



**Facultad de Teología  
Pontificia y Civil de Lima**

**PROGRAMA EDUCACIÓN**



**ORVAL**

**UNIVERSIDAD PERUANA DE ARTE**

**AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES, UNA RELACIÓN  
SOCIAL SALUDABLE**

**Monografía para optar el**

**GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**CHIRINOS MANRIQUE, Víctor Emilio**

**Lima, Junio del 2012**

## ÍNDICE

|  |          |
|--|----------|
| Introducción.....  | 4        |
| <b>CAPÍTULO I : LA AUTOESTIMA Y SU COMPRENSIÓN..</b>       | <b>6</b> |
| 1.1 Definiciones de autoestima.....                        | 6        |
| 1.2 Importancia de la autoestima.....                      | 9        |
| 1.2.1 Condiciona el aprendizaje.....                       | 10       |
| 1.2.2 Ayuda a superar dificultades del<br>aprendizaje..... | 10       |
| 1.2.3 Fundamenta la responsabilidad.....                   | 11       |
| 1.2.4 Apoya la creatividad.....                            | 11       |
| 1.2.5 Determina la Autonomía personal....                  | 12       |
| 1.2.6 Posibilita una relación saludable.....               | 12       |
| 1.2.7 Garantiza la proyección futura de la<br>Persona..... | 13       |
| 1.3 Componentes de la autoestima.....                      | 13       |
| 1.3.1 Cognitivo.....                                       | 13       |
| 1.3.2 Afectivo.....  | 16       |
| 1.3.3 Conductual.....                                      | 20       |
| 1.4 Dimensiones de la autoestima.....                      | 23       |
| 1.4.1 Dimensión física.....                                | 24       |

|   |           |
|---|-----------|
| 1.4.2 Dimensión social.....   | 25        |
| 1.4.3 Dimensión afectiva.....   | 25        |
| 1.4.4 Dimensión académica.....  | 26        |
| 1.4.5 Dimensión ética.....  | 27        |
| <b>CAPÍTULO II : DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES.....</b> | <b>29</b> |
| 2.1 Cambios en el adolescente.....  | 32        |
| 2.1.1 Cambios psicológicos.....   | 32        |
| 2.1.2 Cambios físicos.....  | 35        |
| 2.1.3 Cambios fisiológicos.....   | 37        |
| 2.1.4 Cambios sociológico.....  | 39        |
| 2.2 Riesgos en el adolescente.....  | 41        |
| 2.3 Postmodernidad y adolescencia.....                                    | 41        |
| 2.4 Etapas de la adolescencia y su autoestima..                           | 44        |
| 2.4.1 Temprana.....   | 45        |
| 2.4.2 Intermedia.....   | 46        |
| 2.4.3 Avanzada.....   | 47        |
| 2.4.4 Independiente a prueba.....   | 48        |
| 2.5 Convivencia con un adolescente que no se Estima.....                  | 48        |
| <b>CAPÍTULO III : ESTRATEGIAS PARA UNA RELACIÓN SOCIAL SALUDABLE.....</b> | <b>55</b> |
| 3.1 La autoestima en la educación.....                                    | 55        |
| 3.2 Factores que favorecen el desarrollo de la autoestima.....            | 59        |
| 3.2.1 Autoconcepto.....   | 59        |
| 3.2.2 Aceptación.....   | 63        |
| 3.2.3 Motivación.....   | 65        |
| 3.3 Estrategias para desarrollar la autoestima                            |           |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| en los adolescentes..... | 69        |
| <b>CONCLUSIONES.....</b> | <b>71</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA.....</b> | <b>73</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>       | <b>76</b> |

## BIBLIOGRAFÍA

1. **ALARCÓN, Cristina. 2008** *(2 Persona, familia y relaciones humanas. Educación Básica Regular 5° grado. World Perú. S.A.*
2. **ALCANTARA, José 1993** *Como educar la autoestima. CEAC. S.A. España.*
3. **AUSUBEL, David 2005** *Psicología educativa. Trillas. S.A. México.*
4. **BEAUREGARD, Louise 2005** *La Autoestima. Ediciones NARCEA S.A. Madrid. España.*
5. **BANYARD, Philip. 1995** *Introducción a los procesos cognitivos. Ariel S.A. Barcelona*
6. **CASTAÑER, Olga. 1996** *La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao DESCLE de Brouwer.*
7. **CHRISTHOPHE, André. 2009** *La Autoestima. Kairós. S.A. Barcelona. España.*
8. **COROMINES, Joan.1973** *Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. Barcelona.*
9. **COVEY, Sean. 1999** *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Ed.Grijalbo, México*

10. **DAVIDOFF, Linda.** 1990 *Introducción a la psicología.* McGraw Hill. México.
11. **DELGADO, Enrique.** 2005 *Tutoría y educación educativa en la educación secundaria.* World Perú. S.A.
12. **GOLDSTEIN Arnold.** 1999 *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia.* Siglo XXI. Argentina.
13. **GIRALDO, Patricia.** 2006 *Guía de detección del consumo de drogas y otras conductas de riesgo en la adolescencia.* World Perú. S.A.
14. **GONZALES, Enrique.** 2005 *Familia y civismo.* Buenaventura Perú.
15. **HAEUSSLER, I.** 1996 *Confiar en uno mismo. programa de autoestima.* Dolmen. S.A. Chile.
16. **KINDLON, Dan - THOMPSON, Michael.** 2000 *Educando a Caín: como proteger la vida emocional del varón;* traducción de Dorotea Placking de Salcedo. Atlántida, Buenos Aires.
17. **MONTALVA, Doris.** 2001 *Autoestima y habilidades del docente.* Inadep. Perú.
18. **MONTOYA, Miguel.** 2001 *Autoestima.* Pax. México. Primera edición. México.
19. **MORRIS, Charles.** 2000 *Introducción a la psicología.* Novena edición. México.
20. **OBIOLS, Guillermo-DI SEGNI DE OBIOLS, Silvia.** 1993 *Adolescencia, modernidad y escuela* ed. Kapeluz. Primera edición. Argentina.
21. **PAREDES, Víctor.** 2004 *"Persona, familia y relaciones humanas".* Amauta. Perú.
22. **PERÚ: MINISTERIO DE EDUCACIÓN.** 2005 *Guía de Tutoría. orientaciones básicas para el tutor.*

23. **PERÚ: MINISTERIO DE EDUCACIÓN. 2006** *Tutoría y orientación educativa en la educación secundaria.*
24. **PERÚ: MINISTERIO DE EDUCACIÓN. 2009** *“Conversando con los y las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA.*
25. **PERÚ: MINISTERIO DE EDUCACIÓN. 2011** *Curso de capacitación acoso y agresión entre estudiantes.*
26. **PERÚ: DIRECCIÓN DE TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA. 2011** *Curso de capacitación el bullying, prevención e intervención educativa.*
27. **REÁTEGUI, Norma. 2005** *Desarrollo personal.* Metrocolor S.A. Perú.
28. **SÁNCHEZ, Paola. 2006** *Persona familia y relaciones humanas.* Educación Básica Regular 4° grado. World Perú. S.A.
29. **ZEWALLOS, Rebeca. 2003** *Persona, familia y relaciones humanas.* Educación Básica Regular 2° grado. World Perú. S.A.