



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**

**CARRERA:**

**PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL**  
**Y FAMILIAR**

**TÍTULO:**

**“SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD**  
**EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO”**

**Autoras:**

Doris Fernanda Cepeda Jitala

Katherin Mishell Gusqui Bonilla

**Tutor:**

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

**Riobamba - Ecuador**

**2020**

## ACEPTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación, del proyecto "SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO". Presentado por Doris Fernanda Cepeda Jitala y Katherin Mishell Gusqui Bonilla, dirigidas por el Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello.

Una vez escuchada su defensa oral y revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta.

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL



**FIRMA**

Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



**FIRMA**

Mgs. Paco Fernando Janeta Patiño

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



**FIRMA**

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello.

TUTOR



**FIRMA**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **"SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO"**, ha sido elaborado por las autoras **DORIS FERNANDA CEPEDA JITALA Y KATHERIN MISHHELL GUSQUI BONILLA**, el mismo que se ha revisado y analizado en su totalidad, de acuerdo al cronograma de trabajo establecido, bajo el asesoramiento de mi persona en calidad de **Tutor**, por lo que considero que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

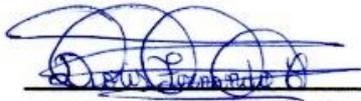


---

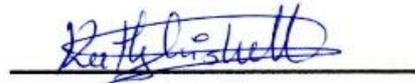
**Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello**  
**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar con el tema: **"SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO"**, corresponde exclusivamente a: Doris Fernanda Cepeda Jitala con cédula de ciudadanía N.- 1726301185 y Katherin Mishell Gusqui Bonilla con cédula de ciudadanía N.- 0604371880, al tutor del proyecto, Mgs. Juan Carlos Marcillo, y el patrimonio intelectual de la misma le pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Doris Fernanda Cepeda Jitala  
C.C: 1726301185



Katherin Mishell Gusqui Bonilla  
C.C: 0604371880

# CERTIFICADO ANTIPLAGIO



DIRECCIÓN ACADÉMICA  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.20

## CERTIFICACIÓN

Que, **CEPEDA JITALA DORIS FERNANDA** con CC: **172630118-5**, estudiante de la Carrera de **Psicología Educativa**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO**", que corresponde al dominio científico **Desarrollo socioeconómico y educativo para el fortalecimiento de la Institucionalidad Democrática Y Ciudadana**, y alineado a la línea de investigación **EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL**., cumple con el 7%, reportado en el sistema Anti plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 26 de septiembre de 2020

Mgs. Juan Carlos Marcellino Coello

**TUTOR**



# CERTIFICACIÓN

Que, **GUSQUI BONILLA KATHERIN MISHELL** con CC: **060437188-0**, estudiante de la Carrera de **Psicología Educativa**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO"**, que corresponde al dominio científico **DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA**. y alineado a la línea de investigación **EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL.**, cumple con el 7%, reportado en el sistema Anti plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 26 de septiembre de 2020

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

**TUTOR**

## DEDICATORIA

A Dios, quien supo guiarme siempre por el buen camino, por darme fuerzas para seguir adelante y permitirme culminar mis estudios con un gran éxito, a mis padres quienes forjaron a la persona que soy ahora, muchos de mis logros se los debo a ustedes y entre esos logros incluye este. Ustedes me formaron con responsabilidad y deseos de superación, me motivaron siempre moral y económicamente para cumplir mi gran sueño.

*Doris. C.*

A Dios porque me ha permitido terminar mis estudios con éxito, por dame fortalezas, por concederme vivir y disfrutar de cada día.

A mi madre, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ella. Mi motivación constante para alcanzar mis anhelos.

A mi hermano por siempre brindarme su apoyo incondicional para poder alcanzar mis metas y por siempre estar pendiente de mí.

A toda mi familia por darme ánimos para terminar mi carrera y nunca rendirme, por apoyarme moralmente.

Y finalmente a mis amigos Tania, Diana, Guadalupe, Mónica, Anthony, Francisco por siempre haberme acompañado en este proceso y brindarme su sincera amistad.

*Mishell G.*

## AGRADECIMIENTO

A Dios por la salud y la inteligencia que nos dio para poder desarrollar la presente tesis, a nuestros padres nuestros principales promotores para poder realizar nuestros sueños, por el apoyo incondicional, por toda la comprensión y la confianza depositada en nosotras, a nuestros hermanos por cada frase que nos motivaba a ser mejores cada día.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por abrirnos sus puertas y permitirnos culminar la carrera con una excelente formación, a nuestros docentes de la carrera de Psicología Educativa por la paciencia al impartir sus conocimientos lo cual nos será muy útil para la vida profesional.

A la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, por habernos permitido desarrollar el proyecto de investigación con los datos de sus estudiantes.

Al Mgs. Juan Carlos Marcillo, nuestro tutor, gracias por la paciencia y por guiarnos con sus conocimientos al realizar el proyecto de investigación y poder cumplir con nuestro sueño, a nuestros amigos/as; quienes de alguna manera siempre nos apoyaron a ser mejores.

*Doris Cepeda y Mishell Gusqui.*

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
ACEPTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	II
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	III
AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN	IV
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	V
DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
LISTA DE CUADROS	XIII
LISTA DE GRÁFICOS	XIV
RESUMEN	XV
ABSTRACT	XVI
INTRODUCCIÓN.	XVII
CAPÍTULO I	
1.1    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2    JUSTIFICACIÓN	3
1.3    OBJETIVOS	4
1.3.1.  Objetivo General	4
1.3.2.  Objetivos Específicos	4
CAPÍTULO II.	
MARCO TEÓRICO	5
2.1  Sobrepeso	5
2.1.1  Generalidades del sobrepeso	5
Peso	5
Corporal	5
Peso Corporal	5

Talla	6
Masa Corporal	6
Grasa Corporal	6
Índice de Masa Corporal	6
2.1.2 Definición de sobrepeso	7
2.1.3 El sobrepeso y la afectación a la salud	8
2.1.4 Factores incidentes en el sobrepeso	8
Ambiente	8
Aspectos genéticos	9
Enfermedades y medicamentos	9
2.1.5 Estrategias para afrontar el sobrepeso	10
2.1.5.1 Mejora tu condición psicológica	11
2.1.5.2 Lleva una vida más saludable	11
2.1.5.3 Potencia tu autocontrol	11
2.1.5.4 No olvides dormir lo necesario para descansar	12
2.2 Autoestima	12
2.2.1 Generalidades de autoestima	12
2.2.2 Niveles de autoestima	13
2.2.2.1 Alta autoestima:	14
• Si mismo general	14
• Social Pares	14
• Hogar Padres	15
• Escuela	15
2.2.2.2 Promedio o medio autoestima	15
• Si mismo general	15
• Social Pares	15
• Hogar Padres	16

•Escuela	16
2.2.2.3 Baja autoestima:	16
•Si mismo genera	17
• Social Pares	17
• Hogar Padres	17
• Escuela.	18
2.2.3 Influencias sociales en la autoestima	18
2.2.4 Influencia de la autoestima en el sobrepeso	19
CAPÍTULO III.	
METODOLOGÍA	22
3.1. ENFOQUE	22
3.1.1. CUANTITATIVO	22
3.2. DISEÑO	22
3.2.1 NO EXPERIMENTAL	22
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	22
3.3.1 DESCRIPTIVA	22
3.3.2. CORRELACIONAL	22
3.3.3. POR LOS OBJETIVOS	22
3.3.3.1. BÁSICA	22
3.3.3.2. POR EL LUGAR:	23
3.3.3.2.1. DE CAMPO	23
3.4 TIPO DE ESTUDIO	23
3.4.1 TRANSVERSAL	23
3.5 UNIDAD DE ANÁLISIS	23
3.5.1 POBLACIÓN Y MUESTRA	23
3.5.2 Población	23
3.5.3 Muestra	23

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	24
TÉCNICA	24
TEST PSICOMÉTRICO:	24
INSTRUMENTOS	24
CHECKLIST O LISTA DE COTEJO:	24
INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH:	24
3.8 TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	25
CAPÍTULO IV.	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	26
4.1 RESULTADOS DE TEST VÁLIDOS E INVÁLIDOS	26
4.1.1 Test válidos e inválidos en los estudiantes de la U.E.P.V. Maldonado.	26
4.2 RESULTADOS DEL INDICE DE MASA CORPORAL	27
4.2.1 Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes segundo de bachillerato	27
4.3 RESULTADOS DEL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH	29
4.3.1 Nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato	29
4.3.2 Nivel de autoestima en los adolescentes que tienen sobrepeso	31
4.4 RESULTADOS DE LA CORRELACIÓN	33
4.4.1. Correlación entre el sobrepeso y la autoestima.	33
CAPÍTULO V.	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	XIX

## LISTA DE CUADROS

<b>Cuadro 1:</b> Muestra de la investigación	23
<b>Cuadro 2 :</b> Técnicas e instrumentos	24
<b>Cuadro 3:</b> Test válidos e inválidos a los estudiantes	26
<b>Cuadro 4:</b> Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes	27
<b>Cuadro 5:</b> Nivel de autoestima en los adolescentes	29
<b>Cuadro 6:</b> Nivel de autoestima en adolescentes que tienen sobrepeso	31
<b>Cuadro 7:</b> Correlación entre el sobrepeso y la autoestima	33

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Test válidos e inválidos a los estudiantes	26
<b>Gráfico 2:</b> Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes	28
<b>Gráfico 3:</b> Nivel de autoestima en los adolescentes	29
<b>Gráfico 4:</b> Nivel de autoestima en adolescentes que tienen sobrepeso	31
<b>Gráfico 5:</b> Correlación entre el sobrepeso y la autoestima	33

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia del sobrepeso en la autoestima de los adolescentes de segundo de bachillerato de la U. E Pedro Vicente Maldonado, período escolar 2019-2020. El sobrepeso se refiere a un peso corporal que es mayor al peso normal para nuestra estatura, lo cual con el tiempo puede ser nocivo para el cuerpo como para la mente; la autoestima es una valoración importante dentro del bienestar emocional, dependiendo de esta, la persona puede manejar positivamente o negativamente las situaciones que se le presente en su diario vivir. Metodológicamente esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, el tipo de investigación fue descriptivo y correlacional, básica por sus objetivos, de campo por el lugar; y el tipo de estudio fue transversal. La población fueron los estudiantes de segundo bachillerato de la unidad antes mencionada, la muestra fue de tipo no probabilística intencional estableciéndose así en 209 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron; test psicométrico para la autoestima, el Inventario de Autoestima de Coopersmith, Checklist online para la variable de sobrepeso y, también se empleó el programa IBM SPSS statistics 26 para el análisis de datos, finalmente se estableció que existe una correlación estadísticamente bilateral entre las dos variables, es decir el adolescente que presenta sobrepeso es más vulnerable a los comentarios negativos de la sociedad y esta hace que su autoestima este por debajo de lo normal y empiece a deteriorar su amor propio.

**Palabras Claves:** sobrepeso, autoestima, adolescencia

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the incidence of overweight in the self-esteem of adolescents in the second year of high school at U. E Pedro Vicente Maldonado, 2019-2020 school period. Overweight refers to a bodyweight that is greater than the normal for our height, which over time can be harmful to the body and mind; Self-esteem is an important valuation in emotional well-being, depending on this, the person can handle positively or negatively the situations that are present in their daily lives. Methodologically this study was a quantitative approach and non-experimental design, the type of research was descriptive and correlational, basic for their goals, field by the place; and the type of study was cross-sectional. The population was 209 students from second high school, the sample was intentionally non-probabilistic. The instruments used for data collection were; Psychometric test for self-esteem, Self-Esteem Inventory Coopersmith, Checklist online for variable overweight, and IBM SPSS 26 program was used for data analysis, finally established that there is a statistically bilateral correlation between the two variables. In other words, the adolescent who is overweight is more vulnerable to negative comments from society and this causes their self-esteem to be below normal and begins to deteriorate their self-love.

**Key Words:** overweight, self-esteem, adolescence.



Reviewed by:  
Danilo Yèpez Oviedo  
English professor UNACH

## INTRODUCCIÓN.

La presente investigación determina la incidencia que existe del sobrepeso en la autoestima de los adolescentes del segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado de la provincia de Chimborazo cantón Riobamba, en el ciclo académico 2019-2020.

Dentro de este contexto tenemos al autor Griffing (2018) quien afirma que: “los términos sobrepeso y obesidad, se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura” (p. 1). Por otra parte, tenemos a Branden (1993) quien “define la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida” (p. 33). Concretamente, radica en la confianza que tenemos de nuestra capacidad de pensar y de enfrentar los retos básicos que se presente en la vida, confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos y merecedores de algo, tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a disfrutar de los resultados de nuestros esfuerzos.

En efecto, el sobrepeso es un factor que incide en la autoestima de los adolescentes debido a su imagen corporal, tomando en cuenta la primera variable que es el sobrepeso, pues principalmente se identifica el índice de masa corporal de los adolescentes de segundo de bachillerato y para ello se utiliza un instrumento como es el checklist online, instrumento que nos permite saber la talla y el peso, de acuerdo a la fórmula tenemos el índice de masa corporal del adolescente, este instrumento sirve como recolector de datos; mientras que para la segunda variable que es la autoestima, se utiliza un test psicométrico, el mismo que es una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta que nos permiten hacer descripciones y comparaciones de unas personas con otras, el test a utilizado es el “Test de Autoestima de Coopersmith”, el cual está compuesto por 58 preguntas, el ámbito de aplicación es de 14 a 18 años su forma de aplicación puede ser individual o colectiva, el inventario está dividido en 4 subtests: sí mismo, social pares, padres, preparatoria, también se le incluye el subtest de la mentira, mediante la plataforma Forms de Google se realizó el test, el cual nos permitió obtener el nivel de autoestima que posee el adolescente. La muestra estuvo conformada por 209 estudiantes de la Unidad Educativa antes mencionada.

