



**AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**ALBA INES CASTRO CABALLERO
FABIOLA RUGELES DUARTE
LILIANA STELLA QUIÑONEZ TORRES**

 UNAB BIBLIOTECA		
VENDEDOR	FECHA	NO. CLASIFICACION
Obsequio	01-02-26	P.E.
PRECIO	NO. INVENTARIO	369
\$ 20.000	046021	

**FUNDACIÓN ALBERTO MERANI
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTELECTUAL Y EDUCACIÓN
BUCARAMANGA
2001**

**AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS
INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**ALBA INES CASTRO CABALLERO
FABIOLA RUGELES DUARTE
LILIANA STELLA QUIÑONEZ TORRES**

Director de Línea: DR. MIGUEL DE ZUBIRÍA SAMPER

**FUNDACIÓN ALBERTO MERANI
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTELECTUAL Y EDUCACIÓN
BUCARAMANGA
2001**

INDICE

AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS (Resumen)	
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN	7
3. OBJETIVO	12
4. MARCO CONCEPTUAL	13
4.1. Conceptualización de Variables	13
4.1.1. Mentefacto Conceptual de Autovaloración	13
4.1.2. Mentefacto Conceptual de Autoestima	14
4.1.3. Mentefacto Conceptual de Optimismo	16
4.2. Reseña de Estudios	17
4.3. Modelo Conceptual	18
5. PROCESO INVESTIGATIVO	38
5.1. Población	38
5.2. Operacionalización de Variables	38
5.2.1. Nivel de Autovaloración	38
5.2.2. Edad	39
5.2.3. Género	39
5.3. Hipótesis	40
5.4. Instrumento	40
6. RESULTADOS	44
6.1. Análisis Descriptivo de los Participantes	44
6.2. Comportamiento de la Muestra en relación con las Variables: Autovaloración: Autoestima y Optimismo	45
6.2.1. Hombres	52
6.2.1.1. Autoestima	52
6.2.1.2. Optimismo	54

6.2.1.3. Autovaloración	55
6.2.2. Mujeres	57
6.2.2.1. Autoestima	57
6.2.2.2. Optimismo	58
6.2.2.3. Autovaloración	60
6.2.3. Adolescentes	61
6.2.3.1. Autoestima	61
6.2.3.2. Optimismo	63
6.2.3.3. Autovaloración	65
6.2.4. Adultos	66
6.2.4.1. Autoestima	66
6.2.4.2. Optimismo	68
6.2.4.3. Autovaloración	69
6.3. Diferencias y Semejanzas a nivel de Autovaloración entre Adolescentes y Adultos	70
6.4. Diferencias y Semejanzas a nivel de Autovaloración entre Hombres y Mujeres	74
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXO	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Análisis Descriptivo de los Participantes	45
Tabla 2. Autoestima en Adultos Discriminado por Sujetos	47
Tabla 3. Optimismo en Adultos Discriminado por Sujetos	48
Tabla 4. Autovaloración en Adultos Discriminado por Sujetos	49
Tabla 5. Autoestima en Adolescentes Discriminado por Sujetos	50
Tabla 6. Optimismo en Adolescentes Discriminado por Sujetos	51
Tabla 7. Autovaloración en Adolescentes Discriminado por Sujetos	52
Tabla 8. Autoestima - Hombres	53
Tabla 9. Optimismo - Hombres	54
Tabla 10. Autovaloración - Hombres	56
Tabla 11. Autoestima - Mujeres	58
Tabla 12. Optimismo - Mujeres	59
Tabla 13. Autovaloración - Mujeres	61
Tabla 14. Autoestima - Adolescentes	62
Tabla 15. Optimismo - Adolescentes	64
Tabla 16. Autovaloración - Adolescentes	66
Tabla 17. Autoestima - Adultos	67
Tabla 18. Optimismo - Adultos	68
Tabla 19. Autovaloración - Adultos	69
Tabla 20. Cuadro Comparativo del Nivel de Autoestima Adolescentes - Adultos	71
Tabla 21. Cuadro Comparativo del Nivel de Optimismo Adolescentes - Adultos	72

Tabla 22. Cuadro Comparativo del Nivel de Autovaloración Adolescentes - Adultos	73
Tabla 23. Cuadro Comparativo del Nivel de Autoestima Hombres - Mujeres	74
Tabla 24. Cuadro Comparativo del Nivel de Optimismo Hombres - Mujeres	75
Tabla 25. Cuadro Comparativo del Nivel de Autovaloración Hombres - Mujeres	76

AUTOVALORACIÓN EN ADULTOS Y ADOLESCENTES

El presente trabajo pone de manifiesto la importancia del optimismo y la autoestima como elementos esenciales que guían al ser humano en su proceso de aprender a valorarse.

Este análisis se centra exclusivamente en identificar las diferencias y las semejanzas, en relación con la autovaloración, que poseen los adolescentes y los adultos (hombres y mujeres). Para ello, se diseñó un test con el cual se pretendía evaluar niveles de autoestima, optimismo y autovaloración en una población de cuarenta sujetos. Este se aplicó a 20 adultos (10 hombres y 10 mujeres), con edades entre los 30 y 35 años, docentes y administrativos de la UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA y a 20 adolescentes (10 hombres y 10 mujeres), cuyas edades oscilan entre los 15 16 años, estudiantes de 10ª del COLEGIO TECNICO INDUSTRIAL JOSE ELIAS PUYANA DE FLORIDABLANCA.

Los resultados generales de la investigación indican que la mayoría de los adolescentes requieren de las manifestaciones afectivas de los otros, para comprender su propia subjetividad; a diferencia de los adultos, quienes se perciben más seguros y, muy pocos desean elevar su autovaloración.

Este estudio forma parte de las investigaciones que, sobre Inteligencia Emocional, ha venido realizando Pedagogía Conceptual con el fin de analizar los problemas de lo socioafectivo y su incidencia en el desarrollo de las Dimensiones del ser humano.

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué diferencias se evidencian en la autovaloración en adolescentes y adultos?

2. JUSTIFICACIÓN

¿Cómo me siento ante mí mismo y ante los demás?, ¿qué siento respecto a cómo soy?, ¿en qué medida valoro mis capacidades?. ¿Hasta qué punto estoy orgulloso de mis capacidades y logros y me siento avergonzado por mis limitaciones y fracasos? Este conjunto de sentimientos con respecto a uno mismo se ha denominado autoestima o autovaloración.

La autovaloración o autoestima es una de las necesidades básicas de todo ser humano, vinculada con la necesidad de sentirse aceptado, querido, acogido y amado. Dichas necesidades están relacionadas con las actitudes o valoraciones que el individuo experimenta hacia sí mismo, hacia su manera de ser, hacia el conjunto de rasgos físicos, morales, afectivos e intelectuales que conforman su identidad.

Para Miguel de Zubiría el autovalorarse resulta ser un proceso, para nada un estado: afectivo, complejo, extenso, continuo y siempre inacabado. Proceso nunca concluido. Complejo, por requerir diversas valoraciones y ponderaciones. Extenso por abarcar no sólo un campo, o una actitud particular, sino buena gama de las aptitudes y ineptitudes que hacen parte de cada quien. Continuo, pues en cada momento de la vida surgen diferentes valoraciones y, siempre inacabado por ser la existencia humana devenir y cambio¹.

El mayor o menor nivel de autovaloración y autoestima de una persona es el responsable de sus éxitos y sus fracasos en el ámbito personal y profesional.

¹ De Zubiría, M. Inteligencia Emocional. Fundación Alberto Merani. 1999. Pág. 83

El concepto positivo que tenga un individuo de sí mismo está relacionado con un nivel elevado de autoestima, que, indudablemente, potenciará su capacidad para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad y valoración personal; por el contrario, un bajo nivel de autoestima influirá en que la persona asuma actitudes de derrota y de fracaso.

Para Lopez², la autoestima solo es comprensible en relación con las metas que un individuo se propone, así mismo con la importancia que le da a ciertos contenidos frente a otros. El autor considera que puede ser positiva o negativa dependiendo de la distancia entre los datos de la realidad y las aspiraciones y deseos del sujeto; cuando la distancia es corta o inexistente, el signo será positivo, por el contrario, cuando se percibe que lo que se ha conseguido o lo que se es capaz de hacer está alejado de las metas y sueños, el signo es negativo. Por supuesto, que la subjetividad determina no solo la significación de metas y aspiraciones, sino también la valoración de la distancia entre lo ideal y lo real.

Las personas comparan sus yo verdaderos (reales) con sus yo ideales y se juzgan así mismos en la medida en que son capaces de alcanzar los estándares y expectativas sociales que han tomado en cuenta para la formación del concepto de sí mismos, y cuan bien lo logran poner en practica, éste tiene un gran impacto en el desarrollo de su personalidad. El autoconcepto es generador de una serie de actitudes en el individuo, ya que una persona segura de sus propias capacidades, se acerca a la vida con una actitud positiva, puede aceptar fácilmente las críticas y se siente capaz de hacer frente a obstáculos y solucionar problemas de una forma original y novedosa. Por el contrario el individuo que no se siente seguro de sí mismo

² LOPEZ, F. Desarrollo Afectivo y Social. Ediciones Pirámide. 1999. Pág. 240.

no percibe sino obstáculos en cada una de las actividades que realiza, está convencido de no poder alcanzar el éxito y por esto asume actitudes de falta de esfuerzo y superación.

Cuando se habla de las actitudes se entienden como la tendencia estable a actuar de determinada manera bajo ciertas circunstancias, así como la predisposición estable de la conducta que incluye los procesos cognitivos y afectivos, que tiende a resolverse en la acción de determinada manera. Las actitudes se forman mediante procesos de aprendizaje, ya sea por refuerzos de nuestros padres y maestros y/o al ser observadas en estos mismos, es decir, a lo largo de la vida tendemos a imitar las opiniones y actos de las personas que nos agradan³.

Desde esta perspectiva, a la educación le corresponde formar a sus alumnos, tanto en el nivel cognitivo como en los niveles afectivos y valorativos, asegurando así su crecimiento integral. Por esta razón nuestro papel como docentes es el de fomentar niveles altos de autoestima en nuestros estudiantes, ya que de esta manera contribuimos a formar personas seguras de sí mismas, con una actitud positiva ante la vida, capaces de hacer frente a obstáculos y solucionar problemas de una forma original y novedosa, diestras en establecer relaciones interpersonales enriquecedoras, tolerantes y aptas para vivir en armonía consigo mismo y con los demás.

Dentro del ambiente académico, juega un papel crecientemente importante en la determinación de la autoestima del educando, las relaciones que se establecen entre maestro y alumno, las cuales deben estar enmarcadas

³ ROBERTH, B. Psicología. Editorial Prentice Hall. 1996. Pág. 670

dentro de normas y límites definidos, basadas en el respeto, la aceptación y la aprobación mutua.

Es evidente que a partir de la etapa de la adolescencia, la autoestima cobra importancia, considerándose como el recurso más valioso del que dispone un adolescente, ya que a través de ella aprende a ser más eficaz, a desarrollar relaciones mucho más gratas, a aprovechar las oportunidades que se le presenten, a trabajar productivamente, a ser autosuficiente y con una mayor conciencia del rumbo que sigue. Si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y muy bien definida podrá entrar en la vida adulta con los cimientos necesarios para construir una existencia productiva y satisfactoria.

Sin embargo, es bien sabido que la etapa de la adolescencia corresponde a uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, ya que el individuo está en proceso de apropiarse de su identidad: es decir, reconocerse como persona distinta a los demás, conocer sus posibilidades, sus fortalezas y desde su autoreconocimiento saberse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Ya en la etapa de la adultez la autoestima se estabiliza y el individuo asume posiciones armónicas ante sí mismo y ante la realidad que le rodea, lo cual se evidencia en su calidad de vida y en su capacidad de adaptación ante las nuevas condiciones propias del rol que desempeña, tanto a nivel familiar y social como laboral. En esta etapa el individuo demuestra madurez psicológica, capacidad para vivir, para estar bien en un mundo cambiante y no siempre armónico.

