

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## DIRECCIÓN DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

---

**TEMA: “LOS NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, PROMOCIÓN 2006 - 2008, DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DE LA FUERZA TERRESTRE, EN LA CIUDAD DE AMBATO”**

---

**Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Psicología Educativa.**

**Autora: Dra. Lucía Enith Campoverde Vivanco.**

**Director: Dr. M.Sc. Hugo Portero Poveda.**

**AMBATO - ECUADOR**

**2008**

**Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato:**

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Ing. M.Sc. Luis Velásquez Medina, Presidente del Tribunal y Grado Académico, integrado por los Señores Dr. M.Sc. José Ignacio Merino, Miembro del Tribunal, Dr. M.Sc. Estuardo León Vasco, Miembro del Tribunal, y Dr. M.Sc. Luis Echeverría Loza, Miembro del Tribunal, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el trabajo de titulación con el tema: **“LOS NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DEL PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS, PROMOCIÓN 2006 - 2008, DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DE LA FUERZA TERRESTRE, EN LA CIUDAD DE AMBATO”**, elaborado y presentado por la Sra. Dra. Lucía Enith Campoverde Vivanco, para optar por el Grado Académico de Magister en Psicología Educativa; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación, el Tribunal, aprueba y remite el trabajo para su uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

---

Ing. M.Sc. Luis Velásquez Medina.  
Presidente del Tribunal

---

Dr. M.Sc. José Ignacio Merino.  
Miembro del Tribunal

---

Dr. M.Sc. Estuardo León Vasco.  
Miembro del Tribunal

---

Dr. M.Sc. Luis Echeverría Loza.  
Miembro del Tribunal

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“Los niveles de autoestima y su incidencia en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato”**, le corresponde exclusivamente a: Dra. Lucía Enith Campoverde Vivanco, Autora bajo la Dirección del Dr. M.Sc. Hugo Portero Poveda, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

---

**Dra. Lucía Campoverde Vivanco.**

**AUTORA**

---

**Dr. M.Sc. Hugo Portero Poveda.**

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

**Dra. Lucía Campoverde Vivanco.**

**C.C. 1103665368**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado.....	ii
Autoría del trabajo investigativo.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Índice general de contenidos.....	v
Lista de tablas.....	vii
Lista de figuras.....	vii
Lista de matrices.....	vii
Agradecimiento.....	viii
Dedicatoria.....	ix
Resumen ejecutivo.....	x
Executive summary.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	4
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Tema.....	5
1.2 Planteamiento del Problema.....	5
1.3 Justificación.....	13
1.4 Objetivos.....	15
CAPITULO II.....	16
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 Antecedentes investigativos.....	17
2.2 Fundamentación filosófica.....	19
2.3 Categorías fundamentales.....	25
2.4 Hipótesis.....	42
2.5 Señalamiento de variables.....	42
CAPITULO III.....	43
METODOLOGÍA.....	43
3.1 Modalidad básica de la investigación.....	44

3.2	Nivel o tipo de investigación.....	44
3.3	Población y muestra.....	44
3.4	Operacionalización de variables.....	46
3.5	Plan de recolección de la información.....	48
3.6	Plan de procesamiento de la información.....	48
CAPITULO IV.....		49
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		49
4.1	Análisis e interpretación de los resultados del test de niveles de autoestima.....	50
4.2	Análisis de los resultados del test de estabilidad e inestabilidad emocional de Eysenck, área Autoestima.....	55
4.3	Verificación de la hipótesis.....	59
CAPITULO V.....		64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		65
5.1	Conclusiones.....	65
5.2	Recomendaciones.....	65
CAPITULO VI.....		67
PROPUESTA.....		68
6.1	Datos informativos.....	68
6.2	Antecedentes.....	68
6.3	Justificación.....	69
6.4	Objetivos.....	70
6.5	Análisis de factibilidad.....	71
6.6	Fundamentación.....	71
6.7	Modelo operativo.....	84
6.8	Administración.....	85
6.9	Plan de monitoreo y evaluación.....	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS.....		88
Referencias bibliográficas y electrónicas.....		89
ANEXOS.....		91

Anexo 1.....	92
Anexo 2.....	95

### **LISTA DE TABLAS**

<b>Tabla N° 1:</b> Tabulación de datos del Test de Niveles de Autoestima.....	50
<b>Tabla N° 2:</b> Concentración de datos del Test Niveles de Autoestima.....	53
<b>Tabla N° 3:</b> Tabulación de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad Emocional, área Autoestima.....	55
<b>Tabla N° 4:</b> Concentración de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad Emocional, área Autoestima.....	58

### **LISTA DE GRÁFICOS**

<b>Gráfico N° 1.</b> Árbol de problemas.....	8
<b>Gráfico N° 2.</b> Red de inclusión conceptual.....	25
<b>Gráfico N° 3.</b> Estadística de datos del Test de Niveles de Autoestima.....	54
<b>Gráfico N° 4.</b> Estadística de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad Emocional, área Autoestima.....	58
<b>Gráfico N° 5.</b> Verificación de la hipótesis.....	62

### **LISTA DE MATRICES**

<b>Matriz N°1:</b> Variable Dependiente.....	47
<b>Matriz N°2:</b> Variable Independiente.....	47
<b>Matriz N°3:</b> Frecuencias observadas.....	61
<b>Matriz N°4:</b> Frecuencias esperadas.....	61
<b>Matriz N°5:</b> Chi-cuadrado calculado.....	63

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato, en sus autoridades, ya que gracias a ellas dentro del desempeño de sus funciones permitieron culminar la Maestría en Psicología Educativa, Versión II y realizar el presente trabajo de investigación.

Al Centro de Estudio de Postgrado, a sus autoridades y docentes, quienes dieron de sí sus aportes científicos para el desarrollo intelectual del maestrante y permitieron terminar el trabajo investigativo.

A los/as compañeros/as de nuestra promoción, porque gracias a su amistad y compañerismo hemos podido cursar el presente programa de estudio.

A la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, a sus autoridades, personal administrativos, docentes y educandos, por brindar la oportunidad de ejecutar el presente trabajo de investigación.



## DEDICATORIA

A la comprensión y apoyo de mi esposo:  
**Santiago.**

A la inocencia y ternura reflejada en mis  
hijos: **Doménica y Alejandro.**

A la guía, educación y afecto hecho vida  
en mis padres: **Máximo y Mariana.**

Al cariño demostrado por mis hermanas y  
hermano: **Ligia, Beatriz, Genny y David.**

A la ayuda de quienes me dieron su mano  
cuando lo necesitaba: **Mis seres  
queridos.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**DIRECCIÓN DE POSTGRADO**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**TEMA:**

**“Los niveles de autoestima y su incidencia en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato”**

**AUTORA:** Dra. Lucía Enith Campoverde Vivanco.

**DIRECTOR:** Dr. M.Sc. Hugo Portero Poveda.

**FECHA:** Enero 2008.

## **RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo investigativo nace de la problemática descubierta en la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, la misma que permitió investigar el problema. Este trabajo investigativo se sustenta mediante el marco teórico, que es la base científica. Para ejecutar de forma efectiva y confiable el proceso investigativo se recurrió a la utilización de la metodología mediante el método científico que sirvió para sustentar la investigación; contextualizar, analizar, descubrir y estudiar el problema encontrado. Estuvieron así mismo presentes los métodos hipotético-deductivo, inductivo-deductivo, analítico-sintético, descriptivo y estadístico. Las técnicas que guio la recolección de datos fueron el Test de Autoestima (niveles) y el Test de Estabilidad e Inestabilidad Emocional de Eysenck con el Sub-Test de Autoestima y a partir de los datos obtenidos se procedió a la respectiva tabulación, análisis, interpretación de los mismos y a la verificación de hipótesis mediante el modelo estadístico seleccionado para este procedimiento. Luego del proceso investigativo se realiza las respectivas conclusiones y recomendaciones,

las que permiten realizar la propuesta que permitirá superar el problema evidenciado e investigado. Por último, encontramos las referencias bibliográficas y electrónicas citadas; y, los anexos del trabajo investigativo.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**DIRECCIÓN DE POSTGRADO**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**THEME:**

**"The levels of self-esteem and their impact on the emotional balance of the staff of Aspiring Soldiers, promotion 2006 - 2008, of the School of Formation of Soldiers of the Terrestrial Force, in the city of Ambato"**

**AUTHOR:** Dra. Lucía Enith Campoverde Vivanco.

**DIRECTED BY:** Dr. M.Sc. Hugo Portero Poveda.

**DATE:** January 2008.

**EXECUTIVE SUMMARY**

This investigative work is born of the problematic discovered in the School of Formation of Soldiers of the Terrestrial Force, the same one that allowed to investigate the problem. This investigative work is supported by the theoretical framework, which is the scientific basis. To effectively and reliably execute the investigative process, the use of the methodology was used through the scientific method that supported the research; contextualize, analyse, discover and study the problem encountered. Were thus very present the methods hypothetically-deductive, inductive-deductive, analytic-synthetically, descriptive and statistically. The techniques that guided the collection of data were the test of self-esteem (levels) and the test of stability and emotional instability of Eysenck with the Sub-test of self-esteem and from the data obtained was the respective tabulation, analysis, Interpretation and hypothesis verification using the statistical model selected for this procedure. After the investigation process the respective conclusions and recommendations are made, which allow us to make the proposal that will allow to overcome the

problem evidenced and investigated. Finally, we find the bibliographic and electronic references quoted; And, the annexes of investigative work.

## INTRODUCCIÓN

La autoestima está estrechamente ligada con el equilibrio emocional, el cual es evidenciado mediante la manifestación de actitudes maduras que les permiten crecer equilibradamente.

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que se tiene de las capacidades y potencial no se basa sólo en la forma de ser, sino también en las experiencias a lo largo de la vida. Lo que ha pasado, las relaciones que han tenido con los demás, las sensaciones que han experimentado, todo influye en el carácter y por tanto en la imagen que se tiene de sí mismos.

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí misma, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente. Otro problema que ocasiona el tenernos infravalorados es la inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos. Si algo funciona mal en una relación de pareja o de amistad, la persona con falta de autoestima creerá que la culpa de esto es suya, malinterpretando en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos. Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita

hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante o pequeño fracaso.

Por lo expuesto anteriormente, constituye hoy una necesidad, una premisa investigativa como maestrante del Centro de Estudio de Postgrado en el Programa de Maestría en Psicología Educativa, plantear un tema de investigación de gran importancia con el afán de profundizar este ámbito de conocimiento como es: **“Los niveles de autoestima y su incidencia en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato”**.

**Capítulo I.** El problema de investigación ha permitido desarrollar el tema, de investigación antes mencionado, el planteamiento del problema estructurado en base a la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, la formulación y la delimitación del problema; seguido por la justificación y la formulación de objetivos: general y específico.

**Capítulo II.** El marco teórico es la sustentación científica del presente trabajo, se lo ha elaborado en base a antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, categorías fundamentales de autoestima y equilibrio emocional, hipótesis y señalamiento de variables.

**Capítulo III.** La metodología donde constan el enfoque, la modalidad, el nivel o tipo de investigación, la población y la muestra a investigarse, la operacionalización de las variables, las técnicas de recolección de la información y el procesamiento y análisis de la información.

**Capítulo IV.** El análisis e interpretación de resultados se lo realizó mediante la tabulación de los datos obtenidos, los cuales han sido analizados e interpretados para posteriormente lograr verificar de la hipótesis planteada.

**Capítulo V.** Las conclusiones y recomendaciones que sintetizan los resultados principales del proceso investigativo y las sugerencias que son las posibles alternativas de solución al problema evidenciado.

**Capítulo VI.** La propuesta que permite mediante un programa está encaminada a contribuir a la superación del problema evidenciado y obtener adecuados niveles de autoestima para lograr un buen equilibrio emocional en el personal de Aspirantes a Soldados.

Al final del presente trabajo investigativo encontramos las referencias bibliográficas y electrónicas que son fuentes impresas y electrónicas que ha servido de referentes para fundamentar científicamente el trabajo investigativo; así como los anexos los tests psicológico que han sido los instrumentos de recolección de datos que han servido para evidenciar el problema de investigación.



# **CAPÍTULO I**

## **Problema de Investigación**

# PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN.

**“Los niveles de autoestima y su incidencia en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato”**

## 1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

### 1.2.1. Contextualización.

#### ***Contexto macro.***

Con mucha frecuencia en el diario vivir, nos preguntamos: ¿cómo proceder ante una determinada circunstancia?, ¿cómo deben ser nuestras relaciones afectivas, familiares, de trabajo, de amistad, de estudio o sociales?, ¿cómo somos en realidad: tímidos, agresivos, inteligentes, vanidosos, posesivos, ingeniosos, autoritarios, inseguros, temerosos, entre otros?.

El mundo en estos últimos tiempos que atraviesa, debido al adelanto tecnológico, viajes espaciales, corazones artificiales para prolongar la vida, clonaciones, fecundaciones invertidas, globalización; las personas que aniquilan la población terrestre, la deshumanización de las personas, porque conforme desarrolla su inteligencia estancan sus emociones, manifestándolo en odio, egoísmo, resentimientos, desconfianza, inseguridad, ambición, codicia, optando por asumir una vida llena de vicios,

desordenes sexuales, stress, depresión, niveles muy altos o muy bajos de autoestima, rivalidades, competencia mal sana, consumismo entre otros, que dan origen a personas resentidas, desorientadas con diferentes traumas que conllevan a nefastas escapatorias que alteran su equilibrio emocional al caer en crisis psicológicas con infortuitos escapes como las mencionadas anteriormente, desencadenando un sinnúmero de enfermedades psicosomáticas a las cuales se añaden los trastornos mentales, y llevándolas el fracaso en su vida personal, familiar, escolar, laboral y social.

Para lograr obtener un bienestar biopsicosocial y éxito en la vida, es necesario tener un equilibrio emocional, que no es más que el control interno, a prueba de cualquier circunstancia desagradable que se presente en el diario vivir de las personas; es el perfecto gobierno de sí misma, frente a derrotas físicas y morales; es un verdadero hábito aprender a controlar y dirigir conscientemente a cada momento de su vida.

### ***Contexto meso***

En América Latina la realidad es aún más preocupante, ya que esta conformada por países subdesarrollados, económicamente pobres y con una gran deuda externa con acceso tardío a la tecnología, con déficit en las áreas de salud, educación y trabajo, dedicados al consumismo y con variedad de culturas y etnias. Las personas latinas son producto del mestizaje y se caracterizan por ser profundamente humanas, sensibles, solidarias, acogedoras y especialmente afectivas, lo que muchas veces les lleva a

tener un desequilibrio en su vida personal dándole una mayor importancia a lo emocional que a lo racional, más no buscando un equilibrio entre los dos puntos, lo que genera un sentimentalismo vano y un marcado machismo.