## CAPÍTULO I

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sobrepeso a nivel mundial es un tema muy preocupante en la sociedad actual, hace cuarenta años, en el mundo el número de personas con peso bajo era mucho mayor que el de las personas obesas. Esta situación se ha invertido y en la actualidad el número de personas obesas duplica el número de personas con peso bajo. De mantenerse la tendencia, para el año 2030 más de 40% de la población del planeta tendrá sobrepeso y más de la quinta parte será obesa. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1980 la obesidad se ha duplicado en todo el mundo, llegando en el año 2014 a más de 1 900 millones de adolescentes y adultos mayores de 18 años con sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones con obesidad, lo que implica una prevalencia en adultos mayores de 18 años de 39% de sobrepeso y 13% de obesidad. Con respecto a la población infantil, existen más de 41 millones de niños menores de 5 años con sobrepeso u obesidad a nivel mundial, lo que ha significado un incremento de cerca de 11 millones en los últimos 15 años. (Malo Serrano, Castillo M., & Pajita D., 2017, pp.173-178)

En los últimos años el 19,2% de las chicas adolescentes tiene un grado de autoestima bajo frente al 7,1% de los chicos, según un estudio del Instituto de Investigación de Atención Primaria Jordi Gol de Barcelona, realizado en 323 alumnos de 13 a 19 años de un instituto municipal de Bellpuig. Los resultados han mostrado que, en general, una mayor insatisfacción está relacionada con menos autoestima y más preocupación, y han detectado que los más jóvenes tienen un grado de distorsión de su imagen corporal más elevado y, según géneros las jóvenes desearían pesar menos, y los jóvenes querrían tener más masa muscular (Waldie, 2018).

Es así como en Ecuador, la Encuesta Nacional de Salud reveló que en año 2013 el 29,9% de menores de 5 a 11 años tiene sobrepeso y el 26% de adolescentes entre 12 y 19 años está en igual condición. La regulación de las comidas altas en grasas, aumentar la venta de frutas en los bares escolares y el aumento de actividad física en los colegios son las propuestas para detener la problemática en el país, debido a que el sobrepeso cada año va incrementando gracias a los malos hábitos alimenticios. En Ecuador nuevamente se prendió en alerta la alimentación sana y segura, por los altos índices de sobrepeso y obesidad registrados, de manera particular en la población más joven. Así, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013, 3 de cada 10 niñas y niños en edad escolar y 2 de cada 10

adolescentes registraron sobrepeso u obesidad. Este es un problema de salud pública, debido a que estas personas pueden, en el mediano y largo plazo, ser portadores de diabetes, enfermedad hipertensiva o cerebrovascular, algunas de las principales causas de muerte en Ecuador en 2011, según datos del Instituto Nacional de Encuestas y Censos (INEC) (Telégrafo, 2013).

Unas de las razones en la que se sostiene que existe baja autoestima en Ecuador es por la mayoría de los casos de suicidio que se han presentado en los últimos 20 años, así por ejemplo en el año 2005 y 2010 más de 60 niños y niñas se suicidaron, en el 2016 murieron 192 niños y adolescentes. Una de las razones por la cual esto va empeorando es por la falta de atención integral en salud mental puesto que, el estado ecuatoriano no cuenta con un presupuesto para la prevención, tratamiento o rehabilitación de enfermedades mentales (Castro, 2020).

Por otra parte, la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado” de la provincia de Chimborazo ubicada en el cantón Riobamba, cuenta con un total de 2.805 estudiantes en relación con todos sus niveles que ofrece que son: Inicial, Educación Básica y Bachillerato y a su vez existen 117 docentes, además que, la institución cuenta con un DECE el cual está compuesto por 3 miembros siendo así una psicóloga clínica, psicóloga educativa y una trabajadora social. A nivel institucional se pudo analizar por medio de las prácticas pre profesionales un sin número de problemáticas en los estudiantes de dicha Unidad Educativa, donde prevalece las dificultades en el ámbito de sobrepeso debido a factores ambientales como genético, y esto a su vez perjudica en varios aspectos siendo así una de ellas la autoestima, provocando en ellos baja aceptación, inseguridad, frustración, entre otras.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación fue de gran importancia ya que nos permitió estudiar la problemática que se presentó en las prácticas de ejecución II, en la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado” en donde se evidenció que varios estudiantes con sobrepeso de segundo de bachillerato presentan un nivel de autoestima baja.

Es importante mencionar que para que se dé la investigación fue necesario la intervención de distintas herramientas que facilitaron el trabajo, como bien tenemos los recursos humanos, tecnológicos, equipos de oficina y bibliografía que brindaron el respaldo para el presente trabajo, a más de esto tenemos el aporte personal, debido a que la problemática es amplia y puede ser estudiado de distintas realidades, esto nos ayudó a satisfacer las interrogantes de la investigación.

También podemos señalar que dentro de esta investigación los beneficiarios son los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado que presentan esta problemática, beneficia al departamento DECE debido a que se pueden emplear talleres que traten sobre auto-conocimiento, auto-concepto, auto-aceptación y auto-respeto para tener una mejor autoestima, aceptación personal acotando esto también beneficia a los docentes de educación física ya que pueden diseñar un plan de apoyo para así evitar el sobrepeso.

Por esta razón este proyecto es factible ya que como futuros psicólogos educativos debemos estar al tanto de las dificultades que los estudiantes pueden presentar no solo en el ámbito educativo, sino también en el ámbito de la salud, por esta razón se direccionó la investigación en relación al sobrepeso con la autoestima con el fin de establecer la correlación entre ellas; cabe mencionar que los estudios realizados con dichas variables son escasos, y más aún al hablar del peso corporal, esto puede afectar en el ámbito educativo y emocional al estudiante.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar la incidencia entre sobrepeso y autoestima de los adolescentes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado Riobamba. Ecuador Período 2019-2020.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el índice de masa corporal (IMC) en los estudiantes adolescentes de segundo de bachillerato de la U. E Pedro Vicente Maldonado Riobamba. Ecuador Período 2019-2020.
- Examinar el nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato que tienen sobrepeso de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.
- Establecer un estudio correlacional entre el sobrepeso y la autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1 Sobrepeso**

##### **2.1.1 Generalidades del sobrepeso**

###### **Peso**

En primer lugar, tenemos “la palabra «peso» (...) Este concepto puede ser definido como la fuerza con la que el planeta Tierra atrae a los cuerpos. Sin embargo, la palabra «peso» puede ser interpretada de diversas formas, según la disciplina desde que sea tratada” (Raffino, 2020, p. 1).

###### **Corporal**

Seguidamente se tenemos “la palabra corporal, (...) Corporal es el adjetivo que hace referencia a lo que está vinculado a un cuerpo. Por lo general el término se refiere al cuerpo de un ser humano” (Pérez Porto & Merino, 2013, pp. 2-3).

###### **Peso Corporal**

En fundamentos de enfermería, López Conce (2016) afirma que: “peso mide la masa corporal total de un individuo. El peso es una de las medidas antropométricas más frecuentemente utilizada en la evaluación del estado nutricional, es una medida muy popular en cualquier población” (p. 1).

Tomando en cuenta el concepto del autor López Conce (2016), el peso corporal es el total del peso de una persona y la cuál es expresada en unidades de libras o kilogramos, el total del peso corporal nos da a conocer si tenemos buena salud o si tenemos que tomar medidas para evitar problemas de salud.

Los autores Ramírez López, Negrete López, & Tijerina Sáenz (2012), es que el peso ideal para una persona está marcada por su constitución física, lo cual tiene un mínimo y un máximo dependiendo de su altura, si la persona está dentro de las medidas adecuadas se consideraba y se considera que goza de buena salud y que son mas inteligentes, cosa que no necesariamente es así, no se necesita estar tan delgado o muy gordo para tener buena salud.

## **Talla**

De acuerdo con el autor López Conce (2016), la talla de un individuo se considera desde la cabeza hasta los pies, la misma se obtiene con la ayuda de un metro o un tallímetro, esta medida es más utilizada para tener una valoración nutricional, es muy importante la valoración de la talla en un escolar pues en la talla de una persona influyen los factores genéticos, ambientales, e incluso el país en donde se desarrolla, debido a que hay países más desarrollados en alimentación y esto también ayuda a que una persona sea más alta o no.

## **Masa Corporal**

Pérez Porto, Julián & Merino Maria (2014) masa corporal es la magnitud física que permite manifestar la cantidad de materia que abarca un cuerpo, la masa corporal, por lo tanto, está vinculada a la cantidad de materia presente en un cuerpo humano. Por otra parte, la materia es todo aquello que ocupa un lugar en el espacio y tiene masa, forma, peso y esto da oportunidad a poder observar y medir, la masa corporal se encuentra asociada al índice de masa corporal por las medidas del peso y la altura de una persona.

## **Grasa Corporal**

Amplificando la información tenemos a los autores Brito , Torrealba , Fernandez, Salasar, & Villegas (2015) quienes afirman que: la grasa corporal es una “sustancia animal o vegetal que se encuentra en los tejidos orgánicos y que forma reserva de energía de los seres vivos, ya que tiene gran poder calorífico” (p. 24).

Todo viene de la composición corporal, la grasa corporal se aloja tanto en los dos sexos; los hombres tienen más masa muscular esto quiere decir que, aunque estén sentados, ellos están consumiendo energía, por lo tanto, entre más músculo tengan más calorías gastan. Es por esta razón que los hombres tienen mayor ventaja al querer perder peso, las mujeres tienen más grasa corporal: las mujeres por naturaleza tienen más grasa en las caderas, muslos y glúteos para que, cuando llegue a estar en un estado de embarazo, el bebé esté protegido, es por eso que a las mujeres les cuesta mucho trabajo perder grasas exclusivamente en estas zonas (Pérez, 2018).

## **Índice de Masa Corporal**

Según Oliveira, citado por López (2011) el índice de masa corporal (IMC) es “un método seguro, utilizado para evaluar el estado nutricional y para la evaluación del exceso de peso. El

IMC se calcula dividiendo el peso expresado en kilos por el cuadrado de la estatura expresada en metros (peso/talla<sup>2</sup>)” (p. 3).

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (citado por Suárez & Sánchez, 2018) afirma:

El IMC “normal” se considera entre 18.5 kg/m<sup>2</sup> y 24.9 kg/m<sup>2</sup>. Cuando un individuo tiene un IMC por debajo de 18.5 kg/m<sup>2</sup> se considera con delgadez, y si tiene un IMC desde 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> es considerado como pre obesidad o sobrepeso y 30 kg/m<sup>2</sup> o más como obesos, con el último subdividido en 30 a 34,9 kg/m<sup>2</sup> (obesidad de grado I), 35 a 39,9 kg/m<sup>2</sup> (obesidad de grado II) y 40 kg/m<sup>2</sup> o más (obesidad de grado III). También podemos observar la creación de subcategorías adicionales como la de la SEEDO en 2007 donde subdivide el sobrepeso en grado I (25-26.9 Kg/m<sup>2</sup>) y grado II (27-29.9 Kg/m<sup>2</sup>). (p. 2)

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (2018), el índice de masa corporal puede alertar si una persona está con riesgos de salud, si necesita una dieta inmediata o si debe empezar a controlar su peso, ésta también depende del país que proceda debido a que existen otras medidas tanto en peso y talla, sin embargo para la mayoría de expertos un índice mayor a 30 kg/m<sup>2</sup> no es saludable, cabe recalcar, que sin importar cuál sea su índice de masa corporal pues el ejercicio ayuda a evitar enfermedades que traigan consigo los altos niveles de índice de masa corporal.

### **2.1.2 Definición de sobrepeso**

El sobrepeso se refiere a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura. El sobrepeso generalmente se debe a la grasa corporal adicional; sin embargo, también puede ocurrir ser exceso de músculo, hueso o agua (Griffing, 2018).

De acuerdo con Griffing (2018) entendemos que el sobrepeso no es una enfermedad pero es una condición para que se desarrollen enfermedades, es un estado de salud muy preocupante debido a que en los últimos años se ha venido incrementando más, esto se debe a que no nos preocupamos por comer sano, actualmente los adolescentes se preocupan más por su físico y generalmente caracterizan al sobrepeso como un problema estético o que se está fuera de moda, pero en si el sobrepeso está vinculado más a un problema médico, el tener un par de libras de grasa adicional en el cuerpo no es tan malo, lo malo es que las personas tenemos

la mala costumbre de ingerir más calorías de lo que quemamos y estas calorías a su vez se van aumentando y van creando grasas no favorables para el cuerpo.

### **2.1.3 El sobrepeso y la afectación a la salud**

“El sobrepeso puede empezar a ser nocivo, tanto para el cuerpo como para la mente” (Gavin, 2018, p. 14). Esto quiere decir que una persona se siente más cansada e incómoda con el hecho de tener que cargar con más peso y someter al cuerpo a más esfuerzo. Los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles, en tal sentido los adolescentes están en una etapa de desarrollo por ende su IMC va a variar, sin embargo, tienen el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles a medida que su IMC va aumentando, si bien un adolescente está ya con sobrepeso posiblemente el bajar de peso va a prevenir futuros problemas de salud, sumado a esto tenemos los problemas de interrelación con las demás personas y consigo misma, pues el sobrepeso puede generar baja autoestima por el grosor de su cuerpo, su concentración escolar será algo escasa, lo cual afecta a su expectativa de vida.

