a la vida que lleva.

Acosta, Rodolfo (2004). La autoestima en la Educación. Arica. Chile. El autor afirma que el reto de la escuela consiste en educar las nuevas generaciones, y la autoestima también se educa y se desarrolla. La idea del cambio en sí mismo es esencial tanto para los propios maestros como para los alumnos. Para querer a los demás es necesario aprender a quererse a sí mismo en tanto que cuando uno se quiere más, el mundo lo quiere más y uno quiere más el mundo. Los primeros que debemos cambiar somos los maestros que nunca podemos estar conformes con lo que hacemos y cómo somos, pues tenemos mucho que mejorar dentro de la inmensa obra de paz y justicia social que realizamos.

## 2.2. Objetivos de la investigación.

### 2.2.1. Objetivo general:

Conocer el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018.

### 2.2.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018.
- Interpretar el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018
- Reconocer los factores influyen en el autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018

- Proponer alternativas de solución para mejorar el autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018.

## 2.3. Hipótesis

Los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018, demuestran la mayoría de los docentes un nivel alto de autoestima.

### 2.3.1. Variables e indicadores de investigación.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	INDICE
<b>Autoestima</b>	<b>Autovaloración positiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Firmeza en opiniones y acciones (Siempre)</li> <li>✓ Asume retos (Siempre)</li> <li>✓ Confía en sí mismo/a (Siempre)</li> <li>✓ Actitud colaborativa (Siempre)</li> <li>✓ Autoconcepto positivo (Siempre)</li> <li>✓ Percepción social positiva (Siempre)</li> <li>✓ Sentimientos positivos (Siempre)</li> </ul>	<b>Test de autoestima</b>
	<b>Autovaloración equilibrada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Firmeza en opiniones y acciones (Frecuentemente)</li> <li>✓ Asume retos (Frecuentemente)</li> <li>✓ Confía en sí mismo/a (Frecuentemente)</li> <li>✓ Actitud colaborativa (Frecuentemente)</li> <li>✓ Autoconcepto positivo (Frecuentemente)</li> <li>✓ Percepción social positiva (Frecuentemente)</li> <li>✓ Sentimientos positivos (Frecuentemente)</li> </ul>	
	<b>Autovaloración negativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No tiene firmeza en opiniones y acciones.</li> <li>✓ Nunca asume retos</li> <li>✓ No confía en sí mismo/a</li> <li>✓ Temor a colaborar.</li> <li>✓ Autoconcepto negativo.</li> <li>✓ Percepción social negativa</li> <li>✓ Sentimientos negativos</li> </ul>	

## 2.4. Aspecto operativo

### 2.4.1. Tipo de investigación:

Es de tipo descriptiva básica por que se explican los resultados de la encuesta realizada, haciendo el procesamiento de la información; identificando las características del objeto de investigación pertinentes a nuestra investigación.

### 2.4.2. Método:

El enfoque es cuantitativo porque se realizó una encuesta cerrada a los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018, para determinar su nivel de autoestima y realizar el análisis y reflexión de la información recolectada. Es de nivel elemental porque los objetivos son a corto plazo. Es no experimental de corte transversal debido a que no se aplicó ningún plan de acción o cambio de la realidad (contexto); se realiza la encuesta solo una vez.

### 2.4.3. Población y muestra:

La muestra de esta investigación está constituida por 93 docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018, de ambos sexos, que laboran en escuelas básicas públicas y privadas de sectores urbanos y rurales.

### 2.4.4. Instrumentos de investigación:

Es el cuestionario dirigida a los docentes del programa de complementación académica UNSA con preguntas cerradas para una mejor cuantificación y procesamiento de la información y de llenado anónimo para que será lo más real posible

La técnica es la encuesta porque se aplica un cuestionario a varias personas, en esta investigación la encuesta fue de forma presencial, nos ayuda a obtener la información de forma precisa, rápida y específica a nuestra investigación.

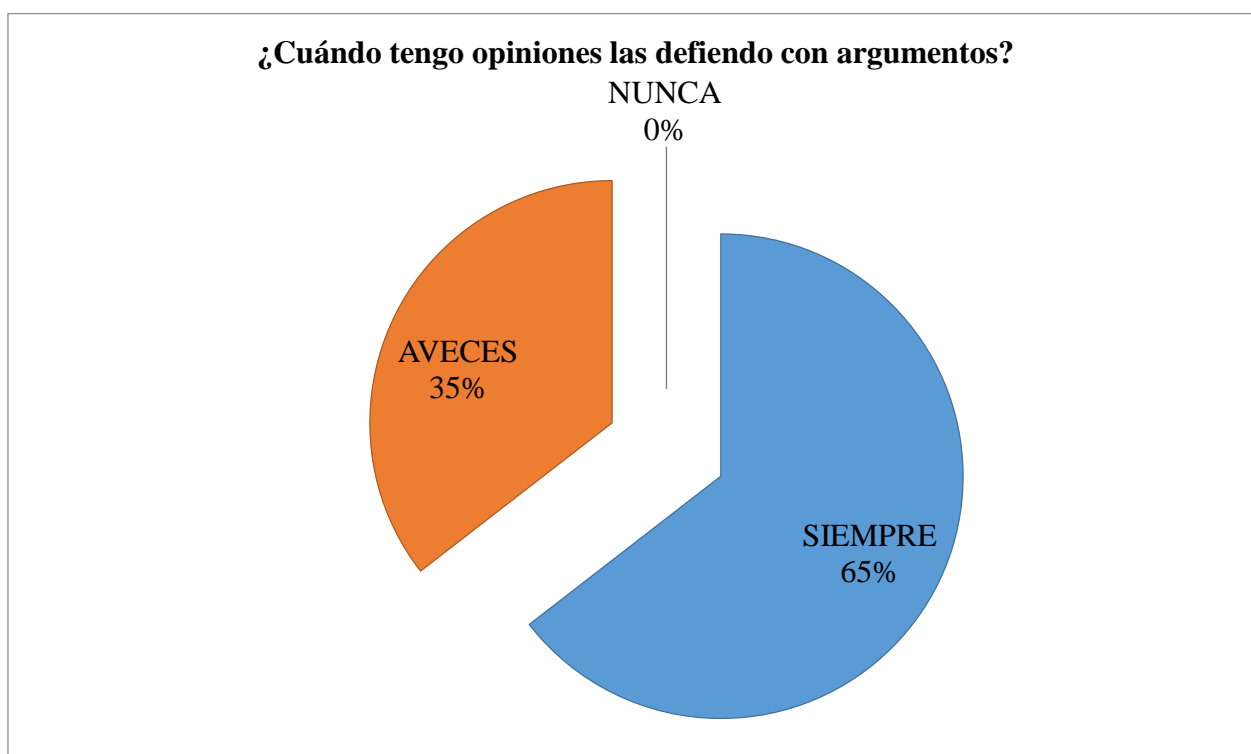
## 2.4.5. Presentación de los resultados de la investigación.

### 1. ¿Cuándo tengo opiniones las defiendo con argumentos?

Cuadro N° 01

SIEMPRE	AVECES	NUNCA	Muestra
60	33	0	93
65%	35%	0%	100%

Gráfico N° 01



#### Descripción:

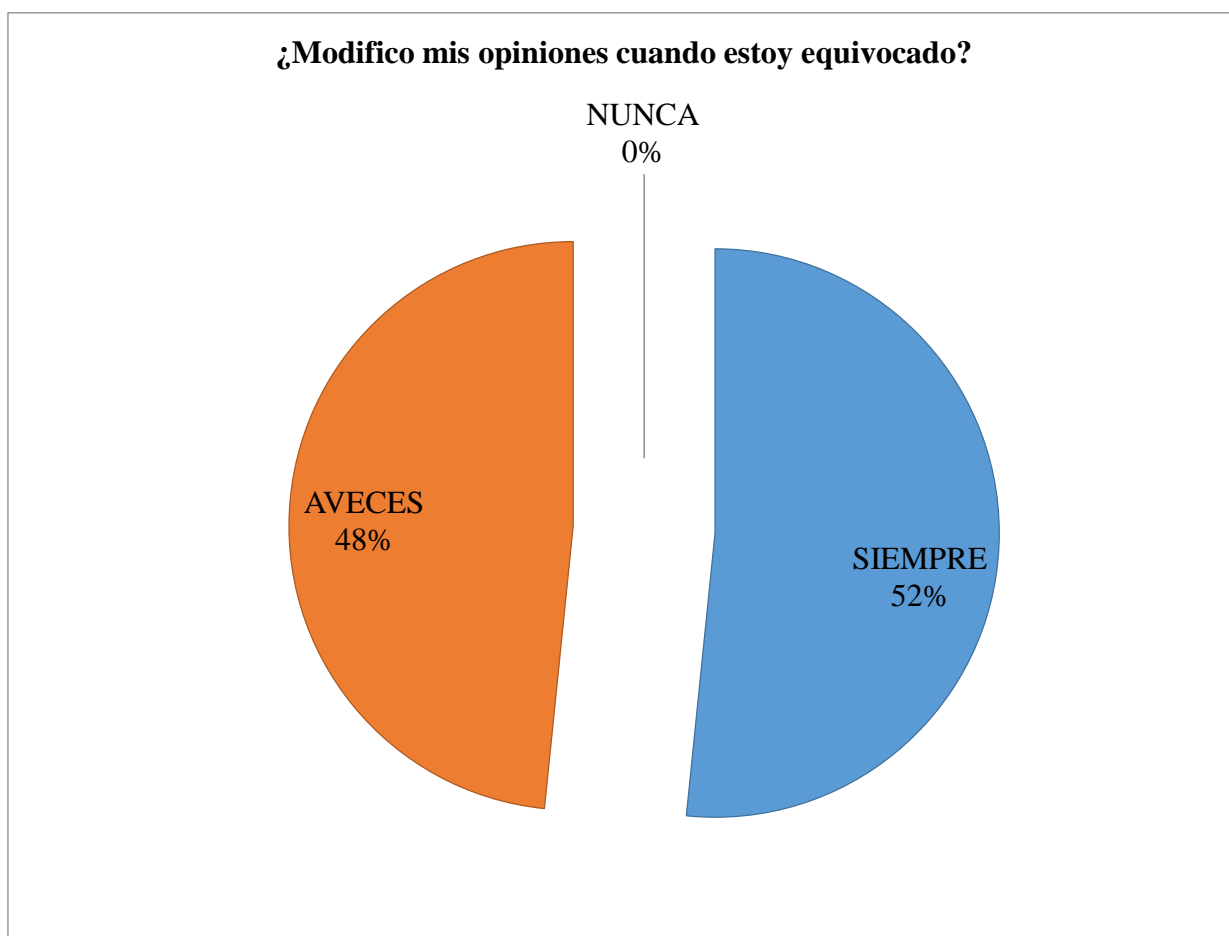
El 65% de los docentes encuestados **siempre** defiende sus opiniones con argumentos, el 35% **aveces** defiende sus opiniones con argumentos y el 0% **nunca** defiende sus opiniones con argumentos, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** defiende sus opiniones con argumentos.

2. ¿Modifico mis opiniones cuando estoy equivocado?

Cuadro N° 02

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
48	45	0	93
52%	48%	0%	100%

Gráfico N° 02



**Descripción:**

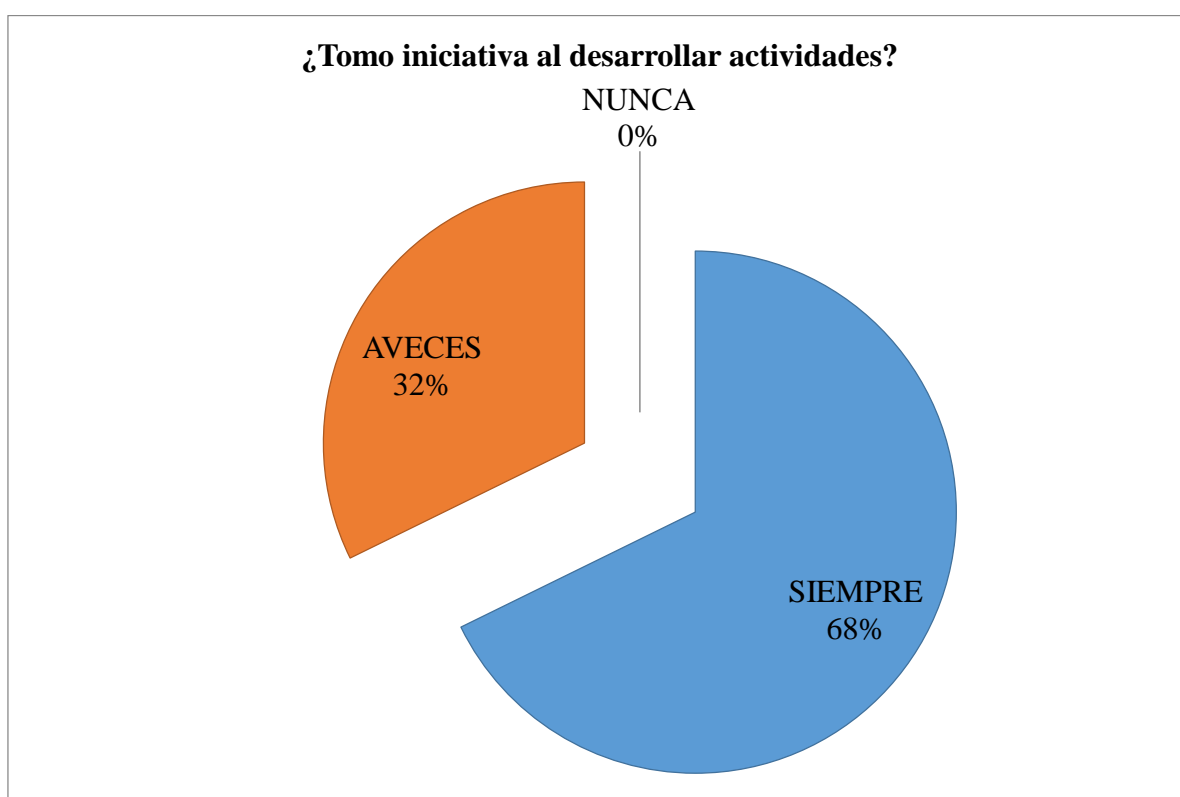
El 52% de los docentes encuestados **siempre** modifica sus opiniones cuando está equivocado, el 48% **aveces** modifica sus opiniones cuando está equivocado y el 0% **nunca** modifica sus opiniones cuando está equivocado, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** modifica sus opiniones cuando está equivocado.

3. ¿Tomo iniciativa al desarrollar actividades?

Cuadro N° 03

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
63	30	0	93
68%	32%	0%	100%

Gráfico N° 03



**Descripción:**

El 68% de los docentes encuestados **siempre** toma la iniciativa al desarrollar actividades, el 32% **aveces** toma la iniciativa al desarrollar actividades y el 0% **nunca** toma la iniciativa al desarrollar actividades, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** toma la iniciativa al desarrollar actividades.