### ***Contexto micro***

Dentro de esta realidad latinoamericana se encuentra Ecuador, un país afectado por la gran crisis económica, política, legislativa, educacional, social, cultural moral, ideológica y familiar. Situación que impacta en proceso de desarrollo biopsicosocial de las personas, obligando a un gran número de ecuatorianos a emigrar rompiendo con el núcleo fundamental de una sociedad que es la familia, con la finalidad de buscar nuevas y mejores formas de vida, en donde la gran mayoría son explotados, con bajos salarios en su medio y degradados en su dignidad por ser ilegales y de otra raza, nivel y cultura; otras personas en cambio se dedican a la delincuencia, prostitución y al narcotráfico, y no pocas personas buscan la salida más rápida y más extrema como lo es el suicidio; no se encuentra excepto de esta realidad. Por ello, hoy en día, en el hogar, la educación, el trabajo, la actividad económica y social, se hace estrictamente necesario el control y dirección de las emociones para llevar una vida alegre y armoniosa con una buena adaptación y equilibrio emocional.

Lo expuesto anteriormente se ve reflejado en nuestra localidad, donde en el convivir diario fácilmente podemos darnos cuenta de que la parte emocional juega un papel fundamental. Es por ello que en la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, Instituto Educativo Militar

acantonado en Ambato y que tiene como misión formar Soldados de Arma o Servicio de excelencia en los campos: militar, académico, físico, tecnológico, humanístico y axiológico, que conducen su forma de pensar, ser y actuar frente a las necesidades orgánicas de la Fuerza Terrestre, y poder cumplir eficazmente sus funciones de velar por la seguridad interna y externa del país, ya sea en tiempos de paz o de guerra, se ven afectados dentro de su proceso de formación de forma indirecta esta problemática en cada uno de los Aspirantes a Soldados que aquí se forman, ya que la realidad personal de ellos se ve afectada, ya sea por su nivel socioeconómico y educativo medio bajo y bajo, de diversos tipos de hogares, procedentes de todos los rincones de la Patria, entre otros; que conllevan a un sinnúmero de situaciones personales que inciden en sus niveles de autoestima y por ende en su equilibrio emocional.

### 1.2.2. Análisis crítico.

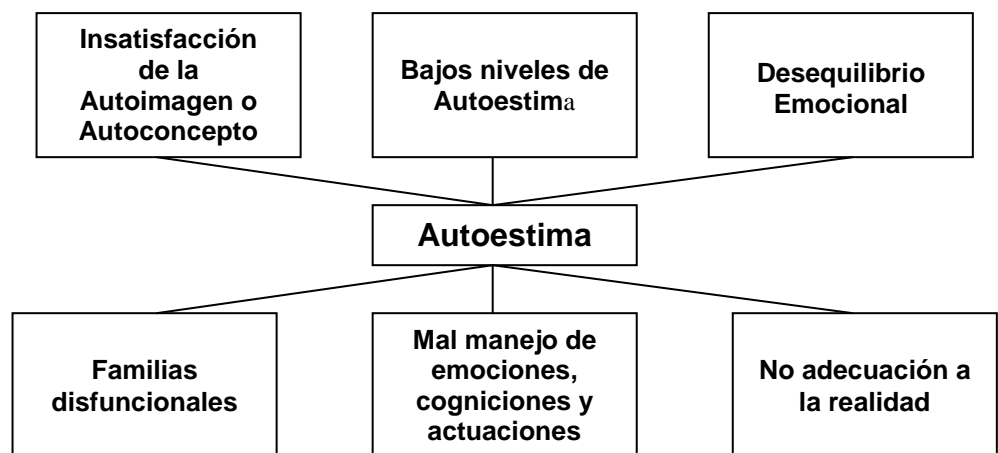


Gráfico uno: Árbol de problemas.

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de las personas, comprende mucho más que ese sentido

innato de autovalía, o sea, el derecho que nace con la persona quien intenta avivar.

Dentro del concepto de autoestima, es interesante como las llamadas familias disfuncionales, se son consideradas un hogar promedio, en donde una discusión puede alterar psicológicamente los pensamientos y actitudes de una persona al ver como en el hogar no se llevan de forma pasiva, congruente y pacífica. La terapéutica familiar ha de ser un reconocimiento y reconstrucción de los hechos en donde se desarrolla la escena de la persona con su familia, en donde se hace una protección de la persona, en donde la impresión de un mundo de incompreensión, donde la percepción no es confiable y el pensamiento fútil y estéril.

Los obstáculos para el crecimiento de la autoestima son muy grandes, pero se debe tener en cuenta de que la familia juega un papel importante en la autoestima, ya que es allí donde la persona forma sus pensamientos, sentimientos y comportamientos en base a los valores que reciben de los miembros de la familia, si estos pensamientos, sentimientos y comportamientos son negativos, la autoestima de las personas se verá afectada negativamente impidiendo el crecimiento psicológico; hay que tener mucho cuidado ya que lo negativo ejerce más que los positivos.

La mente es la herramienta básica de la supervivencia ya que estos que son la conciencia dependen de la guía para llega a la facultad conceptual: la facultad de abstracción, generalización e integración. En donde la mente es todo aquello por medio de lo cual se abre al mundo y se aprehende.

La autoestima depende, en gran medida, de lo que se hace; es decir, a las acciones y comportamientos. Una baja de autoestima es un arma silenciosa donde la persona ha de afectar psicológicamente su vida hasta llegar a resultados de fracasos, ruinas y caos en su vida. El engendrar resentimiento en las personas menos seguras significa que las personas con problemas en su autoestima se llegan a sentir incómodas ante la presencia de personas que no lo padecen y por lo tanto presumen que tienen mucha autoestima pero ellas sólo se engañan.

Otro parte es el sentir una marca diferencial y la competencia: o sea una seguridad interna, esta deriva de confiar en los propios procesos mentales, no de basar sus sentimientos en resultados que no dependen de ellas mismas.

La autoestima es una necesidad psicológica porque da valor, fortaleza y energía; esta busca objetivos exigentes, que la estimulen, y la ayuda a entablar relaciones positivas más hacia la salud. Las personas con baja autoestima son débiles, con relaciones negativas, pesimistas, desconfiadas, conflictivas, con niveles de ansiedad y angustia, impulsivas, agresivas, rencorosas, con sentidos de inferioridad, manifestaciones que no les permiten adecuarse a la realidad en la que viven ya que no desarrollan habilidades sociales, las relaciones sociales son deficientes, no viven libremente, sino que dependen de las demás personas, de la aceptación y aprobación que las demás personas les den, sin autovalorarse por lo que son, lo que no les permite tener una salud mental adecuada.

Estrechamente a la autoestima está la autoimagen o autoconcepto que es la representación mental que la persona tiene de sí misma en cuanto a su ser físico, psíquico, social y espiritual; si esta autoimagen no satisface a la persona se produce una valoración negativa, manifestándolos en deficientes relaciones sociales con las demás personas que se encuentra en su entorno en base a su actuación.

El déficit de la autoestima conlleva pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la dependencia, la tristeza, el sentir vacío, la inercia, la culpa, la vergüenza, niveles altos de ansiedad y depresión, inseguridad, soledad, insomnio, poco apetito, crítica, pasividad, deficientes relaciones sociales, hipersensibilidad, destructividad, fracaso, frustración, agresividad, entre otras manifestaciones que se relacionan con problemas psicológicos y presencia de enfermedades psicosomáticas. Estas manifestaciones dan evidencia de descenso de la autoestima.

Las manifestaciones cognitivas, emotivas y actitudinales negativas dan paso al desequilibrio emocional en las personas; es decir, existe un desajuste psicológico, que es la falta de control y dominio sobre los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas frente a determinadas situaciones que se le presentan en su entorno.

### **1.2.3. Prognosis.**

La autoestima juega un papel importante en el bienestar psicológico de la persona. Los niveles de autoestima de una



persona permiten conocer como ella piensa, actúa y siente sobre sí misma; y como esto se ve reflejado en su equilibrio emocional. Si una persona tiene bajos niveles de autoestima, su forma de pensar, actuar y sentir será negativo; caso contrario, si tiene un buen nivel de autoestima, su forma de pensar, actuar y sentir será positivo. Por ende, si en la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, no se ayuda a mejorar los niveles de autoestima del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, el equilibrio emocional de dicho personal se verá afectado, puesto que manifestará sentimientos, pensamientos y actitudes negativas, conflictos psicológicos, enfermedades psicosomáticas, dificultades en la relación social.

#### **1.2.4. Formulación del problema.**

Al dar respuesta a esta problemática en estudio se formula una gran interrogante como es: ¿cómo podría afectar a la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, la no adecuada e inmediata solución a la incidencia de los niveles de autoestima en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados?, pero para poder encontrar alternativas de solución a dicho problema se debe conocer ¿cómo inciden los niveles de autoestima en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato?.

#### **1.2.5. Preguntas directrices.**

- ¿Qué conceptualización de la autoestima tienen el personal de Aspirantes a Soldados?
- ¿Qué niveles de autoestima posee el personal de Aspirantes a Soldados?
- ¿Qué permite la autoestima en la personalidad?
- ¿Cómo influyen los niveles de autoestima en el equilibrio emocional?
- ¿Qué es el equilibrio emocional para el personal de Aspirantes a Soldados?
- ¿Cuáles son los rasgos de estabilidad e inestabilidad emocional que se manifiestan dentro del equilibrio o desequilibrio emocional?

#### **1.2.6. Delimitación del problema.**

- ***Delimitación del contenido:***  
 Campo: Psicología.  
 Área: Emocional.  
 Aspecto: Niveles de autoestima y equilibrio emocional.
- ***Delimitación del espacio:***  
 Localidad: Provincia de Tungurahua, cantón Ambato, sector El Pisque.  
 Instituto: Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre.
- ***Delimitación temporal:***  
 Periodo de formación: Promoción 2006 - 2008.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN.**

Inmersa en esta realidad es necesario realizar el presente trabajo investigativo por las siguientes razones:

- La Universidad Técnica de Ambato, mediante su modelo educativo capacita a seres humanos capaces de ser forjadores de desarrollo y cambio social para aportar al mejoramiento del bienestar y convivencia social. Así mismo el Centro de Estudios de Postgrado con la creación e implementación de Maestrías en diversas áreas, trata de brindar a la sociedad profesionales que favorezcan al desarrollo de las Instituciones donde laboran.
- Se cuenta con el permiso respectivo de las autoridades que dirigen la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, Instituto Educativo que será el campo investigativo.
- La fundamentación científica está respaldada por material bibliográfico necesario para sustentarla, tanto en el ámbito personal como de biblioteca, así como en investigaciones realizadas y que se encuentran publicadas en el Internet.
- Al conocer la problemática actual que es el resultado de la crisis que se está viviendo y que ha afectado, y sigue afectando al equilibrio emocional de las personas, pretendo mediante la psicoterapia mejorar los niveles de autoestima para lograr un equilibrio emocional en el personal de Aspirantes a Soldados.
- La preparación adecuada y adquirida mediante el autoeducación, la experiencia y el aporte sistemático de la Universidad Nacional de Loja, Alma Mater que permitió la preparación profesional, permite dar el sustento teórico necesario para llevar adelante este proceso investigativo.
- Finalmente, se recibe la asesoría de profesionales de la Universidad Técnica de Ambato, como también se dispone de los recursos económicos, técnicos, bibliográficos y el talento

humano necesario para poder finalizar este proyecto investigativo.

#### **1.4. OBJETIVOS.**

##### **1.3.1. General:**

- Contribuir al mejoramiento de la autoestima mediante la obtención de un buen equilibrio emocional en el personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

##### **1.3.2. Específico:**

- Determinar si los niveles de autoestima están en relación con el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

# **CAPÍTULO II**

## **Marco Teórico**

## MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Numerosos estudios se han realizado sobre la autoestima a nivel mundial. La Revista *Psychological Review*, no sólo hace referencia a los niveles bajo-alto de la autoestima, sino al simple hecho de valorar a un ser humano por sus acciones, pensamientos y sentimientos teniendo consecuencias lamentables para la humanidad.

Encontramos otras investigaciones realizadas a cerca de la Autoestima en los países como Argentina, España y otros de Latinoamérica por parte de Nathaniel Brander, quien ha realizado en base a estas investigaciones un "Manual práctico de Autoestima". La importancia de la autoestima es en tomar en cuenta el significado de éste, y ¿cómo afecta en la vida? Sólo así se conocerá los principios de Psicología en la autoestima, en esta parte es en donde encontramos importancia en la materia de Psicología. En el año de 1954 en Nueva York fue cuando el autor Nathaniel Branden fue cuando se cuestionó ¿Qué es el autoestima?, entonces él se dedicó a investigar sobre lo que es autoestima encontrando fuentes de información que le revelarían una conclusión: "De que la investigación sobre el autoestima es muy pobre" ya que encontró en ese tiempo a un personaje importante del psicoanálisis, estamos hablando de **Sigmund Freud**, él desarrolla el tema de la autoestima el cual decía "*que es el amor propio a la persona.*"

El primer intento de definir autoestima fue **William James** en su primer librazo "**Principios de Psicología**", ya que en él decía que si no hay intento no hay fracaso y sin fracaso no hay humillación,

en donde desarrolló partiendo de premisas la importancia de la autoestima llegan a la conclusión de que la autoestima es igual al éxito entre las pretensiones, o sea, eso significa que una persona que no aspira a nada en el trabajo ni en su carácter y lo logra y una persona triunfadora y con carácter es igual a la autoestima.

Continuando con encontrar el significado de Autoestima nos encontramos con **Stanly Coopersmith**, en donde desarrolla y dice *"entendemos por autoestima que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo, expresa una actitud de aprobación y desaprobación e indica en que medida el individuo se cree capaz, importante digno y con éxito"*.

Pero a través del tiempo surgen nuevos intentos más recientes por definir la palabra Autoestima, estos personajes son como Richard L. Bendnar, M. **Gawain Wells y Scott R. Peterson** en su libro **"Self Esteem: Paradoxes and innovation and Clinical Theory and practice"**, en donde por medio de premisas y llegando al corolario desarrollan el concepto y fundamentan: que la autoestima como un sentido subjetivo de autoaprobación realista, entonces, la autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal, entre otras.

Así mismo se han realizado investigaciones en Chile por **Lidice Valdés** sobre los **"Niveles de Autoestima y los rasgos de inmadurez"**, entre otras.