### **2.1.4 Factores incidentes en el sobrepeso**

En general, hay una variedad de factores que contribuyen al sobrepeso: según el comportamiento, el entorno y la genética pueden influir y causar sobrepeso y obesidad en las personas.

#### **Ambiente**

De acuerdo con Verdú & Wieting (2009) en la actualidad las grandes empresas ofertan más sus productos ricos en grasa o azúcar, y la mayoría de población acceden a estos productos, empezando desde los adultos tienden a acceder a comidas y bebidas rápidas, por evitar perder el tiempo, sin saber que con ello cambiamos nuestro hábito alimenticio, le hacemos un mal a nuestro cuerpo, mientras más grasas se consume más peligrosa puede ser la enfermedad que se pueda contraer, para evitar esto se debe controlar este tipo de hábito sobre todo en la infancia, en donde se establecen preferencias y rechazos alimentarios,

El sedentarismo es un factor que se ve reflejado en un aumento del tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a un televisor, video juegos, computadoras, descendiendo el tiempo que destinan a las prácticas deportivas o a la recreación, últimamente por la gran accesibilidad a productos electrónicos en su mayoría los niños y adolescentes optan más por estar conectados

a internet y evitar salir a realizar alguna actividad física, lo cual es un punto a favor del sobrepeso, los adolescentes toman al sedentarismo como una forma de vida (Mamondi, 2011).

### **Aspectos genéticos**

En ese mismo contexto, la ciencia ha demostrado que la genética cumple un papel muy importante en el sobrepeso u obesidad; sin embargo, los genes no siempre pueden predecir el futuro de la salud de una persona. Para que una persona tenga sobrepeso, es necesario que se combine la información genética con comportamientos específicos, es decir si una persona está triste o con ansiedad puede tener más apetito de comer cualquier cosa aunque no siempre es así, aquí incluye factores ambientales, y esta es la razón por la cual una persona puede engordar con facilidad, en el mundo se ha venido dando altos porcentajes de sobrepeso pues el proceder de una familia alto IMC ya es una señal para poder iniciar con buenos hábitos alimenticios o hábitos deportivos (Hill & Trowbridge, 2015).

### **Enfermedades y medicamentos**

Gavin (2018) nos menciona los problemas de salud relacionados con el sobrepeso:

Los niños y adolescentes con sobrepeso tienen más probabilidades de desarrollar diabetes y otros problemas de salud y los adultos con sobrepeso tienen más probabilidades de tener una enfermedad cardíaca.

**Asma:** la obesidad aumenta las probabilidades de tener asma, los problemas para respirar relacionados con el peso pueden hacer que te resulte más difícil seguirles el ritmo a tus amigos.

**Apnea del sueño:** este trastorno (en el que una persona deja de respirar momentáneamente durante el sueño).

**Presión arterial elevada:** cuando la presión arterial es alta, el corazón debe bombear más fuerte, si el problema continúa durante un período largo de tiempo, puede dañar el corazón y las arterias.

**Colesterol alto:** los niveles anormales de lípidos en la sangre, incluidos el colesterol elevado, los niveles elevados de triglicéridos, aumentan las probabilidades de tener un infarto de corazón.

**Hígado graso:** si la grasa se acumula en el hígado, puede causar inflamación, cicatrices y daño permanente en el hígado.

**Depresión:** Las personas obesas son más propensas a la depresión y tienen autoestima más baja.

**Seudotumor cerebral:** esta es una causa muy poco frecuente de fuertes dolores de cabeza en adolescentes y adultos obesos, se acumula presión en el cerebro, pero no hay ningún tumor; los síntomas incluyen vómitos, visión doble y otros problemas en la vista.

**Diabetes y resistencia a la insulina:** la insulina es una hormona que reduce el nivel de glucosa (un tipo de azúcar) presente en la sangre; cuando hay demasiada grasa corporal, la insulina es menos efectiva, y termina provocando diabetes.

Como menciona el autor Gavin (2018) en la actualidad los adolescentes poseen enfermedades que antes solo las tenía un adulto, por esta razón deben ingerir medicamentos que a la larga los hace subir de peso, es por esta razón que el médico debe mencionar a sus pacientes cuales son las reacciones que tendrán en el cuerpo de los adolescentes, cabe recalcar que no en todo metabolismo es igual y en caso de subir de peso, la solución está en tener un estilo de vida saludable que le permita mantener un peso ideal según su talla .

Como afirma el autor Hill & Trowbridge (2015) “Los medicamentos como los esteroides, anticonceptivos o algunos antidepresivos también pueden provocar aumento de peso” (p. 5).

### **2.1.5 Estrategias para afrontar el sobrepeso**

Consejos para superar el sobrepeso y la obesidad

Bien sabemos que nunca es tarde para poder realizar modificaciones a nuestras vidas, por tener una buena salud tanto mental como física el sacrificio vale la pena, a continuación, damos a conocer consejos para poder superar el sobrepeso.

Recomendaciones generales según la Organización Mundial de Salud (2018): aumentar el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; como también reducir el consumo de azúcares, comidas ricas en grasas, y mantener la actividad física: un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, esto ayudará a que una persona tenga una

mejor salud, que poco a poco vaya eliminando las grasas alojadas en su cuerpo. en caso de que la persona se encuentre en la fase de obesidad, pues la actividad física debe ser más duradera.

Por otra parte, tenemos al autor Pinel (2015) con las siguientes recomendaciones:

#### **2.1.5.1 Mejora tu condición psicológica**

Como bien menciona el autor Pinel (2015), el pedir ayuda a un psicólogo no es cuestión de locos, este profesional ayudara a resolver algunas dudas debido a que intervienen algunos factores como la autoestima, la relación entre amigos y familiares, estas emociones también pueden estar causando problemas psicológicos, generando ansiedad que favorece a los episodios de sobreingesta, es por ellos que hay que tener conocimiento de estas emociones y saber controlarlas, así su ayuda puede ser esencial para poder potenciar el autocontrol y generar hábitos saludables para el bienestar de una persona.

#### **2.1.5.2 Lleva una vida más saludable**

Una de las primeras cosas sobre las que habría que pensar para controlar el peso es la dieta. La mayoría de las personas que desarrollan sobrepeso u obesidad no tienen unos buenos hábitos alimenticios. Por tanto, una posible solución consistiría en acudir a un nutricionista, debido a que así puede aprender a combinar bien los alimentos y romper el sedentarismo, la fuerza de voluntad de una persona es lo más importante para que se lleve a cabo el cambio, posteriormente nos realizar actividad física (Pinel, 2015).

#### **2.1.5.3 Potencia tu autocontrol**

Pinel (2015) nos explica que; en relación con la obesidad y los problemas para controlar la ingesta se habla de la “falta de autocontrol”. Las técnicas de autocontrol son procedimientos desarrollados por los psicólogos para ayudar a las personas a conseguir sus metas, y a no dejarse vencer por obstáculos, temores, dudas o antojos, se debe enfrentar a las tentaciones, dejar los dulces, realizar un trabajo fuerte pero no imposible.

Para ello, puedes seguir algunos de los siguientes consejos que te ayudarán a mejorar esta capacidad y resistir la tentación:

- Aprende a preparar las comidas con menos grasa

- No hagas otras actividades mientras comes, elimina tareas distractoras como televisión, radio, periódico.

Estos consejos te harán llevar una vida más saludable, en los momentos libres se debe aprovechar haciendo alguna actividad física, como también aprender a decir no cuando alguien te invita a comer algo que no va con tu dieta, no nos referimos a que seas fitness o algo así, solo que te preocupes más por tu salud y evitar con ellos problemas psicológicos como físicos.

#### **2.1.5.4 No olvides dormir lo necesario para descansar**

Según Pinel (2015) los hábitos de sueño son muy importantes dentro de este proceso porque mientras más nos tardamos en ir a dormir, más apetito tenemos por comer alimentos con más calorías, para llenar ese apetito siempre se opta por alguna comida rápida y al hacerlo ya estamos implementando más grasas en el cuerpo, como también estamos generando un desorden alimenticio por comer en horas de sueño, peormente si al siguiente día no se hace ninguna actividad física, los resultados serán negativos, pues estaremos contribuyendo mal a nuestro cuerpo.

A muchas personas les resulta difícil cambiar sus hábitos y comportamientos alimentarios, usted puede haber practicado algunos hábitos durante tanto tiempo que ni siquiera sabe que son malsanos o los practica sin pensar, usted necesita estar motivado para hacer cambios alimenticios aquel comportamiento le servirá de para tener un nuevo estilo de vida.

## **2.2 Autoestima**

### **2.2.1 Generalidades de autoestima**

La autoestima es uno de los ingredientes más importantes de nuestro desarrollo bienestar y emocional, es la percepción insatisfecha o satisfecha que se tiene de uno mismo. En tal sentido, esta variable es muy significativa dentro de la psicología y ha sido definida por diferentes autores.

Wilber (1995) En su obra “El Proyecto Atman” señala lo fundamental que es la autoestima en el desarrollo humano, se puede llegar a establecer una autoestima positiva y negativa, acatando de los niveles de conciencia que expresa sobre sí mismo y gracias a ella podemos ver de forma distinta el mundo que nos rodea es así que, dependiendo de la misma se

puede llegar a hacer cosas por el bienestar personal, realizar tareas creativas y transformadoras tanto para sí mismo como para, el entorno social existente en cada individuo.

Mckay y Fanning (1999) afirman que el significado que se tiene sobre la propia valía se basa en todos los pensamientos, sentimientos, emociones y experiencias sobre sí mismo que el individuo ha obtenido durante su vida. Las impresiones, evaluaciones y experiencias así, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por lo contrario, en un penoso sentimiento de no cumplir con la expectativa.

Es decir, cada recuerdo, hazaña, triunfo o derrota marcan la vida de una persona de modo que, los triunfos que alguna alcanzó le harán sentirse extraordinario, capaz de lo que se proponga, pero una derrota quizá lo haga sentir mal, inexperto, que no puede o por el contrario tome la derrota como símbolo de aprendizaje y sea el mismo motivo por el cual, la persona decida ser mejor.

Para Sánchez (2018) ciertamente, la autoestima es la percepción que tenemos de nosotras mismas; esta percepción influye en todos los aspectos de la vida del ser humano desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia pues, lo más importante que tenemos como personas es como nos valoramos, que hacemos de nosotras mismas.

El amor propio hacia uno mismo se desarrolla desde la niñez y si ha sido bien forjada no existirá problemas tanto en, la adolescencia como en la adultez, pero si esta no fue moldeada de una forma positiva, toda su vida se encontrará en problemas, en consecuencia, esta valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás.

### **2.2.2 Niveles de autoestima**

En la definición clásica de Stanley Coopersmith (1995), citado por (Bellido, 2018) nos dice que existen tres niveles importantes en los que se asienta la autoestima que son los siguientes: alta autoestima, promedio o medio autoestima y baja autoestima, los mismos que pueden aumentar o disminuir con el correr del tiempo y las situaciones por las que atraviese el ser humano.

Por consiguiente, a partir de la propia valoración del individuo, sus experiencias, sentimientos y la relación que manifiesta con el entorno en el que se desenvuelve, estas categorías les se van desarrollando a lo largo de vida, estos pueden cambiar, mejorar,

deteriorarse o evolucionar. Sin lugar a dudas, el nivel que tenga cada uno afectará de una manera u otra a la calidad de vida.

### **2.2.2.1 Alta autoestima:**

El sujeto que se encuentre en este nivel será invencible porque sacará lo mejor de su personalidad, se amará, respetará, nunca tendrá dudas de sí mismo, se sentirá capaz de muchas cosas por el simple hecho de que quiere superarse; es la persona que cree vigorosamente en sus valores y principios, tiene la seguridad de resolver sus propios problemas, es considerado por el mismo como interesante y valioso, nota y sabe cómo es que debe respetar las reglas y normas (Bellido, 2018).

Sin duda alguna, estas personas, les gusta más como son ellos, que los demás, quieren ser sobresalientes, por ende, quieren madurar, quiere ser mejor persona cada día de su vida, con su actitud positiva ante los desafíos y los distintos retos que se les presenten, para él no hay imposibles de manera que, solo está en intentarlo y por la seguridad en sí mismo lo va a lograr.

Bellido (2018) los individuos con una autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentar de manera positiva a los que deba enfrentar, tienden a adoptar una actitud de respeto no solo con ellos mismos sino con el resto. Por otro lado, en un sujeto con una autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen otro tipo de autoestima (p.32). Respecto a:

- **Si mismo general:** Es la apreciación que tiene una persona de sí mismo, muestra habilidades para construir mecanismos contra los comentarios negativos, en efecto, cuando una persona tiene un buen amor propio desarrollado crea un efecto positivo, permitiendo así, que las distintas destrezas se cimenten con confianza, es en vano criticar su autoconcepto porque saben lo que son, lo que valen y definitivamente, no toman en serio cuando terceras personas los quieren atacar, no responderán con ninguna ofensa, la seguridad de sí mismos es algo que usualmente no viene programado en la vida de cada uno, pero con esfuerzo y un buen desarrollo se puede conseguir (Bellido, 2018).

- **Social Pares:** la persona muestra una considerable confianza en cuanto a sus relaciones interpersonales, es así como al momento de hacer amigos no habrá problema alguno, gracias al tipo de confianza que tienen de sí mismo, pueden establecerse en un ambiente de grupo totalmente desconocido, no temen hablar con los demás manteniendo así buenas relaciones con

los miembros del grupo pueden llegar hacer reconocidos por sus acciones, cabe destacar que son líderes naturales (Bellido, 2018).

