



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“RASGOS ESCENCIALES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “ALFREDO PÉREZ GUERRERO” ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA”

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación, especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTORES:

Narváez Guzmán Irene Margarita

Díaz Suárez Darwin Javier

DIRECTOR:

Dr. Gabriel Echeverría

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la Tesis titulada **“RASGOS ESCENCIALES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “ALFREDO PEREZ GUERRERO” ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA**; de los señores egresados: Irene Margarita Narváez Guzmán y Darwin Xavier Díaz Suarez, previo a la obtención del Título de Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, afirmo que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puede certificar por ser justo y legal.



Dr. Gabriel Echeverría

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a las personas más importantes de mi vida mis queridos padres Victor y Rome, ejemplo de superación y perseverancia, porque ustedes son los pilares esenciales de mí ser.

A mis queridos hermanos Jhoanita, Andrés y Xavier, por su apoyo y motivación, porque ustedes han sido la inspiración más grande de mi vida.

A mí amado esposo Vladimir, por su amor y comprensión, porque como compañero ideal supiste alentarme en los momentos indicados.

A mi hermoso sobrino que es una bendición para mi familia, a mis abuelitos que son mis ángeles de la guarda y que me acompañan en todo momento...

A todos ustedes por su amor, su cariño, paciencia y consejos; hoy puedo alcanzar mi meta y culminar con éxito mi formación profesional.

Irene Narvárez G.

AGRADECIMIENTO

A Dios quien me ha llenado de bendiciones en todo este trayecto, y quien con su maravilloso e incansable amor me dio la sabiduría suficiente para culminar mi carrera universitaria.

A mis queridos padres, por su infinito amor y comprensión, por toda la preocupación que demostraron a lo largo de estos años, y porque no descansaron en darme lo mejor y ser mi ejemplo de constancia y empeño.

Un agradecimiento especial al Dr. Gabriel Echeverría quien con sus amplios conocimientos y experiencias ha sabido guiar el desarrollo de esta investigación.

Irene Narváez G.

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mi querida madre Blanca Suárez, por haberme dado la vida y con su humildad brindarme su apoyo incondicional e invaluable, constituyéndose en mi fuerza, perseverancia y voluntad para lograr terminar mi carrera universitaria.

A mi padre, a mi hermano y hermana, y a mis sobrinas en especial a Estefany por todo su afán, apoyo e inspiración que siempre estuvo presente dándome ánimos he inyectado su energía positiva en mi vida.

Al Dr. Gabriel Echeverría, director de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

A mis maestros, gracias por su tiempo y por la sabiduría que me han transmitido en el desarrollo de mi formación profesional.

A todos mis amigos y compañeros, en especial Irene Narváez, gracias a su apoyo y conocimiento hizo de esta experiencia una de las más especiales.

Darwin Díaz.

AGRADECIMIENTO

A mis padres, Blanca y Bruno, que con su infinito amor y paciencia y buenos consejos han sabido formar la persona que soy.

A mis hermanos, Jorge y Gabriela, por todo su apoyo, cariño y comprensión en todos estos años.

Y a todas las personas especiales que de una u otra forma han contribuido al éxito de este proyecto.

De igual manera agradecer a mi director de tesis Dr. Gabriel Echeverría por su visión crítica y rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte primero como persona y después como profesional.

Darwin Díaz.

INDICE GENERAL

PORTADA-----	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR-----	ii
DEDICATORIA -----	iii
AGRADECIMEINTO-----	iv
DEDICATORIA -----	v
AGRADECIMIENTO -----	vi
INDICE -----	vii
RESUMEN -----	x
ABSTRAC -----	xi
INTRODUCCION -----	xii
CAPITULO I-----	i
1. PROBLEMA DE INVESTIGACION -----	1
1.1. ANTECEDENTES -----	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA -----	2
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA -----	3
1.4. OBJETIVOS -----	3
1.4. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN -----	3
1.5. JUSTIFICACIÓN -----	4
CAPITULO II-----	6
2.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA -----	6
2.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA -----	8
2.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA-----	9
2.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA-----	10
2.5. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA? -----	12
2.5.13. Causas y efectos de la autoestima -----	34

2.6. VALORES EN LOS QUE SE APOYA LA AUTOESTIMA-----	37
2.7. ANTIVALORES QUE NO PERMITEN QUE AFLORE LA AUTOESTIMA-----	39
2.8. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?-----	41
2.9. ¿QUÉ ES EDUCACIÓN?-----	42
2.10. EDUCACIÓN Y SOCIALIZACIÓN-----	45
2.11. PARA SER UN BUEN EDUCADOR-----	47
2.12. ¿QUÉ ES UNA GUÍA DIDÁCTICA?-----	48
2.13. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL-----	52
2.14. GLOSARIO DE TÉRMINOS-----	52
2.15. INTERROGANTES-----	56
CAPITULO III-----	58
3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN-----	58
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN-----	58
3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN-----	58
3.3. MÉTODOS-----	59
3.4. TÉCNICAS-----	60
3.5. INSTRUMENTOS-----	60
3.6. PROCEDIMIENTOS-----	61
3.7. POBLACIÓN-----	61
3.8. DELIMITACIÓN DE LA MUESTRA-----	62
CAPITULO IV-----	63
4. RESULTADOS Y DISCUSION-----	63
TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES-----	75
RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE LA AUTOESTIMA-----	88

CAPITULO V -----	89
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES -----	89
5.1. CONCLUSIONES: -----	89
5.2. RECOMENDACIONES -----	90
CAPITULO VI -----	91
6. PROPUESTA ALTERNATIVA-----	91
6.1. TITULO DE LA PROPUESTA-----	91
6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA-----	91
6.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA -----	92
¿CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN EL AULA? -----	93
¿CÓMO PUEDE EL DOCENTE FAVORECER LA AUTOESTIMA? -----	95
¿COMO PUEDE LA FAMILIA FOMENTAR LA AUTOESTIMA?-----	98
6.4. OBJETIVOS -----	100
6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA -----	100
6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA-----	101
6.7. IMPACTOS-----	101
6.8. DIFUSIÓN-----	102
Guía para el DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA -----	103
ANEXOS -----	103