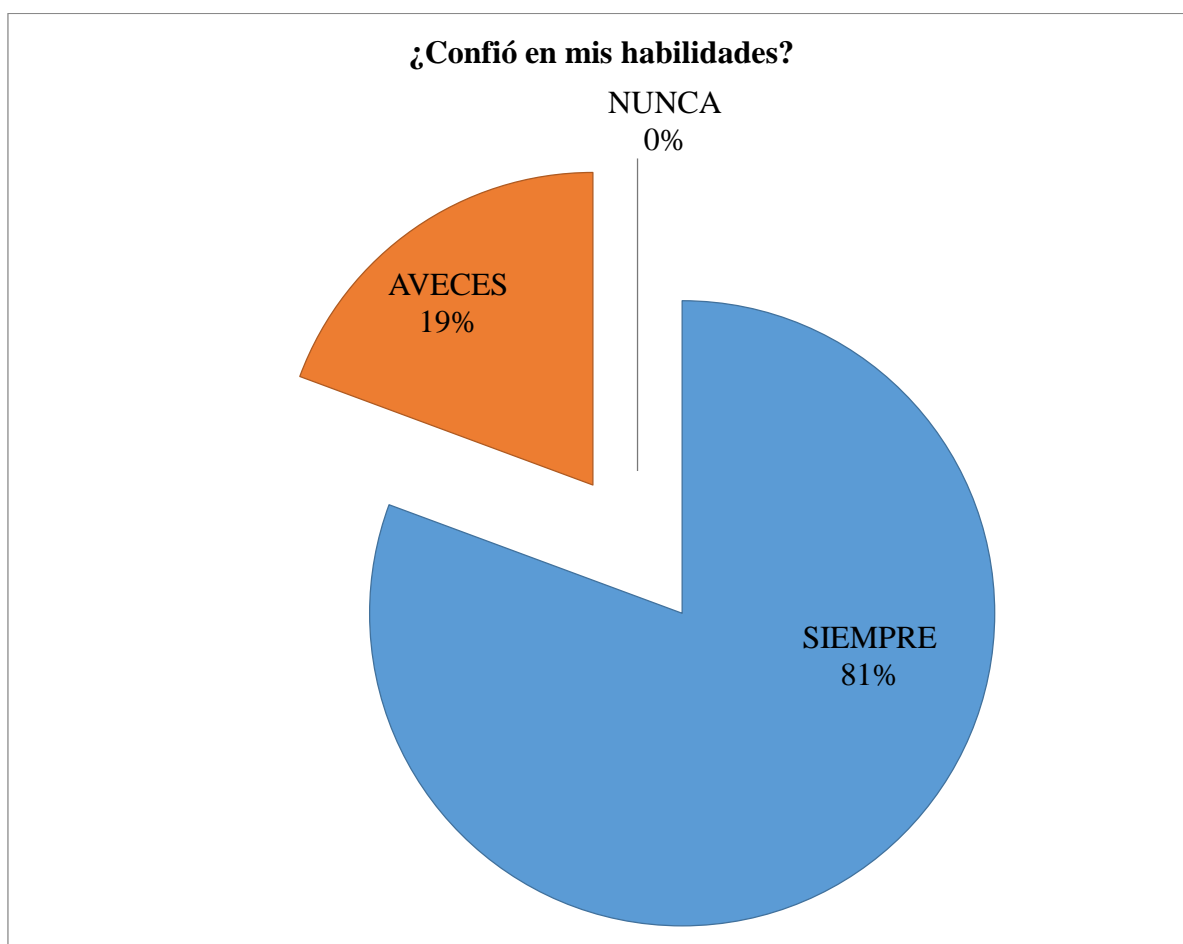


#### 4. ¿Confió en mis habilidades?

Cuadro N° 04

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
75	18	0	93
81%	19%	0%	100%

Gráfico N° 04



#### **Descripción:**

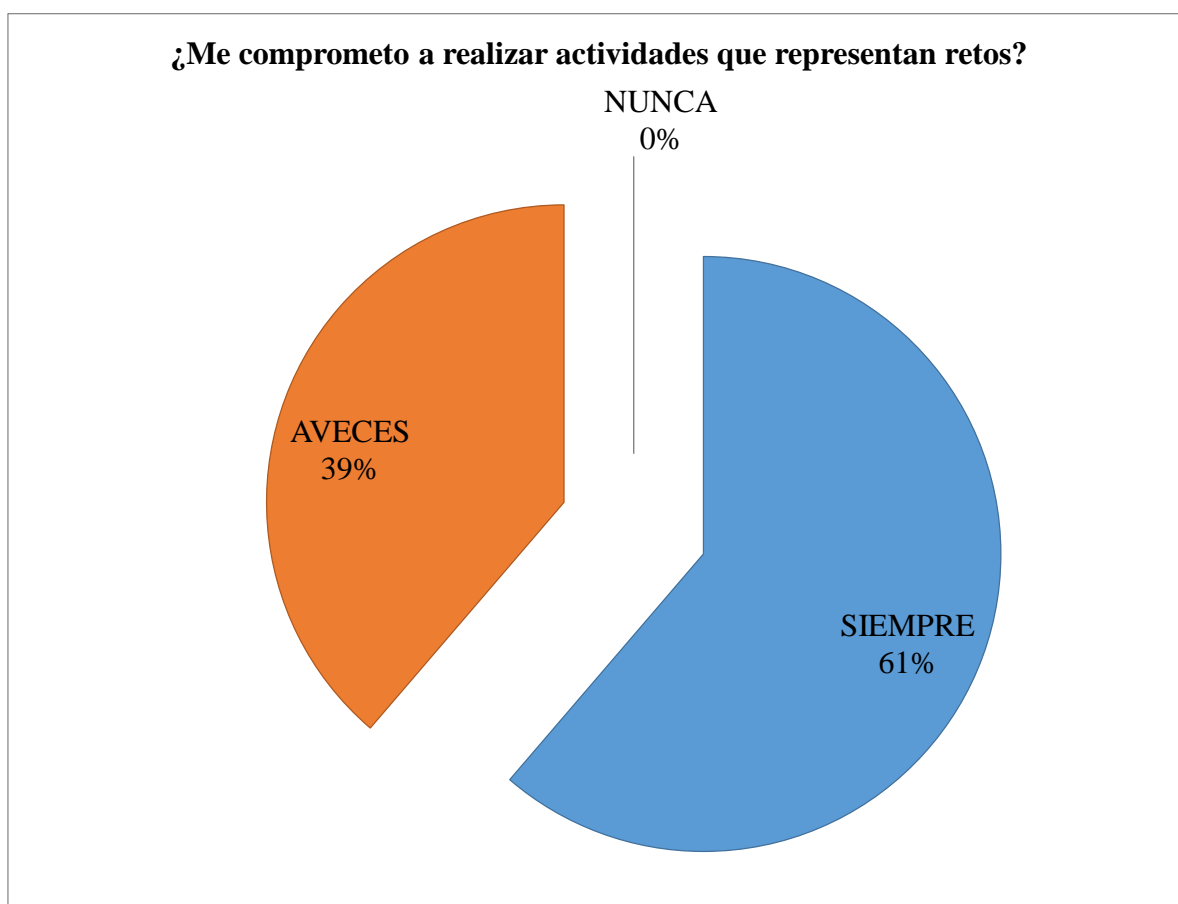
El 81% de los docentes encuestados **siempre** confía en sus habilidades, el 19% **aveces** confía en sus habilidades y el 0% **nunca** confía en sus habilidades, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** confía en sus habilidades.

5. ¿Me comprometo a realizar actividades que representan retos?

Cuadro N° 05

SIEMPRE	AVECES	NUNCA	Muestra
57	36	0	93
61%	39%	0%	100%

Gráfico N° 05



**Descripción:**

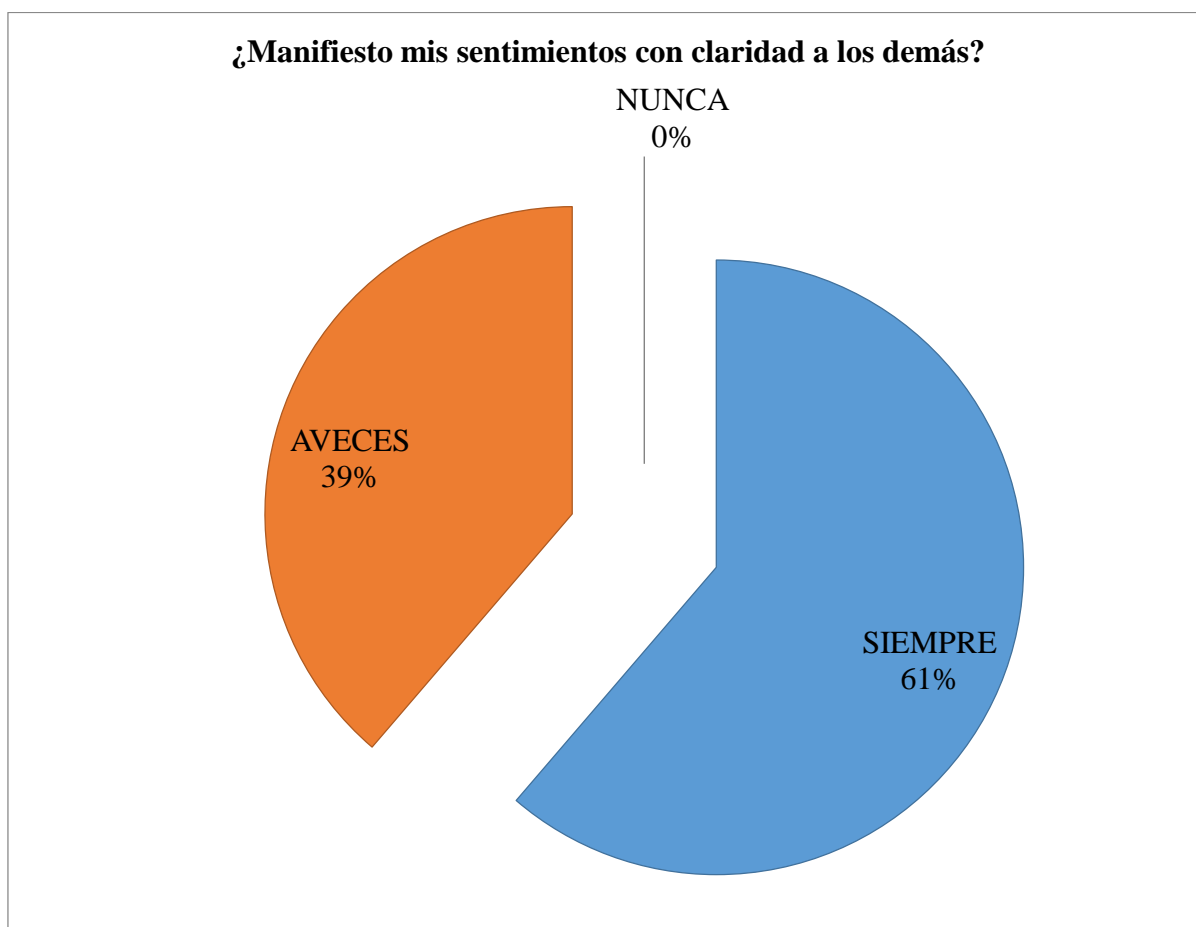
El 61% de los docentes encuestados **siempre** se compromete a realizar actividades que representan retos, el 39% **aveces** se compromete a realizar actividades que representan retos y el 0% **nunca** se compromete a realizar actividades que representan retos, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** se compromete a realizar actividades que representan retos.

6. ¿Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás?

Cuadro N° 06

SIEMPRE	AVECES	NUNCA	Muestra
57	36	0	93
61%	39%	0%	100%

Gráfico N° 06



**Descripción:**

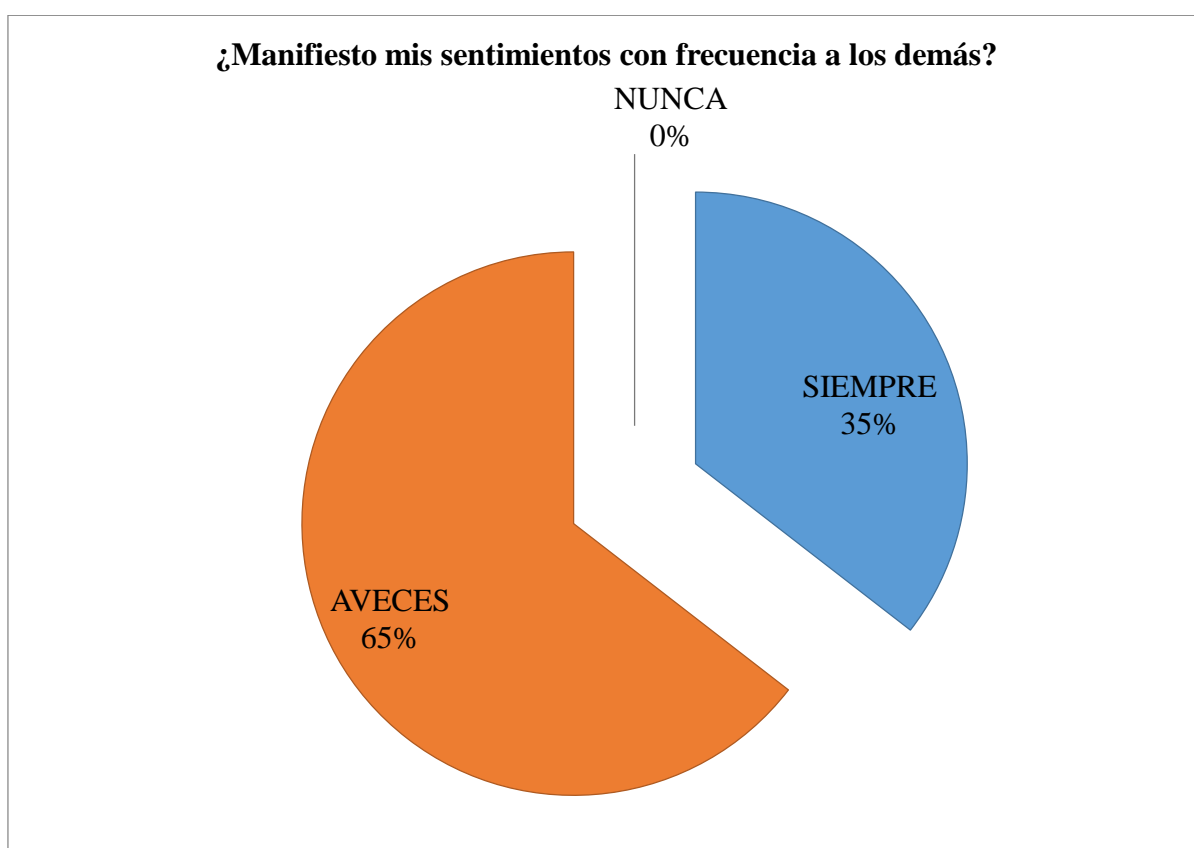
El 61% de los docentes encuestados **siempre** manifiesta sus sentimientos con claridad a los demás, el 39% **aveces** manifiesta sus sentimientos con claridad a los demás y el 0% **nunca** manifiesta sus sentimientos con claridad a los demás, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** manifiesta sus sentimientos con claridad a los demás.

7. ¿Manifiesto mis sentimientos con frecuencia a los demás?