- **Hogar Padres:** Bellido (2018) asegura que las grandes aptitudes en cuanto al entorno familiar ayudan mucho el buen desarrollo del autoestima, sentirse parte de una familia, poder dar su opinión con asertividad, poder preguntar sobre algún tema, sentirse querido por los miembros que conforman el hogar ayuda a forjar un concepto de lo que está bien y lo que está mal de este grupo, ciertamente la familia es el primer núcleo de la sociedad en la que el individuo convive obteniendo aprendizajes básicos que los aplicara al vivir en colectividad.

- **Escuela:** les gustan las clases ya que, tiene una gran destreza para el aprendizaje, llegan a simpatizar con sus compañeros del salón y poner en práctica sus habilidades, no necesitan tener notas satisfactorias, no se desmoronan al momento de que algo no les salió como querían; al contrario, llegan a motivar su capacidad sabiendo que pueden mejorar para la siguiente situación, son muy perseverantes en sus metas, encuentran complacencia por aprender cosas nuevas cada día (Bellido, 2018).

#### **2.2.2.2 Promedio o medio autoestima:**

Dicho de otro modo, la mayoría de adolescentes se encuentran en este rango, ellos tienen una buena confianza en sí mismos, no obstante, en ellos puede presentarse un poco de inseguridad en sus actos esto puede ocasionar que no exista un equilibrio en lo que sienten y cómo se comportan, los individuos con este nivel intentan permanecer enérgicos ante los demás, pero dentro de ellos sienten mucho miedo (Bellido, 2018).

Respecto a:

- **Si mismo general:** Se consideran igual de privilegiados que el resto, piensan que son personas interesantes y que pueden aportar algo a los demás; sin embargo, una crítica mal encajada por terceras personas puede afectarlos y llegar a dudar negativamente de sí mismo en cuestión de unos segundos, supone cierta inestabilidad de la percepción y valoración de sí mismo y llegan a creer que ese mal comentario hacia su persona es totalmente verdadero (Bellido, 2018).

- **Social Pares:** Seguramente no tendrá muchos problemas para adaptarse en un nuevo grupo de personas, son empáticos con el resto, tratan de ayudarles, por lo tanto, no les gusta hacer daño a los demás, tienen la capacidad de actuar de acuerdo a lo que creen que es la mejor

elección para los demás individuos que los rodean y para el grupo que pertenecerá, son capaces de disfrutar de una gran variedad de aspectos de la vida (Bellido, 2018).

- **Hogar Padres:** Si bien es cierto que existirán momentos en donde su valía se verá afectada, sentirá que no es tomado en cuenta como él lo quisiera; pondrá en duda si su comentario será de ayuda; pero, también habrá eventos en donde se sentirá incluido en todo ámbito familiar, esto ayudara a recuperar un equilibrio en su autoestima y así se sentirá capaz y valioso (Bellido, 2018).

- **Escuela:** Sin duda lo que quiere explicar Bellido (2018), es que las persona en este apartado confían en sus propios criterios en lo que piensan acerca de algún tema de clase y tienen una serie de valores y principios que están dispuestos a defender; no obstante, son capaces de cambiarlos, sienten inseguridad, las demás personas les hacen dudar sobre lo que ellos creen y sienten que está bien llegando así a no opinar o dar a conocer lo que él cree sobre cierto tema de clase.

Por esta razón, enseñar a los niños y adolescentes que tienen talento para el estudio y hacerles ver sus habilidades y potencialidades es tarea de profesores y padres de familia para que así, estos alumnos se interioricen y se aseguren que su opinión es la correcta y se den cuenta que, si pueden lograrlo, eliminando así la tensión, el miedo, la angustia, la ansiedad, el fracaso.

### **2.2.2.3 Baja autoestima:**

Ciertamente según Bellido (2018), conlleva a la persona un momento de disgusto, rechazo y desprecio de sí mismo, es por eso que tienen muchos problemas en todos los ámbitos puesto que, si los atacan con ciertos comentarios que no sean verdaderos se los tomarán muy en serio, vivirán con resentimientos contra las personas que le dijeron comentarios negativos, si fracasan sienten que es solamente su culpa que el error ha venido de ellos y no de terceras personas o situaciones externas; además, exageran sus errores y no llegan a perdonarse por completo, se sienten insuficientes y existe mucho negativismo en su alma.

Por este tipo de consecuencias se afirma que un adolescente con baja autoestima es muy inseguro de sí mismo, y tiende a no aprovechar su tiempo y sus padres llegan a decirle palabras negativas como: eres un flojo, no haces nada, entre otras, pero en realidad lo que ellos tratan de hacer es posponer el miedo para el siguiente día, porque prefieren demorar el error antes de vivir el éxito.

Respecto a:

• **Si mismo general:** Cabe señalar que, su nivel de amor propio esta por muy debajo de lo normal, piensa que todos son mejores que él, es muy indeciso al momento de darse cuenta de sus virtudes, no se valora a sí mismo como debería hacerlo, siempre están sus imperfecciones antes que sus fortalezas, tiene miedo de afrontar la realidad y tomar decisiones por sí solo en pocas palabras, esto resulta ser lo más difícil que puede llegar hacer para su vida (Bellido, 2018).

No aceptarse así mismo es un error muy grave que se puede cometer en efecto, se llega a pensar que los demás no los van aceptar como son, por la misma razón, a los chicos se les hace más difícil mantener relaciones saludables con otros, de hecho al sentirse menos que los demás piensa que sus sentimientos, emociones por importantes o graves que sean no son de interés para los que les rodean.

• **Social Pares:** poder ser parte de un grupo de amigos será muy difícil, tienen pocos amigos y evitan compartir en círculos de personas que desconocen, la inseguridad será muy notoria y sentirán que aislarse de los demás es la mejor opción, en otros casos buscarán adoptar conductas que no son parte de ellos simplemente para poder encajar en un grupo social, cuando sientan que han sido aceptados mirarán a las otras personas como líderes, superiores que ellos, los únicos que tendrán la razón (Bellido, 2018).

Las personas con baja autoestima por lo general sienten el miedo irracional a la soledad y al abandono, por tal razón necesitan excesivamente de afecto, atención y la aprobación de los demás, pero se sienten incapaces de satisfacer estas necesidades por ellos mismos por este motivo, establecen por su condición relaciones de dependencia, estas relaciones pueden ser con una pareja, amigos o familiares, estos son vínculos inestables también conocidos como relaciones tóxicas.

• **Hogar Padres:** Sin lugar a dudas, cuando exista alguna riña desafortunada con otro miembro de la familia se pondrá a la defensiva, e inclusive llegará a comportarse de una manera agresiva, esto puede ser por la falta de seguridad a su persona; en otros casos este nivel de autoestima se configura en su propia familia ya que, existen situaciones en que la persona creció escuchando mensajes negativos y esto crea en un futuro a una persona adulta insegura (Bellido, 2018).

Ademas es notorio que unos padres con un chico con baja autoestima pues la pasan mal por el simple hecho de que no entienden por lo que esta pasando y lo empiezan a considerar

como un joven flojo, agresivo, problemático sin embargo existe la manera de mejorar la relación de padres e hijos y tratar de ver que cada problema como una oportunidad para mejorar, hay que tener muy en cuenta que no es algo fácil ya que, se va a necesitar de mucho amor y toneladas de paciencia (Bosque, 2020).

- **Escuela:** para Bellido (2018) el ámbito escolar también se ve afectado, el individuo evita participar en clase, teme ser criticado negativamente, de igual manera pasa con sus evaluaciones y tareas, siente que su opinión no vale nada, empieza a depender de sus compañeros de salón para realizar trabajos en grupo, además que no siente entusiasmo en aprender y se da por vencido antes de realizar alguna actividad.

Un adolescente que presenta este nivel de autoestima tiene más miedo a fracasar que ganas de aprender, en ocasiones no estudia por que no se siente capaz de poder hacerlo bien, tiene pensamientos negativos llegando a pensar así, que con su esfuerzo no podrá obtener una recompensa, muchas de las veces sus padres llegan a obligar a sus hijos que estudien lo que hace que se cierren al aprendizaje (Bosque, 2020).

### **2.2.3 Influencias sociales en la autoestima**

Parafraseando a Castro (2019), en pocas palabras, la humanidad también puede intervenir en el autoestima, vivir en sociedad es una necesidad básica del ser humano; no todas las personas tienen la misma auto-apreciación, tampoco todos tienen el mismo grupo de amigos, el resultado variará dependiendo de cómo el aprecio por sí mismo se ha ido forjando a lo largo de su vida, también influye la respuesta de ese grupo social, esto llevará a un estímulo positivo que aumentará su amor propio o por lo contrario, un rechazo creará problemas de intimidad en las relaciones sociales.

La forma en la que se valoran impacta en la manera de comportarse en sociedad, una persona con una categoría alta será asertiva y no tendrá problemas al conocer nuevas personas, aceptará si alguien no está de acuerdo con su comentario, se sentirá segura en cualquier ambiente social; mientras que, una persona con un nivel bajo será totalmente lo contrario, será tímida, insegura, tenderá a aislarse de los demás y teme emitir opiniones personales diferentes a las del grupo donde se desenvuelven, en muchos de los casos este tipo de individuos llegan a ser agresivos o rebeldes porque sienten que de esta manera ellos podrán ser respetados por el resto (Castro, 2019).

Cualquier comentario negativo en su contra puede afectar en su vida, además que en otros casos dejará de ser ella misma para poder tener la aceptación del resto del grupo social imponiendo prototipos de perfección, empezará hacer cosas que van contra su educación, valores y creencias por el simple hecho que él necesita ser aceptado por un grupo de personas para sentirse en soledad.

Un adolescente que en su etapa anterior que fue la infancia, tuvo un buen desarrollo este podrá contar ya con buenas habilidades sociales básicas como: la empatía, comunicación, asertividad, resolución de conflictos entre otros, si estas competencias se desarrollan bien el adolescente tendrá un buen aprecio, valoración de sí mismo en consecuencia, a un niño se le debe enseñar lo que vale, hacerle saber cuáles son sus virtudes y sus defectos, es muy importante y necesario incluirle en situaciones cotidianas para que, sienta que se lo toma en cuenta; sin embargo, cuando no sucede esto el niño que llega a la adolescencia se siente inferior que el resto, inseguro de lo que vale y lo que es capaz de lograr (Psicoargazuela, s.f).

El mundo social es algo cruel ya que, no todos los niños son educados de la misma forma, es por este motivo hay muchos chicos inseguros de lo que son; cuando se llega a la etapa de la adolescencia socialmente el joven tiene dos prioridades muy importantes que es sentirse parte de un grupo en el que puede encajar y sentirse reconocido en dicho grupo, cuando esto no se puede alcanzar es cuando empieza a presentarse los problemas de autoestima (Psicoargazuela, s.f).

#### **2.2.4 Influencia de la autoestima en el sobrepeso**

La mayoría de adolescentes con problemas de sobrepeso tienden a no ser aceptados por los chicos de su misma edad, llegan a sentirse acomplejados e incluso pueden ser objeto de burla, en muchas de las veces son excluidos de ciertos juegos o grupos sociales, cabe recalcar que esta situación los afecta porque ciertamente, están en una etapa en la que son muy vulnerables, ellos necesitan ser parte de algún grupo de amigos, este problema perturba mucho a su autoestima por lo que este siempre va a estar por muy debajo de lo normal y hacerlos que se amen como son, que vean que son valiosos y que son únicos va hacer algo difícil (Casas, 2017).

Ciertamente, los problemas de sobrepeso influyen en su imagen corporal, y a su vez en su amor propio lo que no es favorable y por aquello no se aman totalmente como ellos son físicamente y emocionalmente y por ende se ven destruidos, la sociedad actualmente nos dice

que ser una persona perfecta es ser parte de una talla cero, influye mucho en las adolescentes que tienen sobrepeso, al momento de ir a comprar ropa no existe una talla adecuada, la moda ha creado ropa con una única talla y esa talla es vestimenta ajustada (Casas, 2017).

Al momento de vivir en sociedad con otras niñas empieza a compararse mirando que son delgadas y pueden usar la ropa que deseen, estas comparaciones causan mucho daño en su autoestima el que se convertirá en cuestión de minutos ligeramente bajo, y después muy peligroso, pero hay que tener en cuenta que, no es solamente el hecho de compararse con otras niñas si no también lo que en redes sociales, en revistas o en la televisión se observa ya que tenemos un prototipo de belleza muy contaminado el cual si no lo cumples pues estas fuera de ser parte importante en esta sociedad (Casas, 2017).

Los comentarios de los demás pueden inquietar a los chicos con problemas de sobrepeso, esto depende de cómo se considera cada uno, al instante que esto altera a una adolescente sin duda, ella buscará alguna forma de ya no tener sobrepeso y hará cualquier cosa porque siente preocupación excesiva, una ansiedad creada por la presión social lo que puede crear problemas más graves como las conductas alimentarias, trastornos metabólicos, pero se debe considerar que si tiene un autoestima baja va hacer muy difícil que llegue a bajar de peso, pues los problemas emocionales influyen en lo que se quiere conseguir, por eso es importante trabajar en reconocer emociones negativas y esforzarse en modificarlas (Casas, 2017).

Además, los muchachos también tienen problemas al compartir con sus amigos, al no poder rendir en algún deporte por su dificultad de peso, se burlan de él, esto afecta a su autoestima y por estas razones llega aislarse de los demás, sintiendo que no puede y que todo es por culpa de su peso pero sin embargo, en el caso de los varones no es muy notoria la baja autoestima por sobrepeso, pues a ellos en muchos de los casos ven el aumento de masa muscular como fuerza, se ven y se sienten fuertes (Casas, 2017).