RESUMEN

Esta investigación fue realizada en el colegio “Alfredo Pérez Guerrero” de la parroquia de San Pablo del Lago. Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. El término autoimagen se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. El objetivo que pretendemos en nuestro trabajo es situar teóricamente las investigaciones que posteriormente se presentan, conceptos actuales sobre la misma. Seguidamente presentamos la autoestima en el contexto educativo y algunas dificultades encontradas en la investigación sobre el mismo. El trabajo tiene tres objetivos: 1) Diagnosticar el nivel de autoestima en los estudiantes; 2) Elaborar la propuesta para desarrollar una autoestima positiva en los estudiantes. 3) Socializar con los estudiantes y docentes la guía didáctica de mejora de la autoestima. La investigación se aplicó a 150 estudiantes entre 12 a 14 años, pertenecientes a los octavos años de educación básica, como también a docentes que pertenecen a la misma institución, el estudio emplea un diseño cuasi experimental, ya que por medio de este podemos aproximarnos a los resultados de una investigación experimental. El objetivo del presente estudio fue explorar diferencias en los niveles de autoestima, así como también desarrollar sentimientos de satisfacción en cada uno de los adolescentes y sugerir a los docentes que vayan más allá de impartir sus horas de clase, en otras palabras que se involucren afectivamente en la vida de sus estudiantes, para lograr una relación cálida, armónica, humana entre docente – estudiante y poder mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

ABSTRAC

Self - worth is a very important topic influential in all aspects of human life, but even if it is subject and adolescence, because that is where a person forms the major part of his personality. We all have a mental picture of who we are, how we look, what we are good at and what our weaknesses are. We develop this picture over time, starting in our childhood. The term self-image is used to refer to the mental image a person has of itself. Much of our self-image is based on our interactions with others and our life experiences. This mental picture (our self-image) contributes to our self-esteem. The goal we seek in our work is theoretically place investigations subsequently present, current concepts of the same. Then we present the self- worth in the educational context and some difficulties found in the research about it. The job has three objectives: 1. - Diagnose the level of self- worth in students; 2. - Make the proposal to develop a positive self-worth in students. 3. - Socialize with students and teachers tutorial of improved self-worth. The research was applied to 150 students between 12 and 14 years, belonging to eighth years of basic education, as well as teachers who belong to the same institution the study used a quasi-experimental design because through this we can approach the results of an experimental research. The aim of this study was to explore differences in levels of self-worth, also develop feelings of satisfaction in each adolescent and suggest to teachers that go beyond teaching their hours, in other words that emotionally involved in the lives of their students, to get a warm, harmonious, human relationship between teacher - student and to improve the teaching-learning process.

INTRODUCCION

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras, muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental, emocional, estos pueden influir positiva o negativamente en la formación de cada persona y de su autoestima.

La autoestima presenta una serie de procesos; y es importante conceptualizar y reflexionar para que este tema pueda ser comprendido adecuadamente.

La estructura general de este proyecto está formado por seis capítulos: los cuales se resumen de la siguiente manera

El capítulo I está relacionado con el planteamiento del problema, incluyendo antecedentes, formulación del problema, objetivos y justificación, es decir aquí se explica el porqué de la realización de esta investigación.

El capítulo II, se refiere al marco teórico, en el cual consta, la formación, sustentación e importancia de una guía para desarrollar la autoestima.

El capítulo III describe la metodología que se utilizó, en este caso investigación cuasi experimental.

El capítulo IV presenta el análisis e interpretación de datos, los cuales fueron significativos y de gran importancia.

El capítulo V contiene las conclusiones y recomendaciones que creímos analizar.

El capítulo VI finalmente se describe la propuesta de forma detallada y ejecución de la misma.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. ANTECEDENTES

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Es primordial saber que la realidad social, emocional y económica son factores que influyen en gran medida en el desarrollo y crecimiento de un adolescente, así como también la autoestima que se encuentra en las relaciones interpersonales más significativas, así pues, padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos conocer las cualidades, en función del modo en que las personas son tratadas, de cómo interpretan las conductas y de la información concreta que transmiten sobre sí mismos.

En vista de que la autoestima es uno de los pilares más importantes dentro del proceso educativo es necesario un trabajo conjunto de padres de familia y docentes para contribuir al desarrollo de la autoestima de los estudiantes de Décimo Año de Básica del Colegio “Alfredo Pérez Guerrero” de la parroquia de San Pablo del Lago, del cantón Otavalo.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación actual en los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del colegio “Alfredo Pérez Guerrero” es que presentan un autoestima considerablemente bajo, en donde de entrevistas y encuestas previas encontramos que su causa principal es que los estudiantes vienen de hogares desorganizados, además obtuvimos que un 56.8 tiene un autoconcepto bajo, 42.4 autovaloración baja, 41.6 no saben afrontar problemas y 38.6 no saben manejar sus debilidades.

Entre las causas más influyentes tenemos que los estudiantes pertenecen a una clase social baja y muchas veces son discriminados por sus mismos compañeros consiguiendo así la pérdida de confianza en sí mismos, presentan una actitud inhibida y poco sociable, algunos de ellos son resultado de malas relaciones familiares y como consecuencia a esto tenemos estudiantes agresivos o extremadamente tímidos. Penosamente entre los efectos más indudables tenemos: baja motivación, relaciones humanas deficientes, negativismo, escasa comunicación, no hay espontaneidad, falta de emprendimiento, etc.

Desafortunadamente los problemas de autoestima están incrementando cada vez más, lo que conlleva al fracaso escolar, ya que cuando un estudiante tiene problemas de autoestima, esto se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de su vida, con esta investigación se va a confirmar y comprobar los datos presentados anteriormente.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del colegio “ALFREDO PEREZ GUERRERO durante el año lectivo 2012-2013, y como desarrollarla?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo General

- Determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del colegio “Alfredo Pérez Guerrero”, de la parroquia de San Pablo del Lago.

1.4.2. Específicos

- Diagnosticar el nivel de autoestima en los estudiantes de los Octavos Años de Básica del Colegio “Alfredo Pérez Guerrero”.
- Seleccionar estrategias innovadoras sobre la temática.
- Elaborar la propuesta para desarrollar una autoestima positiva en los estudiantes.
- Socializar con los estudiantes y docentes la guía didáctica de mejora de la autoestima.

1.4. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Para el efectivo desarrollo de la presente investigación se han establecido algunas preguntas que permitirán obtener una adecuada información y estas son:

- ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes del colegio?
- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos de la autoestima?
- ¿Cuáles son las diferencias de autoestima entre hombres y mujeres?
- ¿Qué estrategias pueden aplicarse para elevar la autoestima?

1.5. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se va a realizar con la finalidad de conocer los rasgos de la autoestima de los estudiantes del colegio “Alfredo Pérez Guerrero”, de la parroquia de San Pablo del Lago perteneciente al cantón Otavalo provincia de Imbabura; y como investigadores deseamos proponer estrategias que permitan elevar la autoestima de los estudiantes.

En vista de que la adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, es decir conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro, lo que nos lleva a realizar el siguiente trabajo.

Está por demás mencionar que la familia es el primer educador y ejemplo para la formación de un alumno, es una penosa realidad que las familias actuales se hallan en numerosas actividades y ya no tienen tiempo de convivir y mucho menos de darse muestras de cariño en la familia.