Desde estos planteamientos, nuestra investigación apunta a reconocer las diferencias que existen entre adolescentes y adultos a nivel de la autovaloración o autoestima. Las lecturas que hemos realizado en la especialización de Desarrollo Intelectual, correspondientes al módulo sobre Inteligencia Emocional nos han llevado a considerar en nuestro proyecto investigativo la posibilidad de caracterizar y contrastar los procesos de autovaloración que se evidencian en jóvenes y adultos dentro del desarrollo de su inteligencia intrapersonal.

Así mismo, nuestro trabajo pretende, en primera instancia, caracterizar dichos procesos en las dos etapas evolutivas escogidas; en segundo lugar, establecer las diferencias en el desarrollo de estos procesos entre los jóvenes; como también, las diferencias en relación con los vivenciados por los adultos.

Por eso consideramos que variables como la edad, el género, la autoestima y el optimismo nos permitirán caracterizar el proceso de autovaloración en adolescentes y adultos.

La población escogida está conformada por estudiantes de décimo grado (adolescentes en edades de 15 y 16 años), del Colegio Técnico Industrial José Elías Puyana, ubicado en Floridablanca y un grupo de adultos conformado por personal docente y administrativo de la Facultad de Educación en la UNAB.

3. OBJETIVO

Determinar las características de la autovaloración en adolescentes y adultos (hombres y mujeres) para establecer diferencias en estas dos etapas evolutivas, mediante la aplicación de un instrumento diseñado para tal fin.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES

4.1.1. MENTEFACTO CONCEPTUAL DE AUTOVALORACIÓN



Supraordinada

P1. La autovaloración participa de la inteligencia intrapersonal en tanto que es un modo de autocompreensión, que produce valoraciones sobre el yo.

Excluyentes

P2. La autovaloración difiere del autoconocimiento, en tanto que el autoconocimiento constituye el comprenderse así mismo en un plano racional, mientras que la autovaloración constituye el comprenderse a sí mismo en un plano afectivo o sensible.

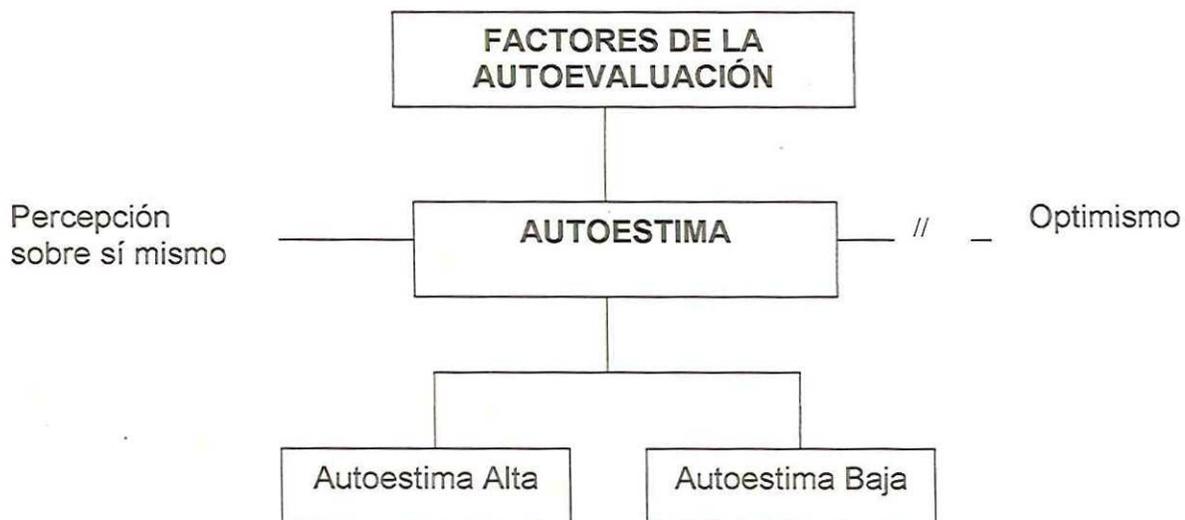
P3. La autovaloración difiere del autodominio, en tanto que el autodominio es un modo de comprender el yo en un plano ejecutivo y existencial, mientras que la autovaloración constituye la comprensión del yo en un plano afectivo o sensible.

Isoordinadas

P4. La autovaloración elevada se relaciona con la autoestima, ya que el experimentar el yo como valioso está íntimamente relacionado con el experimentar el yo como potente y querido.

P5. La autovaloración elevada se relaciona con una actitud optimista, entendida como una disposición a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable.

4.1.2. MENTEFACTO CONCEPTUAL DE AUTOESTIMA



Supraordinada

P1. La autoestima participa de la autovaloración en tanto que afectivamente aborda una subjetividad, el Yo, y supone el conjunto de afectos dirigidos al yo.

Excluyente

P2. La autoestima difiere del optimismo en tanto que la autoestima supone experimentar el yo como potente y querido mientras que el optimismo supone una disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable.

Isoordinada

P3. La autoestima tiene que ver con la percepción que tiene la persona sobre sí misma. A partir de ella la persona valora sus propios méritos y capacidades y reconoce sus características físicas, morales, intelectuales y afectivas, así como sus limitaciones. Se acepta como es, se ama a así misma y se proyecta como una persona valiosa, lo cual contribuye a que sea apreciada y valorada por los demás.

Infraordinadas

P4. La autoestima que experimenta un individuo hacia sí mismo puede ser alta o baja.

P4.1. La autoestima alta está relacionado con los sentimientos positivos, de valía y aceptación de un individuo hacia sí mismo.

P4.2. la autoestima baja está relacionada con los sentimientos negativos, de menosprecio y rechazo de un individuo hacia sí mismo.

4.1.3. MENTEFACTO CONCEPTUAL DE OPTIMISMO



Supraordinada

P1. El optimismo participa de la autovaloración en tanto que afectivamente aborda una subjetividad, el Yo, y supone el conjunto de acciones dirigidas hacia el yo desde el reconocimiento de su valía personal.

Excluyente

P2. El optimismo difiere de la autoestima en tanto que la autoestima supone experimentar el yo como potente y querido mientras que el optimismo supone una disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable.

Isoordinada

P3. El optimismo supone una actitud positiva al abordar tareas y retos, en ese sentido, corresponde a la disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable.

4.2. RESEÑA DE ESTUDIOS

Se consultaron tres textos: Inteligencia Emocional de Miguel de Zubiría, Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y La Inteligencia Emocional de los Niños de Lawrence Shapiro. Estos autores nos brindan la posibilidad de realizar una revisión teórica sobre La inteligencia Emocional, las inteligencias que participan en ella: La Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal y sobre el tema específico de la investigación: Autovaloración, Autoestima y Optimismo.

Desde el marco de pedagogía conceptual consultamos un proyecto de investigación realizado sobre el tema de Inteligencia Interpersonal, el cual nos sirvió de referencia. "Test de Inteligencia Interpersonal, Inteligencia Emocional". Autoras Hna. Ana Tilia Florez Paez y Hna. Nubia Consuelo Romero Ruiz (1999). Este trabajo incluyó la aplicación de un test para medir la Inteligencia Interpersonal a niños entre los 10 y 12 años de edad, para valorar el grado de empatía de la población objeto.

4.3. MODELO CONCEPTUAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

**¿Cómo podemos poner inteligencia en
nuestras emociones... y cortesía en
nuestras calles y preocupación y cuidado en
nuestra vida en común?⁴**

Nuestro camino se inicia hablando de los nuevos descubrimientos sobre la arquitectura emocional del cerebro que ofrecen una explicación de los momentos más desconcertantes de nuestra vida, cuando el sentimiento arrasa con toda racionalidad. Comprender el interjuego de estructuras cerebrales que dominan nuestros momentos de rabia y temor – o de pasión y dicha – revela mucho de cómo incorporamos los hábitos emocionales que pueden minar nuestras mejores intenciones, así como acerca de lo que podemos hacer para someter nuestros más destructivos o contraproducentes impulsos emocionales

Inteligencia emocional es ser capaz, por ejemplo, de refrenar el impulso emocional; interpretar los sentimientos más íntimos del otro; Manejar las relaciones de una manera fluida; En palabras de Aristóteles, la rara habilidad de "ponerse furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta". Es lo que incluye el autodomínio, el celo y la persistencia, y la capacidad de motivarse uno mismo. Y estas habilidades, se pueden enseñar dando así mayor

⁴ Goleman, D. La Inteligencia Emocional. Grupo Zeta. Buenos Aires, 1995. Pág. 18

posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la lotería genética haya brindado a cualquier ser humano.

De todas las emociones que sentimos en la vida humana, sugiere que nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales, y que nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que aquellos tienen sobre los asuntos humanos. Nuestras emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas sólo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana.

Para hablar de Inteligencia emocional se deben mencionar dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento que interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a esta existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional. Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo.

¿QUÉ ES LA EMOCION?

En su sentido más literal, se define la emoción como cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental

vehemente o excitado. Se utiliza también el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar.

ANTECEDENTES Y DEFINICIÓN

La inteligencia, era entendida como un bloque monolítico de habilidades intelectuales, también la capacidad de raciocinio lógico, con el coeficiente intelectual que determina las habilidades para las ciencias exactas, la comprensión y la capacidad de análisis reflexivo, el razonamiento espacial, la capacidad verbal y las habilidades mecánicas; por eso, ante la evidencia que hay algo más que nutre a ese cúmulo de saber, se comienza a buscar en el individuo aquello que actualmente se denomina inteligencia emocional.

La inteligencia emocional representa un salto sumamente significativo en los ámbitos de la comprensión de la conducta humana, porque por primera vez un estudio sobre la materia netamente científico da resultados de aplicabilidad operativos y tangibles. Es por ello que la inteligencia emocional es una disciplina sólida y avalada por profesionales que se lanzan a impulsar una nueva forma de enfrentar las exigencias cotidianas; al igual no dudan en resaltar las fortalezas de la inteligencia emocional para explicar el desenvolvimiento de los individuos, bien sea desde el caso de los niños – donde se obtienen resultados sorprendentes –, hasta el mundo de los adultos.

El concepto de inteligencia emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer una clara definición. “La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las

relaciones humanas". La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Según Salovey⁵ es "Un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender los sentimientos, las emociones propias y la de los demás, saber discriminar entre ellas, y usar esta información para guiar el pensamiento y las acciones de uno". Es algo que yace latente en el sujeto, y que no es algo directamente observable a menos que la respuesta se produzca llegada una determinada situación. De acuerdo a la herramienta y estrategias propias de la inteligencia emocional estas pueden interpretar correctamente el temperamento, a la par que desarrollar mecanismos de control o estimulación.

El postulado de Pedagogía Conceptual maneja el término inteligencia emocional como la capacidad que tiene el ser humano de **comprender** a otros y a sí mismo, lo que resulta esencial para su supervivencia social. Como tal, corresponde a una habilidad que requiere de múltiples procesos intelectuales que van desde la percepción de los comportamientos tanto propios como de las demás personas, hasta la generalización y construcción de una teoría sobre los afectos, creencias y destrezas del ser humano. De tal forma que, a mayor variedad de interacciones, mayor conocimiento y sentimientos hacia el otro y hacia sí mismo.

A diferencia de la inteligencia lógico verbal, la emocional se centra en la comprensión del otro, de sus esencialidades, capacidad que nos permite

⁵ Salovey, P. , Mayer, J.D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990, 185-211

convivir, estimar, conocer, interpretar los símbolos de la comunicación humana en tanto mensajes con sentido personal y social.