En Ecuador, en base a las experiencias obtenidas durante el Conflicto Armado del "Cenepa de 1995", por parte del personal de Psicólogos Educativos, Clínicos y Psiquiatras pertenecientes a las Fuerzas Armadas, se elabora la "Guía de autocontrol del Combatiente", la misma que servirá como instrumento para el

control emocional del Soldado, ya sea cuando se encuentre en etapas de entrenamiento físico/militar, y sobre todo cuando se encuentren en combate. En la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, no se han realizado investigaciones en torno al tema investigativo, lo que se ha realizado son conferencias al personal de Aspirantes a Soldados, por parte de los Psicólogos Educativos, como las siguientes temáticas: estrés, depresión, autoestima, salud mental, inteligencia emocional, relaciones humanas, entre otras.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

### **2.2.1 Fundamentación Psicológica.**

La autoestima es un factor muy importante para el crecimiento y equilibrio de la personalidad. Dentro de la Psicología Humanística encontramos a **Maslow**, quien desarrolla la teoría de la motivación y dentro de la jerarquización de las necesidades humanas, ya que afirma que la autoestima proviene de la persona misma de de las demás personas, ubicándose en la necesidad media: de pertinencia y amor que es la necesidad de amar y ser amado, de pertenecer y ser aceptado; de estima a sí mismo que es la necesidad de saberse digno, capaz de dominar, sentirse competente, independiente, libre y reconocerse y aceptarse tal como es, autoestima, afirmación personal, respeto a sí misma y hacia las demás personas, reconocimiento; y, la necesidad superior: de autorrealización que es la necesidad de la persona para poder llegar a ser lo que realmente es capaz de ser, mediante su satisfacción, viviendo en plenitud el potencial personal.



Si la autoestima se ve afectada por la forma de pensar, sentir y actuar negativamente, el enfoque cognitivo-conductual que juega un papel importante puesto que estudia los procesos mentales en su acepción más general; se centra en la manera de percepción, interpretación y recuperación de la información y las manifestamos mediante conductas; y por medio de la psicoterapia cognitiva-conductual, ayudará a mejorar los niveles de autoestima de las personas, ya considera que la herramienta más útil es el descubrir las actitudes-creencias que hacen daño y cambiarlas por otras más convenientes. Una de las formas más eficaces de conseguirlo es hacer tomar consciencia de cuáles son las creencias o actitudes irracionales y, una vez identificadas, actuar según las creencias-actitudes deseables y en contra de las creencias-actitudes contraproducentes.

### **2.2.2. Fundamentación Pedagógica:**

El modelo pedagógico humanista se enfatiza en los componentes personales, siendo reflexivo, dinámico, orientador, constructor del conocimiento, creativo, desarrolla intereses cognitivos y emocionales propios que se impliquen y comprometan en el proceso educativo, lo que permite a más de la salud intelectual, de la salud mental. Por ello, la formación de la autoestima, la seguridad personal, la confianza en los demás, la tolerancia con lo diferente a sí mismas, la capacidad de asumir retos y riesgos, será forjada en las primeras experiencias educativas con otras personas. La paz interior, la acogida ante las dificultades de la vida será forjada y marcada también en las primeras prácticas educativas.

Para **Alcántara en Molina, Baldares y Maya (1996)**, la autoestima es la más alta del proceso educativo, ya que es el centro de la forma de pensar, sentir y actuar, es el máximo resorte motivador, el oculto y verdadero rostro de cada persona esculpida a lo largo de la vida y que se ve reflejada en sus procesos psicopedagógicos moldeados en diversos contextos educativos.

**Coine y Coine (2003)**, manifiesta que estas ideas están relacionadas con la Neurociencia según estos principios: El cerebro es un complejo sistema adaptativo ya que intercambia información con el entorno mediante los procesos psicológicos; es un cerebro social, ya que está influenciado por las relaciones sociales de la realidad a la que pertenezca; la búsqueda de significado es innata, ya que está dirigida por metas y desarrolla habilidades sociales, identidad, exploración del propio potencial y trascendencia; la atención focalizada como atención periférica, puesto que el cerebro absorbe información consciente e inmediata de atención; proceso de desarrollo, que se da a lo largo de la vida permitiendo estabilidad y autoconfianza y que permite el éxito educativo.

### **2.2.3. Fundamentación Axiológica:**

Sólo las personas tienen el poder de contemplar su propia vida y su actividad, sólo ellas gozan el privilegio de la conciencia. Dijo **Goethe**, *“La peor desgracia que le puede suceder a una persona es pensar mal de sí misma”*. **John Milton**, en su *Paraíso Perdido* comenta: *“Nada beneficia más al hombre que su autoestima”* y **Bernard Shaw**, *“El*

*interés de la persona por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí misma”.*

La autoestima es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada persona. Esto hace pensar que la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta y que la autoestima es la base y centro del desarrollo personal. Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos.

La autoestima es una parte fundamental para que la persona alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, la plena expresión de sí misma. Cada persona es la medida de su amor a sí mismo, su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta.

#### **2.2.4. Fundamentación Ontológica:**

El concepto del yo y de la autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el yo.

Para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad, Es necesario para la persona tener una actitud de confianza frente a sí misma y actuar con seguridad frente a terceros, ser abierta y flexible, valorar a las demás y aceptarlas como son; que posea autonomía en las decisiones, comunicación clara y directa, actitud empática.

Otra estrategia para desarrollar la autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a autoculparse, ni culpar a otras personas: tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica, la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectar las emociones positivas del pasado, ampliar el conocimiento de si misma con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

La autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que las rodean, con las que se trata o se dirige. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza.

Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de la persona misma. Cuanto más se conoce, es más posible que se quiera y se acepte con valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal.

Cuando se contacta con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

#### **2.2.5. Fundamentación Social:**

La vida en la sociedad moderna, a partir del capitalismo, ha generado una particular forma de plantear a la persona en

relación al Estado, que se define como el organismo encargado de velar por el bien común de la nación de la que es propio de la persona. El Estado tiene para cada persona un lugar y una proyección (perspectivas de vida), como incide en el desarrollo (positivo o negativo) de la autoimagen humana. El Estado a través de la profundización de sus formas coercitivas, dispone de la persona en tanto que se asume como inferior. Esta idea parece tener en el desarrollo moral de las personas, la imposibilidad de asumir la **libertad** como una capacidad propia, sino como un estado utópico.

Dentro de la **organización**, la autoimagen de las persona en sus funciones específicas dentro de la "gran máquina", sus propias inquietudes en relación a sentirse "engranajes correctos". Dentro del desarrollo evolutivo, ésta debe sentirse que encaja en un modelo propiciado por la cultura en cada una de sus fases.

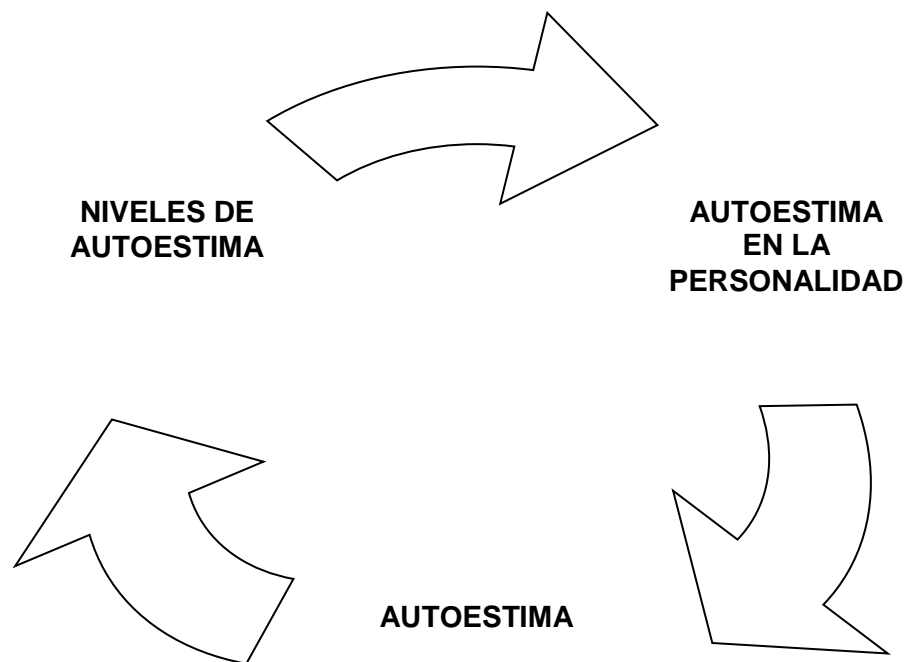
Las personas generan y gradualizan su autoimagen en función de dinámicas sociales que se simbiotizan, y que cobran diversa fuerza en el desarrollo evolutivo. Estas corresponden: a) Una dinámica impuesta en un nivel de la cotidianeidad, que principalmente radica en el grupo familiar inmediato (el hogar); b) Una dinámica impuesta en un segundo nivel de las relaciones extrafamiliares inmediatas, visto esto como los pares y el prójimo conocido; c) Una dinámica impuesta en un tercer nivel de la sociedad general, como una forma amplia, integral y variada que se manifiesta a partir de focos, como los medios de comunicación, educación formal, estratos sociales, y la percepción propia.

Dentro del **género**, la autoimagen está supeditada a ciertos caracteres de orden personal, pero que, a su vez, responden a las dinámicas anteriormente expuestas.

El género, como condición característica, propicia una perspectiva desde el punto de vista de la autoimagen, vista además como una concretización de la dinámica impuesta por una sociedad. Es decir, la posibilidad del desarrollo humano de hombres y mujeres tiene distintas aristas, lo que influirá directamente en la autoestima generada.

Esta forma anterior encuentra asidero en tanto que una formación cultural específica, desarrolla una autoimagen prefijada para las personas, en donde el género puede ser visto como una de tantas variables al respecto.

### 2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



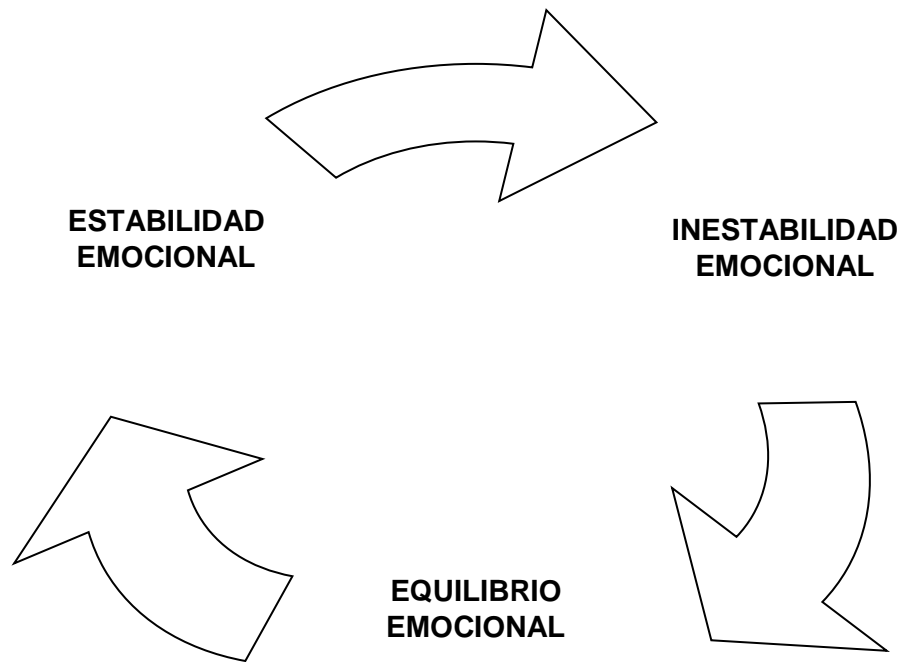


Gráfico dos: Red de inclusión conceptual.

### 2.3.1. Autoestima.

*“Acéptate tal cual eres y trabaja por ser mejor, pero sin recriminarte. Valora tu cuerpo y atiende por tu salud. Reconócelte el mérito de poseer los dones que tienes. ¡Bendícete y felicítate por tus aciertos! Declárate el mejor amigo de tí mismo. Dale gracias a Dios por todos los beneficios que has recibido y agrádecele las oportunidades de superarte y crecer como persona y en tu profesión. Incluso aquellas que no entiendes o que te parecen dolorosas o difíciles”.*

#### Definición de la autoestima.

**Álvaro Jiménez (1993)**, conceptualiza a la autoestima como *“la valoración que cada persona tiene de sí misma. Naturalmente que esta estima se basa en el concepto que cada persona tenga de sí misma”*. La autoestima se refiere a juicios negativos o una mezcla de juicios sobre la autoimagen. La autoestima es un “sano amor a sí mismo”. Se considera sano porque es auténtico y no debería ser ni egoísta ni narcisista (errado amor a uno mismo), sino altruista (con voluntad hacia las demás personas) y solidario.

## **Importancia de la autoestima.**

Por que de la valoración que cada persona haga de sí misma dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad, dentro del ámbito profesional. Una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad y comunicación interpersonal, ayuda a tolerar mejor el estrés, la incertidumbre y vivir los procesos de cambio.

## **La autoestima como concepto multidimensional.**

**Bonet (1997)**, dice que “la autoestima puede considerarse como un concepto multidimensional, que engloba, entre otros siete aspectos de la autoestima: aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconciencia, apertura y afirmación”.

La persona que se autoestima lo suficiente, debe amarse a sí misma y sentirse joven en camino hacia la madurez, joven en capacidad de crecer y desarrollar las propias potencialidades que aún permanecen ocultas; además posee en mayor o menor grado, las siguientes características:

- **Aprecio:** Consigo misma, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual aunque diferente, a cualquier persona.
- **Aceptación:** Tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.



- **Afecto:** Actitud positiva hacia sí misma, de tal manera que se encuentra bien consigo misma dentro de su piel.
- **Atención:** Cuidado de las necesidades reales, tanto físicas, psíquicas, sociales y espirituales.
- **Autoconciencia:** Permite que la persona se dé cuenta de su mundo interior, escuchándose a sí misma amistosamente.
- **Apertura:** Actitud abierta y atenta a otra persona, reconociendo su existencia.
- **Afirmación:** Es el reconocimiento de que la persona no puede vivir de forma aislada de las demás.

### **Fundamento de la autoestima.**

De acuerdo a **Branden**, la autoestima tiene dos componentes: *“Un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor personal, los cuales reflejan tanto el juicio implícito de su capacidad para sobreponerse a los retos de la vida, como su creencia de que sus intereses, derechos y necesidades son importantes”*. Una autoestima saludable viene de evaluar de manera realista sus capacidades, esforzarse para aumentar estas capacidades y aceptar de forma compasiva sus limitaciones y defectos. *“Vivir conscientemente - pensar independientemente, ser autoconsciente, ser honesto consigo mismo, tener una orientación activa, tomar riesgos y respetar la realidad”*- dice **Branden**, es el fundamento de una buena autoestima.