Es una gran realidad que un adolescente con una autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presentan, para trabajar productivamente y ser autosuficiente.

Consideramos importante realizar este trabajo de investigación porque al elevar la autoestima de los educandos lograremos que estos tengan una mayor seguridad en ellos mismos, como también se pretende motivar a docentes y padres de familia quienes aportan significativamente al progreso del estudiante. La propuesta de esta investigación tiene la finalidad de mejorar la calidad de vida de los adolescentes conjuntamente con sus familias y también ayudar a los estudiantes a incrementar su autoestima y así crear entes positivos para la sociedad porque si un adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría humanista

El trabajo de investigación se apoyó en la teoría humanista ya que esta se encarga de cualificar al ser humano en todos los aspectos, en donde su principal objetivo es estudiar las capacidades y necesidades del ser humano, y ayudar a los individuos a reconocerse como seres únicos.

Así, Rogers máximo exponente de la Psicología Humanista enfatiza estar íntimamente convencido de que cualquier organismo vivo y por supuesto también el hombre está dotado de una tendencia de actualización. La tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como satisfacción de las necesidades, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, para Rogers toda elección realizada por los Seres Humanos es expresión de la búsqueda de autorrealización, de desarrollo total (Quitmann, 1989).

Esta teoría utiliza métodos como el aprendizaje social, que consiste en preparar al ser humano para su desenvolvimiento en la vida diaria, como también el aprendizaje significativo el cual implica una experiencia directa pensamientos y sentimientos así mismo un impacto en la conducta y la personalidad de la persona.

El individuo posee la tendencia inherente a actualizar y desarrollar su organismo, es decir, a desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse y expandirse. Según este postulado, Rogers acepta una única fuente de motivación en la conducta humana: la necesidad innata de autoactualización (ser, ser lo que podemos llegar a ser, ser nosotros mismos, convertir la potencia en acto).

La teoría humanista utiliza una evaluación sistémica que implica un proceso de saber aceptarse , valorar lo que uno piensa y siente, ser independiente, valorar las relaciones con los demás, y resolver adecuadamente los conflictos , y además, aceptar la responsabilidad de la propia vida. Por ello es necesario ver a los estudiantes no solo como entidades cognitivas, sino personas con afectos, emociones, sensaciones, sentimientos, retomando en un todo la personalidad total del alumno, una personalidad que desarrolla el ser desde que nace, y que en la edad escolar se ve fuertemente influida por el ambiente educativo.

El perfil del ser humano que busca esta teoría es solidario, fraternal, generoso para compartir con sus semejantes en el proceso del diario vivir y con capacidades y aspiraciones de metas tales como satisfacción de las necesidades, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, para Rogers toda elección realizada por los Seres Humanos es expresión de la búsqueda de autorrealización, de desarrollo total (Quitmann, 1989).

A medida que el ser humanos se dé cuenta de quién es , de sus recursos , de sus potencialidades , sentimientos , pensamientos y actitudes , así como , en la medida que aumenta el contacto con sus

necesidades propias y su capacidad de asumirlas , camina hacia poseer una mayor libertad de sí mismo y hacia quien quería ser.

2.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Esta fundamentación tiene como principio el desarrollo del ser humano permitiéndole crecer en el máximo de sus potenciales dependiendo de su grado de evolución y condiciones de vida. Esta teoría tiene por objetivo el contexto sociedad, familia, escuela; en donde se pone mucho énfasis al desarrollo humano, aquí se busca objetivos como potencializar las capacidades cognitivas, actitudes y valores los mismos que tienen mucha importancia los procesos de aprendizaje.

Según Piaget (1987) psicología del niño.

“Conociendo las etapas evolutivas por las que atraviesan los niños y niñas, respetamos y potenciamos sus capacidades de acuerdo a sus individualidades, sin exceder peor aun minimizarlas para no dañar la formación de su personalidad.”

Anita Woofok en su obra psicología educativa expone que:

“Después de estudiar las practicas de crianza infantil en diversas culturas Erickson llego a al conclusión que los seres humanos compartimos las mismas necesidades básicas y que de alguna manera deben ser satisfechas por la sociedad a la que pertenecemos.”

Erickson considera que el desarrollo personal y social es una búsqueda de identidad y las relaciones individuales con los demás durante toda la vida, que deben cumplirse en diferentes etapas y enfrenta en cada una de ellas las llamadas crisis del desarrollo.

El perfil del ser humano que busca la teoría contextual, es seres humanos críticos y solidarios para poder crear un ambiente armónico y confortable en donde pueda desarrollar sus capacidades cognitivas y afectivas con la sociedad.

2.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

La teoría de Vigotsky apoyó en este trabajo de investigación ya que la autoestima se convirtió en el objeto de estudio e investigación debido a su papel en la educación de las nuevas generaciones, en la formación de una cultura general e integral de la población y el desarrollo de estrategias de aprendizaje.

El principal objetivo de esta teoría es identificar las habilidades cognitivas y afectivas que posee el ser humano así como también sus características personales y factores sociales de su entorno que no se limita a una etapa en la vida sino que se constituye un detonador e impulsor de la actividad del individuo durante toda su vida.

Utiliza métodos y estrategias de aprendizaje como lo cognitivo y lo afectivo, y la formación de un estudiante activo en la transformación de la sociedad, la autoestima influye directamente en la identidad del maestro y

del alumno, como expresión de las influencias históricas, sociológicas, psicológicas y culturales que le dan forma a la identidad de ambos.

Esta teoría utiliza la evaluación sistémica en un proceso ordenado en las diferentes etapas del desarrollo: niño, adolescente, joven, adulto comprobando una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada.

El perfil del ser humano que persigue esta teoría es personas creativas, seguras de sí mismas, que se planteen nuevas metas, con el fin de que puedan desarrollar con éxito sus actividades, y a la vez que satisfagan sus necesidades.

2.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Teoría social

Esta investigación se apoyó en la teoría social, ya que la sociedad cumple una función muy importante para la persona, puesto que busca objetivos como analizar y comprender el comportamiento humano, dentro de la sociedad como también, desarrollar sus capacidades críticas, y afectivas dentro de un mismo grupo.

Utiliza métodos sociales, culturales y familiares en donde adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social. Las personas que tienen poca confianza de su

capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

El ambiente familiar propicio para desarrollar una buena autoestima es aquel que se caracteriza por su calidez, afectividad y apoyo emocional, sin olvidar la importancia que tiene marcar unos límites razonables, consensuados por los padres y conocidos por los niños. “La firmeza y la cordialidad son posibles”.

Se utiliza una evaluación sistémica organizada que comprende al ser humano como un ente activo que quiere comunicar y expresar sus emociones y puntos de vista ante una determinada situación, y a la vez exponerse a que el mismo sea juzgado por la sociedad.