De acuerdo con Casas (2017), definitivamente, al tener depresión no lograrán bajar de peso, al contrario, aumentarán lo que hará también incrementar su rechazo a sí mismo por su imagen corporal, cada vez reducirá su amor propio, una apreciación negativa no será buena, su vida se verá alterada en muchos ámbitos en los cuales ya todo se mejorará con ayuda externa.

Sin embargo, hay adolescentes con valores bien planteados que cuando llegan a un ambiente nuevo de personas y se sienten seguros de lo que son por tal razón estas los aceptan y los hacen sentirse a gusto, no les importarán las críticas de las demás personas, saben

identificar y expresar sus emociones a otros y no les temen a los retos; en sí, ellos dejarán de lado su aspecto físico porque así como se ven se aceptan, se quieren se valoran, se respetan; si ellos se sienten bien como están no es necesario cambiar para complacer a otros.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1. ENFOQUE**

#### **3.1.1. CUANTITATIVO**

Porque a través de las técnicas e instrumentos se realizó la recolección de datos para responder a las preguntas de investigación, mediante un análisis matemático o de procedimientos estadísticos se pudo interpretar el comportamiento de las variables de estudio; sobrepeso y autoestima, estas fueron representadas en estadígrafos.

### **3.2. DISEÑO**

#### **3.2.1 NO EXPERIMENTAL**

La investigación se realizó sin manipular en forma deliberada las variables; sobrepeso y autoestima, se observó los hechos tal y como se presentan en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

### **3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.3.1 DESCRIPTIVA**

En la investigación se detalla las características presentes en las variables de sobrepeso y autoestima en lo que refiere a generalidades y sus componentes.

#### **3.3.2. CORRELACIONAL**

El estudio es correlacional porque se investigó la relación que existe entre el sobrepeso y autoestima. Se utilizó el programa estadístico “SPSS statistic 26”.

#### **3.3.3. POR LOS OBJETIVOS**

##### **3.3.3.1. BÁSICA**

Esta investigación se dedicó al desarrollo de la ciencia y al logro del conocimiento científico en sí: los logros de este tipo de investigación, son las leyes de carácter general. A este tipo de investigación, le interesó determinar un hecho, fenómeno o problema.

### 3.3.3.2. POR EL LUGAR:

#### 3.3.3.2.1. DE CAMPO

Se realizó la investigación en la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado, en la cual está inmersa la identificación del problema.

### 3.4 TIPO DE ESTUDIO

#### 3.4.1 TRANSVERSAL

Es Transversal porque se recolectaron datos en un solo momento, en un tiempo único.

### 3.5 UNIDAD DE ANÁLISIS

#### 3.5.1 POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 3.5.2 Población

Un total de 2.805 estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.

**Cuadro 1:** Muestra de la investigación

ESTRACTO Estudiantes	HOMBRES		MUJERES		TOTAL
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje
	93	44.50%	116	55.50%	209 100%

**Fuente:** DECE (U.E. P.V Maldonado)

**Elaborado por:** Doris Fernanda Cepeda Jitala - Katherin Mishell Gusqui Bonilla

##### 3.5.3 Muestra

Se trabajará con un muestreo no probabilístico, intencional, con 209 estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa P.V Maldonado.

### 3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

**Cuadro 2 :** Técnicas e instrumentos.

---

**Variable independiente: SOBREPESO**

---

<b>Técnica</b>	<b>Instrumentos</b>
Test Psicométrico	· Checklist on line

---

**Variable dependiente: LA AUTOESTIMA**

---

<b>Técnica</b>	<b>Instrumentos</b>
Test psicométrico	Inventario de Autoestima de Coopersmith

---

La técnica e instrumento que se utiliza en la presente investigación son:

#### **TÉCNICA**

**TEST PSICOMÉTRICO:** es una medida objetiva y tipificada de una muestra de conducta que nos permiten hacer descripciones y comparaciones de unas personas con otra.

#### **INSTRUMENTOS**

**CHECKLIST O LISTA DE COTEJO:** recolector de datos aplicado de manera virtual utilizado para obtener datos sobre la talla y el peso y así poder calcular el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes.

**INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH:** Cuestionario compuesto de 58 preguntas, el ámbito de aplicación es de 14 a 18 años su forma de aplicación puede ser individual o colectiva, el inventario está dividido en 4 subtests; sí mismo con veinte y seis preguntas, social pares conformadas por ocho preguntas, padres en donde existen ocho

preguntas, preparatoria con ocho preguntas, también se le incluye el Subtest de la mentira con ocho preguntas, las mismas que si se pasan más de cuatro mentiras, el test pasa a ser inválido.

### **3.8 TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Se utilizaron las técnicas que nos sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y gráficos (barras), a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos.
- El diseño, elaboración y aplicación de los Instrumentos de Recolección Datos.
- Revisión y aprobación por parte del Tutor.
- Aplicación de los Instrumentos de Recolección Datos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Aplicación del programa estadístico SPSS statistics 26
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Conclusiones y Recomendaciones

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1 RESULTADOS DE TEST VÁLIDOS E INVÁLIDOS

4.1.1 Test válidos e inválidos en los estudiantes de segundo de bachillerato de la U.E.P.V. Maldonado.

**Cuadro 3:** Test válidos e inválidos a los estudiantes de segundo de bachillerato de la U.E.P.V. Maldonado.

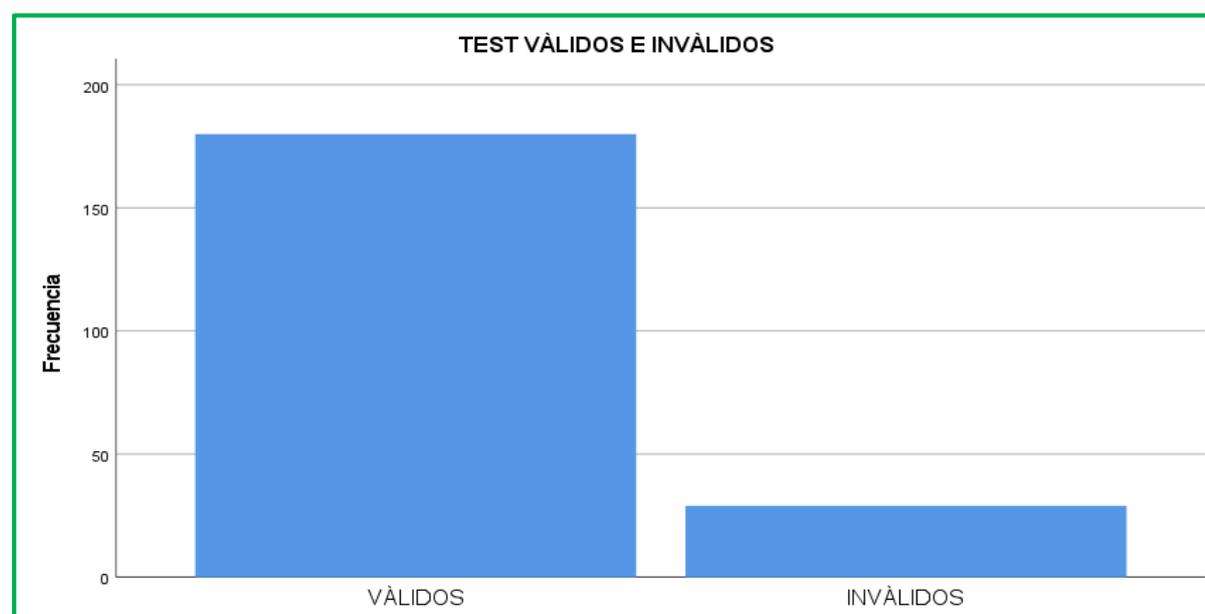
#### TEST VÁLIDOS E INVÁLIDOS

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	VÁLIDOS	180	86,1	86,1	86,1
	INVÁLIDOS	29	13,9	13,9	100,0
	Total	209	100,0	100,0	

**Fuente:** Estudiantes de segundo bachillerato de la U.E.P.V. MALDONADO

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

**Gráfico 1:** Test válidos e inválidos a los estudiantes segundo de bachillerato de la U.E P.V. Maldonado.



**Fuente:** Cuadro 3

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

## Análisis

De acuerdo al inventario de Coopersmith en un inicio tiene un filtro o subtest de la mentira que consta de ocho preguntas, el autor menciona que el test procede a ser invalidado si tiene más de cuatro mentiras, entonces tenemos que de 209 estudiantes (100%); 180 (86,1%) equivalen a test válidos y 29 (13,9%) representan a los test inválidos.

## Interpretación

La validez no se refiere al test como tal si no al uso de las puntuaciones que de él se derivan, en esta categoría de test válidos e inválidos podemos observar que la mayoría son test válidos, es decir pasan el subtest de la mentira, lo que demuestra que los estudiantes desean que se conozca el nivel de autoestima en el que se encuentran, por otra parte tenemos una minoría de test inválidos, estos estudiantes no responden con sinceridad, intentan autoprotgerse para no sentirse criticados o burlados, no desean dar a conocer la información de su autoestima.

## 4.2 RESULTADOS DEL INDICE DE MASA CORPORAL

4.2.1 Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes segundo de bachillerato de la U.E.P.V. Maldonado.

**Cuadro 4:** Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes segundo de bachillerato de la U.E.P.V. Maldonado.

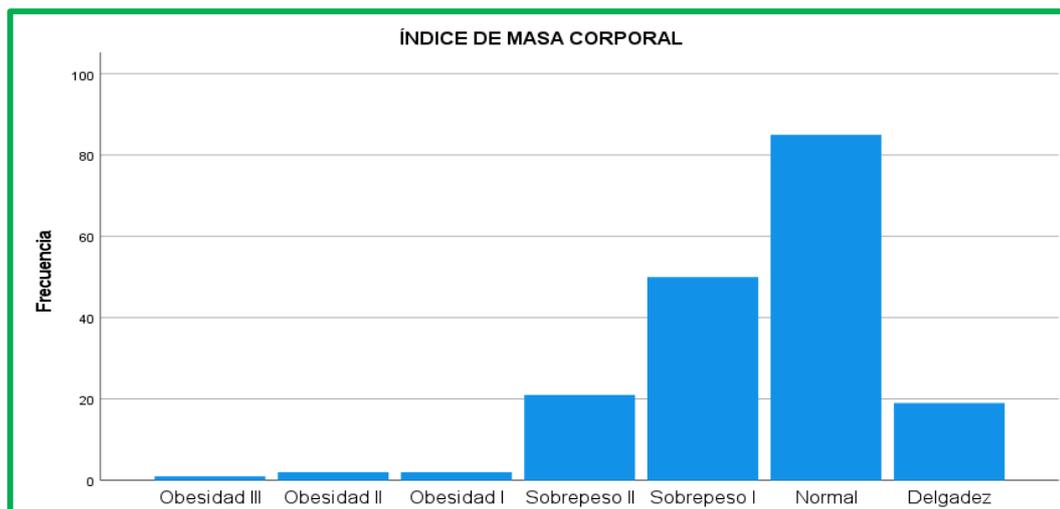
### ÍNDICE DE MASA CORPORAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Obesidad III	1	,6	,6	,6
	Obesidad II	2	1,1	1,1	1,7
	Obesidad I	2	1,1	1,1	2,8
	Sobrepeso II	21	11,7	11,7	14,4
	Sobrepeso I	50	27,8	27,8	42,2
	Normal	85	47,2	47,2	89,4
	Delgadez	19	10,6	10,6	100,0
	Total	180	100,0	100,0	

**Fuente:** Estudiantes segundo de bachillerato de la U.E.P.V. MALDONADO

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

**Gráfico 2:** Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes de segundo de bachillerato de la U.E P.V. Maldonado.



**Fuente:** Cuadro 4

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

### **Análisis**

De los 180 estudiantes de la población investigada que corresponde al 100%; el índice de masa corporal de 1 estudiante que contestó el checklist online corresponde al 0,6% el cual pertenece a obesidad III; 2 que representan al 1,1% en obesidad II; 2 estudiantes que corresponden a un 1,1% que se encuentran en obesidad I; 21 estudiantes que equivalen a un 11,7% que está dentro del sobrepeso II; 50 que corresponden a un 27,8% que se encuentran en sobrepeso I; 85 que representan al 47,2% que está dentro del peso normal; y 19 estudiantes que representan a un 10,6% que se encuentran en un estado de delgadez.

### **Interpretación**

De la población que ha sido investigada, más de la mayoría posee un índice de masa corporal (IMC) normal, estos estudiantes tienen el peso ideal según su talla, emocionalmente se sienten seguros de sí mismo, se relacionan con facilidad y sienten comodidad con su apariencia, siguiendo a esto, identificamos un grupo considerable de estudiantes con sobrepeso I y II es decir están con unas libras o kilos demás, a nivel emocional los adolescentes con problemas de sobrepeso tienden a sentirse mal a causa de su apariencia, se sienten frustrados, enfadados o disgustados consigo mismos, a nivel social algunos adolescentes con sobrepeso son objeto de burlas y acoso, lo que les hace sentir tristes o avergonzados, al ser juzgados tienden a aislarse y evitan tener contacto con las otras personas, es por esta razón que estos adolescentes son la fuente principal de nuestro proyecto de investigación.