Cuadro N° 07

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
33	60	0	93
35%	65%	0%	100%

Gráfico N° 07



**Descripción:**

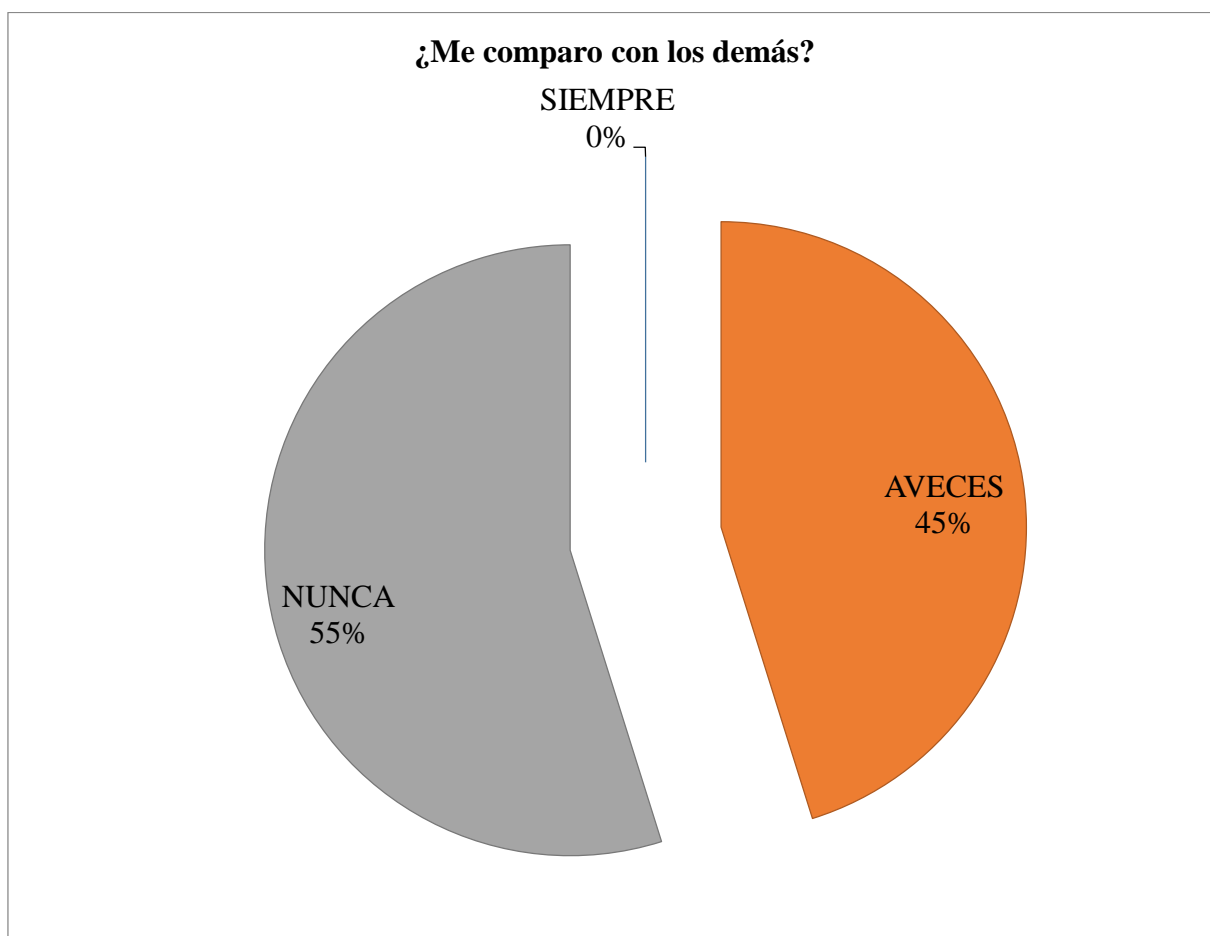
El 35% de los docentes encuestados **siempre** manifiesta sus sentimientos con frecuencia a los demás, el 65% **aveces** manifiesta sus sentimientos con frecuencia a los demás y el 0% **nunca** manifiesta sus sentimientos con frecuencia a los demás, la mayoría de los docentes encuestados **aveces** manifiesta sus sentimientos con frecuencia a los demás.

8. ¿Me comparo con los demás?

Cuadro N° 08

SIEMPRE	AVECES	NUNCA	Muestra
0	42	51	93
0%	45%	55%	100%

Gráfico N° 08



**Descripción:**

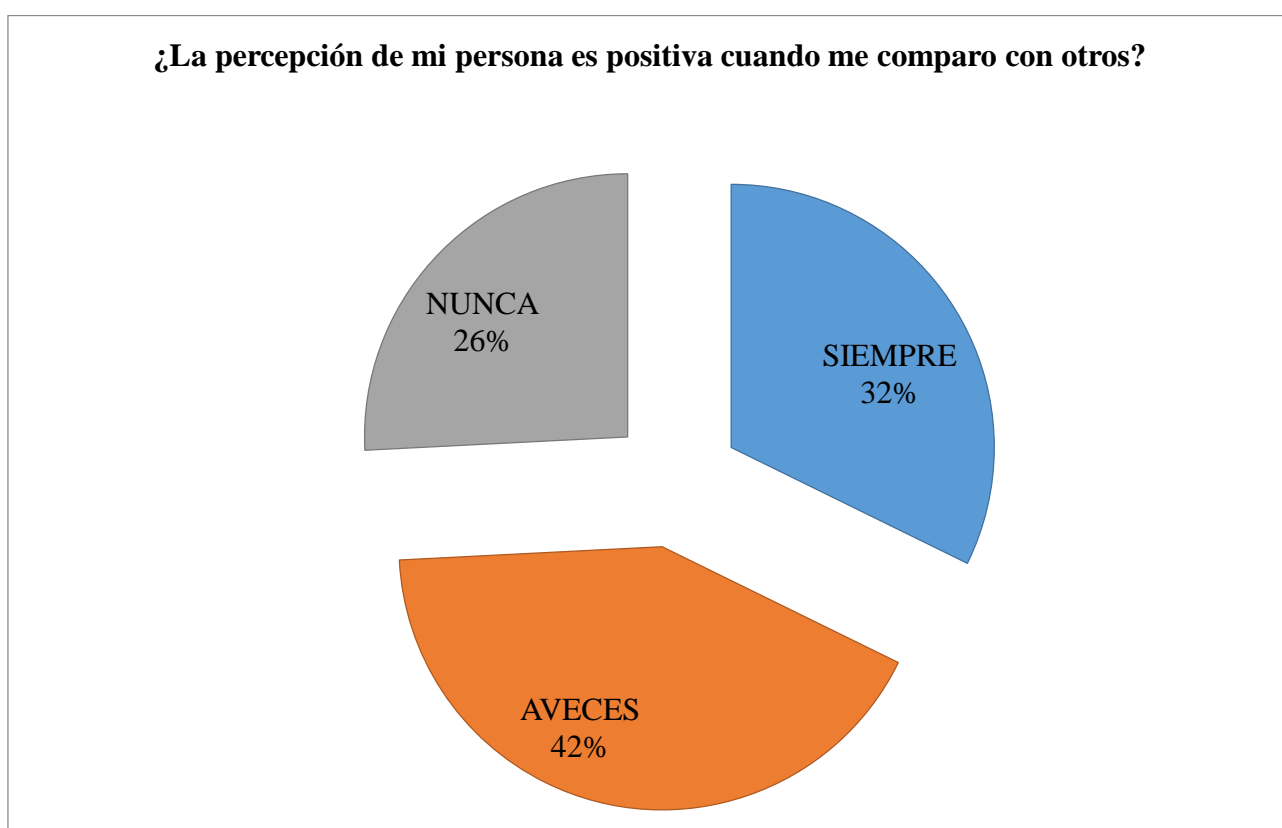
El 0% de los docentes encuestados **siempre** se compara con los demás, el 45% **aveces** se compara con los demás y el 55% **nunca** se compara con los demás, la mayoría de los docentes encuestados **nunca** se compara con los demás.

9. ¿La percepción de mi persona es positiva cuando me comparo con otros?

Cuadro N° 09

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
30	39	24	93
32%	42%	26%	100%

Gráfico N° 09



**Descripción:**

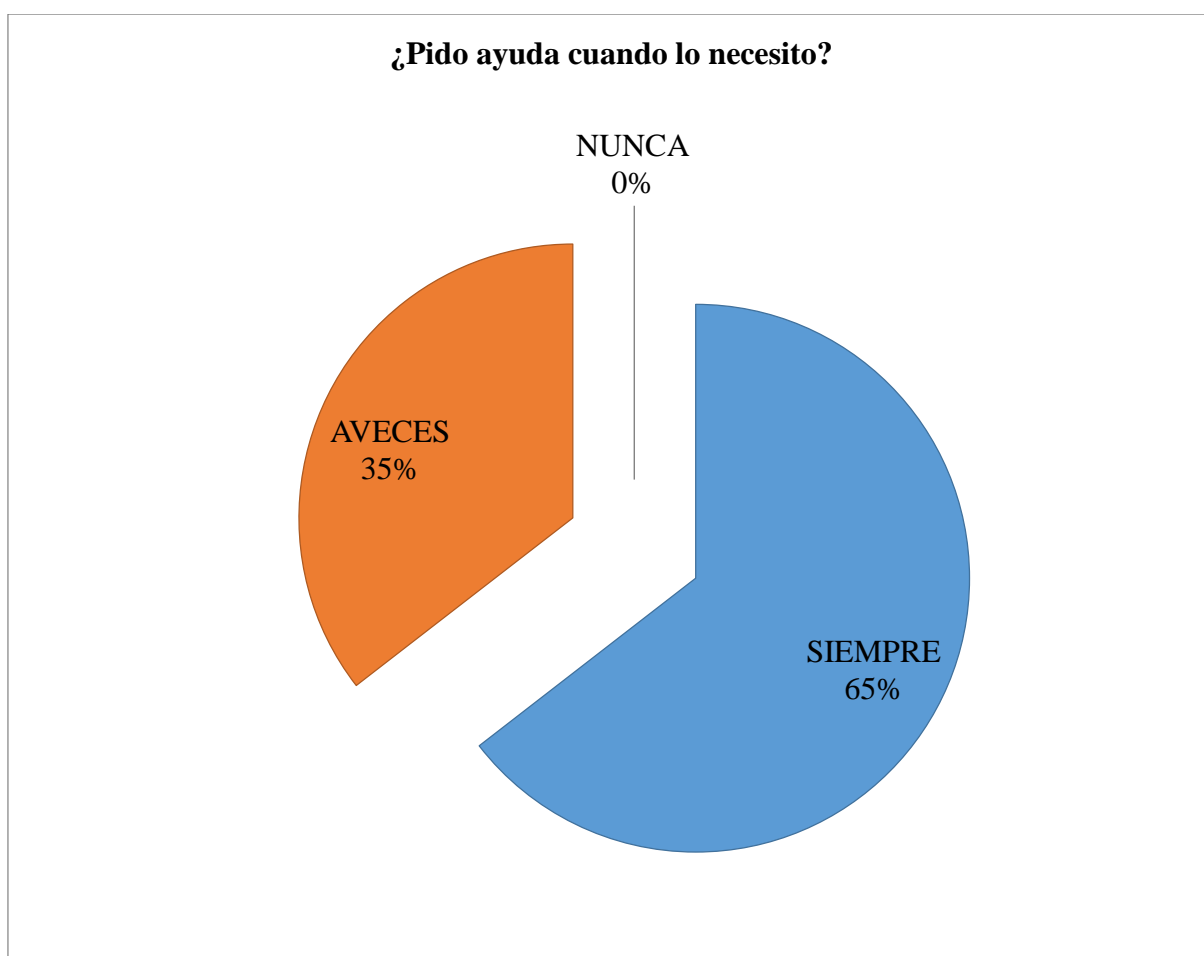
El 32% de los docentes encuestados **siempre** tiene la percepción positiva de su persona cuando se compara con otros, el 42% **aveces** tiene la percepción positiva de su persona cuando se compara con otros y el 26% **nunca** tiene la percepción positiva de su persona cuando se compara con otros, la mayoría de los docentes encuestados **aveces** tiene la percepción positiva de su persona cuando se compara con otros.

10. ¿Pido ayuda cuando lo necesito?

Cuadro N° 10

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
60	33	0	93
65%	35%	0%	100%

Gráfico N° 10



**Descripción:**

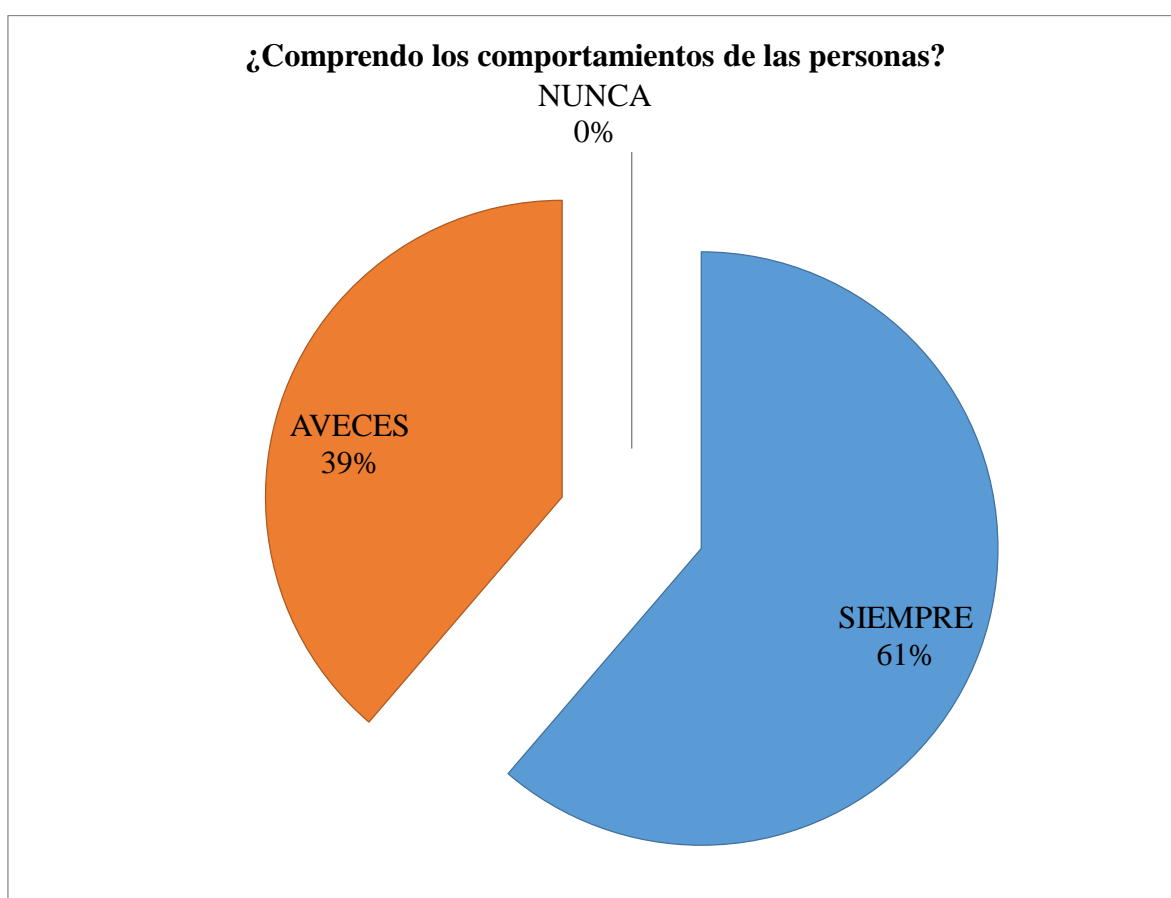
El 65% de los docentes encuestados **siempre** pide ayuda cuando lo necesita, el 35% **aveces** pide ayuda cuando lo necesita y el 0% **nunca** pide ayuda cuando lo necesita, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** pide ayuda cuando lo necesita.