El perfil del ser humano que esta teoría busca es crítico, reflexivo, analítico, y comunicativo para la aceptación y adaptación de su grupo, como también la integración al mismo. Analizar nuestra propia autoestima, fortalecerla y cuidarla, nos llevará a poder transmitir una autoimagen positiva. Transmitir a los demás una imagen positiva de sí mismos es el paso previo para poder fomentar la autoestima en los demás, y en este caso concreto en nuestros hijos.

Por todo lo anterior, es de esencial importancia enfatizar los recursos de cada persona, lo que poseen, ya que es el punto clave donde la persona puede encontrar la suficiente confianza y la fuerza para dejar atrás esquemas de conducta, poco o nada satisfactorios para su desarrollo humano y en este caso en el ámbito y en las relaciones con sus iguales.

2.5. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos. **Raquel Resines Ortiz**

Cuando tenemos buena autoestima, nos amamos, nos respetamos, nos valoramos, nos damos el lugar que merecemos, nos sentimos merecedores de todo lo bueno y esto por ende, nos llevará a que el resto del mundo te amé, te respete, te valore y te dé el buen lugar que te corresponde.

La autoestima es esencial para la supervivencia emocional, sin cierta dosis de autoestima la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas. (<http://www.centropsicologos.cl/consejos-para-mejorar-la-autiestima-como-mejorar-la-autoestima.htm>)

Autoestima es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas. La autoestima,

entonces, sería el grado de satisfacción consigo mismo, valoración de uno mismo. (karioli2122.zoomblog.com)

Muchas personas entienden que la autoestima es solamente andar bello, bien arreglado, con buena ropa, esto es autoimagen, que en cierta forma va ligada a la autoestima pero no es lo que la determina. La autoestima es el amor por ti mismo que nace en tu interno y será lo que reflejes al mundo.

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

2.5.1. Desde el punto de vista energético, se entiende que:

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores, de aquí se desprende lo siguiente:

- ★ Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- ★ Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente.
- ★ Esa fuerza nos permite desarrollarnos.
- ★ Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.

★ Esa fuerza es responsable de nuestros procesos de funcionamiento, y tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales y nuestros actos.

2.5.2. Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar , de aquí se desprende lo siguiente:

- ★ La Autoestima es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano.
- ★ La Autoestima es desarrollable.
- ★ La Autoestima sólo existe relacionada con la experiencia de la vida.
- ★ La Autoestima está relacionada con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades.
- ★ La Autoestima está relacionada con la confianza en uno mismo.

Existen necesidades reales y otras que no lo son aunque a veces así lo pensemos.

La Autoestima está relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo.

La Autoestima orienta la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general.

Los eventos externos, las contingencias, no necesariamente deben afectar nuestra Autoestima., al menos no de manera estable o permanente.

Otros conceptos de Autoestima, relacionados de alguna forma con los que ya hemos expuesto arriba, sugieren que:

- ★ Es el juicio que hago de mí mismo.
- ★ La sensación de que encajo y de que tengo mucho por dar y recibir.
- ★ La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos.
- ★ La reputación que tengo ante mí mismo.
- ★ Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

(Recopilación por: CL Gonzalo Retamal Moya)

Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la Autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que si lo vemos con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarnos más, respetarnos más o estar más conscientes de nosotros y de la relación que tenemos con todo lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo, que es cuando sólo podemos amarnos a nosotros mismos.

Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación».

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concedía a la aceptación incondicional del cliente. En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona, sintetizado en el siguiente axioma:

Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime.

En virtud de este razonamiento, incluso los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado. Esta actitud, no obstante, no busca entrar en conflicto con los mecanismos que la sociedad tenga a su disposición para evitar que unos individuos causen daño a otros sea del tipo que sea.

El concepto de autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis, o conductismo).

Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego; por otro lado, el conductismo se centra en conceptos tales como «estímulo», «respuesta», «refuerzo», «aprendizaje», con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido.

La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico para formar parte del lenguaje popular.

2.5.3. ¿Por qué necesitamos autoestima?

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos.

La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, nos obliga a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades pueden verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias.

En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el no logro, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la Autoestima, es decir, por la consciencia, el

amor incondicional y la confianza en uno mismo. Los seres humanos, somos "la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia".

2.5.4. Fundamentos de la Autoestima

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad.

Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

Ello se debe a que, a lo largo del desarrollo, y a lo largo de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de la autoconceptualización [y conceptualización] positivas, o bien a no acercarse nunca a ellas; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un autocastigo por haber faltado a los valores propios [o a los valores de su grupo social], o en un déficit de comprensión o de compasión por las acciones que uno realiza [y, por extensión, de las acciones que realizan los demás]. **(Wikipedia)**

2.5.5. Componentes de la Autoestima

La autoestima tiene tres componentes:

★ **Cognitivo.-** Que indica idea, opinión, creencias, percepción y procesamiento de la información.

★ **Afectivo.-** Conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.

★ **Conductual.-** Se refiere a la tensión intención y actuación que hace la persona por sí misma. (karioli2122.zoomblog.com)

2.5.6. Factores que inciden en el desarrollo de la autoestima

Los adolescentes, y las personas en general, adquieren y modifican su autoestima de acuerdo a la interacción con diversos factores, entre los que se encuentran los emocionales, socioculturales, económicos, y la comunicación con otras personas.

◆ **Factores emocionales**

Una autoestima alta es uno de los elementos importantes para desarrollar un equilibrio psicológico y alcanzar la felicidad. Cuando un joven tiene una buena idea de sí mismo, generalmente confía en sus capacidades y en sus relaciones con sus padres y compañeros, además de abordar retos de mejor manera. En cambio, el adolescente que posee una idea negativa de sí actúa temerosamente, se ampara bajo la sombra de otras personas, evita llamar la atención y prefieren estar en soledad que interactuando con otras personas.

La idea que tiene el joven de sí mismo es, en gran medida, producto de la experiencia que adquiere en su hogar y la identificación que tiene con sus padres.

La identificación tiene como resultado la adopción de actitudes, patrones de comportamiento, atributos y valores que están presentes en el modelo, en este caso los padres.

Por otra parte, la ansiedad tiene gran importancia en el desarrollo de la autoestima. Los sujetos que tienen malos conceptos de sí mismos suelen sentir mayor ansiedad durante gran tiempo de sus vidas, pues sienten que no pueden hacer las cosas igual que otros (Heuyer, 1957).

La ansiedad mínima puede servir a menudo para fines constructivos e incentivar la creatividad y la resolución de problemas. En tanto, si la ansiedad es fuerte o aguda puede paralizar emocionalmente al individuo, producir sentimientos de impotencia e insuficiencia y convertir al joven en un ser ineficaz y desesperado (Ancona, 1975).