### 4.3 RESULTADOS DEL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

4.3.1 Nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.

**Cuadro 5:** Nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato de la U.E.P. V. Maldonado.

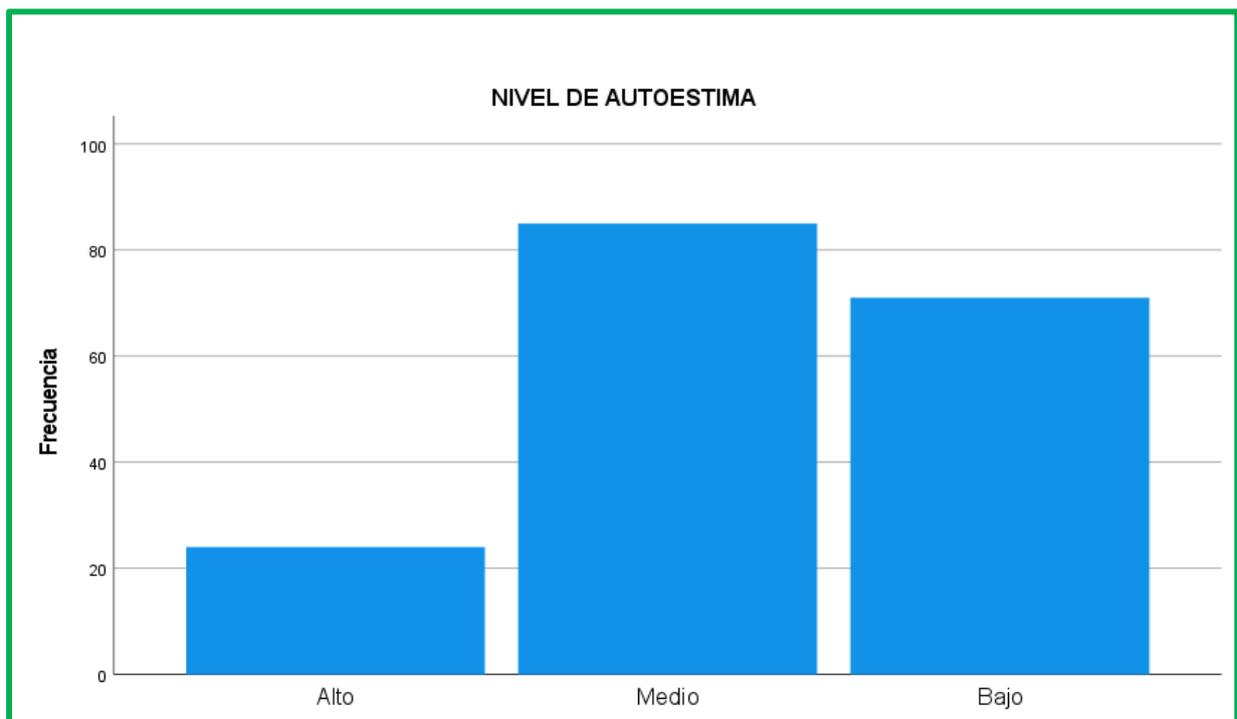
**NIVEL DE AUTOESTIMA**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	24	13,3	13,3	13,3
	Medio	85	47,2	47,2	60,6
	Bajo	71	39,4	39,4	100,0
	Total	180	100,0	100,0	

**Fuente:** Estudiantes segundo de bachillerato de la U.E.P.V. MALDONADO

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

**Gráfico 3:** Nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato de la U.E.P. V. Maldonado.



**Fuente:** Cuadro 5

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

## **Análisis**

De los 180 estudiantes de la población investigada que corresponde al 100%; 24 estudiantes que resolvieron el inventario de Coopersmith representan al 13,3% que se encuentran en un nivel de autoestima alto; 85 que corresponden a un 47,2% ubicados en un nivel de autoestima medio; finalmente tenemos 71 estudiantes que representan un 39,4% que se encuentran en un nivel de autoestima bajo.

## **Interpretación**

Mediante la aplicación de inventario de Coopersmith, podemos deducir que la mayoría de estudiantes tienen un nivel de autoestima medio, emocionalmente estos adolescentes tienen confianza en ellos mismo, sin embargo también presentan ciertos rasgos de inestabilidad en cuanto a su percepción, en algunos momentos el adolescente se siente capaz y valioso, pero eso puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil e inseguro, todo esto dependiendo de su estado de ánimo y a la opinión de los demás, aunque también tienen mayores beneficios para lograr adaptarse e involucrarse en el ámbito social, en segundo lugar, se encuentran los estudiantes con un nivel de autoestima baja, lo que significa que tienen una baja opinión de ellos mismos, tienen dificultades para aceptarse, así como también tienen dificultad para poder socializarse y prefieren aislarse de la sociedad, pero con motivación se puede lograr que el adolescente suba su nivel de autoestima, finalmente tenemos un grupo muy escaso de estudiantes con un nivel de autoestima alto, ellos son muy seguros de sí mismo, se integran sin dificultad a cualquier tipo de ambiente, son miembros muy activos de un grupo sociable.

**4.3.2 Nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato que tienen sobrepeso de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.**

**Cuadro 6:** Nivel de autoestima en adolescentes que tienen sobrepeso, mismos que son de segundo de bachillerato de la U.E. P.V. Maldonado.

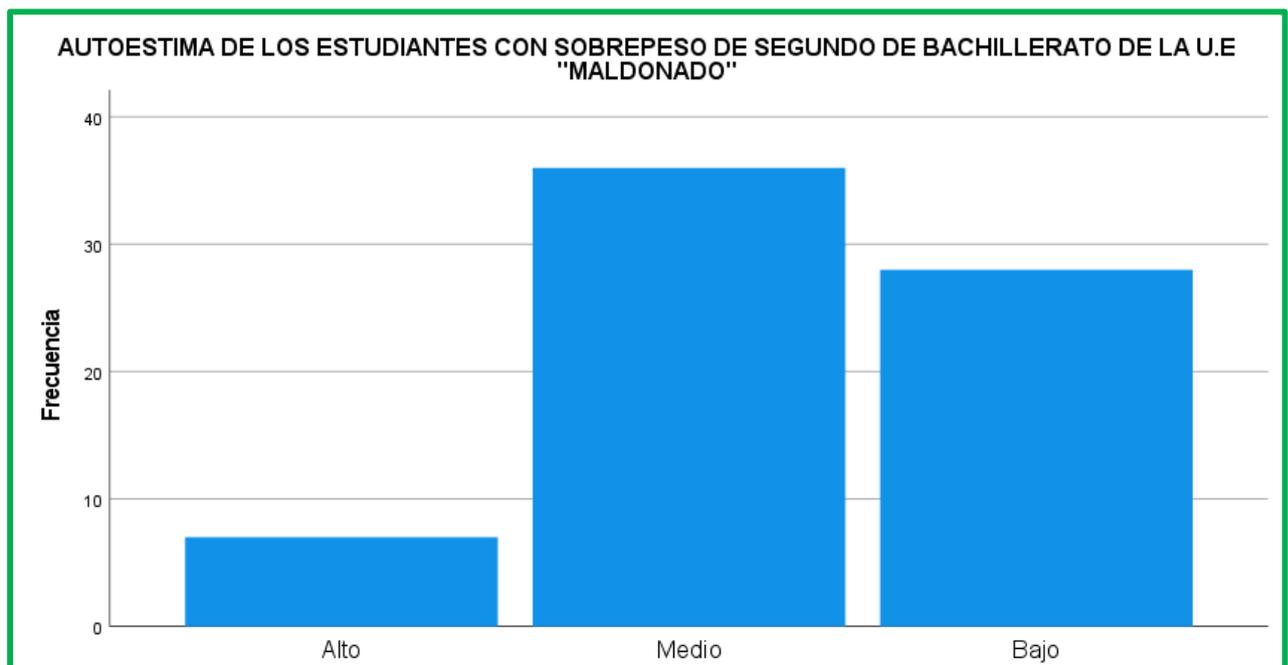
**AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES CON SOBREPESO DE SEGUNDO DE BACHILLERATO DE LA U.E "MALDONADO"**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	7	9,9	9,9	9,9
	Medio	36	50,7	50,7	60,6
	Bajo	28	39,4	39,4	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

**Fuente:** Estudiantes segundo de bachillerato de la U.E.P.V. MALDONADO

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

**Gráfico 4:** Nivel de autoestima en adolescentes que tienen sobrepeso de segundo de bachillerato de la U.E. P.V. Maldonado.



**Fuente:** Cuadro 6

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

**Análisis**

De los 71 estudiantes de la población investigada que corresponde al 100%; 7 estudiantes que resolvieron el inventario de Coopersmith representan al 9,9% en un nivel de autoestima alto; 36 que pertenecen a un 50,7% de estudiantes que están en un nivel de autoestima medio, finalmente tenemos 28 estudiantes que corresponden a un 39,4% situado en un nivel de autoestima bajo.

### **Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos del inventario de Coopersmith, observamos que el nivel de autoestima medio es el que más representa a los estudiantes con sobrepeso de segundo bachillerato de la U.E P.V. Maldonado, estos adolescentes a nivel emocional tienen una buena confianza en sí mismos, a nivel social pueden desenvolverse en su entorno, no obstante, a veces esto puede no ser así, debido a que existe momentos en los que intentan permanecer fuertes ante los demás, pero dentro de ellos sienten un gran temor, pueden invadirse de decepción o frustración, todo esto depende del estado de ánimo que tenga el estudiantes, habrá días en que desean conquistar el mundo, pero otros días no desean saber nada de nadie, por otra parte podemos observar que hay un grupo considerable de estudiantes en un nivel de autoestima bajo, lo que da a conocer que tienen un estado de insatisfacción, rechazo y desprecio de sí mismo, son vulnerables a cualquier mal comentario, esperan a que otra persona les diga que hacer, tienen tendencias depresivas, pueden llegar a ser agresivos, no muestra interés por nada ni por nadie, se rinden con facilidad, es aquí es donde como psicólogos podemos desempeñar un papel muy importante para favorecer al estudiante a que tenga una autoestima sana.

## 4.4 RESULTADOS DE LA CORRELACIÓN ENTRE EL SOBREPESO Y LA AUTOESTIMA

### 4.4.1. Correlación entre el sobrepeso y la autoestima.

**Cuadro 7:** Correlación entre el sobrepeso y la autoestima.

#### CORRELACIÓN

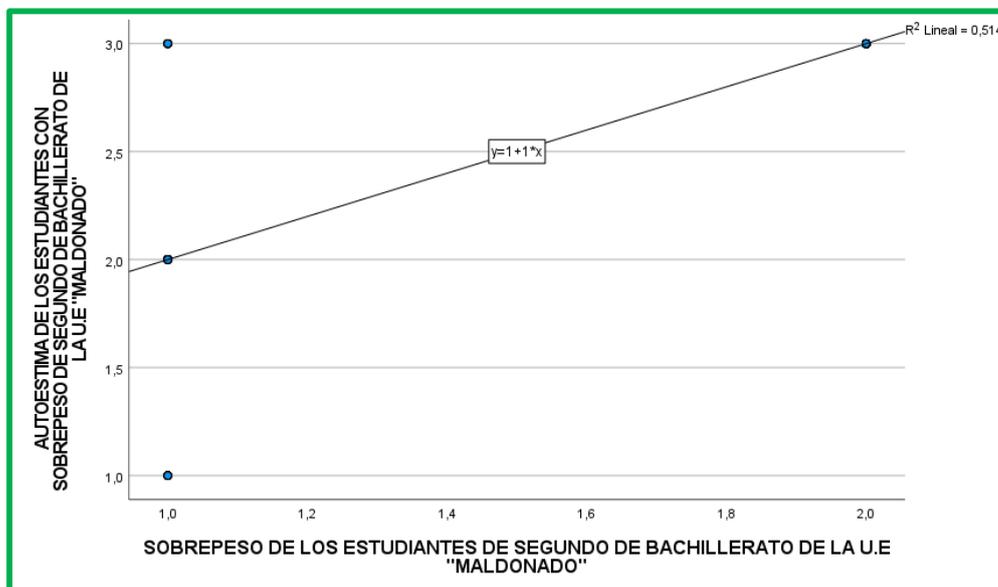
		Sobrepeso de los estudiantes de la U.E "Maldonado"	Autoestima de los estudiantes con sobrepeso de la U.E "Maldonado"
Sobrepeso de los estudiantes de la U.E "Maldonado"	Correlación de Pearson	1	,717**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	71	71
Autoestima de los estudiantes con sobrepeso de segundo de la U.E. "Maldonado"	Correlación de Pearson	,717**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	71	71

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Estudiantes segundo de bachillerato de la U.E.P.V. MALDONADO

**Elaborado por:** Doris Cepeda & Katherin Gusqui (2020).

**Gráfico 5:** Correlación entre el sobrepeso y la autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato de la U.E.P.V Maldonado.



### **Análisis**

De acuerdo al programa SPSS statistics 26 con una correlación de Pearson como P valor de ,717 se ha comprobado que, si existe una correlación estadísticamente bilateral significativa entre las dos variables de estudio: sobrepeso y autoestima.

### **Interpretación**

Se puede constatar que existe una correlación significativa respecto a las dos variables, se demuestra que el sobrepeso incide en la autoestima de los y las estudiantes, al tener sobrepeso la mayoría de estudiantes tienen un autoestima media lo que demuestra que tienen inestabilidad emocional, pueden responder de manera positiva o negativa dependiendo de su estado de ánimo, como también demuestran un autoestima baja, lo que quiere decir, que al tener sobrepeso los adolescentes sienten vergüenza de su imagen corporal, tienen pensamientos adversos sobre sí mismo y buscan consuelo emocional en las comidas.