### **Componentes de la autoestima.**

La autoestima como autovaloración personal en diferentes ámbitos, se articula en base a tres componentes:

- **Componente cognitivo:** Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene la persona de sí misma en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye una opinión que se tienen de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias sobre sí misma.
- **Componente afectivo:** Es el resultado de la valoración que realiza la persona de su percepción, lo que genera un sentimiento de lo favorable y lo desfavorable, lo agradable y desagradable. Supone un juicio de valor sobre las cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de sí misma.
- **Componente conductual:** Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente las acciones vienen muy determinadas por la opinión que tengan las personas de ellas mismas y del esfuerzo que estén dispuestas a realizar para conseguir el reconocimiento propio y de los demás por sus acciones.

### **Pilares de la autoestima.**

Según **Nathaniel Branden (2000)**, son: “*la autoeficacia y la autodignidad*”.

- **Autoeficacia:** Un sentido de eficacia personal, confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzga, elije, decide; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de sus intereses y necesidades. Por tanto, predisposición a experimentarse fundamentalmente competente para afrontar los desafíos de la vida; en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos.

- **Autodignidad:** Un sentido de mérito personal, seguridad de valor, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos, necesidades, sentir que la alegría es un derecho natural. Por tanto, predisposición a experimentarse como digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de la persona misma para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados. La influencia de las otras personas en la formación de la autoestima.

### **Relación de la autoestima con la autoimagen o autoconcepto.**

Para **Nathaniel Brander (2000)**, define a la autoimagen como *“la imagen mental que la personas se forma de sí misma. Se llama también concepto de sí mismo. Cuando la persona tiene un concepto de sí mismo positivo o negativo, es capaz de mirar al mundo y de relacionarse con las demás personas de la misma manera como es su autoimagen; es decir, con optimismo o por el contrario con pesimismo”*. Para **Quiles (2005)**, la define como la representación mental que la persona tiene de sí misma como un ser bio-psico-socio-espiritual en un momento dado.

La autoimagen bien formada permite a las personas relacionarse con el ambiente, con las personas que se encuentran a su alrededor, organizar cada experiencia personal y aprovecharla para su enriquecimiento personal y para compartirla con las demás personas.

## **Formación de la autoimagen.**

La autoimagen se forma a partir de: *la persona misma*, por las experiencias personales que suele atravesar en el transcurso de la vida procurando al máximo que sea positiva y enriquecedora para lograr la madurez personal; y, *las otras personas*, por la influencia en el trato con ellas durante los primeros años de vida, aceptando cada experiencia y transformándola de manera positiva para el presente.

## **Tipos de autoimagen.**

Según el esfuerzo que cada persona realice obtendrá un tipo distinto de autoimagen:

- ***Sobre-autoimagen:*** Es cuando una persona tiene una autoimagen inflada, fruto de la sobrecualificación que se da por orgullo propio buscando sentirse bien a partir del éxito disfrazado de honores y halagos que las demás personas le realizan, o, como un mecanismo de defensa o máscara para disimular inseguridad.
- ***Baja-autoimagen:*** Es cuando la persona no se aprecia lo suficiente, no desarrolla sus cualidades y se desvaloriza, cuando da mayor importancia a sus defectos y se considera insignificante e incapaz de esforzarse por realizar algo en su vida.

## **Áreas específicas de la autoimagen o autoconcepto.**

La autoimagen o autoconcepto, como realidad psíquica compleja, distingue varias áreas específicas:

- **Autoimagen o autoconcepto laboral:** Abarca la concepción de la persona como trabajadora, formada a partir de todas sus experiencias, éxitos y fracasos.
- **Autoimagen o autoconcepto social:** incluye los sentimientos de la persona en cuanto a la amistad y en consecuencia a sus relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social.
- **Autoimagen o autoconcepto personal y emocional:** Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí misma y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.
- **Autoimagen o autoconcepto familiar:** Refleja sus propios sentimientos como parte de una familia. Será positivo si se identifica como una persona querida por su familia, a quien se la valora por sus aportaciones y se siente segura del amor y respeto que recibe de ésta.
- **Autoimagen o autoconcepto global:** Es la valoración general con ella misma y se basa en la evaluación de todas las áreas.

### **Niveles de la autoestima.**

Los niveles de autoestima pueden ser: alto o bajo, y consecuentemente cada uno indicará en calidad de vida. Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar.

La persona que tiene un nivel de autoestima bajo depende de los resultados presentes para establecer como debe

sentirse con respecto a sí misma. Necesita experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ella misma.

Mientras que un alto nivel de autoestima hace florecer un alto nivel de confianza en sus habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesaria para permitirle llegar a ser todo lo que puede ser. Un alto nivel de autoestima le permite a la persona tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con la misma persona. Un nivel de autoestima positiva se fundamenta en las habilidades que tiene cada persona para autoevaluarse objetivamente, conocerse realmente, y ser capaz de aceptarse y valorarse incondicionalmente; es decir, ser capaz de reconocer de manera realista sus fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarse como valiosa, sin condiciones ni reservas.

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

### **Identificación de los niveles de autoestima.**

Conocer el nivel de autoestima es fundamental para establecer en que situación se encuentra la persona, y decidir que debe hacer al respecto. Para conocer el nivel de autoestima debemos reconocer en las personas algunos de los detalles como:

- **Baja Autoestima:** Se dice que una persona tiene autoestima deficiente o negativa cuando las apreciaciones de su autoevaluación y autovaloración le

hacen daño y hay carencia de estima hacia sí misma. Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos (Patológicos: situación de enfermedad o anormalidad), pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como, por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicosomáticos.

- **Buena Autoestima:** No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia la persona misma o de algo hecho por ella misma, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo; es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo. Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias". Identificar a las personas que tienen un nivel de autoestima alto es por lo general sencillo, tienden a ser personas que se la llevan bien con la mayoría, de trato jovial, su presencia es agradable y bien recibida, y están siempre dispuestos a colaborar.

## La autoestima en la personalidad.

Viene a ser lo que es el sistema inmunológico en el organismo de las personas. Cuanto más fuerte sea la autoestima en una persona, con más firmeza podrá superar los altibajos del diario vivir; cuanto más débil sea la autoestima, tanto más indefensa se sentirá. La autoestima es la energía que hace sentir a las personas capaces y tener confianza en sus propios recursos para superar los problemas; o, por lo contrario, la que con facilidad invita a que las personas se sientan derrotadas cuando se ven en problemas, ya que su equilibrio emocional se ve afectado.

Dentro de la personalidad la autoestima se demuestra mediante **la autoimagen**, que es verse tal como es realmente; **la autovaloración**, que es saber lo importante que es; **la autoconfianza**, es la seguridad que tiene; **el autocontrol**, es el dominio y organización frente a la vida; **la autoafirmación**, es la libertad de toma de decisiones de forma autónoma y madura; y, **la autorrealización**, es la expresión adecuada de procesos psicológicos satisfactoriamente. La autoestima permite en la personalidad:

- **Fundamentar la responsabilidad:** La responsabilidad no crece con la autodescalificación y el desprecio personal. Sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.
- **Apoyar la creatividad:** La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía. Las grandes personas han creído siempre en sí mismos, dentro de un gran sentido de la realidad.



- **Determinar la autonomía personal:** Quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.
- **Facilitar buenas relaciones sociales:** Quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellas.
- **Es garantía de futuro:** Quien confía en sí misma cada vez más viviendo intensamente el presente, reinterpreta el pasado y anticipando el futuro personal. A la vez contagia esperanza pues tiene energía y no se conforma con la satisfacción ni se instala en el conformismo.
- **Llevar a la autorrealización:** Frente a las crisis de sentido, la persona que se autoestima encuentra también su autorrealización, que Maslow la define “como el deseo de realizar al máximo las potencialidades personales”.
- **Enriquecer su vida:** Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiendo mejor consigo mismo y siendo más abierta, establecerá relaciones más estrechas.

En la autoestima encontramos tres elementos que permiten a la persona crecer personal y equilibradamente, tenemos: El “**Yo real**”, que se refiere a la persona tal como es, con defectos y virtudes, sin ocultar nada o mostrar cosas irreales. El “**Yo social**”, que se refiere a la persona como se presenta ante las demás, mostrando u ocultando actitudes, pensamientos y sentimientos ante ellas, colocando una máscara. El “**Yo ideal**”, que es lo que una persona quisiera llegar a ser, tomando en cuenta la realidad en la que vive.

Si existe relación entre el yo real y el yo social a respecto con el yo ideal, la persona posee un ajuste psicológico, caso contrario se evidenciará un desajuste psicológico.

### 2.3.2. Equilibrio emocional.

*“El equilibrio emocional, es la capacidad de juzgar y la facultad de tomar decisiones ponderadas, capacita a las personas para el acto máximo de la madurez humana, el amar”*

#### **Definición del equilibrio emocional.**

**Jesús Vidal (1986)**, define al equilibrio emocional como *“un control interior a prueba de cualquier acontecimiento, es el perfecto dominio de sí mismo en cualquier lugar y circunstancia”*; o como *“la integración de las fuerzas de la personalidad que permitan a ésta reaccionar de una manera adecuada a los estímulos del ambiente y consecuentemente mantener un dominio prudente sobre sus emociones”*.

Para que las personas puedan obtener un equilibrio emocional es necesario desarrollar la **inteligencia emocional**, que **Goleman (1999)**, la define como *“la capacidad de aprovechar las emociones de la mejor manera y combinarlas con el razonamiento para llegar a un adecuado manejo de las mismas, englobando habilidades tales como: el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, entre otras”*; como también la **inteligencia intrapersonal**, que **Sandra Schneider** la define como *“el desarrollo del conocimiento de la persona y ser capaz de utilizar para desenvolverse de manera eficaz en su entorno, siendo independiente, manifestando sus sentimientos, su buen sentido del humor, manteniendo sus creencias, conocimiento de sus fortalezas y debilidades, y*

*aprendizaje de sus éxitos y fracasos: teniendo claro las metas, la autoestima y el autocontrol”.*

### **Rasgos que permiten el equilibrio emocional.**

- **La capacidad de dominar a los propios impulsos y tensiones:** Siempre que a las personas les gusta algo, se desarrollo dentro de ellas mismas una fuerza íntima que les impulsa a conseguirlo. Las frustraciones, cuando son positivas, a través de ellas se consigue algo superior, son uno de los mejores medios para que las personas vayan logrando la madurez del control sobre sus propias emociones y sentimientos en beneficio de realizaciones superiores. Toda frustración produce una tensión psíquica que degenera en estados afectivos de desagrado. Toda persona cae de vez en cuando en este signo de inmadurez, pero lo ciertamente inmaduro sería optar habitualmente esta actitud en el diario vivir.
- **Tener una conciencia equilibrada:** El sentimiento de culpabilidad exagerado muestra un superyo exagerado o un estado de dominación frente a la autoridad exterior excesivo dominante, la persona siente culpa cuando comete algún error personal, pero al ser esta predominante esta señal que se evidencia con la incapacidad de haber cualquier cosa que agrade sin sentirse culpable, el esperar siempre algún castigo por faltas ocultas, sentir que todo lo que dice, piensa o hace está mal y los escrúpulos molares son muestras inmadurez, que en casos extremos sería una neurosis de angustia.
- **Capacidad de mantener relaciones afectivas equilibradas con otras personas:** El establecimiento de

relaciones con otras personas es una de las áreas específicas de la personalidad humana. Y este establecimiento es fundamentalmente afectivo. El equilibrio en esas relaciones es uno de los grandes signos de la madurez, a parte de las relaciones familiares las personas mantienen relaciones afectivas con: *La autoridad*, será equilibrado conservar una relación de confianza y respeto. *Con otras personas*, saber establecer en un terreno de relación mutua y no de influencias o beneficios personales. Saber establecer amistades verdaderas

- **Buena adaptación a la vida social:** El vivir en un entorno establecido es un factor determinado para formar los rasgos de nuestra personalidad.
- **Capacidad para establecer relaciones afectivas equilibradas con el otro sexo:** Habitualmente se dice que las personas sienten no raras veces perturbados ante la figura femenina o masculina. Tener respeto por la persona que ama, la simbiosis del amor y la atracción sexual, sin sentirse por eso culpable; llegar a la amistad y relaciones sociales sin perturbaciones sexuales.
- **La presencia de una sexualidad genital aceptada como elemento normal y necesario:** La sexualidad de las personas es un elemento de su personalidad. Admitir la sexualidad y sus manifestaciones como algo normal y lograr controlarlas es muestra de madurez. Las manifestaciones de desequilibrio dentro de la sexualidad generan graves dificultades psicológicas y sexuales.

## **Estabilidad Emocional.**

La Estabilidad Emocional implica una integración de la personalidad, es decir, haber integrado instintos, impulsos, tendencias, necesidades, emociones, sentimientos, vivencias y acciones con pensamiento y voluntad, que permite a la persona reaccionar ante los distintos estímulos en una forma estable y autónoma determinada no por impulsos primitivos (Ello), sino por los elementos rectores de su personalidad bien integrados.

## **Manifestaciones de la Estabilidad Emocional.**

Las manifestaciones de estabilidad emocional se ven reflejadas en las personas con un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer del sentir de la vida. Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que existe una relación amistosa con los hechos; comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio, entre otros. Apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque no existe perfección. Las palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no se está en guerra con ellas mismas, armonía entre lo que dice y hace y aspecto y gestos. Una actitud abierta y curiosa hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vidas nuevas. Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que se intimiden o abrumen, ya que no suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos. Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida flexibilidad para responder situaciones y desafíos, comodidad con una actitud positiva

en ellas mismas y en las demás. Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

### **La Inestabilidad Emocional.**

La Inestabilidad Emocional es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por una variación en los sentimientos y los estados emotivos, como por los altibajos del ánimo, sin motivo o por causas insignificantes.

### **Manifestaciones de la Inestabilidad Emocional.**

Se manifiesta con períodos de tristeza y abatimiento, incapacidad para experimentar placer, desinterés por todo, tedio e irritabilidad, estados de euforia, pasan por períodos de intenso optimismo: se ilusionan y entablan relaciones fácilmente, inconstancia para perseverar en una tarea u objetivo marcado, baja tolerancia a las frustraciones, débil control emocional; es decir, tendencia a la labilidad, talante enamorado, derivado de una gran dependencia afectiva no reconocida, baja autoestima, lo que alimenta la desconfianza en los demás, incapacidad de separar

Las personas inestables afectivamente tienen una gran dificultad para separar los diferentes ámbitos de su vida; si tienen conflictos familiares, los trasladan a la pareja, el trabajo o los amigos. Suelen ser dependientes e inseguros: necesitan apoyarse en muchos pilares y en cuanto uno falla se ven asaltados por un sentimiento destructivo que irradia hacia otras situaciones de su vida. De ahí que rompan con lo que más necesitan antes de tener que enfrentarse a la posibilidad, aún remota, de que también falle.

Con un bajo umbral de tolerancia a las frustraciones y pocos recursos internos, es frecuente que constantemente pongan a prueba a los demás: necesitan asegurarse de que, si llega el caso, podrían contar con su ayuda.