♦ **Factores socio- culturales**

La socialización es el proceso por el cual los menores aprenden el funcionamiento de su entorno, reconocen las normas, las costumbres y las conductas de su grupo cultural. Aunque importante, la familia no es el único agente que interviene en el proceso de socialización y en el desarrollo de la autoestima; también están los compañeros, vecinos, profesores, sistemas de comunicación, publicidad, entre otros. Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que

participa y del entorno en que se desarrolla, y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

Antes, la escuela tradicional sólo conocía un tipo de relaciones sociales: la acción del profesor sobre el alumno, y la conducta de sumisión que debía tener este último. Por el contrario, la escuela activa promueve nuevos métodos que incentivan la vida social entre los adolescentes. Ahora, los alumnos tienen libertad para trabajar entre ellos y colaborar en la búsqueda intelectual, así como el establecimiento de una disciplina moral; el trabajo en equipo se ha hecho esencial en la práctica de la escuela activa. La escuela tradicional establecía la socialización como un mecanismo de autoridad.

La escuela activa, por otra parte, distingue dos procesos muy diferentes y que son complementarios: la guía y autoridad del adulto, y la cooperación entre alumnos.

- ♦ **Factores económicos**

Desde el comienzo de la escolaridad, los adolescentes vulnerables están en gran desventaja. Se desempeñan menos bien que sus iguales de la clase, por lo que las tareas y la escuela les parecen aburridas y frustrantes. No tardan en quedarse atrasados en sus estudios. En pocas palabras, el fracaso escolar es una experiencia común para estos jóvenes; consecuentemente, muchos de ellos tienen un mal concepto de sí mismos y sentimientos de incapacidad en cuestiones intelectuales.

Además, por su propia formación intelectual limitada, los padres de los jóvenes más vulnerables son menos capaces de ayudar a sus hijos en sus estudios y no pueden hacer las veces de modelos afectivos para el logro educativo.

Las escuelas a las que asisten los niños de escasos recursos suelen estar en mal estado físico, muy pobladas, carentes de los medios y servicios esenciales como lugares para hacer deportes, talleres, laboratorios e, inclusive, sanitarios adecuados, y hasta carecen de los equipos y personal suficiente.

Sería un error suponer que estos jóvenes sólo necesitan recursos económicos. Es indiscutible que ellos precisan de mejores ambientes y más inversión, pero es indispensable motivarlos y guiarlos hacia sus intereses de mejor manera.

Sobre todo las escuelas tienen que proporcionar una atmósfera que convierta el aprendizaje en una experiencia gratificante y que verdaderamente les pueda importar, que dé lugar al desarrollo de la confianza en sí mismos, al respecto de sí y a un sentimiento de identidad cultural.

2.5.7. Grados de la Autoestima

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

Tener una **autoestima alta** equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

Tener una **baja autoestima** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Tener un **término medio de autoestima** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

En la práctica, y según la experiencia de Nathaniel Branden, todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar.

Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación.

2.5.8. Indicadores de autoestima alta

Una persona que posee una autoestima positiva suele presentar los siguientes rasgos:

- Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo

suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros/as no les parezca bien su proceder.

- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.

- Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros/as.

- Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

- Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.

- No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

- Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos, tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.

- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.

- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho ni lo desea a medrar o divertirse a costa de otros.

2.5.9. Indicadores de autoestima baja:

Una persona que posee una autoestima negativa presenta generalmente los siguientes rasgos:

- **Autocrítica rigorista:** tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- **Hipersensibilidad a la crítica:** que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- **Indecisión crónica:** no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- **Deseo excesivo de complacer:** no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- **Perfeccionismo:** o autoexigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- **Culpabilidad neurótica:** se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.

- **Hostilidad flotante:** irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del super crítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

- **Tendencias defensivas:** un/a negativo/a generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo/a) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

2.5.10. Repercusiones de la baja autoestima en adolescentes

Los desequilibrios de autoestima pueden presentarse de formas como las siguientes:

Trastornos psicológicos:

- Ideas de suicidio
- Falta de apetito
- Pesadumbre
- Poco placer en las actividades
- Se pierde la visión de un futuro
- Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente
- Desesperanza y pesimismo
- Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Trastornos en el sueño
- Inquietud, irritabilidad
- Dolores de cabeza
- Trastornos digestivos y náuseas

Trastornos afectivos:

- Dificultad para tomar decisiones
- Enfoque vital derrotista
- Miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad

Trastornos intelectuales:

- Mala captación de estímulos
- Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana
- Dificultad de comunicación
- Autoevaluación
- Incapacidad de enfrentamiento
- Ideas o recuerdos repetitivos molestos

Trastornos de conducta:

- Descuido de las obligaciones y el aseo personal
- Mal rendimiento en las labores
- Tendencia a utilizar sustancias nocivas

Trastornos somáticos:

- Insomnio
- Dormir inquieto
- Anorexia
- Bulimia
- Vómitos
- Tensión en músculos de la nuca

2.5.11. Escalera de la Autoestima

★ **Autorreconocimiento:** Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

★ **Autoaceptación:** Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

Por autoaceptación se entiende:

El reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores.

La consciencia de nuestra dignidad innata como personas que, por muchos errores o maldades que perpetraremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles.

★ **Autovaloración:** Refleja la capacidad de evaluar y valorar las cosas que son buenas de uno mismo, aquellas que le satisfacen y son enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Es buscar y valorar todo aquello que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.

★ **Autorrespeto:** Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. El respeto por sí mismo es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse de la mejor forma posible, no permitir que los demás lo traten mal; es el convencimiento real de que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales, lo que permitirá poder respetar a los otros con sus propias individualidades.

★ **Autosuperación:** Si la persona se conoce es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para pensar y entender, para generar, elegir y tomar decisiones y resolver asuntos de la vida cotidiana, escuela, amigos, familia, etc. Es una suma de pequeños logros diarios.

Autoeficacia y autodignidad

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia (autoeficacia)
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad)

★ **Autoeficacia:** confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza concedora en uno mismo.

★ **Autodignidad:** seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y felicidad.

Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia de la autoestima. **(Wikipedia)**

2.5.12. ¿Cuál es la importancia de la autoestima en la educación?

La autoestima alta es importante para todas las personas, específicamente para los docentes, pues le posibilita mayor seguridad, confianza a la hora de conducir el proceso de enseñanza aprendizaje, le permite tener una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada, le otorga más valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se propone nuevas metas, es más creativo y le inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual le permite desarrollar con éxito su labor. De cómo el maestro percibe sus funciones y sus alumnos, es crítico para el éxito de la educación.

La práctica pedagógica demuestra que el proceso permanente de diagnóstico identifica los conocimientos y habilidades que posee el alumno así como sus características personales y factores sociales de su entorno, sin embargo, muy pocos diagnósticos conciben el estudio de la autoestima de los alumnos, debido fundamentalmente a la falta de conocimiento teórico al respecto y a falta de instrumentos que permitan medir el nivel de desarrollo de un proceso interno como es la autoestima.