Con la evolución de esta disciplina se han identificado dos tipos de inteligencia emocional:

Inteligencia intrapersonal es la capacidad que tiene el individuo de poder entender e identificar sus emociones, además de saber cómo se mueve subjetivamente en torno a sus emociones. Una vez que la persona conoce su dimensión emocional comienza a tener mejor control sobre su vida, lo que redundará en mayor estabilidad. Según Gardner “el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta”⁶.

La pedagogía conceptual maneja la inteligencia intrapersonal desde la forma más compleja de comprensión conocida, la del YO y el SÍ MISMO. El imperativo socrático: “CONÓCETE A TI MISMO”.

Los humanos estamos facultados para COMPREHENDER y CONOCER. Conocer asume las tareas meramente intelectuales y meramente cognitivas del acto comprensivo, nunca el conocer agota el comprender, con el lenguaje de pedagogía conceptual comprender es el supraordinado de conocer. El comprender constituye un triple proceso, que incluye conocimientos (plano racional), valoraciones (plano afectivo), e interacciones (plano existencial).

⁶ Gardner, H. Inteligencias Múltiples. New York: Basic Books. 1993. Pág. 53

- ❖ **Conocer(la)** equivale a formular pensamientos sobre algo.
- ❖ **Valorar(la)** significa formar sentimientos y apreciaciones.
- ❖ **Actuar** reúne todas las formas válidas de contacto.

El hombre está dotado de la capacidad para conocer, para apreciar, o para actuar sobre cualquier objeto o acción. En una palabra, para COMPREHENDER tales objetos y acciones. Desde las inteligencias humanas se sostiene la tesis que afirma que un sujeto, una persona, una subjetividad tienen que ver fundamentalmente con las creencias, los afectos y los comportamientos de cada quién. Creencias, afectos y comportamientos comunes en todas las subjetividades, aunque diferentes en cada ser individual y singular. Cada subjetividad es un sistema de creencias, afectos y comportamientos característicos.

Aunque todos los seres humanos poseemos subjetividad – en eso somos idénticos, y, seguramente, solo en eso- cada quien incluye su dosis peculiar y única. De esta dosis peculiar y exclusiva e irrepetible procede nuestra singularidad, o subjetividad singular. Nuestro YO. Comprenderse se reduce a descifrar y poner a flote la estructura subjetiva personal. Ponerla sobre el tapete, hacer explícitas mis creencias, mis sentimientos y mis comportamientos.

Adicional a las creencias, buena parte de un ser humano son sus afectos (emociones, sentimientos actitudes, valores y principios). Su vida emocional y valorativa toda.

Conocer-se a sí mismo pasa por reconocer o “conceptualizar” las emociones, sentimientos, actitudes, valores. En ese orden exacto de complejidad y dificultad creciente.

Reconocer alguna emoción propia es muy sencillo. Son muy pocas las emociones elementales, resultan momentáneas y de inusual intensidad “emocional”. Son muy pocas. Reconocer los sentimientos volcados “hacia fuera” es menos sencillo. Son muchos, conservan alguna duración temporal, aunque - la ventaja cognitiva- su colorido e intensidad “emocional” deviene menor con las emociones básicas. Tomar plena conciencia de los afectos – sentimientos requiere paciente y prolongada educación no formal e interacciones interpersonales múltiples. A propósito de diferenciar ternura, afecto, temor, pena, vergüenza, satisfacción, alegría, pereza, gozo...

Determinar los Sentimientos que sentimos por nosotros mismos –“hacia adentro”- cosa difícil. ¿Nos produce nuestro YO sentimientos de ternura, sentimientos de afecto y aprecio? ¿O, de (auto)temor, (auto)pena o (auto)vergüenza? ¿O sentimientos de (auto)satisfacción, (auto)alegría, (auto)gozo?... Responder estas y muchísimas más preguntas adicionales significa conceptualizar nuestros sentimientos “hacia adentro”, intrapersonales.

Identificar nuestras actitudes es tremendamente complicado. A diferencia de los sentimientos –singulares- las actitudes son formas de valorar: generales, situaciones. Las actitudes al SER. Al ser egoísta, honesto, generoso. No al actuar, situacional, episódico.

Determinar los genuinos y reales VALORES y PRINCIPIOS es cosa de talentos intrapersonales. La inmensa mayoría de los mortales carecemos de ellos.

La inteligencia intrapersonal está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes:

- ❖ **Conciencia en uno mismo:** es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás. Esta competencia se manifiesta en personas con habilidad para juzgarse a sí mismas de forma realista, que son conscientes de sus propias limitaciones y admiten con sinceridad sus errores, que son sensibles al aprendizaje y que poseen un alto grado de autoconfianza.

- ❖ **Autorregulación o control de sí mismo:** es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarnos de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

- ❖ **Automotivación:** es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Esta competencia se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

Otra dimensión del funcionamiento emocional ocurre en el ámbito interpersonal, la cual se refiere a la capacidad que tiene el individuo para entender las emociones de las otras personas y actuar de manera cónsona a ellas. Según Gardner: “la inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado”⁷.

Goleman⁸ interpreta y resume estas dos capacidades, propuestas por Gardner, como: “la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas” en referencia a la inteligencia interpersonal, y en cuanto a la inteligencia intrapersonal como “la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta”.

La inteligencia interpersonal al igual que la anterior, también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:

- ❖ **Empatía:** Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas, sus motivaciones, que normalmente tienen mucha

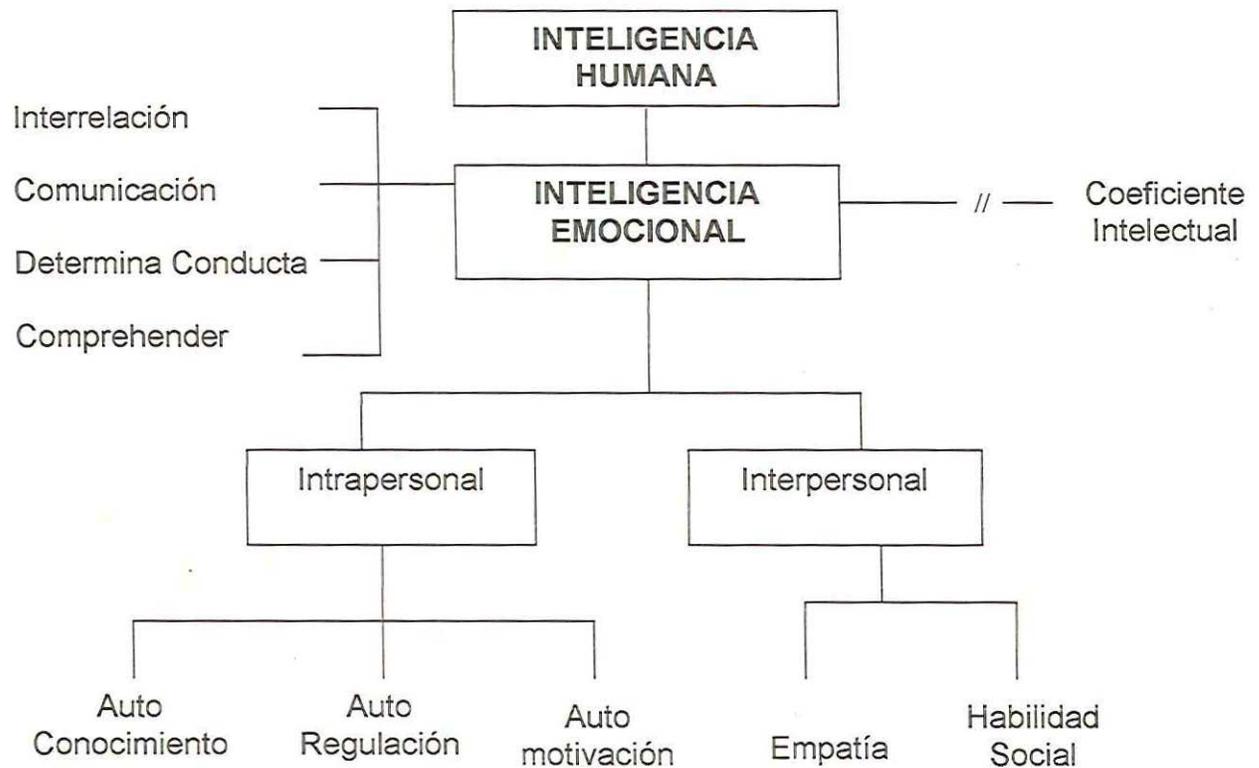
⁷ Ibid.

⁸ Goleman. Op. Cit. Pág. 17

popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás, al igual que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

- ❖ **Habilidades sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. Quienes poseen habilidades sociales son excelentes negociadores, tiene una gran capacidad para liderar grupos y para dirigir cambios, y son capaces de trabajar colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

MENTEFACTO CONCEPTUAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



Supraordinada

P1. La inteligencia emocional es una inteligencia.

Excluyente

P2. La inteligencia emocional difiere del coeficiente intelectual en tanto, que éste se refiere a la inteligencia cognoscitiva.

Isoordinadas

P3. La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano de comprender a otros y así mismo.

P4. La inteligencia emocional corresponde a una habilidad que requiere de múltiples procesos, variedad de interacción, mayor conocimiento y sentimientos hacia el otro y a sí mismo.

P5. La inteligencia emocional interpreta los símbolos de la comunicación humana en tanto mensajes con sentido personal y social.

P6. La inteligencia emocional va desde los comportamientos tanto propios como la de los demás personas, hasta la generalización y construcción de una teoría sobre los afectos, creencias y destrezas y del ser.

Infraordinadas

P7. La inteligencia emocional es de dos tipos: intrapersonal que consta de tres habilidades autoconocimiento, autoregulación y automotivación, e interpersonal que consta de dos habilidades: empatía y habilidad social.

MENTEFACTO CONCEPTUAL DE INTELIGENCIA INTRAPERSONAL



Supraordinada

P1. La inteligencia intrapersonal participa de la inteligencia emocional.

Excluyente

P2. La inteligencia intrapersonal explora la propia subjetividad; la interpersonal, la subjetividad de otros.

Isoordinadas

P3 La inteligencia intrapersonal descifra la subjetividad SI MISMO.

P4. La inteligencia intrapersonal incluye tres modos de comprensión: autoconocerse, autovalorarse y autoadministrarse.

AUTOVALORACIÓN

En todo ser humano existe una necesidad básica de sentirse bien consigo mismo a nivel físico, intelectual, moral y emocional. Esta necesidad se convierte en motivación personal y todo lo que se hace es con el fin de lograr sentimientos de bienestar y armonía personal.

Autovalorarse incluye sentimientos de confianza, valoración y respeto personal. Solo con una elevada autovaloración, logramos apreciar nuestro propio valor e importancia, y ella contribuye a que seamos capaces de responder por nuestras actuaciones de manera responsable ante nosotros mismos y ante los demás.

Desde esta perspectiva la autovaloración que experimentamos hacia nosotros mismos, se traduce en pensamientos, sentimientos y actos que de una u otra manera nos permiten reconocer el nivel en que se encuentra. Su

expresión puede ser alta o elevada, al evidenciarse un reconocimiento del propio valor; o baja si se evidencia una baja valoración, reconocimiento y aceptación.

AUTOESTIMA

La autoestima hace referencia a la percepción que tiene la persona sobre sí misma. En ese sentido una persona valora sus propios méritos y capacidades al tiempo que reconoce sus características físicas, morales, intelectuales y afectivas, así como sus limitaciones. Se acepta como es, se ama a sí misma y se proyecta como una persona valiosa, lo cual contribuye a que sea apreciada y valorada por los demás.

Una alta autoestima involucra un autoconcepto positivo hacia el propio ser: el individuo reconoce sus capacidades y las potenciará para desarrollar al máximo sus aptitudes, lo cual se relaciona con conductas exitosas en la vida; por el contrario, una baja autoestima involucra un pobre autoconcepto: el individuo se enfoca a conductas de derrota y fracaso personal.