## **2.4. HIPÓTESIS.**

### **Enunciado:**

Los niveles de autoestima inciden en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

## **2.5. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LAS HIPÓTESIS.**

### **2.5.1. Variable Independiente.**

Niveles de autoestima.

### **2.5.2. Variable Dependiente.**

Equilibrio emocional.

### **2.5.3. Indicadores.**

Autoestima baja (negativa y positiva).

Autoestima alta (positiva y negativa).

Estabilidad emocional.

Inestabilidad emocional.

# **CAPÍTULO III**

## **Metodología**



## **METODOLOGÍA**

### **3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.**

Este proyecto responde a la modalidad de investigación de campo porque permite conocer los hechos que suceden en la ESFORSFT, de forma directa y real. Es una investigación documental bibliográfica porque está profundizada en varios enfoques, teorías, criterios y conceptualizaciones de varios autores de fuentes bibliográficas, Internet que permiten sustentar teóricamente este proyecto.

Es un proyecto de intervención socioeducativa porque mediante la elaboración y desarrollo de una propuesta operable viable permitirá buscar alternativas de solución al problema en investigación, mediante la formulación de una propuesta.

### **3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

El proyecto de investigación posee niveles de asociación de variables en cuanto al grado de relación entre ellas. Es descriptiva por caracterizar a un grupo humano, compara y clasifica elementos, situaciones y modelos de comportamiento.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.**

La población o universo a investigarse en la ESFORSFT es de 648 Aspirantes a Soldados, con un tipo de muestreo al azar, para obtenerle tamaño de la muestra a investigarse se procede a utilizar la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2PQN}{Z^2PQ + Ne^2}$$

**n** = Tamaño de la muestra.

**Z** = Nivel de confiabilidad 95% →  $0.95/2 = 0.4750$

**Z** = 1.96.

**P** = Probabilidad de ocurrencia 0.5

**Q** = Probabilidad de no ocurrencia  $1. - 0.5 = 0.5$

**N** = Población 633

**E** = Error de muestreo 0.05 (5%)

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5) (0.5)633}{(1.96)^2(0.5) (0.5) +633(0.05)^2}$$

$$n = 240$$

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

**Variable Independiente.**

#### Niveles de Autoestima

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
La Autoestima es la valoración que uno tiene de sí mismo, puede ser positiva como negativa.	Niveles de Autoestima baja o alta.	Negativa. Positiva.	¿Qué tipos de niveles de Autoestima posee el personal de Aspirantes a Soldados?	Test de Niveles de Autoestima.

**Matriz uno: Variable independiente**

### 3.5.2. Variable Dependiente.

#### Equilibrio Emocional

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
El Equilibrio Emocional es un control interior a prueba de cualquier acontecimiento, es el perfecto dominio de sí mismo en cualquier lugar y circunstancia.	Estabilidad e Inestabilidad Emocional.	Rasgos de Estabilidad e Inestabilidad Emocional.	¿Qué rasgos de Estabilidad e Inestabilidad Emocional manifiestan el personal de Aspirantes a Soldados?	Test de Equilibrio Emocional, área autoestima.

Matriz dos: Variable dependiente.

### **3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.**

Las técnicas de recolección de la información a utilizarse son la observación directa mediante la ayuda de un cuaderno de notas y los tests psicológicos a aplicarse a la muestra a investigarse.

### **3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.**

Con las técnicas e instrumentos antes mencionados permitirá procesar la información requerida para esta investigación, una vez calificados e interpretados los tests psicológicos se aplicará la Estadística Inferencial utilizando la Prueba no paramétrica de Chi-Cuadrado de Pearson, para realizar el procesamiento, análisis y verificación correspondiente.

# **CAPÍTULO IV**

## **Análisis e Interpretación de Resultados**

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE NIVELES DE AUTOESTIMA.

Aplicado el test de autoestima que evalúa cuatro niveles: baja negativa, baja positiva, alta positiva y alta negativa y que consta de 40 preguntas, al personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008 de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato; se encuentra en cada una de las preguntas que:

**Tabulación de datos del Test de Niveles de Autoestima.**

Nº	PREGUNTA	1		2		3		4		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Se siente alegre.	102	43	58	24	8	3	72	30	240	100
2	Se siente incomodo con la gente que no conoce.	23	10	57	24	11	5	149	62	240	100
3	Se siente dependiente de otra/s persona/s.	18	8	62	26	47	20	113	47	240	100
4	Los retos representan una amenaza para usted.	31	13	49	20	39	16	121	50	240	100
5	Se siente triste.	8	3	72	30	58	24	102	43	240	100
6	Se siente cómodo con la gente que no conoce.	149	62	11	5	23	10	57	24	240	100
7	Cuando las cosas salen mal es su culpa.	8	3	72	30	15	6	145	60	240	100

8	Siente que es agradable para las demás personas.	81	34	79	33	61	25	19	8	240	100
9	Piensa que es bueno cometer errores.	97	40	63	26	42	18	38	16	240	100
10	Si las cosas salen bien se debe a sus esfuerzos.	86	36	74	31	55	23	25	10	240	100
11	Resulta desagradable a las demás personas.	14	6	66	28	25	10	135	56	240	100
12	Piensa que es de sabios rectificar.	87	36	73	30	64	27	16	7	240	100
13	Se siente la persona menos importante del mundo.	12	5	68	28	47	20	113	47	240	100
14	Hacer lo que las demás personas quieren es necesario para que se sienta aceptado.	10	4	70	29	79	33	81	34	240	100
15	Se siente la persona más importante del mundo.	113	47	47	20	68	28	12	5	240	100
16	Todo le sale mal.	7	3	73	30	41	17	119	50	240	100
17	Siente que el resto de personas se ríe de usted.	37	15	43	18	58	24	102	43	240	100
18	Acepto un buen grado de crítica constructiva.	94	39	66	28	33	14	47	20	240	100
19	Se ríe de las demás personas.	29	12	51	21	81	34	79	33	240	100
20	A usted todo le da igual.	31	13	49	20	74	31	86	36	240	100



21	Se siente contento con su estatura.	145	60	15	6	53	22	27	11	240	100
22	Todo le sale bien.	119	50	41	17	73	30	7	3	240	100
23	Puede hablar abiertamente de sus sentimientos.	109	45	51	21	47	20	33	14	240	100
24	Siente que su estatura no es la correcta.	27	11	53	22	15	6	145	60	240	100
25	Sólo acepta las alabanzas o elogios que le hagan.	47	20	33	14	66	28	94	39	240	100
26	Le divierte reírse de sus errores.	107	45	53	22	68	28	12	5	240	100
27	Sus sentimientos son reservados exclusivamente para usted.	33	14	47	20	51	21	109	45	240	100
28	Usted es perfecto.	12	5	68	28	107	45	53	22	240	100
29	Se alegra cuando otras personas fracasan en sus intentos.	44	18	36	15	75	31	85	35	240	100
30	Le gustaría cambiar de apariencia física.	17	7	63	26	49	20	111	46	240	100
31	Evita nuevas experiencias.	81	34	79	33	70	29	10	4	240	100
32	Realmente es tímido.	34	14	46	19	71	30	89	37	240	100
33	Acepta retos sin pensarlo.	81	34	79	33	35	15	45	19	240	100
34	Encuentra excusas para no acertar los cambios.	27	11	53	22	83	35	77	32	240	100
35	Siente que las demás personas dependen de usted.	113	47	47	20	62	26	18	8	240	100

<b>36</b>	Las demás personas cometen muchos más errores que usted.	16	7	64	27	73	30	87	36	240	100
<b>37</b>	Se considera sumamente agresivo.	46	19	34	14	89	37	71	30	240	100
<b>38</b>	Le aterran los cambios.	45	19	35	15	79	33	81	34	240	100
<b>39</b>	Le encanta la aventura.	121	50	39	16	49	20	31	13	240	100
<b>40</b>	Se alegra cuando otras personas alcanzan el éxito en sus intentos.	85	35	75	31	36	15	44	18	240	100

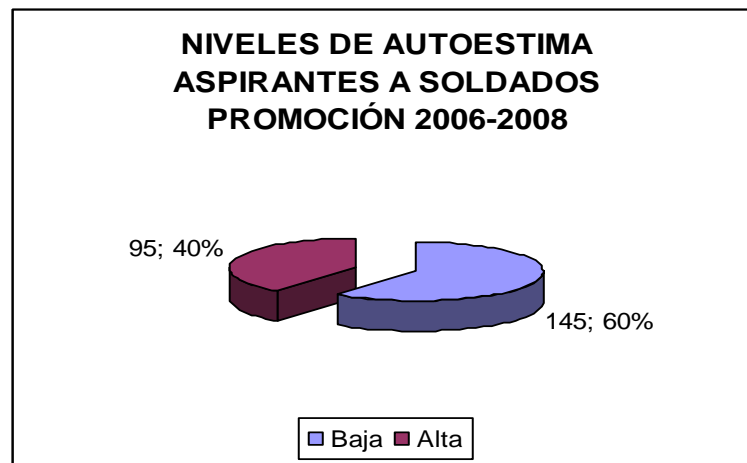
**Cuadro dos: Tabulación de datos del Test de Niveles de Autoestima.**  
**Fuente: Personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008.**  
**Elaboración: Investigadora.**

### **Concentración de datos del Test de Niveles de Autoestima.**

<b>NIVELES DE AUTOESTIMA</b>	<b>POBLACIÓN</b>	
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Baja</b>	160	67%
<b>Alta</b>	80	33%
<b>TOTAL</b>	<b>240</b>	<b>100%</b>

**Cuadro tres: Concentración de datos del Test de Niveles de Autoestima**  
**Fuente: Personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008.**  
**Elaboración: Investigadora.**

**Gráfico estadístico de datos del Test de Niveles de Autoestima.**



**Gráfico tres: Estadística de datos del Test de Niveles de Autoestima.**

**Análisis del Test de Niveles de Autoestima.**

La muestra poblacional investigada es de 240 Aspirantes a Soldados, de la cual 160 Aspirantes a Soldados, que corresponde al 67% presentan bajos niveles de autoestima y 80 Aspirantes a Soldados, que corresponde al 33% altos niveles de autoestima.

**Interpretación del Test de Niveles de Autoestima.**

El personal de Aspirantes a Soldados investigados que poseen niveles de autoestima baja son personas que dependen de los resultados presentes para establecer como debe sentirse con respecto a sí misma. Necesita experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ella misma.

El personal de Aspirantes a Soldados investigados que poseen niveles de autoestima alta son personas que tienen confianza en sus habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesaria para permitirles llegar a ser todo lo que pueden ser, tienen relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con la ellas, poseen habilidades autoevaluarse objetivamente, conocerse realmente, y ser capaces de aceptarse y valorarse incondicionalmente; es decir, son capaces de reconocer de manera realista sus fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarse como valiosas, sin condiciones ni reservas. Es importante no confundir un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse superior, los cuales son en realidad intentos de ocultar sentimientos negativos sobre sí mismas.

#### **4.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE ESTABILIDAD E INESTABILIDAD EMOCIONAL DE EYSENCK, ÁREA AUTOESTIMA.**

Aplicado el test de estabilidad e inestabilidad emocional de Eysenck, Sub-test Autoestima, que evalúa la estabilidad e inestabilidad emocional en el área de autoestima al personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008 de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato; se encuentra en cada pregunta que:

#### **Tabulación de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad, área de Autoestima.**

Nº	ÍTEMS	SI		NO		?		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Piensa que está en situación de hacer las cosas bien tal como la mayoría de las demás personas?	81	34	156	65	3	1	240	100

2	Piensa qué usted tiene muy poco de qué enorgullecerse?	156	65	84	35			240	100
3	Piensa usted a menudo ser una persona fracasada?	150	63	84	35	6	3	240	100
4	Sufre usted sentimientos de inferioridad?	156	65	84	35			240	100
5	Generalmente, se siente usted bastante seguro de sí mismo?	79	33	156	65	5	2	240	100
6	Querría usted a menudo ser alguna otra persona?	154	64	84	35	2	1	240	100
7	Se sentiría abrumado de insuficiencia si tendría que pronunciar un discurso?	156	65	84	35			240	100
8	Hay muchas cosas en usted que cambiaría si puede?	156	65	84	35			240	100
9	Considera que es usted bastante popular entre la gente en general?	77	32	156	65	7	3	240	100
10	Tiene usted una gran confianza en sus decisiones?	84	35	156	65			240	100
11	Diría usted sinceramente, que tiene una elevada opinión de sí mismo?	79	33	156	65	5	2	240	100
12	Siente usted a menudo vergüenza de cosas que ha hecho?	149	62	84	35	7	3	240	100
13	Siente usted incomodidad cuando ve fotografías suyas y considerada que raramente le hacen justicia?	156	65	84	35			240	100
14	Hay miembros de su familia que le hacen sentir a usted no lo suficientemente bueno?	153	64	84	35	3	1	240	100
15	Siente usted turbación si alguien le critica?	156	65	84	35			240	100
16	La gente le considera a usted persona útil para tenerla cerca?	81	34	156	65	3	1	240	100
17	Le sucede a menudo poner en duda su valor como persona?	156	65	84	35			240	100
18	Cuándo la gente habla bien de usted, encuentra difícil crees que sea realmente	156	65	84	35			240	100

	sincera?								
19	Ha ocultado alguna vez sus opiniones por miedo a que los demás pudieran reírse o criticarle?	148	62	84	35	8	3	240	100
20	Siente usted timidez en situaciones sociales particulares?	156	65	84	35			240	100
21	Tiene usted la tendencia a sentirse inferior a la gente que conoce incluso si, objetivamente hablando, no esté usted por debajo?	156	65	84	35			240	100
22	Siente usted habitualmente estar en situaciones de realizar lo que desea?	84	35	156	65			240	100
23	Siente usted satisfacción de su aspecto personal?	84	35	156	65			240	100
24	Actúa usted a menudo con cautela con las otras personas porque piensa que podría no agradarles?	149	62	84	35	7	3	240	100
25	Encuentra usted difícil hacer las cosas de modo que logre la atención y la aprobación de los demás?	156	65	84	35			240	100
26	Se sorprende usted con frecuencia fingiendo ser mejor de cómo es en realidad?	156	65	84	35			240	100
27	Experimenta alguna vez usted la sensación de no hacer jamás algo a derechas (correctamente)?	151	63	84	35	5	2	240	100
28	Tiene con frecuencia dudas sobre su valor sexual?	156	65	84	35			240	100
29	Tiene usted al menos una cantidad normal de autoestima?	84	35	156	65			240	100
30	Piensa usted que tiene una personalidad atractiva para el otro sexo?	81	34	156	65	3	1	240	100

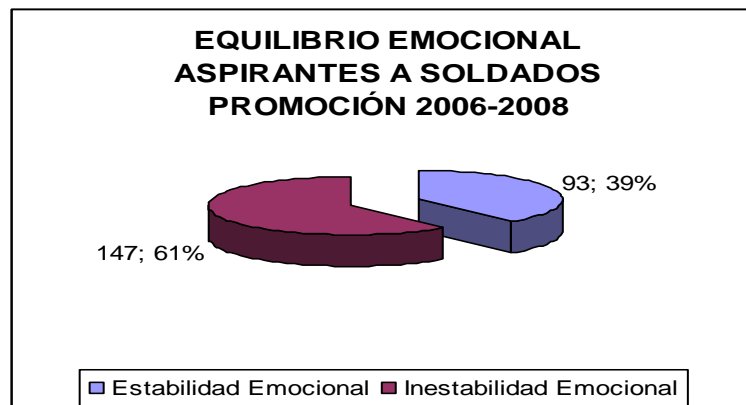
**Cuadro cuatro: Tabulación de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad Emocional, área Autoestima. Fuente: Personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008. Elaboración: Investigadora.**

**Concentración de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad, área de Autoestima.**

EQUILIBRIO EMOCIONAL	POBLACIÓN	
	Frecuencia	Porcentaje
Estabilidad Emocional	84	35%
Inestabilidad Emocional	156	65%
<b>TOTAL</b>	<b>240</b>	<b>100%</b>

Cuadro cuatro: Concentración de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad Emocional, área Autoestima. Fuente: Personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008. Elaboración: Investigadora.