La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del estudiante consigo mismo. Cada vez que se establece una relación, se

está transmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la autoimagen de esa persona.

La autoestima es importante porque:

★ Condiciona el aprendizaje. Alumnos que tiene un auto imagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.

★ Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.

★ Apoya la creatividad; una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí mismo.

★ Determina la autonomía personal, si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones.

★ Posibilita una relación social saludable; la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.

(karioli2122.zoomblog.com)

En psicología, la autoestima es la opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos, y que sobrepasa en sus causas la racionalización y la lógica de dicho individuo. La autoestima es el aprecio, la consideración y la valoración que nos otorgamos a nosotros mismos. **(Amador).**

★ “La autoestima es una evaluación de mi mente, mi conciencia y, en un sentido profundo, de mi persona” **(Branden, 1997);**.

★ “La autoestima es aquello que nos impulsa hacia la libertad, analizando objetivamente nuestras creencias básicas, modificando paso a paso las más negativas y escapando así de una prisión autoimpuesta hacia una vida más libre y satisfactoria **(McKay y Fanning, 1991,).**

★ “La autoestima es una necesidad humana fundamental, que nos permite confiar en nuestra capacidad de enfrentarnos con éxito a los desafíos básicos de la vida; es nuestro derecho a triunfar y ser felices, aún reconociendo nuestras limitaciones y diferencias” **(Branden y Burns, 1998).**

★ “La autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo. **(Burs, citado en Bonet;).**

★ “La autoestima es la percepción valorativa de uno mismo “ **(Bonet)**
Desde la década de 1990, con el desarrollo de las corrientes pedagógicas cognitiva y humanista a finales del siglo xx, y por consiguiente el énfasis en la personalidad, el aprendiz y su proceso de aprendizaje, la autoestima ha pasado a engrosar las filas de los conceptos esenciales de la educación en el mundo de la pedagogía científica.

Esto se debe a que la época actual han aumentado las tensiones que intervienen en el dominio de las relaciones humanas debido al terrible progreso realizado por el hombre en el dominio del espacio, el átomo, la molécula y el desarrollo de la ciencia y la técnica.

Para la pedagogía cubana, seguidora de las ideas humanistas de José Martí y otros pedagogos cubanos, del enfoque histórico-cultural de Vigotsky, y resultando de una rica experiencia pedagógica en la etapa

revolucionaria desde 1959, la autoestima se convirtió en el objeto de estudio e investigación debido a su papel en la educación de las nuevas generaciones, en la formación de una cultura general e integral de la población y en la instrumentación de principios pedagógicos como son el desarrollo de estrategias de aprendizaje, la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, y la formación de un estudiante activo en la transformación de la sociedad.

Su importancia no se reduce a la escuela sino que es esencial en la educación de familias y en la educación comunitaria. Por otra parte no se limita a una etapa en la vida sino que se constituye un detonador e impulsor de la actividad del individuo durante toda su vida: niño, adolescente, joven, adulto. La autoestima influye directamente en la identidad del maestro y del alumno, como expresión de las influencias históricas, sociológicas, psicológicas y culturales que le dan forma a la identidad de ambos.

La autoestima alta es importante para todas las personas, específicamente para los docentes, pues le posibilita mayor seguridad, confianza a la hora de conducir el proceso enseñanza aprendizaje, le permite tener una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada, le otorga más valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se propone nuevas metas, es más creativo y le inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual le permite desarrollar con éxito su labor. De cómo el maestro percibe sus funciones y sus alumnos, es crítico para el éxito de la educación.

La práctica pedagógica demuestra que el proceso permanente de diagnóstico identifica los conocimientos y habilidades que posee el alumno así como sus características personales y factores sociales de su entorno, sin embargo, muy pocos diagnósticos conciben el estudio de la autoestima de los alumnos, debido fundamentalmente a la falta de conocimiento teórico al respecto y a la falta de instrumento que permita medir el nivel de desarrollo de un proceso interno como la autoestima.

Si se asume teóricamente que existe una relación directamente proporcional entre los niveles de autoestima y los niveles de aprendizaje, entonces aumentar la autoestima de los alumnos significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional. Estudios demuestran estas teorías y es por lo que podemos decir que la autoestima actúa como causa y efecto del progreso de los éxitos.

Desde el punto de vista psicológico Yagosesky, R. (1998) define la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, este o no consiente de ello. Este resultado es observable, se relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad y merecimiento y es a la vez causa de todos nuestros comportamientos.

2.5.13. Causas y efectos de la autoestima

La autoestima puede disminuir o aumentar debido a múltiples sucesos relacionados con la familia, la escuela, la comunidad y el universo, y en dependencia de la sensibilidad del sujeto. Existen personas extremadamente sensibles cuya autoestima puede bajar debido a un

gesto desagradable, una frase, un pequeño incidente familiar o una crítica en el colectivo. Los niños genuinamente son muy susceptibles y muchos a diario son afectados por los pequeños sucesos que ocurren en las aulas o escuelas. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla.

La autoestima depende en gran medida de la educación que recibe la persona. El hogar y la escuela deben convertirse en espacios agradables donde el alumno se sienta bien y estimulado a reflexionar y actuar. Y es tarea de los familiares, maestros y directivos crear estos espacios y conducir, con ternura y amor, la actividad del alumno. El triángulo yo – mamá – papá, es determinante durante la infancia para la autoestima alta en etapas posteriores, de aquí la importancia de educar la familia.

Muchos niños crecen con la idea inculcada de que no tienen talento para estudiar, es tarea de los padres y maestros, enseñarles a reflexionar sobre sus potencialidades a fin de que interioricen que ellos si pueden.

Las personas desestimadas se manifiestan de diferentes formas: mienten, se quejan, se niegan a aprender, se culpan, se autodescalifican. Los desestimados o de autoestima baja se muestran ansiosos, aburridos, inoperantes, asustados, irresponsables, dependientes, tristes, indiferentes, agresivos, tímidos, autosuficientes, inexpresivos, defensivos, irracionales, inconscientes, pesimistas, desconfiados, inexpresivos, defensivos, irracionales, inconscientes, pesimistas, inactivos, rígidos.

Además, tienden a discriminar, ofender, descuidar su cuerpo, perder el tiempo, inhibirse, negar otros puntos de vista, posponer decisiones, maltratar a los demás, hablar mal de los demás, y tener adicciones como cigarro, el licor y la droga.

Por el contrario las personas de autoestima alta encuentran sus motivos en el éxito y el progreso en el trabajo, la familia y la sociedad. Encuentran el sentido de la vida en el amor a los demás y en el amor que reciben de estos, en el amor a la patria, la familia, los amigos, la naturaleza, la cultura, la historia, las tradiciones y su identidad nacional y universal.