Es importante tener una alta autoestima, en primera instancia para sentirnos bien con nosotros mismos; también, para generar que los demás nos valoren y acepten como somos y, por último, para ser capaces de alcanzar

nuestros proyectos afrontando los retos y superando los obstáculos que se puedan presentar en este proceso.

Según Barksdale, el tener una autoestima saludable es importante, "es absolutamente esencial para la felicidad personal y para disfrutar la vida. Podemos experimentar un regocijo pasajero sobre un evento feliz o una sensación de logro, pero una paz interna y felicidad duradera sólo son posibles al grado en que nos aceptemos a nosotros mismos incondicionalmente a pesar de nuestros errores y fracasos humanos".⁹

Cuanto más positiva sea la autoestima la persona se encontrará más preparada para afrontar las dificultades, tendrá mayor posibilidad de ser creativa en su desempeño (laboral o escolar), establecerá relaciones interpersonales asertivas y enriquecedoras, asumirá actitudes de respeto hacia sí y los demás y se sentirá feliz de su propia existencia.

Por otra parte, una persona con baja autoestima experimentará miedo al éxito, temor a la intimidad, dificultad para establecer relaciones interpersonales, problemas de comunicación, de establecer y alcanzar sus metas y sensaciones de insatisfacción hacia si mismo y su propia vida.

⁹ BARKSDALE, L.S. El desarrollo de la Autoestima. Ed. Dinámica del Desarrollo. 1989

A continuación presentamos un inventario de algunos de los síntomas relacionados con una baja autoestima:¹⁰

- ♣ Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- ♣ Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinentes contra sus críticos.
- ♣ Indecisión crónica, no por la falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- ♣ Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- ♣ Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- ♣ Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

¹⁰ <http://www.pntic.mec.es>

- ♣ Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- ♣ Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro, y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del goce de vivir y de la vida misma.

Los mismos autores nos refieren las características que se evidencian en una persona que tiene una autoestima positiva:

- ♣ Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- ♣ Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- ♣ No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- ♣ Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

- ♣ Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- ♣ Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- ♣ No se deja manipular por los demás, aunque esta dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- ♣ Reconoce y acepta en si misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y esta dispuesta a revelarlas a otras personas si le parece que vale la pena.
- ♣ Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.
- ♣ Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

OPTIMISMO

El optimismo se entiende como la actitud que poseen los individuos para ver, siempre, lo mejor de todos los sucesos o acontecimientos que enmarcan su vida, porque están dispuestos a considerar las cosas desde su lado positivo y

favorable. En palabras de Daniel Goleman: "ser optimista significa tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones" (1995)¹¹.

Una actitud optimista supone una disposición nueva o diferente frente al estímulo. Para el optimista la vida es un desafío, un reto, un espacio para explicar y evaluar experiencias pasadas, y frente a lo nuevo, a lo que la vida le ofrece operar positivamente, teniendo en cuenta su genialidad y, poniendo en juego su creatividad. No se trata de creer en la buena suerte o en el destino; es más bien en palabras de Shapiro: "El optimismo es algo más que el simple pensamiento positivo. Es un hábito de pensamiento positivo" o, según la definición del diccionario Random House: Una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más favorable¹².

De igual manera, el optimismo supone una capacidad de adaptabilidad frente a lo novedoso. Todo lo que se nos presenta como nuevo, es decir, aquello de lo que aún no sabemos o de los que conocemos poco, impone un esfuerzo de adaptación. En este intento de adaptarse no hay garantías de éxito. La vida nos exige constantemente, nos desafía, nos obliga a tomar

¹¹ GOLEMAN, Daniel. En: Inteligencia Emocional. Módulo 9. Fundación Alberto Merani.

¹² SHAPIRO, Lawrence. La Inteligencia Emocional de los Niños. Grupo Zeta, Buenos Aires. 1998

decisiones y la persona optimista asume una actitud positiva frente a todas estas demandas.

Por último, el optimismo es un modo de cómo entender la experiencia, la realidad. Siempre estaremos expuestos a situaciones positivas y a experiencias negativas, a éxitos o frustraciones. La persona optimista también vive frustraciones, sufre el dolor, la enfermedad y el miedo, pero sin eludir lo trágico de la vida, puede sentir naturalmente su tendencia a seguir, buscar nuevas experiencias, empezar de nuevo, asumir la vida y sus riesgos.

El optimista no tiene en cuenta las dificultades, está interesado en seguir adelante, como un estímulo vital, aprende, se hace más realista y perceptivo y desarrolla una inteligencia creadora. Las dificultades potencian y desarrollan su capacidad de confianza y le impulsan asumir la responsabilidad adecuada para lograr que las cosas salgan de la mejor manera posible.

5. PROCESO INVESTIGATIVO

5.1. POBLACIÓN

- Estudiantes de 10º del Colegio José Elías Puyana de Floridablanca, Jornada Diurna, cuyas edades oscilan entre 15 y 16 años.
- Personal administrativo y docente de la Facultad de Educación en la UNAB.

5.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

5.2.1. Nivel de Autovaloración: Se refiere al grado en que el individuo es capaz de comprender su propia subjetividad y en esa medida valorar afectivamente su YO. Esta variable contempla dos dominios:

- ♣ *Nivel de Autoestima:* Entendido como el grado en que la persona se experimenta a sí misma como potente y querida; además el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor. El individuo que realmente se estima: tiene confianza en sus capacidades personales, acepta el reconocimiento de los demás y es capaz de reconocer el valor de los otros; se acepta de manera incondicional, a pesar de errores y fracasos; se responsabiliza de su propia vida; se considera y realmente se siente igual, como persona, a

cualquier otra persona; confía en su propio juicio sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho, se niega a aceptar el juicio ajeno como medida absoluta de su valía personal.

- ♣ *Nivel de Optimismo:* Entendido como el grado de disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más positivo. Así mismo, asumir la responsabilidad adecuada para lograr que las cosas salgan bien. Frente a situaciones difíciles asume estrategias como: - Afrontamiento centrado en el problema: organiza planes para afrontar la situación. - Supresión de las actividades competidoras: se abstiene de realizar otras actividades antes de resolver la situación, no desiste de la meta. - Buscar apoyo social: obtener consejo de otros.

El nivel de Autovaloración se define por la combinatoria de los dos dominios mencionados.

- 5.2.2. Edad:** Entendida como el tiempo de vida del individuo hasta la fecha de la aplicación de la prueba; se evalúa por el reporte personal en el instrumento de recolección de datos.
- 5.2.3. Género:** Entendido como las características biológicas, sociales y culturales asociadas con la presencia diferencial del cromosoma Y, indica los roles masculino y femenino. La pertenencia de un individuo a uno de los dos sexos propicia la adquisición de

creencias y patrones de conducta que la sociedad asocia con cada sexo.

5.3. HIPÓTESIS

- 5.3.1. Existen diferencias en el nivel de autovaloración que tienen los adolescentes y los adultos.
- 5.3.2. Existen diferencias en el nivel de autovaloración que tienen los hombres y las mujeres.

5.4. INSTRUMENTO

El instrumento elaborado durante la investigación fue la prueba llamada: TEST PARA MEDIR LA AUTOVALORACIÓN (Anexo 1). Su forma de aplicación puede ser grupal o individual.

La prueba consta de tres partes:

- Yo soy (Yo real)
- Yo Quiero Ser (Yo Ideal)
- Así me ven los demás (Yo percibido por los demás)

INDICACIONES DE APLICACIÓN

Una vez seleccionado los sujetos se entrega el test que debe ser resuelto colocando a cada palabra el número correspondiente de acuerdo con la siguiente escala:

- 5 Alto
- 4 Medio Alto
- 3 Medio
- 2 Medio Bajo
- 1 Bajo

Se explica que cada hoja debe ser respondida en un máximo de 10 minutos.

CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

De acuerdo con la escala anterior se ha determinado que las palabras señaladas por el número 1 equivalen a un nivel bajo, tanto para Yo soy, Yo quiero ser y Así me ven los demás. Se continua en número ascendente hasta llegar a 5 que corresponde a un nivel alto.

Para averiguar el índice de autoestima se suman las palabras que corresponden a este dominio y de igual manera se hace con las palabras que corresponden a optimismo. El bloque de palabras de la izquierda son cualidades para autoestima y el de la derecha términos relacionados con optimismo. El índice puede variar de 0 hasta 100. Los valores asignados tanto para autoestima como para optimismo son los siguientes:

- 1. Muy insuficiente de 0 - 29
- 2. Insuficiente de 30 - 49
- 3. Aceptable de 50 - 69
- 4. Bueno de 70 - 89
- 5. Excelente de 90 - 100

El índice de autovaloración se determina con base en la suma de los subtotales de los dominios autoestima y optimismo. En este caso, el índice puede variar de 0 hasta 200. Los valores asignados para autovaloración son los siguientes:

1. Muy insuficiente de 0 - 59
2. Insuficiente de 60 - 99
3. Aceptable de 100 - 139
4. Bueno de 140 - 179
5. Excelente de 180 - 200

Se ha determinado que los niveles bueno y excelente corresponden a un rango de autoestima, optimismo y autovaloración positivos; en tanto que los niveles aceptable, insuficiente y muy insuficiente corresponden, según criterios del grupo de investigación a una autoestima, optimismo y autovaloración negativos.

La persona que se ubica en el rango de autoestima positivo se reconoce como potente y querida. Desde esta perspectiva, los individuos con una autoestima positiva tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida.

Por el contrario, las personas ubicadas dentro del rango de autoestima negativo, se perciben a sí mismos con bajas capacidades personales; sienten que no son queridas por los demás y muy poco se responsabilizan de su propia vida.

Los sujetos ubicados dentro del rango de optimismo positivo se han definido, por el grupo investigador, como personas que asumen actitudes favorables y responsables frente a los acontecimientos a los que se ven enfrentados, de tal manera que esperan el resultado más positivo de estos; en otras palabras, asumen la responsabilidad adecuada para que las cosas salgan bien. Atributos como: organización, persistencia, entusiasmo, paciencia y tranquilidad se convierten en sus fortalezas al momento de enfrentar situaciones difíciles.

En el rango de optimismo negativo, comúnmente denominado pesimismo, se encuentran aquellas personas cuyas actitudes son desfavorables y poco responsables frente a los acontecimientos que se les presentan, de manera tal, que pocas veces esperan resultados positivos de estos. Sus respuestas a situaciones difíciles están determinadas por la impaciencia, la desorganización, la apatía, el desinterés y la desesperanza.

Los individuos con una autovaloración alta experimentan sentimientos positivos acerca de sí mismos y de su propio valor, reflejados en actitudes como: confianza, inteligencia, organización, entre otros. Así mismo, muestran disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más positivo de estos.

Por el contrario, un individuo ubicado en el rango de autovaloración baja experimenta sentimientos negativos acerca de sí mismo y de su propio valor. Generalmente, espera el resultado menos favorable de los acontecimientos que se le presentan. La desesperanza, la desorganización, el temor, el desinterés y la apatía son algunas de las actitudes con las que se acerca a situaciones difíciles en su vida.

6. RESULTADOS

A continuación se darán a conocer los datos obtenidos durante la investigación; además se describirán las diferencias y similitudes encontradas en los niveles de autoestima, optimismo y autovaloración entre adolescentes y adultos y entre hombres y mujeres.

Para una mejor organización, la información se presentará de la siguiente manera: Hombres - Mujeres - Adolescentes - Adultos.

6.1. Análisis descriptivo de los participantes

Los participantes fueron 2 muestras diferentes. Cada muestra estuvo constituida por 20 sujetos. La primera, conformada por personal docente y administrativo de la Facultad de Educación de la Unab, cuyas edades oscilan entre 30 y 35 años, con estudios de pregrado y posgrado y un nivel socioeconómico medio-alto; la segunda por estudiantes de 10° del Colegio José Elias Puyana de Floridablanca de la Jornada diurna, cuyas edades oscilan entre 15 y 16 años, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-bajo.