## 11. ¿Comprendo los comportamientos de las personas?

Cuadro N° 11

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
57	36	0	93
61%	39%	0%	100%

Gráfico N° 11



### **Descripción:**

El 61% de los docentes encuestados **siempre** comprende los comportamientos de las personas, el 39% **aveces** comprende los comportamientos de las personas y el 0% **nunca** comprende los comportamientos de las personas, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** comprende los comportamientos de las personas.

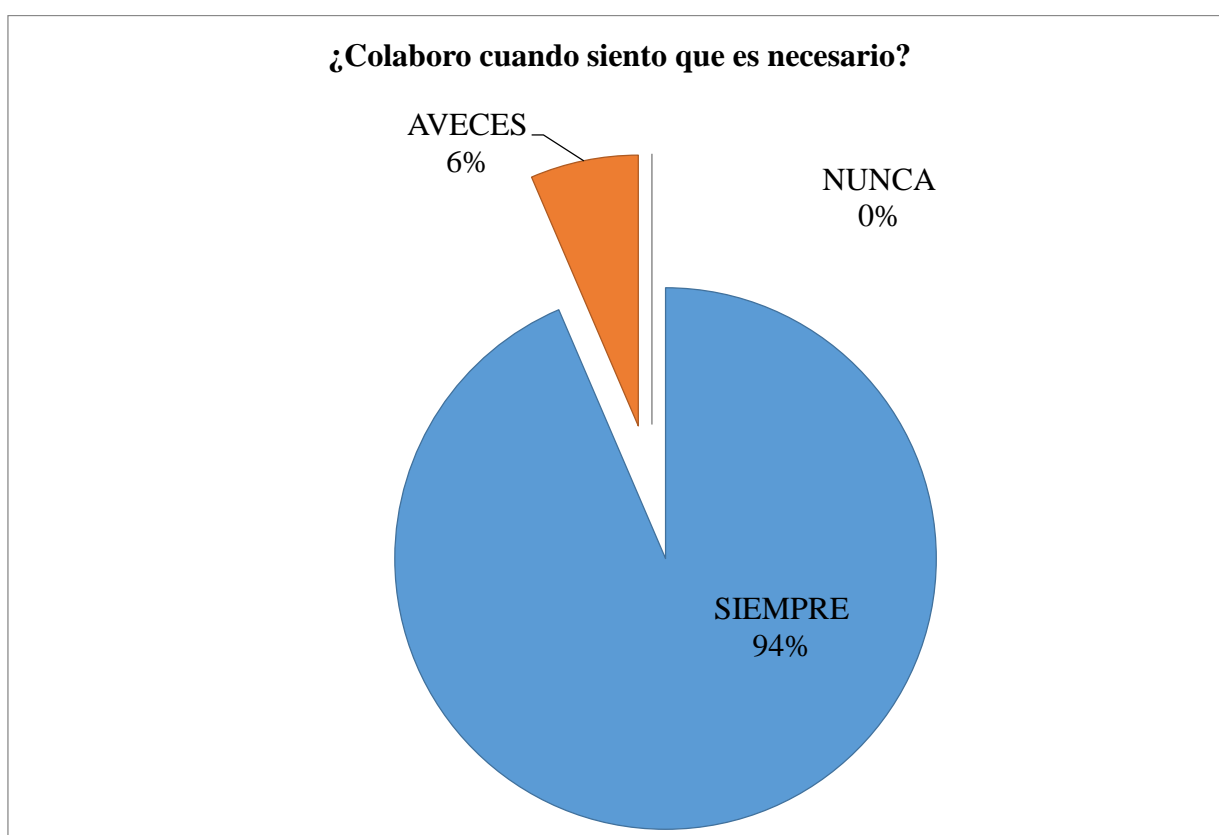


12. ¿Colaboro cuando siento que es necesario?

Cuadro N° 12

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
87	6	0	93
94%	6%	0%	100%

Gráfico N° 12



**Descripción:**

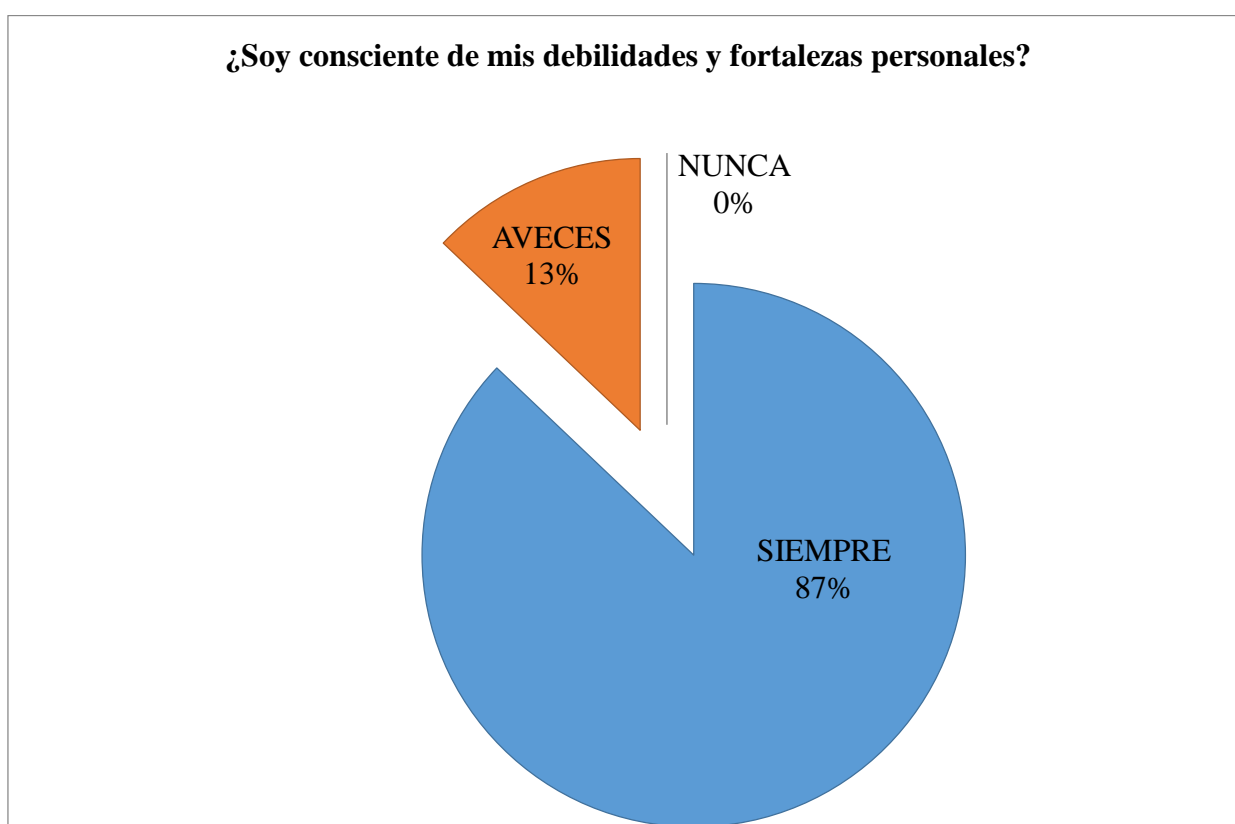
El 94% de los docentes encuestados **siempre** colabora cuando siente que es necesario, el 6% **aveces** colabora cuando siente que es necesario y el 0% **nunca** colabora cuando siente que es necesario, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** colabora cuando siente que es necesario.

13. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas personales?

Cuadro N° 13

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
81	12	0	93
87%	13%	0%	100%

Gráfico N° 13



**Descripción:**

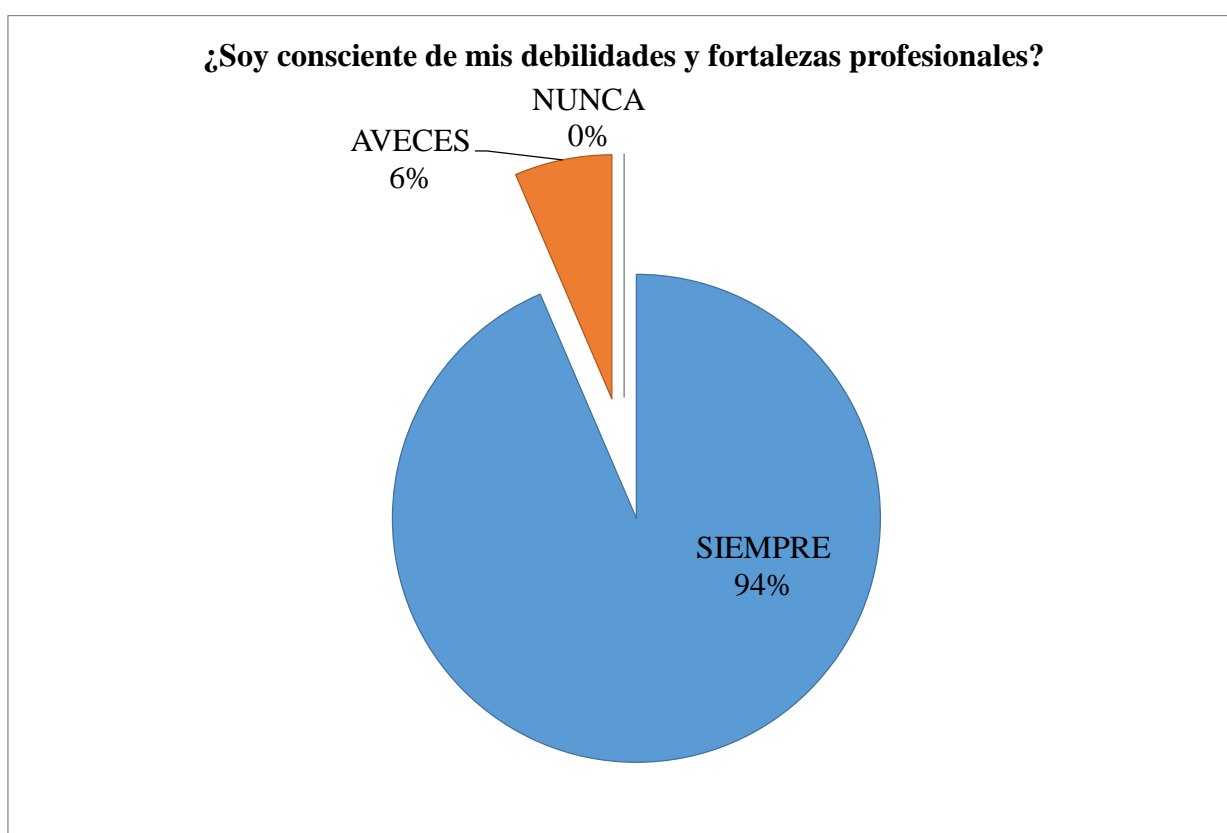
El 87% de los docentes encuestados **siempre** es consciente de sus debilidades y fortalezas personales, el 13% **aveces** es consciente de sus debilidades y fortalezas personales y el 0% **nunca** es consciente de sus debilidades y fortalezas personales, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** es consciente de sus debilidades y fortalezas personales.

14. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas profesionales?

Cuadro N° 14

SIEMPRE	AVECES	NUNCA	Muestra
87	6	0	93
94%	6%	0%	100%

Gráfico N° 14



**Descripción:**

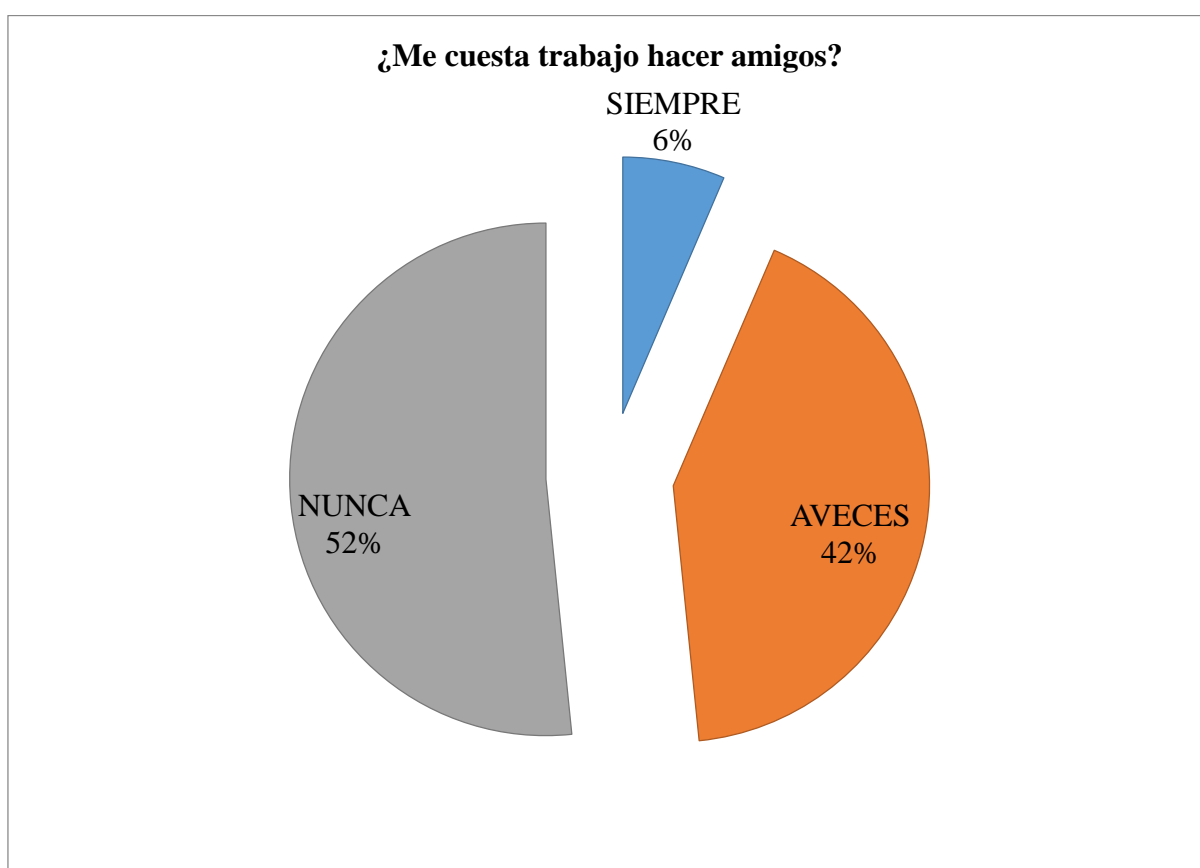
El 94% de los docentes encuestados **siempre** es consciente de sus debilidades y fortalezas profesionales, el 6% **aveces** es consciente de sus debilidades y fortalezas profesionales y el 0% **nunca** es consciente de sus debilidades y fortalezas profesionales, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** es consciente de sus debilidades y fortalezas profesionales.