Las personas autoestimadas sienten suyos los sufrimientos de los demás y luchan por ellos. Son conscientes de los fenómenos del planeta y toman una posición a favor de los más necesitados. Sienten la belleza de la vida y aprovechan todas las posibilidades que se les ofrece para el desarrollo personal y social. Los autoestimados se sienten confiados, responsables, coherentes, expresivos, racionales, intuitivos, cooperativos, solidarios y deseosos de cooperar y correr riesgos.

Además, tienden a ser amistosos, armónicos, autónomos, optimistas, alegres, activos, operativos, tolerantes, pero críticos a la vez y de buen humor. Se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud, generalmente se muestran originales, honestos, entusiastas, modestos, optimistas, expresan sus sentimientos, se relacionan con personas positivas y hablan bien de los demás, son ejemplos para los demás y están orgullosos de sí mismos.
(www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf)

2.6. VALORES EN LOS QUE SE APOYA LA AUTOESTIMA

♦ Responsabilidad

El que vive desde una Autoestima fortalecida asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos pueden generar. No busca culpables sino soluciones. Los problemas los convierte en un "cómo", y en vez de compadecerse por no lograr lo que quiere, el autoestimado se planteará las posibles formas de obtenerlos.

♦ Armonía

Autoestima es sí misma armonía, equilibrio, balance, ritmo y fluidez. Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás, lo que favorece relaciones sanas y plenas medidas por la honestidad, la ausencia de conflicto y la aceptación de las diferencias individuales.

Por ser la paz interna la máxima conquista de la Autoestima, quienes están por ese camino hacen lo posible por armonizar y aminorar cualquier indicador de conflicto. Esta armonía interior ahuyenta la ansiedad y hace tolerable la soledad, vista a partir de un estado armónico de vida como un espacio de crecimiento interior, encuentro con uno mismo y regocijo.

♦ Confianza

Autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para abordar el día a día. Esta confianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades; para ver alternativas en las circunstancias en que la mayoría no ve salida alguna; para usar la inteligencia y seguir adelante aunque no se tengan todas las respuestas.

- ♦ **Coherencia**

La Autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar el esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido. Aunque el autoestimado guste de hablar, sus actos hablarán por él tanto o más que sus palabras. No quiere traicionarse y se esmera en combatir y vencer sus contradicciones internas.

- ♦ **Expresividad**

Los que viven confiados en su poder, aman la vida y lo demuestran en cada acto. No temen liberar su poder aunque puedan valorar la prudencia y respetar las reglas de cada contexto. Mostrar afecto, decir "te quiero", halagar y tocar físicamente, son comportamientos naturales en quienes se estiman, ya que disfrutan de sí mismos y de su relación con las personas.

- ♦ **Racionalidad**

En el terreno de la Autoestima se acepta lo espontáneo aunque el capricho es indeseable. La vida es vista como una oportunidad bastante especial como para no dejarla en manos de la suerte. De esta visión se deriva un respeto por la razón, el conocimiento y la certeza. Quien anda de manos del amor propio, no juega consigo y por eso valora el tiempo como recurso no renovable que es.

Quien se respeta busca, sin compulsiones, alcanzar un mínimo control de su existencia y para eso usa su inteligencia y capacidad de discernimiento, confiando en lograr sus objetivos al menor costo. He allí la consciencia de efectividad de la Autoestima.

- ♦ **Perseverancia**

Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos y, además desarrollar la capacidad para el esfuerzo sostenido, la convicción de que tarde o temprano verá el sueño realizado. La perseverancia es por eso característica clara de la persona autoestimada, para quien los eventos frustrantes son pruebas superables desde sus conciencia creativa.

- ♦ **Flexibilidad**

Es característica de la persona autoestimada aceptar las cosas como son y no como se le hubiese gustado que fueran. Ante la novedad, para no sufrir, es necesario flexibilizar nuestras creencias y adecuar nuestros deseos sin caer, claro está, en la resignación o la inacción. Flexibilidad implica abrirse a lo nuevo, aceptar las diferencias y lograr convivir con ellas; tomarse algunas cosas menos en serio, darse otras oportunidades y aprender a adaptarse.

2.7. ANTIVALORES QUE NO PERMITEN QUE AFLORE LA AUTOESTIMA

- ♦ **Irresponsabilidad**

Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: "Si yo tuviera", "Si me hubieran dado", "Ojalá algún día", y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio.

- ♦ **Inconsciencia**

Ignora quien es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse.

- ♦ **Inarmonía**

El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra del prójimo, agrade, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención.

- ♦ **Desconfianza**

El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una "careta", pues al no aceptarse, teme no ser aceptado.

- ♦ **Incoherencia**

El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor pero hace poco o nada para ayudar a su cristalización. Critica pero no se autocrítica, habla de amor pero no ama, quiere aprender pero no estudia, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja.

- ♦ **Inexpresividad**

Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y paga por ello el precio del aburrimiento.

- ♦ **Irracionalidad**

Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a otros.

2.8. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA?

“La Psicología es la ciencia que estudia la vida psíquica, sus funciones psicológicas como la memoria, el pensamiento, las emociones, los instintos, los sueños, el lenguaje, la inteligencia y la percepción; y también

características del crecimiento y desarrollo del hombre, la conducta, la motivación, la personalidad, la conciencia, el inconsciente, las relaciones, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la cultura, la sociedad y los nuevos aportes de la Psicología, que reconocen e investigan la dimensión trascendente del hombre.” (www.psicologia.com)

La educación constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social. La Comisión considera las políticas educativas como un proceso permanente de enriquecimiento de los conocimientos y como una estructura privilegiada de las personas y de las relaciones entre individuos, entre grupos y entre naciones. **(Tomado de Educación-Unesco).**

Nuestra educación a no se ha preocupado por la parte afectiva de los estudiantes y por el desarrollo de su autoestima, lo que no ha permitido un buen rendimiento escolar. Razón suficiente para realizar el presente trabajo.

2.9. ¿QUÉ ES EDUCACIÓN?

La educación, es el proceso por el cual, el ser humano, aprende diversas materias inherentes a él. Por medio de la educación, es que sabemos cómo actuar y comportarnos en la sociedad. Es un proceso de sociabilización del hombre, para poder insertarse de manera efectiva en ella. Sin la educación, nuestro comportamiento, no sería muy lejano a un animal salvaje. (<http://reflexiones.escribirte.com.ar/8263/que-es-educacion.htm>)

La educación nos es impartida, desde la infancia. Se considera que la educación comienza incluso antes de nacer pues en el vientre, el bebé recibe los estímulos de la madre, del padre y del entorno. Ya en la lactancia, el niño comienza a crear vínculos sociales, con quienes lo rodean. El ser humano, está constantemente, en un proceso de educación, y no dejara de aprender diariamente mientras viva.