El total de la muestra corresponde a 40 sujetos, el 50% (20 sujetos), pertenece al género masculino y el otro 50% (20 sujetos) al género femenino. (Tabla No. 1)

Género	Frecuencia	Porcentaje
MASCULINO	20	50
FEMENINO	20	50
Total	40	100

Tabla No. 1

6.2. Comportamiento de la muestra en relación con las Variables: Autovaloración: Autoestima y Optimismo

Los resultados obtenidos en cada uno de los dominios evaluados: Autoestima, Optimismo y Autovaloración, se describen según el género: masculino y femenino y según las etapas de desarrollo: adolescentes y adultos.

Para la lectura correcta de cada una de las tablas siguientes se debe tener en cuenta:

Para averiguar el índice de AUTOESTIMA Y OPTIMISMO se han sumado las calificaciones del bloque de palabras correspondientes a estos dominios. El índice puede variar de 0 hasta 100. Los valores asignados tanto para autoestima como para optimismo son los siguientes:

1. Muy insuficiente de 0 - 29

2. Insuficiente de 30 - 49
3. Aceptable de 50 - 69
4. Bueno de 70 - 89
5. Excelente de 90 - 100

Para averiguar el índice de AUTOVALORACIÓN se han sumado los totales obtenidos en los bloques de palabras para autoestima y optimismo. En este caso, el índice puede variar de 0 hasta 200. Los valores asignados para autovaloración son los siguientes:

1. Muy insuficiente de 0 - 59
2. Insuficiente de 60 - 99
3. Aceptable de 100 - 139
4. Bueno de 140 - 179
5. Excelente de 180 - 200

Las tablas No. 2, 3 y 4 muestran los resultados obtenidos por los 20 adultos en niveles de autoestima, optimismo y autovaloración respectivamente.

**AUTOESTIMA EN ADULTOS
DISCRIMINADO POR SUJETOS**

Sexo	Carácter	YO SOY					YO SERE					YO PERCIBIDO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
HOMBRES	Sujeto 1				x						x			x		
	Sujeto 2				x					x					x	
	Sujeto 3				x					x					x	
	Sujeto 4				x					x					x	
	Sujeto 5				x					x					x	
	Sujeto 6				x					x						x
	Sujeto 7				x					x					x	
	Sujeto 8					x				x						x
	Sujeto 9				x					x					x	
	Sujeto 10				x					x					x	
MUJERES	Sujeto 1				x					x					x	
	Sujeto 2					x				x					x	
	Sujeto 3				x					x					x	
	Sujeto 4				x					x					x	
	Sujeto 5				x					x					x	
	Sujeto 6				x					x						x
	Sujeto 7				x					x			x			
	Sujeto 8				x					x					x	
	Sujeto 9				x					x					x	
	Sujeto 10			x						x					x	

Tabla No. 2

**OPTIMISMO EN ADULTOS
DISCRIMINACIÓN POR SUJETOS**

Sexo	Carácter	YO SOY					YO SERE					YO PERCIBIDO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
HOMBRES	Sujeto 1				x						x		x			
	Sujeto 2				x					x					x	
	Sujeto 3				x						x				x	
	Sujeto 4					x					x				x	
	Sujeto 5				x						x				x	
	Sujeto 6				x						x				x	
	Sujeto 7				x					x					x	
	Sujeto 8					x					x					x
	Sujeto 9					x					x					x
	Sujeto 10					x					x					x
MUJERES	Sujeto 1				x					x					x	
	Sujeto 2				x					x					x	
	Sujeto 3				x					x					x	
	Sujeto 4				x					x					x	
	Sujeto 5					x					x				x	
	Sujeto 6				x						x				x	
	Sujeto 7				x						x				x	
	Sujeto 8					x					x				x	
	Sujeto 9				x						x				x	
	Sujeto 10				x						x				x	

Tabla No. 3

**AUTOVALORACIÓN EN ADULTOS
DISCRIMINADO POR SUJETOS**

Sexo	Carácter	YO SOY					YO SERE					YO PERCIBIDO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
HOMBRES	Sujeto 1				x						x			x		
	Sujeto 2				x					x					x	
	Sujeto 3				x					x					x	
	Sujeto 4				x					x					x	
	Sujeto 5				x					x					x	
	Sujeto 6				x					x					x	
	Sujeto 7				x					x					x	
	Sujeto 8					x				x						x
	Sujeto 9				x					x					x	
	Sujeto 10				x					x					x	
MUJERES	Sujeto 1				x					x					x	
	Sujeto 2				x					x					x	
	Sujeto 3				x					x					x	
	Sujeto 4				x					x					x	
	Sujeto 5					x				x					x	
	Sujeto 6				x					x					x	
	Sujeto 7				x					x					x	
	Sujeto 8					x				x					x	
	Sujeto 9				x					x					x	
	Sujeto 10				x					x					x	

Tabla No. 4

Los resultados obtenidos por los 20 adolescentes en autoestima, optimismo y autovaloración se muestran en las Tablas No. 5, 6 y 7

**AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES
DISCRIMINADO POR SUJETOS**

Sexo	Carácter	YO SOY					YO SERE					YO PERCIBIDO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
HOMBRES	Sujeto 1				x						x				x	
	Sujeto 2					x					x					x
	Sujeto 3				x						x				x	
	Sujeto 4					x					x					x
	Sujeto 5				x						x				x	
	Sujeto 6				x						x					x
	Sujeto 7				x						x					x
	Sujeto 8				x						x					x
	Sujeto 9				x						x					x
	Sujeto 10				x						x					x
MUJERES	Sujeto 1				x						x					x
	Sujeto 2				x						x					x
	Sujeto 3					x					x					x
	Sujeto 4				x						x					x
	Sujeto 5				x						x					x
	Sujeto 6					x					x					x
	Sujeto 7			x							x					x
	Sujeto 8				x						x					x
	Sujeto 9				x						x					x
	Sujeto 10				x						x					x

Tabla No. 5

OPTIMISMO EN ADOLESCENTES
DISCRIMINADO POR SUJETOS

Sexo	Carácter	YO SOY					YO SERE					YO PERCIBIDO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
HOMBRES	Sujeto 1				x						x				x	
	Sujeto 2					x					x					x
	Sujeto 3				x						x				x	
	Sujeto 4					x					x					x
	Sujeto 5			x						x				x		
	Sujeto 6				x					x						x
	Sujeto 7				x					x						x
	Sujeto 8				x					x					x	
	Sujeto 9				x					x					x	
	Sujeto 10				x						x					x
MUJERES	Sujeto 1				x						x					x
	Sujeto 2				x						x					x
	Sujeto 3					x					x					x
	Sujeto 4				x						x					x
	Sujeto 5				x						x					x
	Sujeto 6				x						x					x
	Sujeto 7			x							x			x		
	Sujeto 8				x						x			x		
	Sujeto 9			x							x					x
	Sujeto 10				x						x					x

Tabla No. 6

**AUTOVALORACIÓN EN ADOLESCENTES
DISCRIMINACIÓN POR SUJETOS**

Sexo	Carácter	YO SOY					YO SERE					YO PERCIBIDO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
HOMBRES	Sujeto 1				x						x			x		
	Sujeto 2					x					x					x
	Sujeto 3				x					x				x		
	Sujeto 4					x					x					x
	Sujeto 5			x						x				x		
	Sujeto 6				x					x						x
	Sujeto 7				x					x						x
	Sujeto 8				x					x				x		
	Sujeto 9				x					x						x
	Sujeto 10				x						x					x
MUJERES	Sujeto 1				x						x					x
	Sujeto 2				x						x					x
	Sujeto 3					x					x					x
	Sujeto 4				x						x					x
	Sujeto 5				x						x					x
	Sujeto 6				x						x					x
	Sujeto 7			x							x			x		
	Sujeto 8				x						x			x		
	Sujeto 9				x						x					x
	Sujeto 10				x						x					x

Tabla No. 7

6.1.1. HOMBRES

6.1.1.1. AUTOESTIMA

En este apartado describiremos la información que se obtuvo, a partir de las respuestas de los hombres a quienes se aplicó el Test de Autovaloración. Los resultados son los siguientes: El 85% se ubica en un nivel bueno y, el

15% en un nivel excelente, correspondiente a la evaluación de su Yo real (Yo soy). Estos dos niveles han sido ubicados en un rango de autoestima positivo y corresponden al 100% de la muestra. En tal sentido, la persona se considera a sí misma como potente y querida. Los individuos con una autoestima positiva tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida. (Tabla No.8)

AUTOESTIMA - HOMBRES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69						5	25
70-89		17	85	5	25	11	55
90-100		3	15	15	75	4	20
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 8

En relación con el Yo Ideal (Yo quiero ser) de los 20 hombre evaluados el 25% se establece en un nivel bueno y el 75%, en un nivel excelente. Una vez evaluada la Tabla No. 8, se registra de acuerdo con la frecuencia que, 12 sujetos quisieran mejorar su nivel de autoestima hacia el futuro; es decir, el 60% de la muestra.

En el caso de cómo los sujetos consideran que los ven los demás, el 25% se ubica en un nivel aceptable, el 55% en un nivel bueno y el 20% en el nivel excelente. Así se registra que en el 70% de los casos existe correspondencia

de igualdad entre el yo real y el yo percibido por los demás; mientras que en el 30% no se aprecia tal correspondencia.

6.1.1.2. OPTIMISMO

De acuerdo con la tabulación de las respuestas para evaluar el yo real se obtuvieron los siguientes datos: de los 20 hombres a quienes se aplicó el test, el 5% se ubica en un nivel aceptable, el 65% en un nivel bueno y el 30% en un nivel excelente.

En este análisis, el nivel aceptable corresponde a un rango de optimismo negativo, en tanto que los sujetos evaluados se perciben poco responsables frente a los acontecimientos que se les presentan y pocas veces esperan resultados positivos de estos. La impaciencia, la desorganización, la apatía, el desinterés y la desesperanza reflejan, de alguna manera, su falta de reflexión frente a situaciones difíciles.

OPTIMISMO - HOMBRES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49						1	5
50-69		1	5			3	15
70-89		13	65	7	35	12	60
90-100		6	30	13	65	4	20
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 9

Los niveles bueno y excelente se ubican en un rango de optimismo positivo que corresponde al 95% de los hombres evaluados; de tal manera se reconoce que en este grupo asumen actitudes favorables frente a los acontecimientos a los cuales se ven enfrentados, y que esperan los resultados más positivos de estos; en otras palabras, asumen la responsabilidad adecuada para que las cosas salgan bien. Atributos como: organización, persistencia, entusiasmo, paciencia y tranquilidad se convierten en sus fortalezas al momento de enfrentar situaciones difíciles. (Tabla No. 9)

En relación con el yo ideal (yo quiero ser), de los 20 hombres evaluados el 35% se ubica en un nivel bueno y el 65% en un nivel excelente. A través del análisis de la Tabla No. 9, se puede constatar que el 40% de la muestra, refiere a 8 sujetos que a futuro quisieran mejorar su nivel de optimismo.

Ahora bien, el valor asignado en la evaluación sobre cómo los sujetos de la muestra consideran son percibidos por los demás, sitúa al 5% en un nivel insuficiente, al 15% en un nivel aceptable, al 60% en un nivel bueno y al 20% excelente. Así, de acuerdo en el análisis de la Tabla No. 9 se puede afirmar que a mayor similitud en sus juicios evaluativos sobre el yo real, más cercana es la relación con el yo percibido por los demás; esta situación corresponde al 75% de los casos; por el contrario, en el 25% de los casos no se encuentra dicha cercanía o similitud.

6.1.1.3. AUTOVALORACION

Con anterioridad se ha expresado que el nivel de la autovaloración está determinado por la sumatoria de los dominios autoestima y optimismo. En este sentido, la tabulación de los resultados para autovaloración, señala que

de los 20 hombres a quienes se aplicó el test, el 5% se ubica en un nivel aceptable, el 80% en un nivel bueno y el 15% excelente, en lo que concierne a su yo real.