15. ¿Me cuesta trabajo hacer amigos?

Cuadro N° 15

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
6	39	48	93
6%	42%	52%	100%

Gráfico N° 15



**Descripción:**

El 6% de los docentes encuestados **siempre** les cuesta trabajo hacer amigos, el 42% **aveces** les cuesta trabajo hacer amigos y el 52% **nunca** les cuesta trabajo hacer amigos, la mayoría de los docentes encuestados **nunca** les cuesta trabajo hacer amigos.

16. ¿Me siento aceptado por mis compañeros de trabajo?

Cuadro N° 16

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
81	12	0	93
87%	13%	0%	100%

Gráfico N° 16



**Descripción:**

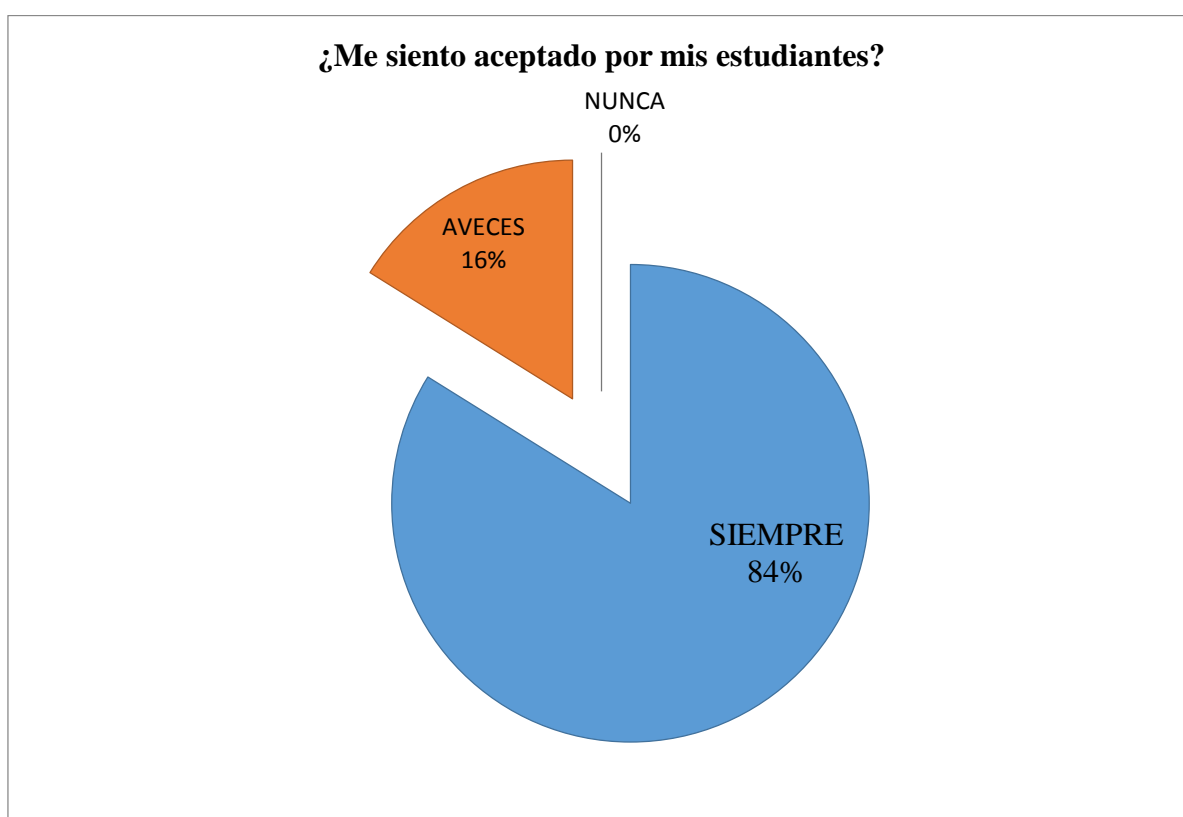
El 87% de los docentes encuestados **siempre** se siente aceptado por sus compañeros de trabajo, el 13% **aveces** se siente aceptado por sus compañeros de trabajo y el 0% **nunca** se siente aceptado por sus compañeros de trabajo, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** se siente aceptado por sus compañeros de trabajo.

17. ¿Me siento aceptado por mis estudiantes?

Cuadro N° 17

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
78	15	0	93
84%	16%	0%	100%

Gráfico N° 17



**Descripción:**

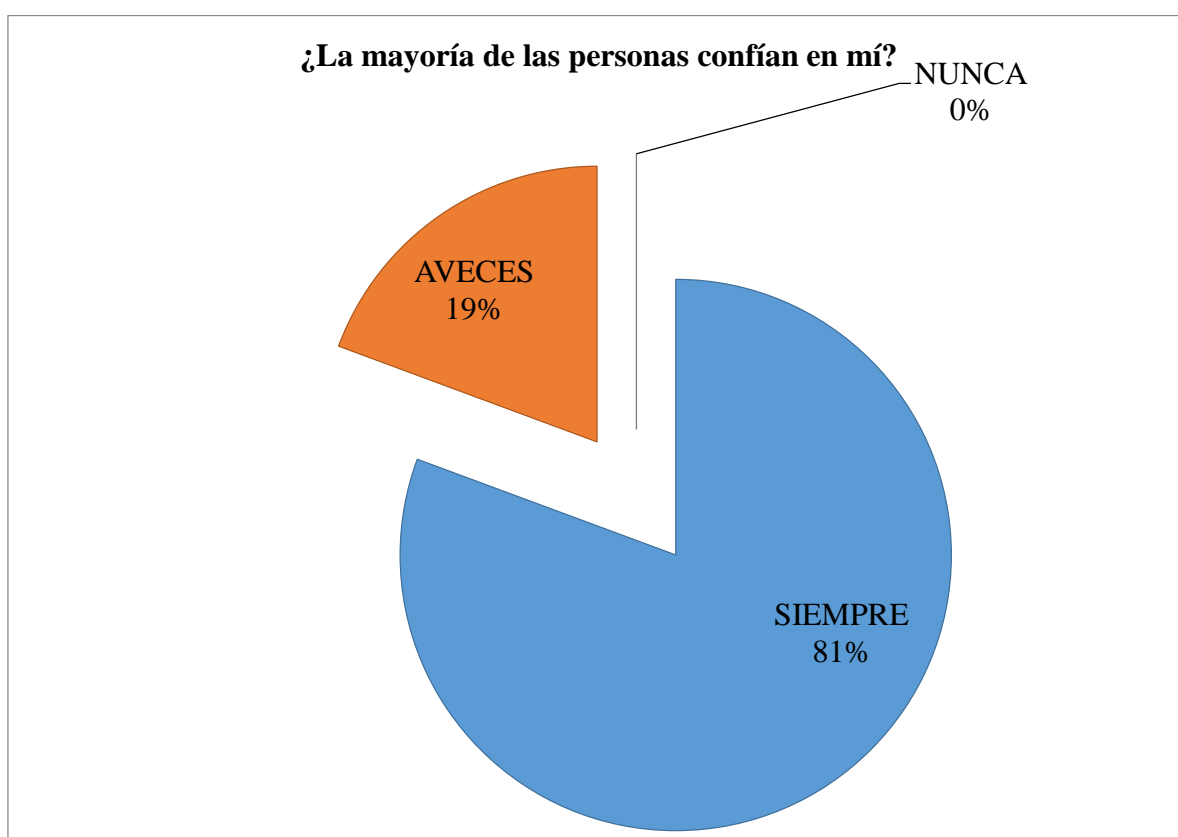
El 84% de los docentes encuestados **siempre** se siente aceptado por sus estudiantes, el 16% **aveces** se siente aceptado por sus estudiantes y el 0% **nunca** se siente aceptado por sus estudiantes, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** se siente aceptado por sus estudiantes.

18. ¿La mayoría de las personas confían en mí?

Cuadro N° 18

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
75	18	0	93
81%	19%	0%	100%

Gráfico N° 18



**Descripción:**

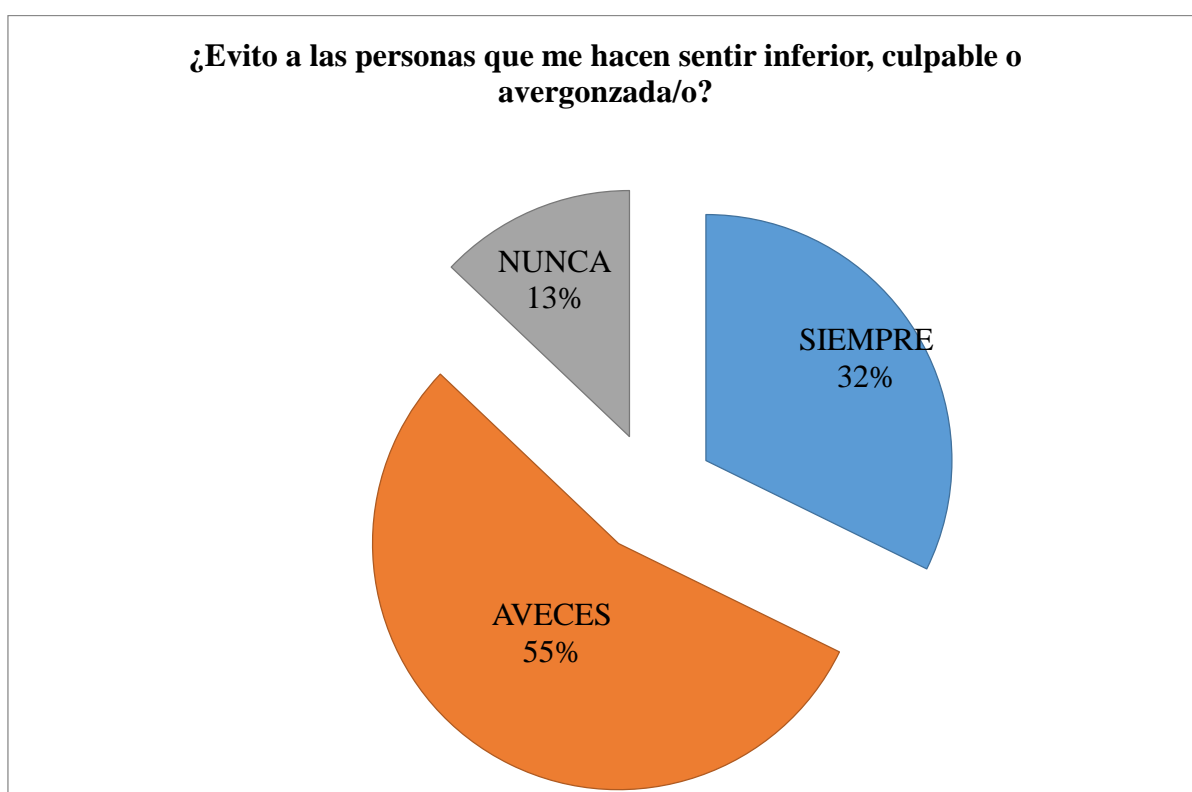
El 81% de los docentes encuestados afirman que **siempre** las personas en su mayoría de confían en él /ella, el 19% **aveces** las personas en su mayoría de confían en él /ella y el 0% **nunca** las personas en su mayoría de confían en él /ella, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** las personas en su mayoría de confían en él /ella.

19. ¿Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o?

Cuadro N° 19

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
30	51	12	93
32%	55%	13%	100%

Gráfico N° 19



**Descripción:**

El 32% de los docentes encuestados **siempre** evita a las personas que le hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o, el 55% **aveces** evita a las personas que le hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o y el 13% **nunca** evita a las personas que le hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o, la mayoría de los docentes encuestados **aveces** evita a las personas que le hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o.

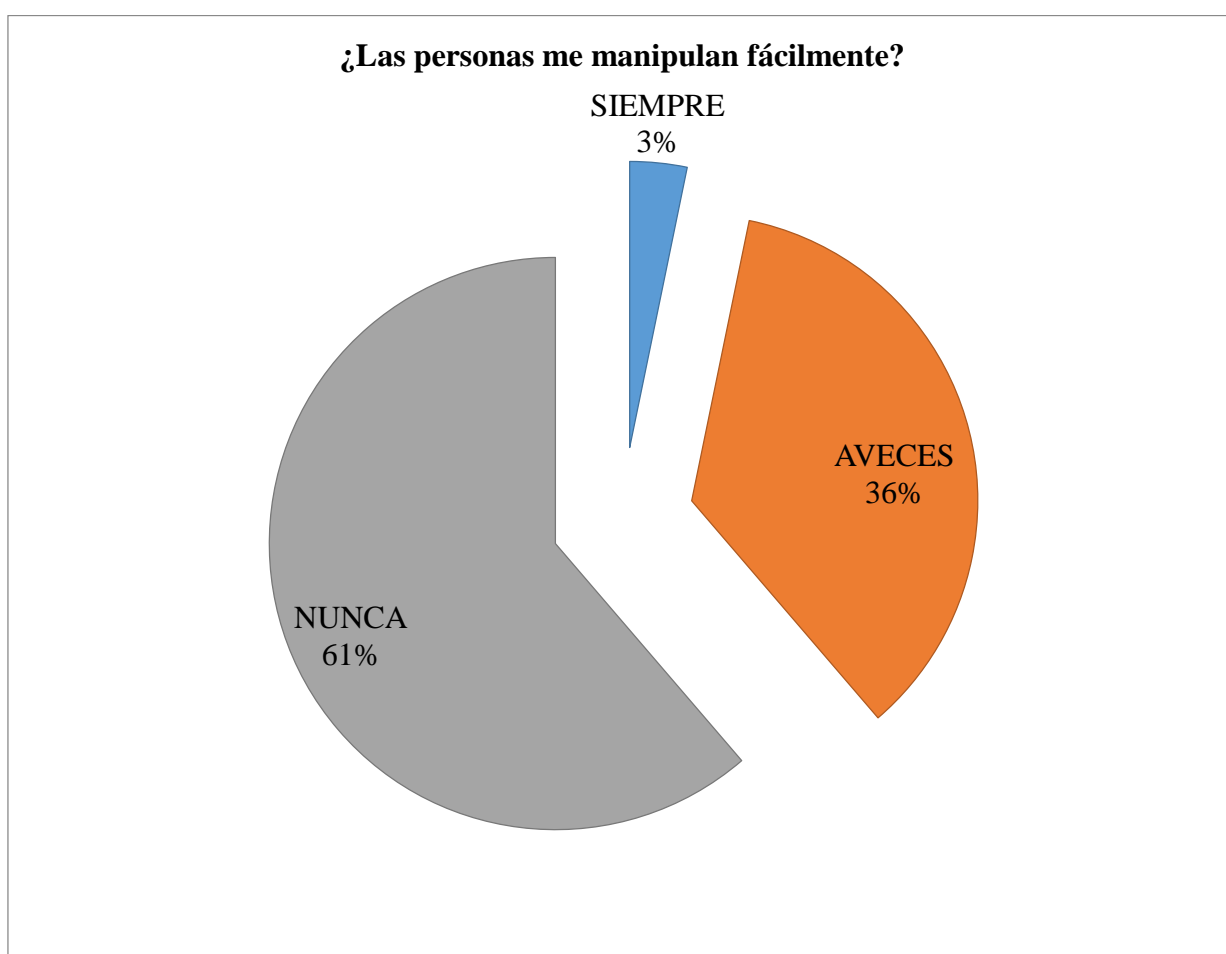


20. ¿Las personas me manipulan fácilmente?