**Gráfico estadístico de datos del Test de Estabilidad e Inestabilidad, área de Autoestima.**



**Gráfico tres: Estadística de datos del test de Estabilidad e Inestabilidad, área de Autoestima.**

**Análisis del Test de Estabilidad e Inestabilidad, área de Autoestima.**

La muestra poblacional investigada es de 240 Aspirantes a Soldados, de la cual 156 Aspirantes a Soldados, que corresponden al 65%, presentan sentido de inferioridad y 84 Aspirantes a Soldados, que corresponde al 35%, presentan autoestima.

## **Interpretación del Test de Estabilidad e Inestabilidad, área de Autoestima.**

El personal de Aspirantes a Soldados investigados que poseen inestabilidad emocional en el área de autoestima según Eysenck: son personas que poseen un sentido de inferioridad que no les permite tener estima propia, su autovaloración se ve afectada por complejos, frustraciones, sufrimientos y problemas psicológicos, se sienten constantemente inferior a las demás personas, aunque no exista causa alguna que justifique este sentimiento continuo.

El personal de Aspirantes a Soldados investigados que poseen estabilidad emocional en el área de autoestima, según Eysenck: son personas que tienden a tener mucha seguridad en sí mismas y en sus potencialidades; se consideran loables, ventajosas, aceptadas y queridas por las demás personas, sin involucrar necesariamente descaro o engreimiento, se puede decir que tienen un adecuado amor propio y se valoran por lo que son.

### **4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.**

#### **Enunciado:**

Los niveles de autoestima inciden en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

#### **Hipótesis Operacional:**

Existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de autoestima y el equilibrio emocional del personal de Aspirantes



a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato; al nivel de confianza del 95% de probabilidades, con la Prueba no paramétrica de Chi-cuadrado de Pearson.

**Modelo Matemático:**

**Ho:**  $x^2c = x^2t$

**H1:**  $x^2c \neq x^2t$

**$\alpha$ :** 0.05

**G1:**  $(c-1) (f-1) = 2-1) (3-1) = (1) (2) = 2$

**R(Ho):**  $x^2c \geq 5.99$

**Hipótesis Nula (Ho) :**

No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de autoestima y el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

**Hipótesis Alterna Uno (H1):**

Existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de autoestima y en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

**Nivel de Significación:**

La probabilidad de que la propuesta hipotética resulte falsa es del 5% (0.05)

### Región de Rechazo de la Hipótesis Nula R(Ho):

La hipótesis nula se puede rechazar, sí y solamente sí, el valor del estadístico de prueba es mayor o igual al punto crítico 3.84 para 1 grado de libertad, al nivel de confianza del 95%.

### Modelo Estadístico:

$$\text{Estadístico de Prueba } \chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

### Frecuencias Observadas (fo):

	NIVELES DE AUTOESTIMA		
EQUILIBRIO EMOCIONAL	Baja	Alta	TOTAL
Estabilidad Emocional	63	21	84
Inestabilidad Emocional	97	59	156
<b>TOTAL</b>	160	80	<b>240</b>

Matriz tres: Frecuencias observadas.

### Frecuencias Esperadas (fe):

	NIVELES DE AUTOESTIMA		
EQUILIBRIO EMOCIONAL	Baja	Alta	TOTAL
Estabilidad Emocional	56	28	84
Inestabilidad Emocional	104	52	156
<b>TOTAL</b>	160	80	<b>240</b>

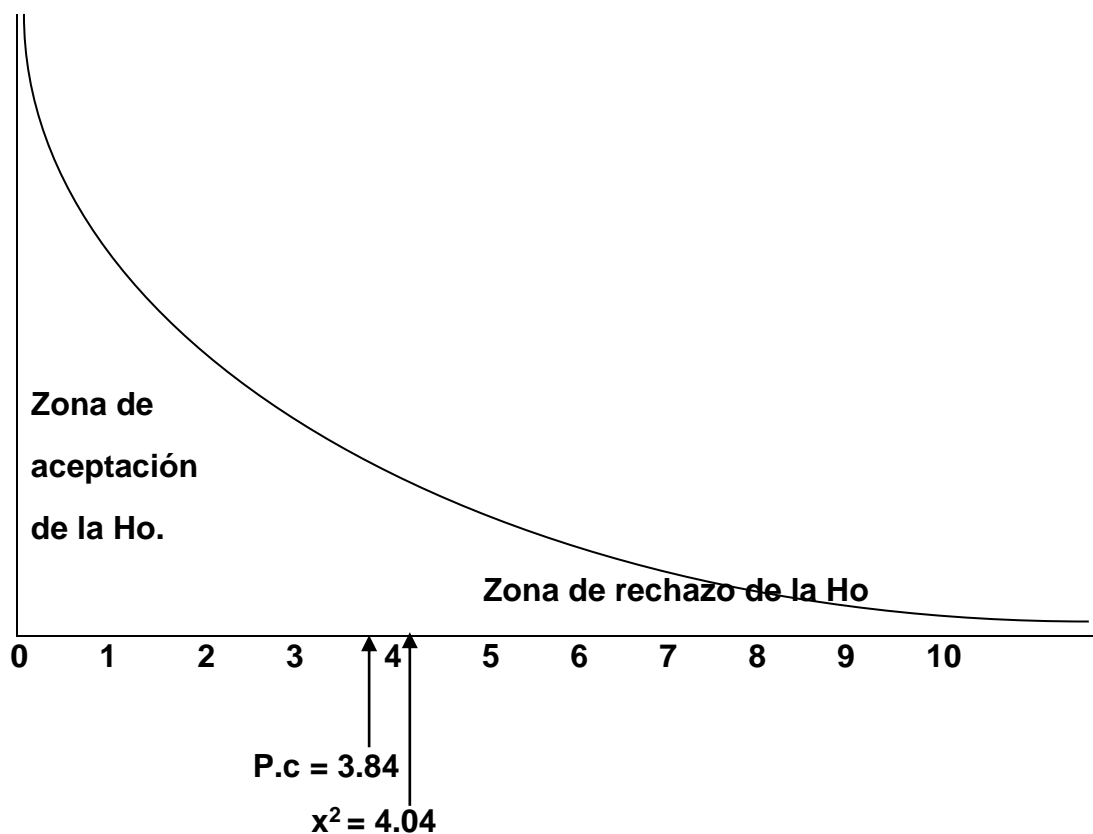
Matriz cuatro: Frecuencias esperadas.

**Chi-Cuadrado Calculado:**

<b>Fo</b>	<b>Fe</b>	<b>(fo - fe)</b>	<b>(fo - fe)<sup>2</sup></b>	$x^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$
63	56	7	49	0.88
97	104	-7	49	0.47
21	28	-7	49	1.75
59	52	7	49	0.94
<b>240</b>	<b>240</b>	<b>0</b>		<b>4.04</b>

**Matriz cinco: Chi-cuadrado calculado.**

**Verificación de la Hipótesis:**



**Gráfico cuatro: Verificación de la hipótesis.**

El valor estadístico de prueba es mayor al punto crítico 3.84 para 1 grado de libertad al nivel de confianza del 95%, nos señala aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

Por consiguiente, se demuestra que sí existe relación significativa entre los niveles de autoestima y en el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

# **CAPÍTULO V**

## **Conclusiones y Recomendaciones**

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Al término del presente trabajo investigativo realizado con el personal Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato; los resultados obtenidos en relación con el tema investigado y con los objetivos planteados, se llega a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

### **5.1 CONCLUSIONES.**

- Se evidencia niveles bajos de autoestima en el personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.
- El equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato; se ve afectada por un sentido de inferioridad dado por los niveles bajos de autoestima.

### **5.2 RECOMENDACIONES.**

- Diseñar un programa de técnicas psicoterapéuticas cognitivas en todas las fases operativas, las que permitirán mejorar los niveles de autoestima y superar el sentimiento de inferioridad, logrando el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

- Ejecutar el programa de técnicas psicoterapéuticas cognitivas en todas las fases operativas, las que permitirán mejorar los niveles de autoestima y superar el sentimiento de inferioridad, logrando el equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

# **CAPÍTULO VI**

## **Propuesta**



## PROPUESTA

### PROGRAMA DE TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS COGNITIVAS QUE PERMITA LOGRAR ADECUADOS NIVELES DE AUTOESTIMA DENTRO DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL.

#### 6.1. DATOS INFORMATIVOS.

**Instituto Educativo:** Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre.

**Beneficiados:** Aspirantes a Soldados, Promoción 2006 - 2008.

**Localidad:** Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato, Sector El Pisque.

**Fecha de ejecución:** Febrero 2008.

**Responsables:** Psicóloga Educativa de la ESFORSFT.

#### 6.2. ANTECEDENTES.

Probablemente no ha existido en toda la historia de la humanidad una época, como la nuestra, en la que se vayan desarrollando tantas técnicas, métodos y corrientes destinadas a ayudar a las personas un poco de claridad interior, una claridad que en principio habrá de traducirse a un mayor equilibrio y armonía.

La razón de esta abundancia de caminos curativos y crecientes intereses por los mismos, se justifica por la crisis que padecen las personas de nuestro tiempo, donde se destaca el cambio y la transformación del proceso histórico de forma vertiginosa y que obliga al hombre a buscar apoyo en aquello que parece cualificado.

Otro elemento de mucha importancia es la aparición de Escuelas Psicoterapéuticas y, de Psicoterapeutas, que responden al impulso

que sienten las personas de nuestros días por conocerse mejor a sí mismas y, también porque su sed de trascendencia no ha sido satisfecha por lo material y buscan otros valores menos perecederos y más substanciales para su desarrollo personal y poder encaminarse a la madurez emocional logrando mantener un autocontrol ante las situaciones que se les presenten en su diario vivir.

### **6.3. JUSTIFICACIÓN.**

Las grandes transformaciones que se dan a lo largo de la historia humana, no son producto del azar, ni coincidencias: sino que son el resultado de los procesos cognitivos, emotivos y volitivos de las personas en búsqueda incesante de respuestas a las interrogantes y desafíos que su entorno les ofrece para satisfacer sus necesidades básicas; dinámica humana que nos impulsa a realizar el presente trabajo investigativo por las siguientes razones:

- La Universidad Técnica de Ambato, mediante sus programas de estudio de cuarto nivel ejecutados por el Centro de Estudio de Postgrado que permite formar académicamente a profesionales para su eficiente desempeño en las Instituciones públicas o privadas donde laboran y por ende al desarrollo institucional: así es el caso de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, acantonada en la ciudad de Ambato, e Instituto Educativo Militar que forma académica, física, militar y tecnológicamente a los futuros Soldados de la Patria y Tecnólogos en Ciencias Militares.
- En base a los resultados obtenidos durante la ejecución del proceso investigativo llevado a cabo en la presente investigación se propone un programa de técnicas psicoterapéuticas

cognitivas que permitirán lograr adecuados niveles de autoestima dentro del equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, institución educativa donde se constató la problemática estudiada.

- Como profesional en Psicología en el área de la Educación y parte del personal administrativo y técnico de dicha institución educativa, es prioridad la aplicación de la presente propuesta a través de un programa de ayuda utilizando técnicas psicológicas, una vez puesta a consideración, análisis y aprobación de las autoridades respectivas, para el beneficio personal de quienes se forma en tan prestigioso instituto.

#### **6.4. OBJETIVOS.**

##### **General:**

- Propender mediante la psicoterapia cognitiva mejorar la autoestima y lograr un buen equilibrio emocional del personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

##### **Específico:**

- Diseñar un programa para la aplicación de técnicas psicoterapéuticas cognitivas y lograr adecuados niveles de autoestima que permitan un buen equilibrio emocional en el personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008, de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre, en la ciudad de Ambato.

## **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

La presente propuesta es factible ya que se cuenta con el permiso respectivo y apoyo de las autoridades de la Escuela de Formación de Soldados de la Fuerza Terrestre para la ejecución de la misma. Además, se cuenta con los recursos materiales y técnicos, así como con los profesionales en el área de psicología educativa que laboran en dicha institución educativa, mismo que permitirán de manera adecuada y garantizada el desarrollo las actividades planificadas dentro de cada una de las fases que contempla el modelo operativo como el cumplimiento del plan de monitoreo y evaluación de la propuesta, con la finalidad de lograr adecuados niveles de autoestima como parte del equilibrio emocional con el personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008.

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA.**

### **Psicoterapia:**

#### **Definición de Psicoterapia.**

**Sullivan (1991)**, la define como *“el intercambio principalmente verbal entre dos personas, incluye en su término todos aquellos métodos psicológicos utilizados para influir en la conducta humana en una dirección psicoterapéutica. Se busca reordenar la estructura mental de la persona mediante la cual se reorganiza la percepción de la realidad, y a través de ella la conducta”*.

#### **Finalidad de la Psicoterapia.**

**Mauricio Polanco (1995)**, manifiesta *“que la Psicoterapia tiene su finalidad más importante, el crecimiento de la personalidad de una*

persona que está siendo tratada. Ésta designada para ayudar a la persona a mejorar su manera de reaccionar ante la vida diaria. La mejoría del modo de vida de una persona generalmente requiere un aumento de la autoestima y la autoaceptación, mayores sentimientos de seguridad y de adecuación, la resolución de conflictos perturbadores y el desarrollo de métodos más eficaces para tratar los problemas personales”.