Desde esta perspectiva, los sujetos que conforman el 5% (nivel aceptable) se caracterizan por experimentar sentimientos negativos acerca de sí mismos y de su propio valor; en otras palabras, se muestran pesimistas frente a los acontecimientos que se les presentan.

Como también se había aclarado, los niveles bueno y excelente se ubican en un rango de autovaloración positiva, que en este caso corresponde al 95% de los hombres evaluados. Por ello, se puede afirmar que este grupo experimenta sentimientos positivos acerca de sí mismos y de su propio valor, reflejados en su disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más positivo de estos. (Tabla No. 10)

En relación con el Yo ideal (Yo quiero ser) de los 20 hombres evaluados el 35% se ubica en un nivel bueno y el 65% en un nivel excelente. Desde el análisis de la Tabla No. 10, se ha determinado que 11 sujetos quisieran mejorar su nivel de autovaloración a futuro y este corresponde al 55% de la muestra.

AUTOVALORACIÓN - HOMBRES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-59							
60-99							
100-139		1	5			5	25
140-179		16	80	7	35	12	60
180-200		3	15	13	65	3	15
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 10

La evaluación referida a cómo consideran que los perciben los demás, el 25% se ubica en un nivel aceptable, el 60% en un nivel bueno y el 15% excelente. Así, el análisis de la Tabla No. 10, refleja que en el 80% de los casos hay relación de igualdad entre el yo real y el yo percibido por los demás; mientras que en el 20% de los casos no existe tal relación entre estos dos caracteres.

6.1.2. MUJERES

6.1.2.1. AUTOESTIMA

La información obtenida, luego de tabular las respuestas dadas por las mujeres a quienes se aplicó el Test de Autovaloración, es la siguiente: de las 20 mujeres evaluadas, el 10% se ubica en un nivel aceptable, el 75% en un nivel bueno y el 15% excelente, en relación con el carácter Yo soy. Cabe mencionar que el nivel aceptable corresponde a un rango de autoestima negativo; mientras que los niveles bueno y excelente se han ubicado en un rango de autoestima positivo que según se mira en la tabla No. 11, corresponde al 90% del total de las mujeres. La persona se considera a sí misma como potente y querida. Los individuos con una autoestima positiva tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida. (Tabla No. 11)

En relación con el Yo ideal (Yo quiero ser) de las 20 mujeres evaluadas el 100% se ubica en un nivel excelente. Luego del análisis de la Tabla No. 11, se encuentran 17 mujeres que a futuro quisieran mejorar su nivel de autoestima, lo cual corresponde al 85% de la muestra.

AUTOESTIMA - MUJERES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69		2	10			3	15
70-89		15	75			15	75
90-100		3	15	20	100	2	10
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 11

En cuanto a la evaluación de cómo consideran las ven los demás, el 15% se ubica en un nivel aceptable, el 75% en un nivel bueno y el 10% excelente. Desde el análisis de la Tabla No. 11, se deduce que en el 60% de los casos hay coherencia entre el yo real y el yo percibido por los demás y en el 40% no existe tal coherencia entre estos dos caracteres.

6.1.2.2. OPTIMISMO

En la tabulación de las respuestas referidas a optimismo (Tabla No. 12) se encontró que de las 20 mujeres a quienes se aplicó el test de Autovaloración, el 10% se ubica en un nivel aceptable, el 75% en un nivel bueno y el 15% excelente, al evaluar su yo real (yo soy). Como se señaló anteriormente un nivel aceptable corresponde a un rango de optimismo negativo comúnmente denominado pesimismo y hace referencia a que los sujetos evaluados se perciben poco responsables frente a los acontecimientos que se les presentan y pocas veces esperan resultados positivos de estos. La impaciencia, la desorganización, la apatía, el

desinterés y la desesperanza reflejan, de alguna manera, su falta de reflexión frente a situaciones difíciles.

Los niveles bueno y excelente aparecen en un rango de optimismo positivo; a este corresponde el 90% de las mujeres evaluadas; lo cual permite afirmar que en este grupo asumen actitudes favorables ante a los acontecimientos a que se ven enfrentados y esperan el resultado más positivo de estos; emplean una responsabilidad adecuada para que las cosas salgan bien. Así mismo, cuando se ven abordadas a situaciones difíciles, asumen estrategias como persistencia, organización, entusiasmo, paciencia y tranquilidad. (Tabla No. 12)

OPTIMISMO - MUJERES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69		2	10			2	10
70-89		15	75	2	10	18	90
90-100		3	15	18	90		
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 12

En relación con el Yo ideal (Yo quisiera ser), de las 20 mujeres evaluadas, el 10% se ubica en un nivel bueno y el 90% excelente. A partir del análisis de la Tabla No. 12, se reconocen 15 mujeres que a futuro quisieran mejorar su nivel de optimismo y corresponde al 75% de la muestra.

En cuanto a la evaluación de cómo consideran que las ven los demás, el 10% de las mujeres se ubica en un nivel aceptable y el 90% en un nivel

bueno. El análisis de la Tabla No. 12, refleja entonces, que en el 75% de los casos existe coherencia entre el yo real y el yo percibido por los demás, mientras que en el 25% de los casos no se percibe coherencia entre estos dos caracteres.

6.1.2.3. AUTOVALORACIÓN

A continuación se presenta la información referida en la Tabla No. 13 correspondiente a la evaluación que, sobre autovaloración se practicó al grupo de mujeres.

Al tabular las respuestas se percibió que, de las 20 mujeres a quienes se les aplicó el test, el 5%, en relación con su yo real (yo soy), se ubica en un nivel aceptable; lo cual significa que un reducido número de mujeres se encuentra en el rango de autovaloración baja caracterizado porque este tipo de personas experimentan sentimientos negativos acerca de si mismas y de su propio valor. Generalmente, esperan el resultado menos favorable de los acontecimientos y, la desesperanza, la desorganización, el temor y la apatía son algunas de las actitudes con las que se acercan a situaciones difíciles de resolver.

Por otro lado, el 80% de mujeres se ubica en un nivel bueno y el 15% en un nivel excelente. De hecho, estos dos niveles aparecen en un rango de autovaloración alta que, en este caso corresponde al 95% del total. La persona se considera a sí misma como potente y querida. Los individuos con una autovaloración alta tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida. (Tabla No. 13)

AUTOVALORACIÓN - MUJERES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-59							
60-99							
100-139		1	5			2	10
140-179		16	80			17	85
180-200		3	15	20	100	1	5
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 13

En relación con el yo ideal (yo quisiera ser), el 100% de las mujeres evaluadas se ubica en un nivel excelente, vale la pena resaltar que, 17 mujeres a futuro, quisieran mejorar su nivel de autovaloración, lo cual corresponde al 85% de la muestra.

En cuanto a la evaluación de cómo consideran que las ven los demás, el 10% se ubica en un nivel aceptable, el 85% en un nivel bueno y el 5% excelente. Del análisis realizado en la Tabla No. 13, resulta que en el 75% de los casos hay coherencia entre el yo real y el yo percibido por los demás; a diferencia del 25% de los casos en los cuales no se percibe similitud entre estos dos caracteres.

6.1.3. ADOLESCENTES

6.1.3.1. AUTOESTIMA

Los resultados obtenidos a partir de las respuestas que los 20 jóvenes a quienes se aplicó el test , son los siguientes: En cuanto a la autoestima, el

5% se ubica en un nivel aceptable, el 75% en un nivel bueno y el 20% excelente en el momento de evaluar su yo real (yo soy).

Para este análisis el rango aceptable corresponde a un nivel de autoestima negativo que se define así: las personas con una autoestima negativa se perciben a sí mismas con bajas capacidades personales; sienten que no son queridas por los demás y muy poco se responsabilizan de su propia vida. Así mismo, los niveles bueno y excelente corresponden a un rango de autoestima positivo, en el cual se ubica el 95% de la muestra. La persona se considera a sí misma como potente y querida. Los individuos con una autoestima positiva tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida. (Tabla No. 14)

AUTOESTIMA - ADOLESCENTES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69		1	5			6	30
70-89		15	75	5	25	11	55
90-100		4	20	15	75	3	15
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 14

En relación con el yo ideal (yo quiero ser), de los 20 adolescentes evaluados el 25% se ubica en un nivel bueno y el 75% excelente. En la evaluación que se realizó de la tabla No. 14, se reconoce a 8 sujetos que hacia el futuro quieren mejorar su nivel de autoestima y corresponde al 40% de la muestra.

En la evaluación que corresponde a de cómo consideran que los ven los demás, el 30% se ubica en un nivel aceptable, el 55% en un nivel bueno y el 15% en un nivel excelente. El análisis de la Tabla No. 14, permite plantear que en el 60% de los sujetos evaluados, la relación entre el yo real y el yo percibido por los demás, es similar y en el 40% no se percibe tal similitud entre estos dos caracteres.

6.1.3.2. OPTIMISMO

A partir de las respuestas acerca de este dominio, se encontró que el 15% de los sujetos adolescentes se ubica dentro de un nivel aceptable, el 70% en un nivel bueno y el 15% excelente en relación con su yo real (yo soy). Como se ha señalado anteriormente, el nivel aceptable corresponde a un rango de optimismo negativo, comúnmente denominado pesimismo; por consiguiente, se infiere que los adolescentes evaluados y que están en este nivel son pesimistas cuyas actitudes son desfavorables y poco responsables frente a los acontecimientos que se les presentan, así, muy raras veces, esperan resultados positivos de estos. Sus respuestas a situaciones difíciles están determinadas por la impaciencia, la desorganización, la apatía, el desinterés y la desesperanza.

Los niveles bueno y excelente aparecen según este análisis en un rango de optimismo positivo, donde se ubica el 85% de los sujetos evaluados; este porcentaje permite reconocer que en este grupo los adolescentes asumen actitudes favorables frente a los acontecimientos a los cuales se ven enfrentados y esperan el resultado más positivo de ellos. Asumen la responsabilidad adecuada para que las cosas salgan bien; además frente a situaciones difíciles utilizan estrategias que van desde la persistencia, la

organización, el entusiasmo, hasta la paciencia y la tranquilidad. (Tabla No. 15)

Con referencia al Yo ideal (yo quiero ser), de los 20 adolescentes evaluados, el 25% se ubica en un nivel bueno y el 75% excelente. A partir del análisis de la Tabla No. 15, se reconocen 13 sujetos que a futuro quisieran mejorar su nivel de optimismo, y corresponde al 65% de la muestra.

OPTIMISMO - ADOLESCENTES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69		3	15			5	25
70-89		14	70	5	25	13	65
90-100		3	15	15	75	2	10
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 15

En cuanto a la evaluación de cómo consideran que los ven los demás, el 25% se ubica en un nivel aceptable, el 65% bueno y el 10% en un nivel excelente. A partir del análisis de la Tabla No. 15, se afirma entonces que en el 75% de los casos hay similitud entre el yo real y el yo percibido por los demás, mientras que en el 25% no existe coherencia entre estos dos caracteres.

6.1.3.3. AUTOVALORACIÓN

A continuación se explica la información que aparece en la Tabla No. 16 correspondiente a la evaluación que sobre la autovaloración, se aplicó al grupo de adolescentes. En este sentido, el 10% se ubica en un nivel aceptable, el 75% en un nivel bueno y el 15% excelente. Cabe mencionar que el término aceptable se refiere al rango de autovaloración baja; por esto se infiere que el grupo ubicado en este nivel experimenta sentimientos negativos acerca de sí mismo y de su propio valor. Son adolescentes que, generalmente, esperan el resultado menos favorable de los acontecimientos que se les presentan. La desesperanza, la desorganización, el temor, el desinterés y la apatía son algunas de las actitudes con las que se acercan a situaciones difíciles en su vida.