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- Se identifica el (IMC) de los estudiantes adolescentes por medio de los datos obtenidos del checklist: la mayor parte de estudiantes con el 47,2% conservan un IMC normal, es decir que se encuentran en un peso saludable también se identifica un grupo considerable de estudiantes con sobrepeso I y II, con el 27,8% y 11, 8% que caracterizan a los rangos de peso que exceden a lo que se considera saludable para una determinada estatura
- Se examina que los adolescentes con sobrepeso, presentan diferentes niveles de autoestima, la mayor parte el 50,7% se encuentran en un nivel de autoestima medio, es decir tienen una buena confianza en sí mismos, se sienten conformes por como son aceptados en los distintos ambientes sociales, pero puede variar según el estado de ánimo en el que se encuentre el adolescente; un 39,4% en un nivel de es autoestima bajo, estudiantes que no se sienten conformes consigo mismos, son indecisos, inseguros, dependen de otras personas para poder hacer algún trabajo, no tienen iniciativa para realizar algo nuevo, y finalmente un 9,9% grupo minoritario de estudiantes que tienen un nivel de autoestima alto, ellos demuestran seguridad y consiguen lo que ellos se proponen.
- Se establece que existe una correlación significativa entre sobrepeso y autoestima de los estudiantes adolescentes lo que evidencia que, a mayor insatisfacción corporal menos autoestima, debido que en la actualidad existen estereotipos negativos como el ideal estético que es la delgadez, por esta razón los adolescentes con sobrepeso sufren constantemente por la burlas o críticas destructivas lo que hace que, su autoestima no permanece estable lo que afecta a la confianza de sí mismos, llegando así también a alterar otras áreas de su vida así como la académica, social y sentimental.

## **RECOMENDACIONES**

- Impulsar a los adolescentes que se no encuentran en su peso normal a realizar ejercicio físico pero no enfocada simplemente a mejorar su imagen corporal si no a la necesidad de liberar energía esto evitará que tengan problemas tanto en su salud física como en su salud mental.
- Al (DECE), brindar talleres que traten temas como el sobrepeso, su afectación a la salud, como también talleres de auto-conocimiento, auto-concepto, auto-aceptación y auto-respeto con el fin de que lleguen a conocerse mejor, aprendan a aceptarse, respetarse, que sean estudiantes seguros de sí mismos, de sus habilidades y así puedan desarrollar una mejor inteligencia emocional.
- A los docentes tomar como referencia los datos obtenidos en la presente investigación para que empiecen a potenciar la autoestima mediante algunas estrategias como: fortalecer positivamente la participación, estar más pendiente sobre el estado de ánimo de los adolescentes, utilizar siempre frases motivadoras, promover el ejercicio físico antes de iniciar una clase esto ayudará a que los estudiantes estén más activos, eviten el sedentarismo, mejoren su socialización y finalmente agradecer de forma verbal la participación de cada uno de ellos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bellido, C. C. (Octubre de 2018). *Estandarización del Inventario de Coopersmith*. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/557/1/CARMEN%20CECILIA%20HIYO%20BELLIDO.pdf>
- Bosque, D. d. (17 de 08 de 2020). *Parentepsis*. Obtenido de Adolescentes con baja autoestima : <https://www.parentepsis.com/adolescentes-baja-autoestima/>
- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. Barcelona: Espasa Libros.
- Brito , E., Torrealba , M., Fernandez, R., Salazar, G., & Villegas, N. (2015). “*Relación entre el Peso, Talla y Edad de Alumnos de Tercer Año Básico de los Colegios Juan Pablo II, San Esteban Diácono y Puelmapu, y su variación entre los meses de agosto y noviembre del año 2015.*”. Tesis, Santiago de Chile. Obtenido de [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/4233/a116689\\_Brito\\_E\\_Relacion\\_entre\\_el\\_peso\\_talla\\_2015\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/4233/a116689_Brito_E_Relacion_entre_el_peso_talla_2015_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casas, R. (Enero de 2017). *Cómo afecta la obesidad a niños preadolescentes y adolescentes*. Obtenido de Universo, Universidad de Padres: <https://universoup.es/27/dkv/como-afecta-la-obesidad-a-ninos-preadolescentes-y-adolescentes/>
- Castro, M. (02 de 02 de 2020). *LA VIDA DE LOS OTROS*. Obtenido de El problema no es el examen, es la salud mental de nuestros adolescentes: <https://gk.city/2020/02/02/suicidio-adolescentes-ninos-ecuador/>
- Castro, S. (19 de Junio de 2019). *Las relaciones interpersonales y su influencia en la autoestima*. Obtenido de Instituto Europeo de Psicología Positiva: <https://www.iepp.es/relaciones-interpersonales-y-autoestima/>
- García, J. (04 de Junio de 2020). *Los 4 tipos de autoestima: ¿te valoras a ti mismo?* Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-autoestima>
- Gavin, M. (Junio de 2018). *TeensHealth from Nemours*. Obtenido de TeensHealth from Nemours: <https://kidshealth.org/es/teens/obesity-esp.html>
- Griffing, R. (Febrero de 2018). *Services, U.S. Department of Health and Human*. Obtenido de Services, U.S. Department of Health and Human: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
- Hill, J., & Trowbridge, F. (15 de Mayo de 2015). *Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad*. Obtenido de Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades

Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad:  
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/calories/otherfactors.html#:~:text=En%20general%2C%20hay%20una%20variedad,y%20obesidad%20en%20las%20personas>

- López Conce, Y. (2016). *STUDOCU*. Obtenido de Fundamentos de enfermería:  
<https://www.studocu.com/es/document/universidade-de-vigo/fundamentos-de-enfermeria/otros/peso-y-talla/425679/view>
- López, A. R. (2011). *Índice de Masa Corporal (IMC): aciertos y desaciertos*. BRASIL. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd159/indice-de-masa-corporal-aciertos-y-desaciertos.htm#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Oliveira3%2C%20ratificado%20por,estatura%2C%20en%20metros%2C%20al%20cuadrado>
- Malo Serrano, M., Castillo M., N., & Pajita D. (2017). La obesidad en el mundo. *Canales de la Facultad de Medicina*, 173-178.
- Mamondi, V. (2011). *SOBREPESO, OBESIDAD Y CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES*. Córdoba. Obtenido de [http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/Mamondi\\_V\\_Maestria\\_Salud\\_Publica.pdf](http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/Mamondi_V_Maestria_Salud_Publica.pdf)
- Mckay y Fanning. (1999). *Autoestima, Evaluacion y Mejora*. Madrid: Martínez Roca.
- Organización Mundial de Salud. (2018). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD*. Obtenido de ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what\\_can\\_be\\_done/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/es/)
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2013). *Definicion.de*, Peso Corporal. Recuperado el 02 de Junio de 2020, de Definicion.de: <https://definicion.de/peso-corporal/>
- Pérez Porto, Julián; Merino, Maria. (2014). *Definición.de*. Recuperado el 03 de Junio de 2020, de DEFINICION.DE: <https://definicion.de/masa-corporal/>
- Pérez, R. (19 de Enero de 2018). *Medio Tiempo*. Obtenido de Medio Tiempo: <https://www.mediotiempo.com/opinion/raquel-perez-de-leon/columna-raquel-perez-de-leon/metabolismo-diferencias-entre-hombres-y-mujeres>
- Pinel, L. (17 de Septiembre de 2015). *Esfera*. Obtenido de Esfera: <https://esferapsicologosmadrid.com/blog/como-se-puede-combatir-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>
- Psicoargazuela. (s.f.). *Habilidades Sociales en Adolescentes*. Obtenido de Psicoargazuela: <https://psicoargazuela.es/habilidades-sociales-assertividad-y-resolucion-de-conflictos-en-adolescentes/habilidades-sociales-en-adolescentes/>

- Raffino, M. (27 de Mayo de 2020). *CONCEPTO.DE*. Obtenido de CONCEPTO.DE:  
<https://concepto.de/peso/>
- Ramírez López, E., Negrete López, N., & Tijerina Sáenz, A. (Diciembre de 2012). EL PESO CORPORAL SALUDABLE: DEFINICIÓN Y CÁLCULO EN. *REVISTA DE SALUD PÚBLICA Y NUTRICIÓN*, 13(4), 1-16. Recuperado el 02 de Junio de 2020, de  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2012/spn124f.pdf>
- Sánchez, T. (16 de AGOSTO de 2018). *Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima*. Obtenido de diariofemenino:  
<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>
- Suárez, W., & Sánchez, A. (2018). Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. *NUTRICION CLÍNICA EN MEDICINA*, XII(3), 128-139. Obtenido de  
<http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>
- Telégrafo, E. (20 de Diciembre de 2013). *Noticias del Ecuador y del Mundo*. Obtenido de Noticias del Ecuador y del Mundo:  
<https://www.elselegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/seis-de-cada-10-adultos-tiene-sobrepeso-en-el-pais>
- Verdú, M., & Wieting, M. (2009). *Mamondi\_V\_Maestria\_Salud\_Publica.pdf*. Obtenido de  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000100018&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000100018&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Waldie, I. (31 de 05 de 2018). *Infosalus*. Obtenido de El 19% de las adolescentes tiene una autoestima baja, frente al 7% de los chicos: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-19-adolescentes-tiene-autoestima-baja-frente-chicos-20180531141701.html>
- Wilber. (1995). *El proyecto Atman*. Barcelona: Kairós.

# ANEXOS

## ANEXO 1. APROBACIÓN DEL TEMA DEL PROYECTO Y TUTOR



DIRECCION ACADEMICA  
OFICINA DE TRÁFICO AL ACADEMICO



UNACH-RGF-01-04-02.03

### ACTA DE APROBACIÓN DEL TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**Facultad:** CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
**Carrera:** PSICOLOGÍA EDUCATIVA

#### 1. DATOS INFORMATIVOS DEL ESTUDIANTE

**Apellidos:** GUSQUI BONILLA  
**Nombres:** KATHERIN MISHELL  
**C.I / Pasaporte:** 0604371880

**Apellidos:** CEPEDA JITALA  
**Nombres:** DORIS FERNANDA  
**C.I / Pasaporte:** 1726301185

**Estudiante de la carrera de:** PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
**Título del Proyecto de Investigación:** "SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO"  
**Dominio Científica:** Desarrollo socioeconómico y educativo para el fortalecimiento de la institucionalidad democrática y ciudadana  
**Línea de Investigación:** Educación Superior y Formación Profesional.

Aspectos	Cumplimiento	Observaciones
Título	Si	
Introducción	Si	
Planteamiento del problema	Si	
Objetivos: Generales y Específicos	Si	
Referencias Bibliografías	Si	

En la Ciudad de Riobamba, a los 04 días del mes de diciembre de 2019 se reúnen los Miembros de la Comisión de Carrera, quienes luego de haber revisado y analizado la petición presentada por el estudiante y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos por la carrera, emiten el **ACTA DE APROBACIÓN** del tema de proyecto de investigación titulado "SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO", y asigna al **Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello** como **TUTOR** y a los **Dr. Patricio Guzmán** y **Mgs. Paco Janeta** como **Miembros del Tribunal** para el desarrollo del perfil, proyecto de Investigación y sustentación final.

  
Dr. Patricia Vinicio Paredes,  
MIEMB. COM. CARRERA

  
Mgs. Luz Elisa Moreno  
DIRECTORA DE CARRERA

  
Mgs. Fabiana de León  
MIEMB. COM. CARRERA

  
Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello  
MIEMB. COM. CARRERA

# ANEXO 2. APROBACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO

en movimiento



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

## RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0019- DFCEHT-UNACH-2020

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

### CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación Especial de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 16, numerales 4 y 5 determina: " 4) El Director de Carrera conjuntamente con la Comisión de Carrera, en un término de ocho días revisará y aprobará el perfil del Proyecto y enviará al Consejo de Facultad para la aprobación del perfil del proyecto, tutor y los miembros del tribunal. 5) Por la Comisión de Facultad aprobará el perfil del proyecto descrito en el numeral anterior en el término de ocho días, para que el estudiante continúe con la ejecución del proyecto de investigación y notificará a través de la resolución respectiva a cada estudiante, tutor y miembros del tribunal";

Que, la Comisión Directiva de la Facultad, mediante resolución No. 023-CD-FCEHT-16-07-2019, con la finalidad de agilizar la aprobación del perfil del proyecto de investigación, la designación de tutor y tribunal, delega a la Señora Decana, que por medio de Resolución Administrativa de Decanato, apruebe en primera instancia este trámite, conforme la presentación de las solicitudes de los estudiantes, las mismas que serán aprobadas definitivamente en la sesión inmediata subsiguiente de la Comisión Directiva de Facultad;

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana, el/a señor/ita: **Doris Fernanda Cepeda Jitla y Katherin Mishell Gusqui Bonilla**, estudiante/s de la carrera de **Psicología Educativa**, respaldado/s(a)/s en los documentos de la comisión de carrera que adjunta, solicita la aprobación del Perfil del Proyecto de Investigación;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes.

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente;

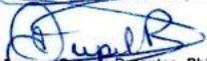
### RESUELVE:

1. Aprobar el perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal, según el siguiente detalle:

CARRERA	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR	MIEMBROS DEL TRIBUNAL
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	"SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO"	CEPEDA JITALA DORIS FERNANDA GUSQUI BONILLA KATHERIN MISHELL	MGS. MARCILLO COELLO JUAN CARLOS	MGS. GUZMÁN YUCCA PATRICIO MARCELO MGS. JANETA PATIÑO PACC FERNANDO

2. Dejar expresa constancia que para concluir con su proceso de titulación, el citado alumno/a deberá cumplir con lo señalado en el **REGLAMENTO DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, Artículo 5.- **Matrícula para la Unidad de Titulación Especial**, numerales 1) y 2) que expresa: "1) Aquellos estudiantes que se matricularon en la Unidad de Titulación Especial cursando el último nivel de la carrera, lo podrán desarrollar en un plazo adicional que no excederá el equivalente a dos periodos académicos ordinarios, para lo cual, deberán solicitar al Decano, las correspondientes prórrogas. 2) Aquellos estudiantes que terminaron su malla curricular y no iniciaron o no culminaron su trabajo de titulación, deberán solicitar al Decano la correspondiente prórroga y matricularse en la Unidad de Titulación Especial, para desarrollar y aprobar la opción de titulación escogida en un plazo adicional que no excederá el equivalente a dos periodos académicos ordinarios. El primer periodo adicional no requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel ni valor similar. De hacer uso del segundo periodo requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, que establezca el Reglamento de Tasas y Aranceles de la UNACH." (Negrillas y subrayados fuera de texto original).