Cuadro N° 20

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
3	33	57	93
3%	35%	61%	100%

Gráfico N° 20



**Descripción:**

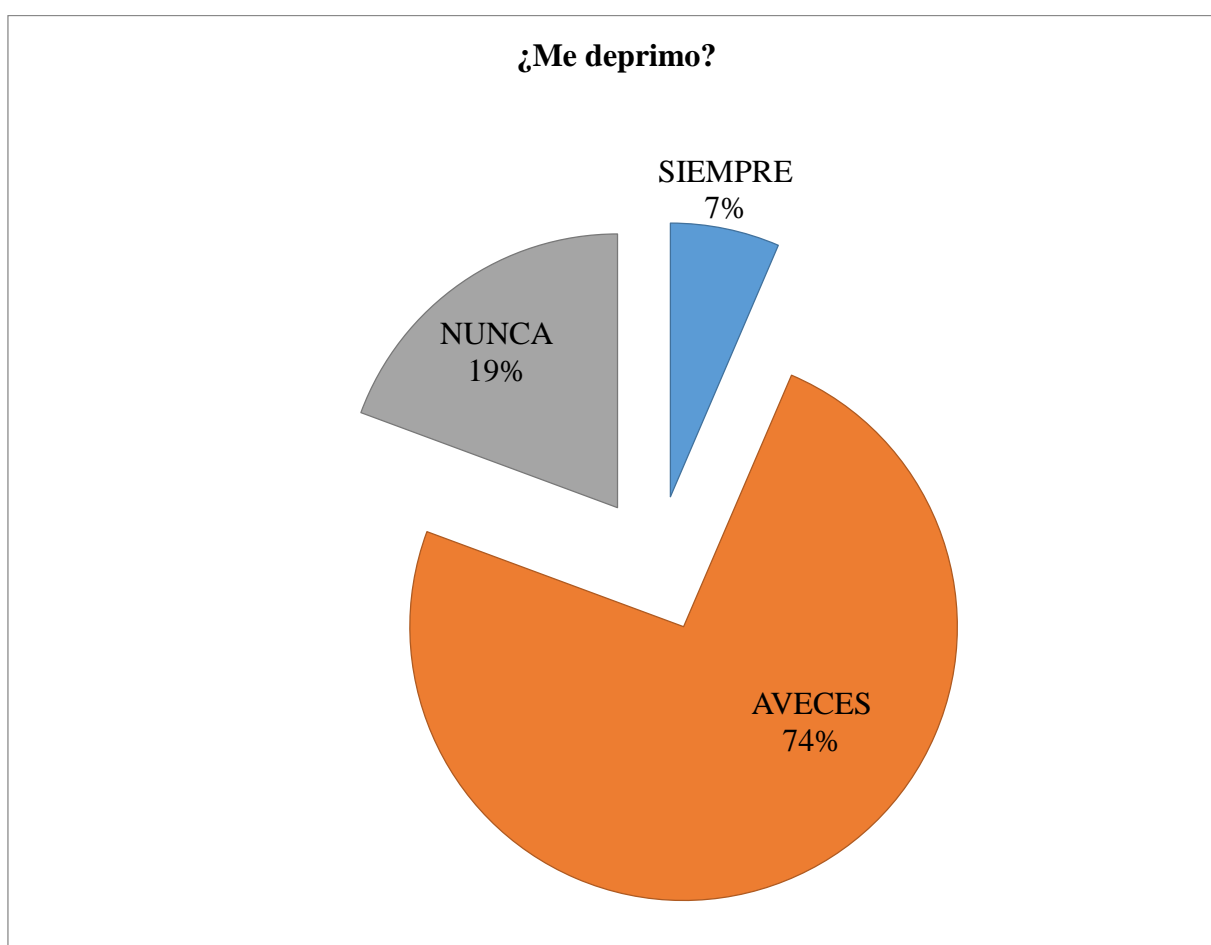
El 3% de los docentes encuestados indican que **siempre** los manipulan fácilmente, el 36% **aveces** los manipulan fácilmente y el 61% **nunca** los manipulan fácilmente, la mayoría de los docentes encuestados **nunca** los manipulan fácilmente.

## 21. ¿Me deprimó?

Cuadro N° 21

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
6	69	18	93
6%	74%	19%	100%

Gráfico N° 21



### Descripción:

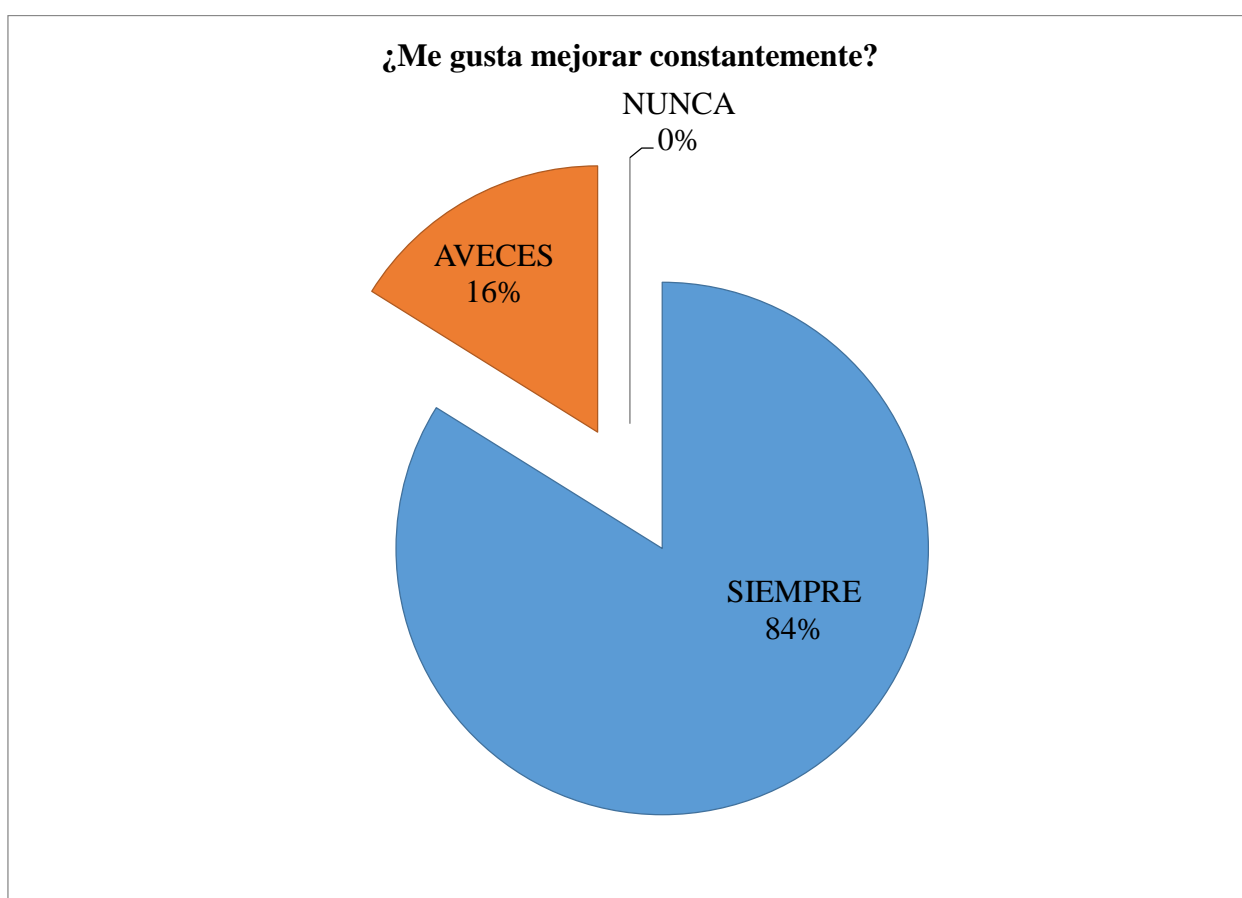
El 7% de los docentes encuestados **siempre** se deprimen, el 74% **aveces** se deprimen y el 19% **nunca** se deprimen, la mayoría de los docentes encuestados **aveces** se deprimen.

22. ¿Me gusta mejorar constantemente?

Cuadro N° 22

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
78	15	0	93
84%	16%	0%	100%

Gráfico N° 22



**Descripción:**

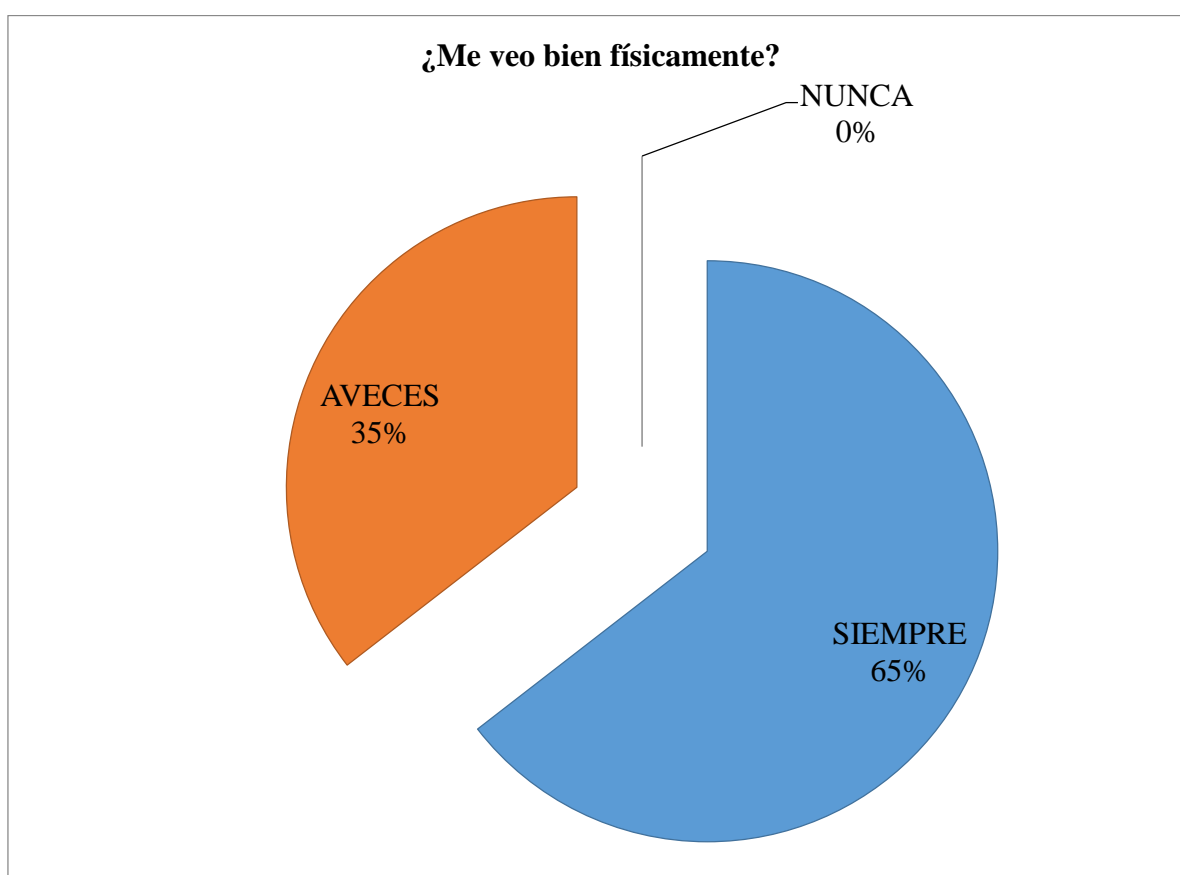
El 84% de los docentes encuestados **siempre** les gusta mejorar constantemente, el 16% **aveces** les gusta mejorar constantemente y el 0% **nunca** les gusta mejorar constantemente, la mayoría de los docentes encuestados **siempre** le gusta mejorar constantemente.

23. ¿Me veo bien físicamente?

Cuadro N° 23

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
60	33	0	93
65%	35%	0%	100%

Gráfico N° 23



**Descripción:**

El 65% de los docentes encuestados afirman que **siempre** se ven bien físicamente, el 35% **aveces** se ven bien físicamente y el 0% **nunca** se ven bien físicamente, la mayoría de los docentes encuestados afirman que **siempre** se ven bien físicamente.

24. ¿Me siento bien con mi aspecto físico?

Cuadro N° 24

<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>	<b>Muestra</b>
66	27	0	93
71%	29%	0%	100%

Gráfico N° 24



**Descripción:**

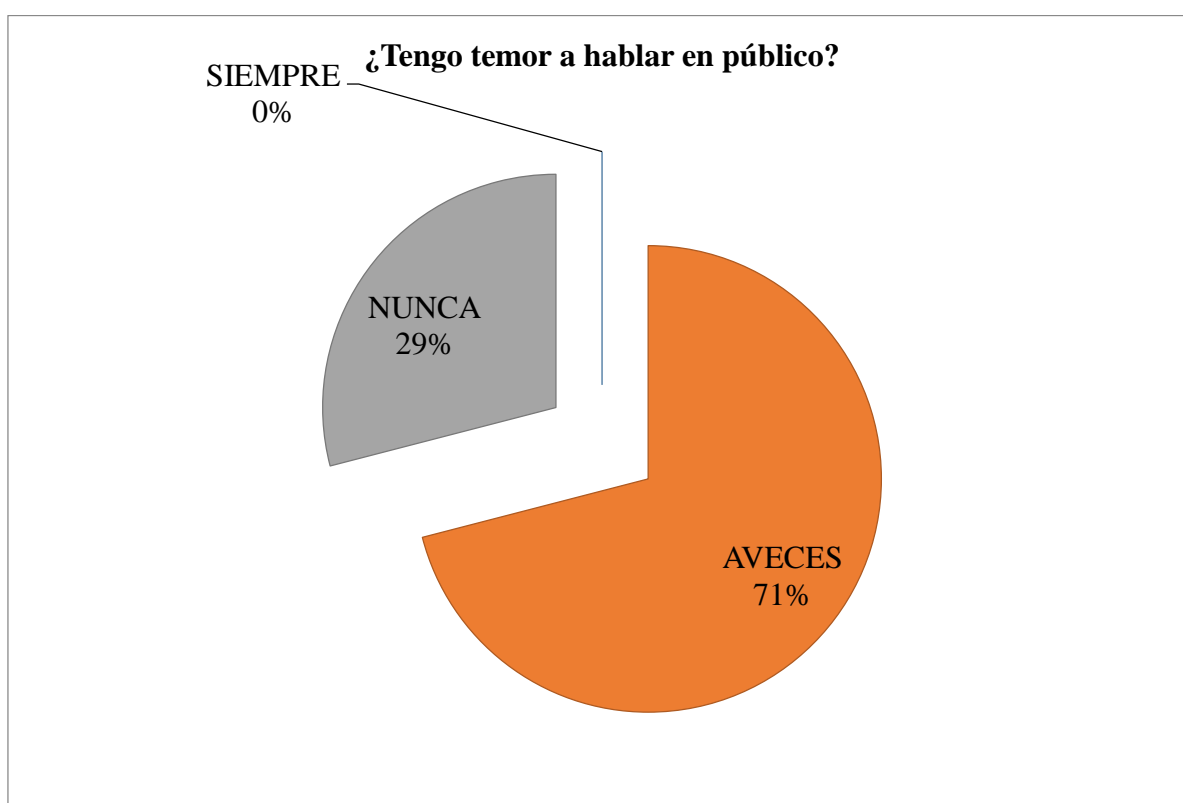
El 71% de los docentes encuestados **siempre** se sienten bien con su aspecto físico, el 29% **aveces** se sienten bien con su aspecto físico y el 0% **nunca** se sienten bien con su aspecto físico, la mayoría de los docentes encuestados afirman que **siempre** se sienten bien con su aspecto físico.