### **Principios de la Psicoterapia.**

**Ernesto Beltrán (1991)**, presenta unos principios generales que deben ser observados y son:

- **“La Psicoterapia no cambia a la persona, es ella misma la que cambia si así lo desea, por supuesto ayudado, impulsado y orientado por la acción psicoterapéutica, la misma que se desarrolla de adentro a hacia afuera. La persona es parte activa y el protagonista de su historia.**
- **La Psicoterapia es un instrumento altamente personalizado, el tratamiento psicoterapéutico debe ser flexible, capaz de acomodarse y aplicarse a lo concreto, respetando las particularidades y características personales.**
- **Ningún tratamiento psicoterapéutico es universalmente válido, uno de los mayores errores de algunas técnicas es su pretensión de universalidad, pero en la práctica vemos que eso no funciona así, porque la prescripción de la técnica y su eficiencia depende de la persona y del caso, lo que es un arte.**
- **Ninguna técnica terapéutica es mejor que otra, es mucho más importante la personalidad, preparación y habilidad del Psicoterapeuta. La eficacia se da si se utiliza la técnica en la persona adecuada y con el método correcto.**
- **La Psicoterapia puede estar implicada en todo acto médico, el tratamiento de una enfermedad puede mejorar notablemente**

si se refuerza con una buena acción psicoterapéutica a través de la actitud, el comportamiento, la palabra y los gestos del profesional.

- **La Psicoterapia conduce a una relación Psicoterapeuta-Persona muy especial y diferente a la de cualquier otro acto médico**, porque aquí se establece un clima de íntima relación, de confianza y de empatía. Por esto las diferentes expresiones de la relación que se establece debe ser especificada, y el Psicoterapeuta debe a la vez alentar su manifestación y controlar su expresión final.
- **La técnica personal y la de grupo no se excluyen**, se complementan, la utilización de una técnica u otra debe realizarse de acuerdo a criterios claros ya que la acción psicoterapéutica del grupo tiene matices propios que la hace diferente de la personal. En ocasiones se puede aconsejar el uso simultáneo de ambas formas.
- **No todos los pacientes son susceptibles de tratamiento psicoterapéutico**, por cuando solo puede hacer Psicoterapia la persona que tenga la capacidad adecuada ya que en muchos casos la farmacoterapia es suficiente.
- **La Psicoterapia puede producir efectos secundarios**, debido a que el Psicoterapeuta pueda dar una interpretación que la persona no pueda asimilar o porque la persona (muy susceptible) interpreta equivocadamente los gestos, palabras, comentarios y aspecto físico del Psicoterapeuta.
- **El Psicoterapeuta no es un confesor ni un consultor sentimental**, él es un especialista en Psicoterapia”.

## **Psicoterapia Cognitiva.**

### **Definición:**

Los **psicólogos cognitivos** definen a la psicoterapia cognitiva como *“el conjunto de técnicas psicoterapéuticas basadas en la utilización de elementos cognitivos para el tratamiento de problemas emocionales”*. Su objetivo es simplemente reducir la actividad de los esquemas que no sirven y reforzar las funciones adaptativas.

La psicoterapia cognitiva considera que la persona se comporta y vive de acuerdo con la forma en que estructura sus experiencias, lo cual significa que la persona se comporta de acuerdo a la interpretación que hace de sí misma y de lo que le rodea. Por tanto, una conducta desadaptada o alterada será consecuencia de la interpretación y estructuración alterada de la realidad. Por tanto, la psicoterapia cognitiva irá orientada a cambiar la estructura intelectual equivocada. La estrategia global se apoya en un conjunto de técnicas de modificación de la conducta y procedimientos verbales para corregir las distorsiones conceptuales, ayudar a comprobar e identificar la realidad tal como se presenta, y a adaptar la conducta a ella.

### **La herramienta útil de la Psicoterapia Cognitiva.**

Considera que la herramienta más útil es el descubrir las actitudes o creencias que hacen daño y cambiarlas por otras más convenientes. Una de las formas más eficaces de conseguirlo es hacer consciencia de cuáles son las creencias o actitudes irracionales (hablando de ello, con lecturas, haciendo autorresgistros en los que se va anotando) y, una vez identificadas,

actuar según las creencias-actitudes deseables y en contra de las creencias-actitudes contraproducentes. Puede ayudar otras técnicas como las autoinstrucciones (repetir las creencias que se quiere adquirir, una y otra vez, hasta que se las crea). Esto lleva a una actitud de autoestima en la que se llega a aceptarse incondicionalmente y además a cuidarse, protegerse, disfrutar de aspectos positivos, y facilitar el desarrollo de las potencialidades.

### **Principios de la Psicoterapia Cognitiva.**

Los principios de la psicoterapia cognitiva son:

- La persona se comporta de acuerdo con la estructuración que hace de una situación determinada.
- Al interpretar la situación, se valora la capacidad de defensa de la persona y los riesgos de cada estrategia.
- Cada persona tiene un punto débil que la hace propensa a un determinado malestar psíquico.
- Las situaciones tensas dan lugar a una valoración irreal, lo cual disminuye la capacidad cognitiva total.
- Cada persona tiene una sensibilidad única acorde con su personalidad.
- Las relaciones humanas conflictivas dan lugar a un ciclo de reacciones cognitivas desadaptadas.
- La respuesta a las amenazas bio-psico-sociales pueden ser similares.

### **Técnicas Psicoterapéuticas Cognitivas.**

Las técnicas psicoterapéuticas más destacadas tenemos:

- **Reestructuración cognitiva (Beck):** Tiene como objetivo producir un cambio en la manera de interpretar los acontecimientos que producen malestar a una persona. La idea



central es que si se consigue que los pensamientos negativos que afloran a la mente ante ciertas situaciones, se conviertan en positivos y adaptativos, se logrará que el nivel de padecimiento disminuya. El proceso psicoterapéutico como es sencillo y se encuentra muy ligado al nivel cultural de la persona al tratar, puesto que requiere una capacidad de abstracción importante.

***Distorsiones cognitivas.***- Aarón Beck, ha clasificado diez categorías perjudiciales de pensamiento, tememos: Pensamiento todo o nada; sobregeneralización o generalización excesiva; filtro mental; descalificación de lo positivo; conclusiones apresuradas; magnificación o minimización catastrófica; razonamiento emocional; enunciación debería; etiquetación errónea; y, personalización.

***Proceso terapéutico,***- a) Sustituir las distorsiones cognitivas por pensamientos racionales – eliminar los pensamientos irracionales negativos cambiándolos por pensamientos racionales positivos; b) Reflexionar y analizar los problemas – Tomar con madurez los problemas observando lo que se presentan; c) Obtener estados anímicos de mayor calma y sosiego – controlar sus impulsos mediante la relajación y la tranquilidad; d) Adaptarse a pensamientos distintos ante acontecimientos y poder analizar y resolver – acoplarse a la realidad en diferentes momentos o circunstancias en que se presente problemas para poder dar solución a los mismos.

- ***Terapia racional emotiva (Ellis):*** Tiene un principio básico que es que los trastornos emocionales se distinguen de los sentimientos de tristeza en que aquellos se originan por pensamientos irracionales de las personas que creen que las cosas “deberían” ser diferentes a lo que realmente son. Luego se forma un círculo vicioso, en el que las cosas suceden como tienen que suceder y “no como deberían” suceder, lo cual causa

trastorno emocional que no permite un pensamiento lógico y real.

**Ideas irracionales.-** Albert Ellis, no da a conocer once ideas irracionales que las personas poseen, estas son: Es esencial que la gente del grupo o comunidad, en casi su totalidad, debe aceptarles y quererles; deben ser totalmente competentes, oportunas y eficaces en todos los aspectos; algunas personas son malas intrínsecamente, ante ellas deben apartarse y buscar que sean castigadas; las cosas deberían ser como ellas quisiesen que fuesen, de lo contrario es una calamidad; la infelicidad tiene causas externas y ellas de ninguna manera pueden controlarlo; deben evitar el miedo en lo posible las cosas peligrosas, de riesgo, o que puedan causar miedo; más fácil es huir a la responsabilidad que enfrentarla; hay personas fuertes y débiles, éstas debe depender de las primeras; sus comportamientos dependen de sus pasados, están definitivamente anclados a el; deben preocuparse al máximo por los problemas de los demás; y, para cada problemas hay una solución ideal y debemos alcanzarla, de lo contrario la situación es catastrófica.

**Proceso Terapéutico.-** a) Mostrar a la persona su falta de lógica y cómo a llegado así a la desadaptación que presenta – indicar las razones o causas ilógicas sobre la realidad e indicarle la inadecuación a la realidad en la que esta; b) Indicar como es quien mantiene la desadaptación, precisamente por su forma de ver las cosas y pensar – mostrar la realidad desadaptada en la que está haciéndole razonar sus pensamientos ilógicos; c) Animar a cambiar su actitud irracional, tomando las ideas ilógicas se les da un contenido racional y un modo lógico de ver las cosas – motivar y educar a la persona en su cambio de actuación, pensamiento y sentimiento ante las dificultades que se le presentes día a día.

## **Técnicas de la Terapia Racional Emotiva que se puede utilizar para mejorar los niveles de autoestima.**

### **Técnicas Cognitivas:**

- **Detección.-** Consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Para ello se suele utilizar autorregistros que llevan un listado de creencias irracionales, permitiendo su identificación o un formato de auto/preguntas para el mismo fin.
- **Refutación.-** Consiste en una serie de preguntas que el terapeuta emplea para contrastar las creencias irracionales (y que posteriormente puede emplear el paciente). Estas suelen ser del tipo: "¿Qué evidencia tiene para mantener que?", "¿Dónde está escrito que eso es así?", "¿Por qué sería eso el fin del mundo?", etc.
- **Discriminación.-** El terapeuta enseña al paciente, mediante ejemplos, la diferencia entre las creencias racionales o irracionales.
- **Tareas cognitivas para casa.-** Se utilizan con profusión los autorregistros de eventos con guías de refutación, cintas de casete con las sesiones donde se ha utilizado refutación, cintas de casetes sobre temas generales de RET y biblioterapia RET.
- **Definición.-** Se enseña a utilizar el lenguaje al paciente de manera más racional y correcta ("ejemplo en vez de decir No puedo, decir, Todavía no pude.")
- **Técnicas referenciales.-** Se anima al paciente a hacer un listado de aspectos positivos de una característica o conducta, para evitar generalizaciones polarizantes.
- **Técnicas de imaginación.-** Se utilizan, sobretodo, tres modalidades:
  - **La Imaginación Racional Emotiva (IRE),** donde el paciente mantiene la misma imagen del suceso aversivo

(Elemento A, del ABC) y modifica su respuesta emocional en C, desde una emoción inapropiada a otra apropiada, aprendiendo a descubrir su cambio de la creencia irracional.

- **La proyección en el tiempo**, el paciente se ve afrontando con éxito eventos pasados o esperados negativos a pesar de su valoración catastrofista.
- **Hipnosis**, técnicas hipnosuggestivas en conjunción con frases racionales.

#### **Técnicas Emotivas:**

- **Uso de la aceptación incondicional con el paciente.**- Se acepta al paciente a pesar de lo negativa que sea su conducta como base o modelo de su propia autoaceptación.
- **Métodos humorísticos.**- Con ellos se anima a los pacientes a descentrarse de su visión extremadamente dramática de los hechos.
- **Autodescubrimiento.**- El terapeuta puede mostrar que ellos también son humanos y han tenido problemas similares a los del paciente, para así fomentar un acercamiento y modelado superador, pero imperfecto.
- **Uso de modelado vicario.**- Se emplea historias, leyendas, parábolas, entre otras; para mostrar las creencias irracionales y su modificación.
- **Inversión del rol racional:** Se pide al paciente que adopte el papel de representar el uso de la creencia racional en una situación simulada y comprobar así sus nuevos efectos.
- **Ejercicio de ataque a la vergüenza.**- Se anima al cliente a comportarse en público de forma voluntariamente vergonzosa, para tolerar así los efectos de ello. (ejemplo "Pedir tabaco en una frutería")

- **Ejercicio de riesgo.-** Se anima al paciente a asumir riesgos calculados (ejemplo hablar a varias mujeres para superar el miedo al rechazo).
- **Repetición de frases racionales.-** A modo de autoinstrucciones.
- **Construcción de canciones, redacciones, ensayos o poesías.-** Se anima al paciente a construir textos racionales y de distanciamiento humorístico de los irracionales.

En las técnicas psicoterapéuticas cognitivas priman las cogniciones, esto es, ideas, creencias, imágenes, atribuciones, expectativas ya que éstas determinarán o modificarán las conductas o respuestas de las personas. Tienen en común que en lo primero que hay que incidir es en las creencias irracionales o distorsiones cognitivas que tienen las personas, ya que no son las situaciones, las personas o los estímulos los que provocan la aparición de ciertas conductas, sino la interpretación cognitiva que se hace de ellas y la emisión de una conducta estará determinada por estas cogniciones. Durante las técnicas se establecen diálogos con la persona, para tratar de modificar sus creencias irracionales.

### **Mejorando de la autoestima.**

La intervención en el desarrollo y mejoramiento de la autoestima se basa en la concepción multidimensional, entrenando las habilidades sociopersonales de las personas, abarcando el plano conductual (actitudes, comportamientos), cognitivo (pensamiento, concepciones) y emocional (sentimientos, emociones).

Para lograrlo en las personas, es útil enfatizar, los siguientes aspectos: Conocimiento de sí mismas (sentimientos, deseos, pensamientos, actitudes, aptitudes, entre otros); la autoaceptación

(defectos y virtudes). Para ello se recurre a técnicas cognitivas-conductuales, para la resolución de la situación presentada mediante los siguientes componentes:

- **Componente afectivo-perceptivo:** La autoevaluación precisa permite que las personas con niveles bajos de autoestima no se perciban con claridad a sí mismas; la imagen magnifica que ven de sus debilidades y minimiza sus dotes; como resultado de esta percepción distorsionada, se sienten mal e imperfectas; o bien salen desfavorecidas al momento de hacer una comparación con los demás. Además, suelen percibir al valorar a los demás en sus éxitos o fracasos, de forma precisa; en cambio cuando se perciben a sí mismas, de forma distorsionada, evaluándose erróneamente. Lo ideal es que cada persona aprenda a equilibrar sus debilidades y fortalezas para poder reconocerse y valorarse tal como es realmente.

La visualización consiste en imaginarse escenas positivas, relajándose física y mentalmente, ya que ayuda a mejorar la autoimagen personal sustituyendo la percepción negativa por positiva a las que están acostumbradas; es decir, se programa positivamente y mejora el nivel de autoestima.

- **Componente cognitivo:** Los pensamientos distorsionados influye en la persona al momento de interpretar su propio yo, su entorno y su vida; generando malestar, ansiedad, depresión, pesimismo o bienestar, tranquilidad, felicidad, optimismo, en función de la interpretación que realice. Cada persona interpreta la realidad influenciado por su forma de pensar internamente influenciado por su estado de ánimo que esta le provoque.
- **Componente conductual:** Las acciones que realiza la persona proporciona retroalimentación e influye sobre su autoconcepto. Superar los problemas permite obtener equilibrio emocional sobre ellos y tener éxito, y si no hay superación llega al fracaso.