Dada en la ciudad de Riobamba, a los seis días del mes febrero del año 2020.

  
Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.  
DECANA

Adjunto: Documentos de respaldo (Original)  
c.c. Secretaria de Subdecanato.  
Elaborado: Mgs. Zola Jácome



*Recibo*  
10-02-2020  
  
10/02/2020  
16:55  


**ANEXO 3. IRD - INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ON LINE**  
(UTILIZADOS EN LAS VARIABLE DE ESTUDIO)



**LABORATORIO DE PSICOTECNIA**

1. SEXO \*

Marca solo un óvalo.

VARON

MUJER

2. EDAD \*

\_\_\_\_\_

3. TALLA (ALTURA, ESTATURA) \*

\_\_\_\_\_

4. PESO ("NO SE" NO SE ACEPTA COMO RESPUESTA). Se puede agregar la última medida que recuerde.

\*

\_\_\_\_\_

**TEST DE COOPERSMITH**

Se intenta llevar a cabo un trabajo de investigación sobre los factores que influye en el proceso enseñanza-aprendizaje en educación media superior.

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responde a cada declaración del modo siguiente:

Si la declaración describe cómo te sientes usualmente dale click en la frase "igual que yo".

Si la declaración no describe como te sientes usualmente dale click en la frase "distinto a mí".

**OBJETIVO:**

Auscultar la percepción que se tiene de uno mismo.

RECUERDA!!!

No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas, lo que interesa es solamente conocer que es lo que habitualmente sientes o piensas.  
Tu verdadera opinión será valiosa..

5. 1. Paso mucho tiempo soñando despierto/a. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
6. 2. Estoy seguro/a de mi mismo/a. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
7. 3. Deseo frecuentemente ser otra persona. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
8. 4. Soy simpático/a. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
9. 5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
10. 6. Nunca me preocupo por nada. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
11. 7. Me da vergüenza pararme frente al curso para hablar. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
12. 8. Desearía ser más joven. \*
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi
13. 9. Hay muchas cosas acerca de mi mismo/a que me gustaría cambiar
- Marca solo un óvalo.*
- Igual que yo
- Distinto a mi

14. 10. Puedo tomar decisiones fácilmente. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

15. 11. Mis amigos/as gozan cuando están conmigo. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

16. 12. Me incomodo en casa fácilmente. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

17. 13. Siempre hago lo correcto. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

18. 14. Me siento orgulloso/a en la escuela. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

19. 15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

20. 16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

21. 17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

22. 18. Soy popular entre compañeros/as de mi edad. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

23. 19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos. \*

Marca solo un óvalo.

- Igual que yo  
 Distinto a mi

24. 20. Nunca estoy triste. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

29. 25. Preferiría jugar con niño/as menores que yo. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

25. 21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

30. 26. Mis padres esperan demasiado de mí. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

26. 22. Me doy por vencido/a fácilmente. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

31. 27. Me gustan todas las personas que conozco. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

27. 23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo/a. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

32. 28. Me gusta que el profesor me interroge en clase. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

28. 24. Me siento suficientemente feliz. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

33. 29. Me entiendo a mí mism/a. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

34. 30. Me cuesta comportarme como en realidad s

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

35. 31. Las cosas en mi vida están muy complicadas

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

36. 32. Los demás casi siempre siguen mis ideas. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

37. 33. Nadie me presta mucha atención en casa. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

38. 34. Nunca me regañan. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

39. 35. No estoy progresando en el colegio como me gustaría. †

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

40. 36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

41. 37. Realmente no me gusta ser muchacho/cha \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

42. 38. Tengo una mala opinión de mí mismo/a. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

43. 39. No me gusta estar con otra gente. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Igual que yo  
 Distinto a mi

44. 40. Muchas veces me gustaría irme de casa. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

45. 41. Nunca soy tímido/a. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

46. 42. Frecuentemente me incomoda el colegio. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

47. 43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo/a. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

48. 44. No soy tan bien parecido/a como otra gente. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

49. 45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

50. 46. A los demás "les da" (me molestan constantemente) conmigo

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

51. 47. Mis padres me entienden. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

52. 48. Siempre digo la verdad. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

53. 49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

54. 50. A mi no me importa lo que pasa. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

59. 55. Siempre sé que decir a otras personas. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

55. 51. Soy un fracaso \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

60. 56. Frecuentemente me siento desilusionado/a en el colegio \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

56. 52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

61. 57. Generalmente las cosas no me importan. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

57. 53. Las otras personas son más agradables que yo. \*

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

62. 58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

58. 54. Usualmente siento que mis padres esperan más de

*Marca solo un óvalo.*

Igual que yo

Distinto a mi

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por

## ANEXO 4. MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TEMA:** Sobrepeso y autoestima en adolescentes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado **AUTORAS:** Doris Cepeda- Katherin Gusqui

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2. OBJETIVOS DE INVESTIGACION	3. MARCO TEÓRICO	4. METODOLOGÍA	5. TÉCNICAS E IRD – INSTR-RECOLEC-DATOS
<b>1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo influye el sobrepeso en la autoestima de los estudiantes adolescentes de segundo de bachillerato de la U. E Pedro Vicente Maldonado?</li> </ul>	<b>2.1 OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la influencia del sobrepeso en la autoestima de los adolescentes de segundo de bachillerato de la U. E Pedro Vicente Maldonado Riobamba. Ecuador Período 2019-2020.	<b>4.1 Variable independiente: Sobrepeso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Generalidades del sobrepeso</li> <li>El sobrepeso y la afectación a la salud</li> <li>Factores incidentes en el sobrepeso</li> <li>Estrategias para afrontar el sobrepeso</li> </ul> <b>4.2 Variable dependiente: La Autoestima</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Generalidades de autoestima</li> <li>Niveles de autoestima</li> <li>Influencias sociales en la autoestima</li> <li>Influencia de la autoestima en el sobrepeso</li> </ul>	<b>5.1 Enfoque o corte</b> Mixto, Cualitativo-Cuantitativo <b>5.2 Diseño</b> No experimental <b>5.3 Tipo de investigación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Por el nivel–alcance                Diagnóstica, exploratorio, Descriptivo, Correlacional.</li> <li>Por el objetivo                Básica</li> <li>Por el tiempo                Transversal–Transeccional</li> <li>Por el lugar                De campo, Bibliográfica, Documental</li> </ul> <b>5.4 Unidad de análisis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Población de estudio                Estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado (2.805)</li> <li>Tamaño de Muestra                Estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado (296)</li> </ul> <b>5.5 Técnicas e IRD</b> Técnicas de Análisis e Interpretación de la información.	<b>2.2 Variable independiente: SOBREPESO</b>  <b>Técnica:</b> Test Psicométrico <b>Instrumentos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Antropómetro: Medir talla y peso.</li> <li>Checklist: Recolector de datos.</li> </ul> <b>2.3 Variable dependiente: LA AUTOESTIMA</b>  <b>Técnica:</b> Reactivo psicológico <b>Instrumento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inventario de Autoestima de Coopersmit:</li> </ul> Cuestionario compuesto de 58 preguntas, el ámbito de aplicación es de 14 a 18 años su forma de aplicación puede ser individual o colectiva, el inventario está dividido en 4 subtests así como son el Subtest de Sí Mismo, el Subtest Social Pares, Subtest de Padres, Subtest Preparatoria, también se le incluye el Subtest de la mentira.
<b>1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b> ¿Cuál es el índice de masa corporal de los adolescentes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado?	<b>2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Identificar el índice de masa corporal (IMC) en los estudiantes adolescentes de segundo de bachillerato de la U. E Pedro Vicente Maldonado Riobamba. Ecuador Período 2019-2020			
¿Qué nivel de autoestima presentan los adolescentes de segundo de bachillerato con sobrepeso?	Examinar el nivel de autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato que tienen sobrepeso de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.			
¿Qué relación existe entre el sobrepeso y la autoestima en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado?	Establecer un estudio correlacional entre el sobrepeso y la autoestima en los adolescentes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Pedro Vicente Maldonado.			

**ANEXO 5. PERMISO DE LAS AUTORIDADES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO.**



**UNIDAD EDUCATIVA  
"PEDRO VICENTE MALDONADO"**



DEPARTAMENTO DE VICERRECTORADO

Riobamba, mayo 28 de 2020  
Memorando digital No. 09. VICERRECTORADO-UEPVM-2020

Psicóloga. -  
Jhoana Samaniego  
**Personal del DECE de la Unidad Educativa "Pedro Vicente Maldonado"**

De mi consideración:

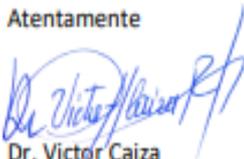
Con un atento saludo y los mejores deseos de bienestar para usted y todos los integrantes de su familia.

A través de este documento Vicerrectorado autoriza el documento presentado por las Señoritas: CEPEDA JITALA DORIS FERNANDA con CC: 172630118-5, y GUSQUI BONILLA KATHERIN MISHHELL con CC: 060437188-0, estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, carrera de PSICOLOGIA EDUCATIVA, para realizar encuestas a estudiantes de Segundo Bachillerato General Unificado con la finalidad de recabar información para el proyecto de investigación (TESIS) titulado "SOBREPESO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO VICENTE MALDONADO"

Por lo que se le encarga a usted del monitoreo, del acompañamiento y el envío a esta dependencia de un informe al final del trabajo de las estudiantes, se recomienda contactarse con los docentes Tutores de 2do BGU, para que a través de ellos se envíe el link del formulario para la encuesta.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes.

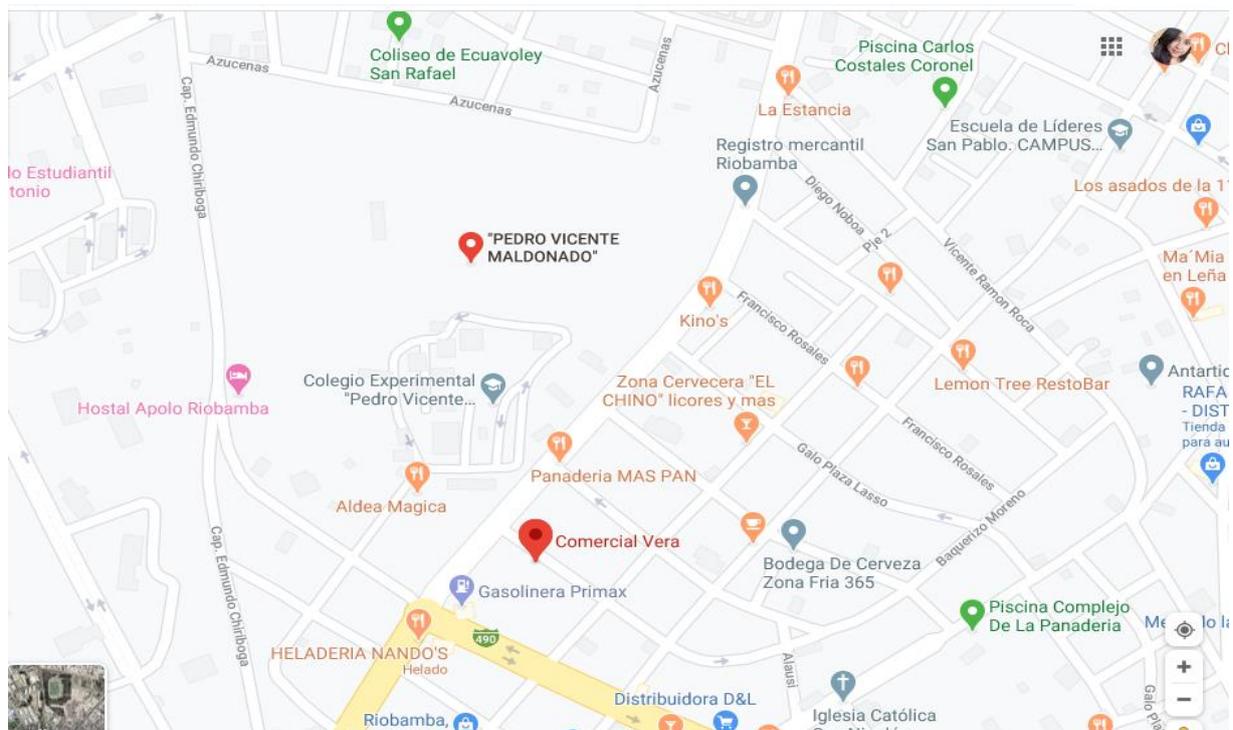
Atentamente

  
Dr. Victor Caiza  
VICERRECTORADO



Cc: CEPEDA JITALA DORIS FERNANDA y GUSQUI BONILLA KATHERIN MISHHELL

## ANEXO 6. REFERENCIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”



**Fuente:** Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”  
**Elaborado por:** Doris Cepeda & Mishell Gusqui (2020)

## ANEXO 7. EVIDENCIA DEL ESTUDIO DE CAMPO



**Fuente:** Aplicación del checklist de sobrepeso e inventario de autoestima de Coopersmith a estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”.  
**Elaborado por:** Doris Cepeda & Mishell Gusqui (2020)