Los niveles bueno y excelente se han ubicado en un rango de autovaloración alta y, en este caso, corresponde al 90% de la muestra, lo que permite reconocer que este grupo experimenta sentimientos positivos acerca de sí mismos y de su propio valor. Al igual que disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más positivo de estos. (Tabla No. 16)

En relación con el yo ideal (yo quiero ser), de los 20 adolescentes evaluados el 30% se ubica en un nivel bueno y el 70% en un nivel excelente. A partir del análisis de la Tabla No. 16, se reconocen 12 sujetos que a futuro quisieran mejorar su nivel de autovaloración, los cuales corresponden al 60% de la muestra.

En cuanto a la evaluación de cómo consideran que los ven los demás, el 30% se ubica en un nivel aceptable, el 55% en un nivel bueno y el 15%

excelente. A partir del análisis de la Tabla No. 16, podemos plantear que en el 70% de los casos hay congruencia entre el yo real y el yo percibido por los demás y en el 30% de los casos no existe congruencia entre estos dos caracteres.

AUTOVALORACIÓN - ADOLESCENTES

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-59							
60-99							
100-139		2	10			6	30
140-179		15	75	6	30	11	55
180-200		3	15	14	70	3	15
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 16

6.1.4. ADULTOS

6.1.4.1. AUTOESTIMA

Para finalizar, se presentan los resultados obtenidos luego de aplicar el Test de Autovaloración al grupo de adultos seleccionados. Al tabular sus respuestas se aprecia que de los 20 adultos a quienes se aplicó el test, el 5% se ubica en un nivel aceptable, el 85% en un nivel bueno y el 10% excelente, en relación con el carácter yo real (yo soy). Se advierte que el nivel aceptable corresponde al rango de autoestima negativo, lo cual significa que un adulto de la muestra se percibe a sí mismo con bajas capacidades personales; siente que no es querido por los demás y muy poco se responsabiliza de su propia vida. De otro lado, el 95% de la muestra se ha ubicado en los niveles bueno y excelente que corresponden a un rango de

autoestima positiva. La persona se considera a sí misma como potente y querida. Los individuos con una autoestima positiva tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida. (Tabla No. 17)

AUTOESTIMA - ADULTOS

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69		1	5			2	10
70-89		17	85			15	75
90-100		2	10	20	100	3	15
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 17

En relación con el yo ideal (yo quiero ser) de los 20 adultos evaluados, el 100% se ubica en un nivel excelente. Cabe mencionar que, de acuerdo con la Tabla No. 17, se reconocen 18 sujetos que a futuro quisieran mejorar el nivel de autoestima; esto corresponde al 90% de la muestra.

Del carácter yo percibido o la forma como los sujetos consideran que los ven los demás, el 10% se ubica en un nivel aceptable, el 75% en un nivel bueno y el 15% excelente. En el análisis de la Tabla No. 17, se destaca que en el 70% de los casos existe coherencia entre el yo real y el yo percibido por los demás, mientras que en el 30% restante no existe coherencia entre estos dos caracteres.

6.1.4.2. OPTIMISMO

Luego de tabular las respuestas correspondientes a este dominio, se aprecia que de los 20 adultos a quienes se aplicó el test, el 70% se ubica en un nivel bueno y el 30% en un nivel excelente. Los niveles bueno y excelente corresponden a un rango de optimismo positivo, y aquí, se encuentra el 100% de los adultos evaluados. La persona se considera a sí misma como potente y querida. Los individuos con una autoestima positiva tienen confianza en sus capacidades personales, aceptan el reconocimiento de los demás y se responsabilizan de su propia vida. (Tabla No. 18)

OPTIMISMO - ADULTOS

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-29							
30-49							
50-69						1	5
70-89		14	70	4	20	17	85
90-100		6	30	16	80	2	10
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 18

La interpretación de la Tabla No. 18, con base en el yo ideal (yo quiero ser) es la siguiente: de los 20 adultos evaluados, el 20% se ubica en un nivel bueno y el 80% en un nivel excelente. Aquí se reconocen 10 sujetos que a futuro quisieran mejorar su nivel de optimismo y corresponde al 50% de la muestra.

En cuanto a la evaluación de cómo consideran que los ven los demás, el 5% se ubica en un nivel insuficiente, el 85% en un nivel bueno y el 10% en un

excelente. Se infiere, a partir del análisis de la Tabla No. 18, que en el 75% de los casos la similitud entre el yo real y el yo percibido es bastante cercana; mientras que en el 25% no se percibe dicha similitud.

6.1.4.3. AUTOVALORACIÓN

Finalmente, la tabulación de las respuestas a nivel de autovaloración permite deducir que, de los 20 adultos a quienes se les aplicó el test, el 85% se ubica en un nivel bueno y el 15% en un excelente. Para este estudio los niveles bueno y excelente se ubican dentro de un rango de autovaloración alta que corresponde en este caso al 100% de los adultos evaluados en el carácter yo real. De hecho se reconoce que este grupo experimenta sentimientos positivos acerca de si mismos y de su propio valor; lo mismo que disposición para mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el resultado más positivo de estos. (Tabla No. 19)

AUTOVALORACIÓN - ADULTOS

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0-59							
60-99							
100-139						1	5
140-179		17	85	1	5	18	90
180-200		3	15	19	95	1	5
Total		20	100	20	100	20	100

Tabla No. 19

En cuanto al yo ideal (yo quiero ser) el 5% se ubica en un nivel bueno y el 95% en un nivel excelente. Aquí de acuerdo con el análisis de la Tabla No.

19, se reconocen 16 sujetos que a futuro quisieran mejorar su nivel de autovaloración; es decir, el 80% de la muestra.

En cuanto a la evaluación de cómo creen que los ven los demás, el 5 % se ubica en un nivel aceptable, el 90% en un nivel bueno y el 5% en un nivel excelente. A partir del análisis de la Tabla No. 19, se infiere que en el 85% de los casos hay congruencia entre el yo real y el yo percibido por los demás y en el 15% de los casos no existe congruencia entre estos dos caracteres.

6.3. Diferencias y semejanzas a el nivel de Autovaloración entre Adolescentes y Adultos

Los caracteres: Yo soy - Yo seré - Yo percibido por los demás en los grupos seleccionados de adolescentes y adultos para análisis de la presente investigación, se encuentran detallados en las tabla No. 20 y 21 para los niveles de autoestima y optimismo. La tabla No. 22 corresponde a la Autovaloración.

Debido a la homogeneidad que se registra en los resultados, consideramos pertinente realizar el análisis de las tres tablas conjuntamente.

En primer lugar, en el carácter Yo soy, en relación con los niveles establecidos (Autoestima Negativa y Autoestima Positiva) no es marcada la diferencia entre adultos y adolescentes; puesto que el 95% en los dos casos, se ubica entre las calificaciones 70-100 correspondientes a una autoestima positiva.

**CUADRO COMPARATIVO DEL NIVEL DE AUTOESTIMA
ADOLESCENTE - ADULTOS**

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Adolescentes	Adultos	Adolescentes	Adultos	Adolescentes	Adultos
		%	%	%	%	%	%
0-29							
30-49							
50-69		5	5			30	10
70-89		75	85	25		55	75
90-100		20	10	75	100	15	15
Total		100	100	100	100	100	100

Tabla No. 20

Para el carácter Yo seré vale la pena resaltar que, aunque adolescentes y adultos se hallan ubicados entre las calificaciones 70-100, existe un grupo de adolescentes (8) y adultos (18) que espera mejorar su nivel de autoestima hacia el futuro.

Finalmente, el Yo percibido hace referencia a la manera como adolescentes y adultos consideran son mirados por los demás. En este sentido, el 30% de los adolescentes se ubican en el nivel de autoestima negativa, frente al 10% de adultos ubicados en el mismo nivel. Por otro lado, el 70% de adolescentes muestra una autoestima positiva frente al 90% de sujetos adultos en igual calificación (70-100).

En segunda instancia, para el nivel de optimismo en adolescentes y adultos se ha realizado el siguiente análisis en cuanto al carácter Yo soy. De acuerdo con la calificación 70-100 que, corresponde a niveles bueno y excelente de optimismo no se registran diferencias perceptibles. Sin embargo

el 15% de los adolescentes se ubica en la calificación 50-69 referida a los que comúnmente se ha denominado pesimismo.

**CUADRO COMPARATIVO DEL NIVEL DE OPTIMISMO
ADOLESCENTE - ADULTOS**

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Adolescentes	Adultos	Adolescentes	Adultos	Adolescentes	Adultos
		%	%	%	%	%	%
0-29							
30-49							
50-69		15				25	5
70-89		70	70	25	20	65	85
90-100		15	30	75	80	10	10
Total		100	100	100	1000	100	100

Tabla No. 21

Del carácter Yo seré se puede afirmar que tanto adolescentes como adultos registran altos niveles de optimismo. Es decir no existen diferencias. No ocurre lo mismo dentro del carácter Yo percibido, puesto que el 25% de los adolescentes se encuentran ubicados en el nivel de pesimismo frente al 15% de adultos pesimistas. No obstante esta diferencia, la mayoría de adolescentes (75%) y adultos (95%) consideran que son vistos por los demás como individuos optimistas.

Finalmente, en el nivel de autovaloración que es, precisamente nuestro objeto de estudio, se ha establecido lo siguiente: En relación con el carácter Yo soy, el 10% de los adolescentes se encuentran dentro de la calificación 100-139 que equivale a un nivel de autovaloración baja a diferencia de los adultos que no se registran en este nivel. Por esto, el 90% de los adolescentes asumen una autovaloración alta frente al 100% de los adultos evaluados.

**CUADRO COMPARATIVO DEL NIVEL DE AUTOVALORACIÓN
ADOLESCENTES - ADULTOS**

Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
	Adolescentes	Adultos	Adolescentes	Adultos	Adolescentes	Adultos
Nivel	%	%	%	%	%	%
0-59						
60-99						
100-139	10				30	5
140-179	75	85	30	5	55	90
180-200	15	15	70	95	15	5
Total	100	100	100	100	100	100

Tabla No. 22

Para el carácter Yo seré, el análisis de la muestra señala que el 100%, tanto de adolescentes como adultos, registran un alto nivel de autovaloración. Sin embargo, es preciso señalar que mientras un 30% de los adolescentes se ubica dentro de la calificación 140-179 asimilada al valor bueno, sólo el 5% de los adultos se encuentra en este nivel.

En relación con el carácter Yo percibido, únicamente el 5% de los adultos evaluados manifiesta ubicarse en un nivel de autovaloración baja frente a un 30% de adolescente; así mismo, el 90% de adultos se registra en un nivel bueno (140-179) de autovaloración, en contraste con el 55% de adolescentes ubicados en este nivel. Finalmente, sólo un 5% de adultos califica su autovaloración en el nivel de excelente (180-200) frente al 15% de adolescentes.

6.4. Diferencias y semejanzas a nivel de autovaloración entre hombres y mujeres

Los grupos evaluados de hombres y mujeres, tanto adolescentes como adultos, muestran particularidades interesantes que se analizan desde los niveles de autoestima, optimismo y autovaloración, según la interpretación de los resultados en las tablas 23-24 y 25 y, de acuerdo con los caracteres: Yo soy, Yo seré y Yo percibido.

En primera instancia para el nivel de autoestima encontramos que el 100% de los hombres evaluados presentan un nivel de autoestima positiva referida al carácter Yo soy, en contraste con el 90% de mujeres en este nivel, y el 10% que se muestra con un nivel de autoestima negativa.

CUADRO COMPARATIVO DEL NIVEL DE AUTOESTIMA
HOMBRES - MUJERES

Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Nivel	%	%	%	%	%	%
0-29						
30-49						
50-69		10			25	15
70-89	85	75	25		55	75
90-100	15	15	75	100	20	10
Total	100	100	100	100	100	100

Tabla No. 23

Para el caso del carácter Yo seré, el 100% de la mujeres evaluadas se ubica en la calificación 90-100 (excelente) correspondiente a una autoestima positiva; aunque el 100% de hombres manifiesta también poseer una

autoestima positiva, el 25% se encuentra dentro de la calificación 70-89 que equivale a un nivel bueno y que pertenece a una autoestima positiva.