Al realizarlo de forma adecuada refuerza la autoestima y fomenta el sentido de la competencia personal.

Mediante la resolución de problemas, que es la habilidad de solucionarlos de forma independiente, las personas refuerzan su autoestima y facilitan la competencia social, la autoeficacia y autoconcepto. Al contrario, las personas con déficit en estas habilidades no dan respuestas concretas a los problemas, no se sienten capaces de afrontarlo y fracasan continuamente; las personas o bien se descontrolan al momento de afrontar los problemas y no dan solución o soluciones equivocadas, o bien se controlan y dan soluciones prácticas a los mismos.

### **Logro de adecuados niveles de autoestima.**

Se puede lograrlo a lo largo de la vida, cuando las personas hacen conciencia de sí mismas y se deciden cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta aprendida. Cambiar este modelo supone:

- Aceptarse tal y como es, para ello debe tomar conciencia de sí misma cuestionándose acerca de la autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tiene de si misma.
- Intentar cambiar los modelos negativos por otros positivos que fomenten su autoestima.
- Controlar la crítica destructiva porque lo que se piensa tiende a cumplirse, es el “autocumplimiento de la profecía”, sea positivo o negativo y por ello si se envía permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creerlos acaba actuando de tal forma que propicia su cumplimiento.
- Evitar compararse con otras personas, puesto que cada persona es única y singular, no tiene ningún sentido hacerlo y,

además, al compararse siempre encontrar alguna persona que ante sus ojos es mejor y más feliz.

Una mente positiva produce realidades positivas, una mente negativa trae realidades negativas, en pocas palabras, lo que se aprende con el grupo es a hacer que la mente trabaje de manera positiva, y poder construir el futuro que se desea y adueñarse del poder personal.

**Un adecuado nivel de autoestima permite:**

- Mayor aceptación de sí mismo y de los demás.
- Menos tensiones y mejor posición para dominar el estrés.
- Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.
- Una buena aceptación de las responsabilidades personales y la sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- Más independencia.
- Mejor capacidad de escuchar a los demás.
- Un mayor equilibrio emocional.
- Disfrutar de las situaciones sociales, pero también de la soledad.
- Una mayor autoconfianza, más humor y creatividad.
- Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos y experiencias.
- Un aumento de la capacidad de expresar los sentimientos.
- Desaparecerán los sentimientos negativos como la envidia o el rencor.
- Tendrá una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los grandes y pequeños placeres de la vida.



## 6.7. MODELO OPERATIVO.

El presente programa propuesto causará los efectos deseados mediante la aplicación de las técnicas psicoterapéuticas cognitivas con procedimientos propios de las mismas durante el desarrollo en las siguientes fases:

### Fase de información:

**Objetivo.-** Informar sobre la autoestima como parte del equilibrio emocional.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
- Autoestima. - Niveles de Autoestima. - Equilibrio Emocional.	- Seminario.	- Talento Humano. - Materiales. - Técnicos.	- 1 semana.

### Fase de aplicación:

**Objetivo.-** Aplicar técnicas psicoterapéuticas para lograr adecuados niveles de autoestima.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
- Psicoterapia Cognitiva. - Técnicas terapéuticas cognitivas.	- Taller.	- Talento Humano. - Materiales. - Técnicos.	- 1 semana.

**Fase de entrenamiento:**

**Objetivo.-** Entrenar las técnicas psicoterapéuticas para lograr adecuados niveles de autoestima.

<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
- Técnicas terapéuticas cognitivas.	- Ejercitar de acuerdo al plan de entrenamiento.	- Talento Humano. - Materiales. - Técnicos.	- 2 semanas.

**6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.**

La administración de la presente propuesta estará a cargo de la postulante investigadora y un equipo de trabajo en el área de psicológica educativa con el que cuenta esta prestigiosa institución educativa, quienes ejecutaran a cabalidad el plan operativo y de monitoreo y evaluación de la propuesta elaborada para con el personal de Aspirantes a Soldados, promoción 2006 - 2008.

**6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.**

Este programa contendrá un plan de monitoreo y evolución mediante el desarrollo en las siguientes fases:

**Fase de información:**

**Objetivo.-** Informar sobre la autoestima como parte del equilibrio emocional.

<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ACCIONES PRIORITARIAS</b>
- Información de la autoestima y el equilibrio emocional	- Niveles de autoestima. - Equilibrio emocional.	- Informar que es la autoestima, sus niveles, y como se lograr un buen equilibrio emocional.

**Fase de aplicación:**

**Objetivo.-** Aplicar técnicas psicoterapéuticas para lograr adecuados niveles de autoestima.

<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ACCIONES PRIORITARIAS</b>
- Aplicación de las técnicas psicoterapéuticas cognitivas	- Restauración cognitiva (Beck). - Terapia Racional Emotiva (Ellis).	- Aplicar las técnicas psicoterapéuticas cognitivas.

**Fase de entrenamiento:**

**Objetivo.-** Entrenar las técnicas psicoterapéuticas para lograr adecuados niveles de autoestima.

<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ACCIONES PRIORITARIAS</b>
- Manejo de las técnicas psicoterapéuticas cognitivas.	- Plan de entrenamiento de las técnicas psicoterapéuticas cognitivas.	- Ejercitar las técnicas psicoterapéuticas cognitivas.

**REFERENCIAS  
BIBLIOGRÁFICAS Y  
ELECTRÓNICAS**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

**ARRANCHES**, Niela, (1997), *Aumente su autoestima y transforme su vida*, Ediciones paulina, Santa Fe de Bogotá-Colombia.

**AYUSO**, J, (1991), *10 Palabras de Psiquiatría*, Editorial Verbo Divino, Navarra-España.

**BALAREZO**, Lucio, (1995), *Psicoterapia*, Editorial Mendieta, Edición P.U.C.E., Quito-Ecuador.

**CASTANEDO, C. Y COLS**, (1993), *Seis enfoques psicoterapéuticos*, El manual moderno, México, DF.

**DYER**, Wayne, (1976), *Funk and Wagnalis*, New York-Estados Unidos.

**HART**, Louise, (1998), *Recupera tu Autoestima*, Edición Obelisco, Barcelona-España.

**JIMÉNEZ**, Álvaro, (1993), *Dinamismos psicológicos de la madurez emocional*, Editorial Javeriana, Santa Fe de Bogotá-Colombia.

**MARTORELL**, J.L., (1996). *Psicoterapias: Escuelas y conceptos básicos*. Pirámide, Madrid-España.

**PRADA**, Rafael, (1993), *Psicoterapia y Consejería*, Editorial Indoamerican Press Sirvice, Santa Fe de Bogotá-Colombia.

**PRADA**, Rafael, (1994), *Terapia a su alcance*, Ediciones San Pablo, Santa Fe de Bogotá-Colombia.

**PRADA**, Rafael, (1995), *Escuelas Psicológicas y Psicoterapéuticas*, Ediciones San Pablo, Santa Fe de Bogotá-Colombia.

**RIBEIRO**, Lair, (1997), *Aumente su Autoestima*, Editorial Urano, Barcelona-España.

**TIERNO**, Bernabé, (2001), *Psicología práctica de la vida cotidiana*, Ediciones Temas de Hoy S.A., Madrid-España.

**VV.AA.**, (2004), *Tutoría de la Investigación Científica*, Copyright, Quito-Ecuador.

[www.psicoadactiva.com](http://www.psicoadactiva.com)

[www.psicodinamica.com](http://www.psicodinamica.com)

[www.psicología-online.com](http://www.psicología-online.com)

[www.nomografias.com/psicología](http://www.nomografias.com/psicología)

[www.psicohumano.com](http://www.psicohumano.com)

# **ANEXOS**



## ANEXO 1

### TEST DE AUTOESTIMA AUTOEXAMEN

La Autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima, mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

**Indicaciones:** A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una "X" en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala.

**Escala de valoración de respuesta:**

1 = Nunca      2 = Algunas veces      3 = Casi siempre      4 = Siempre

Nº	PREGUNTA	1	2	3	4
01	Se siente alegre.				
02	Se siente incomodo con la gente que no conoce.				
03	Se siente dependiente de otra/s persona/s.				
04	Los retos representan una amenaza para usted.				
05	Se siente triste.				
06	Se siente cómodo con la gente que no conoce.				
07	Cuando las cosas salen mal es su culpa.				
08	Siente que es agradable para las demás personas.				
09	Piensa que es bueno cometer errores.				
10	Si las cosas salen bien se debe a sus esfuerzos.				
11	Resulta desagradable a las demás persona.				
12	Piensa que es de sabios rectificar.				

13	Se siente la persona menos importante del mundo.				
14	Hacer lo que las demás personas quieren es necesario para que se sienta aceptado.				
15	Se siente la persona más importante del mundo.				
16	Todo le sale mal.				
17	Siente que el resto de personas se ríe de usted.				
18	Acepto un buen grado de crítica constructiva.				
19	Se ríe de las demás personas.				
20	A usted todo le da igual.				
21	Se siente contento con su estatura.				
22	Todo le sale bien.				
23	Puede hablar abiertamente de sus sentimientos.				
24	Siente que su estatura no es la correcta.				
25	Sólo acepta las alabanzas o elogios que le hagan.				
26	Le divierte reírse de sus errores.				
27	Sus sentimientos son reservados exclusivamente para usted.				
28	Usted es perfecto.				
29	Se alegra cuando otras personas fracasan en sus intentos.				
30	Le gustaría cambiar de apariencia física.				
31	Evita nuevas experiencias.				
32	Realmente es tímido.				
33	Acepta retos sin pensarlo.				
34	Encuentra excusas para no acertar los cambios.				
35	Siente que las demás personas dependen de usted.				
36	Las demás personas cometen muchos más errores que usted.				
37	Se considera sumamente agresivo.				
38	Le aterran los cambios.				
39	Le encanta la aventura.				

<b>40</b>	Se alegra cuando otras personas alcanzan el éxito en sus intentos.				
<b>TOTAL COLUMNA</b>					
<b>TOTAL COLUMNA X VALOR SUPERIOR</b>					

**Interpretación del autoexamen:** En cada columna sume las “X” y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas y anote este total. Examine entonces la interpretación de los resultados obtenidos en la siguiente tabla:

Autoestima alta (negativa)	104 - 160
Autoestima alta (positiva)	84 – 103
Autoestima baja (positiva)	74 – 83
Autoestima baja(negativa)	40 - 73

## ANEXO 2

### TEST DE EYSENCK PARA MEDIR EL NIVEL DE INESTABILIDAD Y ESTABILIDAD EMOCIONAL, SUBTEST AUTOESTIMA

En el subtest de Autoestima, las personas que tienen altas puntuaciones tienden a tener mucha seguridad en sí mismas y en sus potencialidades; se consideran loables, ventajosas, aceptadas y queridas por las demás, sin involucrarse necesariamente desearo o engreimiento, podríamos decir que se gustan mucho. Las personas que tienen bajas puntuaciones tienen baja autoestima y se creen sin atractivos.

**Indicaciones:** En los números que refieren a los ítems del cuestionario y los signos indican si se debe asignar un punto al SI o al NO y por medio punto al signo de ?. En conclusión, solo los números de los ítems que aparecen en los cuadros se computan. Si hay un signo “más” el **SI** obtiene un punto, si hay un signo “menos” es el **NO** quien logra un punto. La escala va de 0 a 30 puntos. El puntaje que logre permite comprobar si tiende a ser estable o inestable emocionalmente.

Nº	ÍTEMS	SI	NO	?
01	Piensa que está en situación de hacer las cosas bien tal como la mayoría de las demás personas?			
02	Piensa qué usted tiene muy poco de qué enorgullecerse?			
03	Piensa usted a menudo ser una persona fracasada?			
04	Sufre usted sentimientos de inferioridad?			
05	Generalmente, se siente usted bastante seguro de sí mismo?			
06	Querría usted a menudo ser alguna otra persona?			
07	Se sentiría abrumado de insuficiencia si tendría que pronunciar un discurso?			

<b>08</b>	Hay muchas cosas en usted que cambiaría si puede?			
<b>09</b>	Considera que es usted bastante popular entre la gente en general?			
<b>10</b>	Tiene usted una gran confianza en sus decisiones?			
<b>11</b>	Diría usted sinceramente, que tiene una elevada opinión de sí mismo?			
<b>12</b>	Siente usted a menudo vergüenza de cosas que ha hecho?			
<b>13</b>	Siente usted incomodidad cuando ve fotografías suyas y considerada que raramente le hacen justicia?			
<b>14</b>	Hay miembros de su familia que le hacen sentir a usted no lo suficientemente bueno?			
<b>15</b>	Siente usted turbación si alguien le critica?			
<b>16</b>	La gente le considera a usted persona útil para tenerla cerca?			
<b>17</b>	Le sucede a menudo poner en duda su valor como persona?			
<b>18</b>	Cuándo la gente habla bien de usted, encuentra difícil crees que sea realmente sincera?			
<b>19</b>	Ha ocultado alguna vez sus opiniones por miedo a que los demás pudieran reírse o criticarle?			
<b>20</b>	Siente usted timidez en situaciones sociales particulares?			
<b>21</b>	Tiene usted la tendencia a sentirse inferior a la gente que conoce incluso si, objetivamente hablando, no esté usted por debajo?			
<b>22</b>	Siente usted habitualmente estar en situaciones de realizar lo que desea?			
<b>23</b>	Siente usted satisfacción de su aspecto personal?			
<b>24</b>	Actúa usted a menudo con cautela con las otras personas porque piensa que podría no agradarles?			
<b>25</b>	Encuentra usted difícil hacer las cosas de modo que logre			

	la atención y la aprobación de los demás?			
<b>26</b>	Se sorprende usted con frecuencia fingiendo ser mejor de cómo es en realidad?			
<b>27</b>	Experimenta alguna vez usted la sensación de no hacer jamás algo a derechas (correctamente)?			
<b>28</b>	Tiene con frecuencia dudas sobre su valor sexual?			
<b>29</b>	Tiene usted al menos una cantidad normal de autoestima?			
<b>30</b>	Piensa usted que tiene una personalidad atractiva para el otro sexo?			

**Baremo o cuadro de calificación:**

<p><b>01+ 02- 03- 04- 05+ 06- 07- 08- 09+ 10+</b>  <b>11+ 12- 13- 14- 15- 16+ 17- 18- 19- 20-</b>  <b>21- 22+ 23+ 24- 25- 26- 27- 28- 29+ 30+</b></p>
---

**Perfil de Inestabilidad y Estabilidad Emocional:**

**Sentido de Inferioridad 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21**

**22 23 24 25 26 27 28 29 30**

**Autoestima**