25. ¿Tengo temor a hablar en público?

Cuadro N° 25

SIEMPRE	AVECES	NUNCA	Muestra
0	66	27	93
0%	71%	29%	100%

Gráfico N° 25



**Descripción:**

El 0% de los docentes encuestados **siempre** tienen el temor de hablar en público, el 71% **aveces** tienen el temor de hablar en público y el 29% **nunca** tienen el temor de hablar en público, la mayoría de los docentes encuestados afirman que **siempre** tienen el temor de hablar en público.

### 2.4.5.1. Discusión de resultados.

Indicadores	Preguntas	Respuestas de la mayoría.
<b>1.</b> Firmeza en opiniones y acciones	1. ¿Cuándo tengo opiniones las defiendo con argumentos? 2. ¿Modifico mis opiniones cuando estoy equivocado? 3. ¿Tomo iniciativa al desarrollar actividades?	1. Siempre 2. Siempre 3. Siempre
<b>2.</b> Asume retos	4. ¿Confío en mis habilidades? 5. ¿Me comprometo a realizar actividades que representan retos?	4. Siempre 5. Siempre
<b>3. Confianza</b>	6. ¿Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás? 7. ¿Manifiesto mis sentimientos con frecuencia a los demás? 8. ¿Me comparo con los demás? 9. ¿La percepción de mi persona es positiva cuando me comparo con otros?	6. Siempre 7. A veces 8. Nunca 9. A veces
<b>4.</b> Actitud colaborativa	10. ¿Pido ayuda cuando lo necesito? 11. ¿Comprendo los comportamientos de las personas? 12. ¿Colaboro cuando siento que es necesario?	10. Siempre 11. Siempre 12. Siempre
<b>5.</b> Auto concepto	13. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas personales? 14. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas profesionales?	13. Siempre 14. Siempre
<b>6.</b> Percepción social	15. ¿Me cuesta trabajo hacer amigos? 16. ¿Me siento aceptado por mis compañeros de trabajo? 17. ¿Me siento aceptado por mis estudiantes? 18. ¿La mayoría de las personas confían en mí?	15. Nunca 16. Siempre 17. Siempre 18. Siempre
<b>3.- Confianza</b>	19. ¿Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o? 20. ¿Las personas me manipulan fácilmente?	19. A veces 20. Nunca
<b>7.</b> Sentimientos	21. ¿Me deprimó con frecuencia? 22. ¿Me gusta mejorar constantemente? 23. ¿Me veo bien físicamente? 24. ¿Me siento bien con mi aspecto físico? 25. ¿Tengo temor a hablar en público?	21. A veces 22. Siempre 23. Siempre 24. Siempre 25. A veces

Las personas que tienen una alta autoestima o una valoración positiva de sí mismas tienen estas características:

1. Siempre defienden con argumentos sus opiniones porque son conscientes de lo que quieren, tiene claro sus objetivos e ideas, por ello las defiende y sustentan; a pesar de tener ideas contrarias. La mayoría de nuestra muestra contestó que siempre defienden sus opiniones con argumentos.

2. Siempre modifican sus opiniones cuando está equivocado/a, porque las personas con una alta autoestima se conoce y sabe que tiene debilidades y fortalezas, que se puede equivocar, que el error no lo define por el contrario lo hace crecer hacia sus metas y reconocer sus errores hacen que mejore académica, profesional y personalmente. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre modifican sus opiniones cuando están equivocados.
3. Siempre toman la iniciativa al desarrollar actividades, porque le gusta ser parte del cambio, ser líder en las actividades que va a desarrollar. La mayoría de los encuestados indico que siempre toman la iniciativa al desarrollar actividades.
4. Siempre confían en sus habilidades porque se conoce y sabe cuáles son sus fortalezas y debilidades, no tiene la necesidad de aceptación, ni de impresionar. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre confían en sus habilidades.
5. Siempre se comprometen a realizar actividades que representan retos porque los retos harán que desarrolle sus destrezas; mejorando académica, profesional y personalmente; cuando encuentre dificultades por sus limitaciones recurra a personas que le apoyen a salir adelante con el reto. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre se compromete a realizar actividades que representan retos.
6. Siempre manifiestan sus sentimientos con claridad a los demás porque para manifestar los sentimientos es necesario autoconocerse y saber que expresar sus sentimientos no desmerece a la persona por el contrario, se es mucho más valiente cuando se expresa la emotividad que cuando uno tiene vergüenza a hacerlo por temor al qué dirán las demás personas. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre manifiesta sus sentimientos con claridad a los demás
7. Siempre manifiestan sus sentimientos con frecuencia a los demás porque para manifestar sus sentimientos con frecuencia uno debe ser consciente de su estado emocional y lo que este afecta para tener un buen desarrollo profesional, académico y personal. La mayoría de nuestros encuestados respondió que a veces manifiestan sus sentimientos con frecuencia a los demás.



8. Siempre se comparan con los demás, para tener un juicio valorativo de su persona, esta valoración no es para sentirse superiores o hacer sentir inferiores a otros si no es para tener un punto de referencia, de lo cual las personas con una alta valoración de sí misma lo hacen con mucha frecuencia con personas que son su modelo a seguir. La mayoría de nuestros encuestados respondió que nunca se comparan con los demás.
9. Siempre la percepción de sí mismo/a es positiva cuando se compara con otros, la comparación es fundamental para tener un juicio valorativo de uno mismo, pero si en esta valoración siempre el juicio es negativo esto indica que la persona se menosprecia esto es un indicador de una baja autoestima. La mayoría de nuestros encuestados respondió que a veces su percepción de sí mismo/a es positiva cuando se compara con otros.
10. Siempre piden ayuda cuando lo necesitan porque cuando reconocen sus fortalezas y debilidades no tienen temor o vergüenza de pedir ayuda a otros, esto hace que reconozca las fortalezas y debilidades de las otras personas y las valore por ello, el pedir ayuda no les quita su valor personal ni las hace inferiores. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre piden ayuda cuando lo necesitan.
11. Siempre comprenden los comportamientos de las personas porque sabe que cada individuo es único y nadie es perfecto, por ello la base de su comportamiento y desarrollo es la comprensión. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre comprenden los comportamientos de las personas.
12. Siempre colaboran cuando sienten que es necesario porque ayudar a personas con problemas que se pueden solucionar, que están al alcance de sus posibilidades fortalece los sentimientos positivos hacia sí mismos, el apoyo y colaboración no tiene nada que ver con la manipulación que solo es en ocasiones y por conveniencia. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre colaboran cuando sienten que es necesario.
13. Siempre son conscientes de sus debilidades y fortalezas personales porque al autoconocerse reconocen que no son perfectos y que sus debilidades pueden ser fortalecidas, buscando siempre llegar a la excelencia personal. La mayoría de

nuestros encuestados respondió que siempre son conscientes de sus debilidades y fortalezas personales.

14. Siempre son conscientes de sus debilidades y fortalezas profesionales porque al autoconocerse reconocen que no son perfectos y que sus debilidades pueden ser fortalecidas, buscando siempre llegar a la excelencia profesional. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre son conscientes de sus debilidades y fortalezas profesionales.
15. Nunca les cuesta trabajo hacer amigos porque se sienten cómodos desenvolviéndose por haber perdido miedo al ridículo por autoconocerse, si cometen errores saben que es parte de su desarrollo, la comprensión de las características de otras personas le ayuda a ser empáticos por ende hacer nuevos amigos con facilidad. La mayoría de nuestros encuestados respondió que nunca les cuesta trabajo hacer amigos
16. Siempre se sienten aceptados por sus compañeros de trabajo porque no los juzgan y no tienen la necesidad de superioridad para sentirse valorados, por ello los conflictos en el trabajo son raros y si hay alguno tienen la necesidad de solucionarlo con respeto a la otra persona y autorespeto. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre se sienten aceptados por sus compañeros de trabajo.
17. Siempre se sienten aceptado por sus estudiantes porque buscan comprenderlos y si tienen dificultades brindan ayuda en la medida de sus posibilidades. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre se sienten aceptados por sus estudiantes.
18. Siempre la mayoría de las personas confían en él/ella porque saben entender las necesidades de las demás personas, son empáticos y practican el autorespeto y respeto a las demás personas. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre la mayoría de las personas confían en él/ella.
19. Siempre evita a las personas que le hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o porque es consciente que no se puede ni se debe agradar a todas las personas, así que habrán siempre personas negativas que se crucen por su vida por lo cual para salvaguardar su bienestar deciden evitar. La mayoría de nuestros encuestados

respondió que a veces evita a las personas que le hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o.

20. Nunca los manipulan fácilmente porque tiene sus ideas claras, saben cuándo prestar apoyo por estar dentro de sus posibilidades, cuando se comprometen con algo es porque pueden cumplirlo, pero cuando saben que no está en sus posibilidades no se comprometen para no fallar a las personas que confían en ellos. La mayoría de nuestros encuestados respondió que nunca los manipulan fácilmente.
21. Nunca se deprimen con frecuencia porque saben que pueden estar tristes se pueden deprimir pero se levantan ante las adversidades, siempre ven el lado bueno de las cosas, son optimistas. La mayoría de nuestros encuestados respondió que a veces se deprimen con frecuencia.
22. Siempre les gusta mejorar constantemente porque al conocer sus debilidades son también conscientes de que las pueden fortalecer poco a poco. . La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre les gusta mejorar constantemente.
23. Siempre se ven bien físicamente porque se tienen autorespeto y cuidan de su presencia, de su cuerpo. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre se ven bien físicamente.
24. Siempre se sienten bien con su aspecto físico porque se sienten cómodos con sus defectos físicos (que todos tenemos); y son conscientes que pueden mejorar su apariencia física pero esto no afecta el aprecio de su aspecto físico. La mayoría de nuestros encuestados respondió que siempre se sienten bien con su aspecto físico.
25. Nunca tienen temor de hablar en público porque perdieron el miedo al error, por eso no tienen vergüenza cuando se equivocan porque saben que esto aportará en su crecimiento profesional, académico y personal. La mayoría de nuestros encuestados respondió que a veces tienen temor de hablar en público.

# **CAPÍTULO III**

## **PROPUESTA PEDAGÓGICA.**

### 3.1. Denominación de la propuesta:

Desarrollo de la escalera de la autoestima fomentando el pensamiento emocional para fortalecer el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018.

### 3.2. Descripción de las necesidades:

La labor docente se ve afectada de forma directa por su autoestima, por ello al identificar que el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018 es alta en la mayoría pero no en todos los casos ni en todos los indicadores.

<b>Nivel de autoestima</b>	<b>Porcentaje promedio</b>
<b>Alta</b>	<b>59.0%</b>
<b>Media</b>	<b>34.7%</b>
<b>Baja</b>	<b>4.4%</b>

Se evidencia que el nivel de autoestima media es considerable, por ello generalizamos que los docentes necesitan fortalecer su autoestima porque esta puede variar debido muchos factores, siendo latente el riesgo que se convierta en una autoestima baja, afectando necesariamente el rendimiento de su desempeño laboral afectando a todo su entorno.

Al desarrollar el pensamiento emocional el docente se hará más consciente de sus capacidades y de debilidades para lograr una autoestima consolidada.

### 3.3. Justificación de la propuesta:

El desarrollo de la escalera del autoestima fomentando el pensamiento emocional para fortalecer el nivel de autoestima de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018, permite consolidar la autoestima de los docente ya que son el agente principal que puede cambiar los factores que afectan el desarrollo de su autoestima.

La utilización del pensamiento emocional es importante porque gracias a ella la autoestima tendrá pilares que las adversidades no podrán derribar. La metáfora de una escalera es porque la meta es llegar a la autoestima y esta no se puede obtener si no se hacen los pasos anteriores, los cuales son el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto. Si no se construyeron de forma adecuada afectara a la autoestima de las personas en este caso de los docentes, y como estos están en actividad, y tiene la responsabilidad tan grande de formar las futuras generaciones, transmitiendo estas deficiencias y se observa que afecta su vida profesional, académica y personal. Por tal motivo la necesidad que el docentes se haga consciente de sus emociones y construya la base de su autoestima de forma adecuada.

### 3.4. Público objetivo:

Los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018.

### 3.5. Objetivos de la propuesta:

#### 3.5.1. Objetivo general:

Fortalecer la autoestima en los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018 mediante la construcción de la escalera de la autoestima con el desarrollo del pensamiento emocional

### 3.5.2. Objetivos específicos:

- ✓ Conocer las estrategias de pensamiento emocional de Hué para fomentar el empoderamiento del docente en el desarrollo de la autoestima.
- ✓ Mejorar el autoconocimiento de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018
- ✓ Desarrollar el autoconcepto en los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018.
- ✓ Mejorar la autoevaluación positiva de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018.
- ✓ Explicar la autoaceptación de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018.
- ✓ Desarrollar el autorrespeto de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa 2018

### 3.6. Actividades inherentes al desarrollo de la propuesta.

Conocer el pensamiento emocional y sus estrategias.

Analizar el autoconocimiento de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.

Analizar el autoconcepto de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.

Analizar el autoevaluación de los participantes y conocer estrategias para que mejore.

Analizar el autorrespeto de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.

Analizar la autoestima de los participantes, que factores le afectan negativamente y que estrategias ayudan a que sea alta.

### 3.7. Planificación detallada de las actividades.

Conocer el pensamiento emocional y sus estrategias.

Analizar el autoconocimiento de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.

Analizar el autoconcepto de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.

Analizar el autoevaluación de los participantes y conocer estrategias para que mejore.

Analizar la autoaceptación de los participantes y conocer estrategias para que esta mejore.

Analizar el autorrespeto de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.

Analizar la autoestima de los participantes, que factores le afectan negativamente y que estrategias ayudan a que sea alta.