En cuanto al carácter Yo percibido, de acuerdo con los valores asignados, el 25% de hombres califica 50-59, el 55%, calificación 70-89 y el 20% está entre 90-100 del valor asignado. Esto significa que el 75% de hombres encuestados presentan una autoestima positiva y el 25% una autoestima negativa. Por el contrario, el 85% de la mujeres evaluadas poseen una alta autoestima y sólo el 15% presentan baja autoestima. En este sentido las mujeres tienen mayor autoestima que los hombres.

En segundo lugar, el nivel de optimismo para el carácter Yo soy refiere que el 5% de hombres se encuentran en el nivel de aceptabilidad, lo cual significa que son pesimistas; mientras que el 10% de mujeres se encuentra en este mismo nivel. Así mismo, el 95% de los hombres manifiesta un alto grado de optimismo frente al 90% de las mujeres evaluadas.

**CUADRO COMPARATIVO DEL NIVEL DE OPTIMISMO
HOMBRES - MUJERES**

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
		%	%	%	%	%	%
0-29							
30-49						5	
50-69		5	10			15	
70-89		65	75	35	10	60	10
90-100		30	15	65	90	20	90
Total		100	100	100	100	100	100

Tabla No. 24

Hombres y mujeres, dentro del carácter Yo seré, manifiestan ser optimistas; no obstante, existen diferencias entre los valores bueno y excelente, ya que el 35% de hombres se ubica en la calificación 70-89 (bueno) y el 65% en la valoración 90-100 (excelente), frente al grupo de mujeres, cuyos porcentajes son: el 10% para bueno y el 90% para excelente.

Sin embargo, el análisis de esta tabla, en relación con el carácter Yo percibido, revela significativas diferencias; así el 5% de los hombres se muestran pesimistas porque se encuentran en la calificación de 30-49; ninguna mujer califica en este nivel. El 15% de hombres está en la calificación 50-69 y ninguna mujer se halla en el mismo nivel; lo cual significa que el 20% de los hombres evaluados presentan bajos niveles de optimismo es decir, son pesimistas, mientras que las mujeres son optimistas en un 100% y los hombres en un 80%.

Para terminar, se hace referencia al análisis del nivel de autovaloración. En este sentido, no se encuentran diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al carácter Yo soy, porque en ambos casos el 100% de los evaluados posee una autovaloración alta.

**CUADRO COMPARATIVO DEL NIVEL DE AUTOVALORACIÓN
HOMBRES - MUJERES**

Nivel	Carácter	YO SOY		YO SERE		YO PERCIBIDO	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
		%	%	%	%	%	%
0-59							
60-99							
100-139		5	5			25	10
140-179		80	80	35		60	85
180-200		15	15	65	100	15	5
Total		100	100	100	100	100	100

Tabla No. 25

Referida al carácter Yo seré, la calificación entre 140-179 corresponde al 35% de los hombres y la calificación de 180-200 al 65%; en tanto que el 100% de las mujeres se ubica en este nivel. Se infiere entonces que hombres y mujeres poseen una autovaloración alta

En relación con el carácter Yo percibido, las diferencias se establecen en los niveles bueno y excelente, ya que sólo el 75% de los hombres evaluados muestran una autovaloración alta frente al 90% de las mujeres. Así mismo, el 25% de hombres poseen una autovaloración baja, frente a sólo el 10% de las mujeres.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los resultados de este estudio comparativo de la autovaloración entre adultos y adolescentes (hombres y mujeres) pueden resumirse de la siguiente manera:

Los niveles de comprensión hacia sí mismos que tienen los adultos son mayores que los de los adolescentes. Es evidente que, tratándose la autovaloración de un proceso afectivo, complejo, extenso, continuo y siempre inacabado, corresponde al maestro dar cuenta de qué tanto los sentimientos hacia sí mismos en sus estudiantes, ayudan para que logren mejores y efectivos niveles de autovaloración.

Uno de los resultados en este estudio que llama nuestra atención es que muy pocos adultos esperan elevar su autovaloración, sin que esto signifique que se menosprecien; la gran mayoría de los adolescentes, por el contrario, requiere de las manifestaciones afectivas de los otros para así comprender su propia subjetividad, y en este proceso aprender a valorarse.

Dentro de las propiedades esenciales de la autovaloración se encuentra la autoestima. En este sentido, otro de los hallazgos importantes en nuestro trabajo, corresponde a la alta o positiva valoración que tienen los hombres de sí mismos, con base en el éxito real alcanzado; lo cual corrobora una vez más la afirmación que al respecto hacen David Bloom y otros investigadores, y que nos permitimos retomar del módulo sobre inteligencia emocional: ""La autoestima asienta en los éxitos reales de la persona. Lo ratifica David

Howe: "Experimentar el yo como potente y querido está estrechamente enlazado con experimentar el yo como valioso".¹³

En nuestro estudio se percibe que tanto hombres como mujeres poseen altos niveles de autovaloración; no obstante, el nivel de autoestima, dentro del carácter Yo soy, en la muestra de hombres es mucho más alto que el de las mujeres. Por eso, consideramos que podría realizarse una evaluación sobre autovaloración que tuviera en cuenta los roles desempeñados por hombres y mujeres en su vida cotidiana.

Definitivamente, niveles elevados de optimismo y autoestima van conformando una autovaloración alta, según se desprende de los resultados obtenidos. Debemos aclarar que, aunque las expresiones utilizadas para la evaluación en los dominios de autoestima y optimismo fueron las mismas, estas nos permitieron dilucidar altos y bajos niveles de autovaloración.

Todos los individuos dependen de su medio ambiente para lograr un desarrollo integral. Dentro de este, las interacciones que realizan con las personas que les rodean estimulan o anulan la formación de una autovaloración positiva o negativa. Los maestros son una de las fuentes más importantes de influencia en la determinación de la autoestima. Por lo cual consideramos pertinente formular una serie de recomendaciones a tener en cuenta por maestros de adolescentes que ayuden a orientar su labor pedagógica.

La autoestima depende en gran medida de la calidad de la relación existente entre el alumno y el docente. Por tal razón esta debe estar enmarcada en un

¹³ DE ZUBIRÍA, M. Op.cit. p83

ambiente de aceptación y respeto de los pensamientos, sentimientos y valores, que contribuya a generar en el joven actitudes de valoración de su propia existencia.

La relación debe operar en un contexto de normas y límites definidos, firmes, justos, razonables y negociables, ya que esto le va a permitir que aprenda por una parte a reconocer el funcionamiento de la sociedad en la cual vive, y por otra a establecer relaciones interpersonales equilibradas y armónicas.

El docente que en el proceso educativo reconoce las necesidades y metas del joven, asume actitudes de respeto por la dignidad de éste como ser humano, ejerce la autoridad y no el autoritarismo y permite la expresión individual, contribuye a que sus alumnos encuentren su valía personal y se reconozcan a sí mismos como personas vitales: capaces de crecer, cambiar, planificar su vida y vivirla a plenitud.

Por último recordemos que solo se puede educar con el ejemplo, por tal razón es necesario que el maestro tienda a disfrutar de un alto nivel de autoestima. Amarse y comprenderse es un derecho esencial de todos.

BIBLIOGRAFIA

Barksdale, L. S. El desarrollo de la Autoestima. Editorial Dinámica del Desarrollo. 1989.

De Zubiría, M. Inteligencia Emocional. Modulo 9. Fundación Alberto Merani. 1999.

Gardner, H. Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Paidós, Barcelona, 1993.

Goleman, D. La Inteligencia Emocional. Javier Vergara Editor S.A. Buenos Aires, 1995.

<http://www.pntic.mec.es>

Lopez, F. Desarrollo Afectivo y Social. Ediciones Pirámide. Madrid. 1999.

Roberth, B. Psicología. Editorial Prentice Hall. 1996.

Salovey, P., Mayer, J. D. Inteligencia Emocional. Imaginación, Conocimiento y Personalidad. 1990.

Shapiro, L. La Inteligencia Emocional de los niños. Javier Vergara Editor S.A., Buenos Aires, 1998.

ANEXO 1
TEST PARA EVALUAR LA AUTOVALORACIÓN

NOMBRE _____

SEXO F M EDAD _____ INSTITUCIÓN _____

YO SOY

A continuación encuentras una lista de palabras. Por favor, califica de 1 a 5 todos los términos, teniendo en cuenta la escala adjunta y que, según tu criterio, describen en mayor o menor grado la manera como te percibes a ti mismo. Piensa en estas palabras en relación con tu personalidad, tu intelecto y tu actitud ante la vida.

ESCALA

- 5 Muy Alto
- 4 Medio Alto
- 3 Medio
- 2 Medio Bajo
- 1 Bajo

Afectuoso	
Amistoso	
Asertivo	
Atractivo	
Carismático	
Cooperativo	
Dedicado	
Divertido	
Eficiente	
Encantador	
Estable	
Hábil	
Independiente	
Inteligente	
Justo	
Me tengo confianza	
Productivo	
Responsable	
Talentoso	
Tolerante	

Acepto las situaciones	
Acepto los compromisos	
Animado	
Arriesgado	
Busco los logros	
Capaz de dar respuesta	
Confiado	
Creativo	
Decidido	
Emprendedor	
Entusiasta	
Esperanzado	
Ideativo	
Optimista	
Organizado	
Paciente	
Persistente	
Realista	
Seguro	
Tranquilo	

YO QUIERO SER

A continuación encuentras una lista de palabras. Por favor, califica de 1 a 5 todos los términos, teniendo en cuenta la escala adjunta y que, según tu criterio, describen en mayor o menor grado la manera como te gustaría ser. Piensa en estas palabras en relación con tu personalidad, tu intelecto y tu actitud ante la vida.

ESCALA

- 5 Muy Alto
- 4 Medio Alto
- 3 Medio
- 2 Medio Bajo
- 1 Bajo

Afectuoso	
Amistoso	
Asertivo	
Atractivo	
Carismático	
Cooperativo	
Dedicado	
Divertido	
Eficiente	
Encantador	
Estable	
Hábil	
Independiente	
Inteligente	
Justo	
Me tengo confianza	
Productivo	
Responsable	
Talentoso	
Tolerante	

Acepto las situaciones	
Acepto los compromisos	
Animado	
Arriesgado	
Busco los logros	
Capaz de dar respuesta	
Confiado	
Creativo	
Decidido	
Emprendedor	
Entusiasta	
Esperanzado	
Ideativo	
Optimista	
Organizado	
Paciente	
Persistente	
Realista	
Seguro	
Tranquilo	

ASI ME VEN LOS DEMÁS

A continuación encuentras una lista de palabras. Por favor, califica de 1 a 5 todos los términos, teniendo en cuenta la escala adjunta y que, según tu criterio, describen en mayor o menor grado la manera como crees que te perciben los demás. Piensa en estas palabras en relación con tu personalidad, tu intelecto y tu actitud ante la vida.

ESCALA

- 5 Muy Alto
- 4 Medio Alto
- 3 Medio
- 2 Medio Bajo
- 1 Bajo

Afectuoso	
Amistoso	
Asertivo	
Atractivo	
Carismático	
Cooperativo	
Dedicado	
Divertido	
Eficiente	
Encantador	
Estable	
Hábil	
Independiente	
Inteligente	
Justo	
Me tengo confianza	
Productivo	
Responsable	
Talentoso	
Tolerante	

Acepto las situaciones	
Acepto los compromisos	
Animado	
Arriesgado	
Busco los logros	
Capaz de dar respuesta	
Confiado	
Creativo	
Decidido	
Emprendedor	
Entusiasta	
Esperanzado	
Ideativo	
Optimista	
Organizado	
Paciente	
Persistente	
Realista	
Seguro	
Tranquilo	