Objetivo	Acciones	Descripción
Conocer el pensamiento emocional y sus estrategias.	Dominio teórico del pensamiento emocional a través de sus 7 competencias: Autoconocimiento Autoestima Control emocional Motivación Conocimiento del otro Valoración Liderazgo.	Se repartirán materiales para que conozcan las competencias para desarrollar su pensamiento emocional. Desarrollaran estrategias como: Mapa emocional, árbol vital, valgo un 20, círculo de la alegría, diagnóstico, ejercicio físico, proyecto vital, empatía, sonrisa y tolerancia.
Analizar el autoconocimiento de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.	Dominio teórico del autoconocimiento. Autoconocimiento: Es conocer las partes que componen al "yo". Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.	Se repartirán materiales para que analicen su autoconocimiento. Desarrollaran estrategias como: El espejo, el círculo.
Analizar el autoconcepto de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.	Dominio teórico del autoconocimiento. Autoconcepto: Es una serie de creencias acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.	Se repartirán materiales para que analicen su autoconcepto. Desarrollaran estrategias como: Videos del plantas (bulling)
Analizar el autoevaluación de los participantes y conocer estrategias	Dominio teórico de la autoevaluación. Autoevaluación: Refleja la capacidad interna de evaluar las	Se repartirán materiales para que analicen su autoevaluación. Desarrollaran estrategias como: El espejo, el círculo.

para que mejore.	cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas, si para la persona lo son, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer.	
Analizar la autoaceptación de los participantes y conocer estrategias para que esta mejore.	<p>Dominio teórico de la autoaceptación</p> <p>Autoaceptación: Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello</p>	<p>Se repartirán materiales para que analicen su autoaceptación.</p> <p>Desarrollaran estrategias como: Hablar en público, saldrán de la zona de confort.</p>
Analizar el autorrespeto de los participantes y conocer estrategias para que sea positivo.	<p>Dominio teórico del autorrespeto</p> <p>Autorrespeto: Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.</p>	<p>Se repartirán materiales para que analicen su autorrespeto.</p> <p>Desarrollaran estrategias como: Contar una historia, escribirá las características de su persona.</p>
Analizar la autoestima de los participantes, que factores le afectan negativamente y que estrategias ayudan a que sea alta.	<p>Dominio teórico y analítico de la autoestima.</p> <p>Autoestima: Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima.</p>	<p>Se repartirán materiales para que analicen su autoestima.</p> <p>Desarrollaran estrategias como: Dibujos del proceso, escribirán una carta de vida.</p>

### 3.8. Cronograma de acciones.

Se desarrollara en dos sábado de 8am a 4pm para fortalecer la autoestima del docente de complementación académica un día durante el fin de semana.



### 3.9. Presupuesto que involucra la propuesta.

Autofinanciado:

Copias	S/. 30
Impresiones	S/. 40
Pasajes	S/. 40
Refrigerios	S/. 100
Manuales	S/. 150

### 3.10. Evaluación de la propuesta.

Al desarrollar la propuesta se evidencia un cambio porque para que uno mejora si uno es consciente y tiene los mecanismos para mejorar sus emociones, debe ser consciente de que puede cambiar y que le corresponde solo a cada docente, esto beneficia a toda la comunidad.

## Conclusiones de la investigación.

PRIMERO: De 93 docentes que representa el 100% de la muestra evaluada, según el test de autoestima el 59% de docentes tiene un nivel de autoestima alta, mientras el 34,7% de docentes tiene un nivel de autoestima media, y el 4,4% de docentes tiene un nivel de autoestima baja.

SEGUNDO: La mayoría de los docentes de complementación académica 2018 tienen un nivel alto de autoestima la cual se debe fortalecer constantemente, los docentes con un nivel medio y bajo de autoestima pueden mejorar este nivel desarrollando la propuesta pedagógica de bienestar docente y pensamiento emocional.

TERCERO: Al entender que el nivel de autoestima afecta directamente sobre el desarrollo profesional, académico y personal, esto indica que la mayoría de los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018 se desarrolla de forma adecuada en el salón de clases y de forma personal, como el nivel de autoestima media es considerable se entiende que es porque se necesita fortalecer el autoestima profesional porque esta es variante tanto puede ser alta como puede ser baja; como el nivel de autoestima docente afecta a los estudiantes es necesario cuidar de ella.

CUARTO: Los factores que afectan al autoestima son sus componentes los cuales son el autoconocimiento, autoconcepto, autovaloración, autoaceptación, autorespeto, componentes que son la base para formar una autoestima alta. Los docentes participantes del programa de complementación académica de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa 2018 tienen estos componentes desarrollados algunos en menor grado que otros pero siempre están dispuestos a cambiar, a mejorar, esto nos indica que están en proceso de formación de una autoestima alta.

QUINTO: La alternativa de solución es desarrollar la propuesta pedagógica de bienestar docente y pensamiento emocional, porque esta aborda los componentes que faltan desarrollar de la autoestima de cada persona de forma individual y las ejercita con estrategias prácticas que los docentes pueden desarrollar. La propuesta al desarrollar las siete competencias emocionales, unas referidas a nosotros mismos, y otras, relativas a los demás permite al docente desarrollar los componentes de la autoestima y llegar a la construcción del autoestima alta que beneficia no solo al docente sino también a la sociedad.

## Sugerencias o recomendaciones de la investigación.

PRIMERO: Se sugiere que la Universidad Nacional San Agustín implemente un programa de bienestar docente y pensamiento emocional, poniendo en práctica las estrategias mencionadas, el desarrollo de este programa debería ser continuo y los resultados y estadísticas se debería divulgar para así contar con apoyo de otras instituciones que ponen con base a la educación y cuidan de la labor que desarrolla el docente. Es necesario empoderar a los docentes con estas herramientas para que puedan formar generaciones con un nivel de autoestima alta.

SEGUNDO: Los docentes no podemos dar algo de lo que carecemos; por ello la necesidad de fortalecer primero al docente para que ellos puedan llevar el efecto multiplicador a la sociedad, claro que la autoestima es individual pero se puede fortalecer y construir con una guía y eso se debería iniciar con los docentes.

TERCERO: Se debería dar formación de coach a los docentes porque los Coach son personas que tiene construida la escalera de su autoestima y pueden hacer que otras personas puedan superarse y construirla, si nos damos cuenta este es el papel de un docente fortalecido, porque llega a ser amigable, sociable y participe en las actividades de la comunidad con verdadera vocación por su trabajo mejorando la relación y la comunicación con los padres así la sociedad se beneficia enormemente.

## Bibliografía.

Arce, Guillermo (2018). Influencia de la Autoestima en la satisfacción de la profesión elegida en los estudiantes del segundo y tercer año, de la Facultad de Ciencias de la Educación, UNSA. Arequipa. Perú.

Ricalde, Jorge (2017). Autoestima, satisfacción en la elección de la carrera profesional y su relación con el rendimiento académico. Arequipa. Perú.

Meza, Khaterine (2017). Niveles de Autoestima en estudiantes del nivel primario de una Institución Educativa Pública y Privada. Arequipa. Perú.

Pérez, Sonia (2017). Nivel de autoestima de los docentes participantes del Programa de Complementación Académica, UNSA. Arequipa. Perú.

Mamani, Gloria (2015). Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1er, 2do y 3er año. Facultad de enfermería, UNSA. Arequipa. Perú

Segarra, Carla (2015). La Autoestima del docente. Un estudio exploratorio.

Gómez, M., Pérez, I., Medina, A., Valencia, E., Mena, S., et al. (2013). *Desarrollo profesional: La autoestima y la docencia*". Recuperado de <http://es.slideshare.net/adalbertomartinez/autoestima-desarrollo-profesional>

De Pons, J.P. (2012). La autoestima del profesor. *Fuentes*, 12.

Hué, C.(2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, 12, 2012; 47-68

Pacheco, N. E., Rey, L., & Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de psicología*, (100), 43-54.

Cidoncha, V., Diaz, E. (2009). *El educador y la autoestima*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd134/el-educador-y-la-autoestima.htm>

Martínez, C. A. (2009). La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de educación y desarrollo*, (2).

Moncayo, J. C. (2008). El autoconcepto y la autoestima, factores decisivos en el aprendizaje. *Innovación y experiencias educativas*. 13.

Martínez, Yamil (2007). *La autoestima y sus clases*. Lima. Perú.

Consultado en: <http://martinezyamil.blogspot.es/admin/archivos/smile>. (16 de setiembre del 2012)

Marente, J. A. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. *Revista Iberoamericana de educación*, 39(3), 4.

Educar. (2005). *La confusa función del actual docente*.

Hurtado, Ignacio (2004). Autoestima: concepto, formación, desarrollo e indicadores acerca de su diagnóstico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú. Consultado en: <http://psiquiatría.facmed.unam.mx/doctos/descargas/20AUTOESTIMA> (8 de Marzo del 2012)

Camacho, C. (2004). *Autoestima Profesional a partir del Perfeccionamiento Docente: Un estudio comparativo*.

Estrada, L. (2002). El desempeño docente. *Departamento de Filosofía Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Carabobo-Venezuela*.

Calero, Mavilo (2000). Autoestima y docencia. Editorial San Marcos. 1era edición. Lima. Perú.

Cava. M.J.; Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona:Paidós.

Branden, N. (2000). *La psicología de la autoestima*. Barcelona: Paidós. Massó, Francisco (1998). La Autoestima. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Fundación Universitaria. Madrid. España.

Díaz, Betty (1997). Inventario de autoestima original de Coopersmith. Facultad de psicología. Universidad nacional de San Agustín. Arequipa. Perú.

Gil Martínez, R. (1997). Manual para tutorías y departamentos de orientación. *Educación la autoestima-Aprender a convivir*. Madrid: Editorial Escuela Española, S.A.

Clemes, H., Bean, R (1993). *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid. Debate

Elkind, David (1989). Factores que determinan los niveles de autoestima. Editorial

## Anexos

Indicadores	Preguntas	Nivel de autoestima	Siempre	A veces	Nunca
Firmeza en opiniones y acciones	¿Cuándo tengo opiniones las defiendo con argumentos?	Alta	60 65%	33 35%	0 0%
	¿Modifico mis opiniones cuando estoy equivocado?	Alta	48 52%	45 48%	0 0%
	¿Tomo iniciativa al desarrollar actividades?	Alta	63 68%	30 32%	0 0%
Asume retos	¿Confío en mis habilidades?	Alta	75 81%	18 19%	0 0%
	¿Me comprometo a realizar actividades que representan retos?	Alta	57 61%	36 39%	0 0%
Confianza	¿Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás?	Alta	57 61%	36 39%	0 0%
	¿Manifiesto mis sentimientos con frecuencia a los demás?	Media	33 35%	60 65%	0 0%
	¿Me comparo con los demás?	Baja	0 0%	42 45%	51 55%
	¿La percepción de mi persona es positiva cuando me comparo con otros?	Media	30 32%	39 42%	24 26%
Actitud colaborativa	¿Pido ayuda cuando lo necesito?	Alta	60 65%	33 35%	0 0%
	¿Comprendo los comportamientos de las personas?	Alta	57 61%	36 39%	0 0%
	¿Colaboro cuando siento que es necesario?	Alta	87 94%	6 6%	0 0%
Auto concepto	¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas personales?	Alta	81 87%	12 13%	0 0%
	¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas profesionales?	Alta	87 94%	6 6%	0 0%
Percepción social	¿Me cuesta trabajo hacer amigos?	Alta	6 6%	39 42%	48 52%
	¿Me siento aceptado por mis compañeros de trabajo?	Alta	81 87%	12 13%	0 0%
	¿Me siento aceptado por mis estudiantes?	Alta	78 84%	15 16%	0 0%
	¿La mayoría de las personas confían en mí?	Alta	75 81%	18 19%	0 0%
Confianza	¿Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o?	Media	30 32%	51 55%	12 13%
	¿Las personas me manipulan	Alta	3	33	57



	fácilmente?		3%	35%	61%
Sentimiento s	¿Me deprimó con frecuencia?	Media	6 6%	69 74%	18 19%
	¿Me gusta mejorar constantemente?	Alta	78 84%	15 16%	0 0%
	¿Me veo bien físicamente?	Alta	60 65%	33 35%	0 0%
	¿Me siento bien con mi aspecto físico?	Alta	66 71%	27 29%	0 0%
	¿Tengo temor a hablar en público?	Media	0 0%	66 71%	27 29%

Nivel de autoestima	Porcentaje promedio
<b>Alta</b>	<b>59.0%</b>
<b>Media</b>	<b>34.7%</b>
<b>Baja</b>	<b>4.4%</b>

## Fotos

### Cuestionario

Querido decente participante marca con una X la respuesta adecuada a su criterio

Preguntas	SIEMPRE	AVECES	NUNCA
1. ¿Cuándo tengo opiniones las defiendo con argumentos?		X	
2. ¿Modifico mis opiniones cuando estoy equivocado?		X	
3. ¿Tomo iniciativa al desarrollar actividades?	X		
4. ¿Confío en mis habilidades?	X		
5. ¿Me comprometo a realizar actividades que representan retos?	X		
6. ¿Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás?		X	
7. ¿Manifiesto mis sentimientos con frecuencia a los demás?		X	
8. ¿Me comparo con los demás?		X	
9. ¿La percepción de mi persona es positiva cuando me comparo con otros?	X		
10. ¿Pido ayuda cuando lo necesito?	X		
11. ¿Comprendo los comportamientos de las personas?	X		
12. ¿Colaboro cuando siento que es necesario?	X		
13. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas personales?	X		
14. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas profesionales?	X		
15. ¿Me cuesta trabajo hacer amigos?		X	
16. ¿Me siento aceptado por mis compañeros de trabajo?		X	
17. ¿Me siento aceptado por mis estudiantes?		X	
18. ¿La mayoría de las personas confían en mí?	X		
19. ¿Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o?		X	
20. ¿Las personas me manipulan fácilmente?		X	
21. ¿Me deprimó?		X	
22. ¿Me gusta mejorar constantemente?	X		
23. ¿Me veo bien físicamente?	X		
24. ¿Me siento bien con mi aspecto físico?	X		
25. ¿Tengo temor a hablar en público?			X

**No responder si marco nunca la pregunta 25**

26. ¿Por qué? (Marca solo 1)
- Tengo miedo a equivocarme
  - No me gusta que me observen
  - Me paraliza
  - Otros



## Cuestionario

Querido decente participante marca con una X la respuesta adecuada a su criterio

<b>Preguntas</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>
1. ¿Cuándo tengo opiniones las defiendo con argumentos?			
2. ¿Modifico mis opiniones cuando estoy equivocado?			
3. ¿Tomo iniciativa al desarrollar actividades?			
4. ¿Confío en mis habilidades?			
5. ¿Me comprometo a realizar actividades que representan retos?			
6. ¿Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás?			
7. ¿Manifiesto mis sentimientos con frecuencia a los demás?			
8. ¿Me comparo con los demás?			
9. ¿La percepción de mi persona es positiva cuando me comparo con otros?			
10. ¿Pido ayuda cuando lo necesito?			
11. ¿Comprendo los comportamientos de las personas?			
12. ¿Colaboro cuando siento que es necesario?			
13. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas personales?			
14. ¿Soy consciente de mis debilidades y fortalezas profesionales?			
15. ¿Me cuesta trabajo hacer amigos?			
16. ¿Me siento aceptado por mis compañeros de trabajo?			
17. ¿Me siento aceptado por mis estudiantes?			
18. ¿La mayoría de las personas confían en mí?			
19. ¿Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzada/o?			
20. ¿Las personas me manipulan fácilmente?			
21. ¿Me deprimó?			
22. ¿Me gusta mejorar constantemente?			
23. ¿Me veo bien físicamente?			
24. ¿Me siento bien con mi aspecto físico?			
25. ¿Tengo temor a hablar en público?			