Durante los primeros cinco o seis años de vida, la autoestima del niño se forma casi exclusivamente en el núcleo familiar. Con el ingreso del niño a la escuela pasan a adquirir gran importancia el contacto del niño con sus compañeros, la relación con el profesor y las experiencias que vive en relación a su proceso de aprendizaje. La mayoría de padres no disponen del tiempo suficiente para desarrollar el sentido del humor en la vida cotidiana, no son flexibles con los hábitos de estudio ni controlan la salud, igualmente creen que los profesores no motivan a sus hijos a participar en el aula.

Un aspecto importante a considerar es que las personas significativas en la vida del niño no sólo afectan su autoestima a través de las cosas que le dicen o de la forma en que se comportan con él, sino que además juegan un rol como modelos de socialización. En esta medida, el que los padres o educadores tengan una alta autoestima ejercerá una influencia positiva en la propia autoestima del niño. **(Manual para desarrollar la autoestima en los profesores y alumnos, Violeta Arancibia C.- María Rosa Lissi, pag. 11)**

La forma en que los niños se etiquetan a sí mismos depende de cómo los adultos que están a su lado los perciben y expresan esa percepción. El desarrollo de la autoestima está estrechamente relacionado con la

consideración, valorización y crítica recibida por los niños de parte de los adultos. **(confiar en uno mismo: programa de autoestima, Isabel M. Haeussler P.- Neva Milicic M.. pag.11)**

El desarrollo de la autoestima en el niño requiere de un ambiente familiar en que este pueda experimentar seguridad emocional, respeto y calidez. Se ha visto que aquellos padres que son demasiado estrictos, insuficientemente protectores y excesivamente críticos, pueden afectar negativamente el desarrollo de la autoestima en los niños. **(confiar en uno mismo: programa de autoestima, Isabel M. Haeussler P.- Neva Milicic M.. pag.11)**

Como hijo, como hermano, como estudiante y como educador, hay que intentar siempre elogiar los éxitos de los niños (aunque sean muy pequeños). Todos tenemos que reforzar los logros aunque éstos sean mínimos aparentemente. Las demostraciones de cariño deben ser de forma natural, auténtica y sincera. Debemos expresar y hacer saber verbalmente nuestros sentimientos, porque los chicos lo necesitan.

Hay que dejar en claro que los errores son parte natural del crecimiento. Todos, incluso los adultos, cometemos errores, pero hay que cometer los menos posibles. No hay que enfatizar los fallos sino que hay que reforzar los éxitos. La palabra es mitad de quien la pronuncia, mitad de quien la escucha. **(Michel Eyquem de Montaigne (1533-1592) Escritor y filósofo francés)**

Existen tres tipos de educación: la formal, la no formal y la informal. La educación formal hace referencia a los ámbitos de las escuelas, institutos,

universidades, módulos. La educación no formal se refiere a los cursos, academias, e instituciones, que no se rigen por un particular currículo de estudios. La educación informal es aquella que fundamentalmente se recibe en los ámbitos sociales, pues es la educación que se adquiere progresivamente a lo largo de toda la vida. (<http://es.wikipedia.org/wiki/educaci%c3%b3n>)

2.10. EDUCACIÓN Y SOCIALIZACIÓN

La educación es un proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social (valores, moderación del diálogo-debate, jerarquía, trabajo en equipo, regulación fisiológica, cuidado de la imagen, etc.).

En muchos países occidentales la educación escolar o reglada es gratuita para todos los estudiantes. Sin embargo, debido a la escasez de escuelas públicas, también existen muchas escuelas privadas y parroquiales.

La función de la educación es ayudar y orientar al educando para conservar y utilizar los valores de la cultura que se le imparte, fortaleciendo la identidad nacional. Pero el término educación se refiere sobre todo a la influencia ordenada ejercida sobre una persona para formarla y desarrollarla a varios niveles complementarios; en la mayoría de las culturas es la acción ejercida por la generación adulta sobre la joven para transmitir y conservar su existencia colectiva. Es un ingrediente fundamental en la vida del ser humano y la sociedad y se remonta a los

orígenes mismos del ser humano. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución.

Según estudios, los niños de ocho años aprenden mejor premiando su desarrollo y no atienden a los castigos mientras los de doce, al contrario, aprenden más al reaccionar de forma negativa ante sus errores. Los adultos también siguen esta norma general y observan más sus fallos aunque de forma más eficiente. (http://www.comfiar.com.co/sitio/contenidos_mo.php?it=65)

Esto es porque los adultos aprenden más por convicción e incluso por necesidad ya que pueden requerir los conocimientos para su trabajo, o para alguna actividad en específico por ello es que aprenden más eficientemente de sus errores, y saben perfectamente que el aprendizaje es responsabilidad suya. A diferencia de lo que pasa con los niños y jóvenes, mismos que en muchas ocasiones acuden a la escuela porque sus papás los envían y no tanto por convicción propia o porque tengan la necesidad de ciertos conocimientos. Todo esto lleva a que existan dos corrientes educativas según el tipo de estudiantes, la pedagogía para los niños y jóvenes y la andragogía para los adultos. **(Wikipedia)**

La psicopedagogía a través de sus métodos, estudia el problema presente vislumbrando las potencialidades cognoscitivas, afectivas y sociales para un mejor desenvolvimiento en las actividades que desempeña la persona. Se desarrolla como disciplina científica a partir de la segunda mitad del siglo XX, con un enfoque interdisciplinario y combinando conocimientos de la educación y de la salud mental. (<http://definicion.de/psicopedagogia/>)

El concepto de autoestima es muy importante en el campo de la psicopedagogía. Esta disciplina considera a la autoestima como la causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia. Esto quiere decir que, si un estudiante tiene buena autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados académicos.

El sistema educativo tiene que responder a un avance tecnológico científico y humano en este contexto la acción educativa no puede limitarse únicamente a ser un transmisor de conocimientos sino también a facilitar la formación de individuos que sean agentes participativos, investigadores, críticos, reflexivos y desarrollen los siete saberes: saber ser, saber pensar, saber hacer, saber conocer, saber compartir, saber decir, saber actuar. (<http://definicion.de/autoestima/>)

2.11. PARA SER UN BUEN EDUCADOR

- Saber que la escuela puede mejorar o degradar a la gente que está en ella.
- Estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos.
- Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada niño, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.
- Debe tener la capacidad e incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el niño se acepte a sí mismo.
- Tiene que saber cómo crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada niño pueda sentirse importante.
- Debe reconocer los puntos fuertes de cada niño: debe tener en claro que las decisiones de los niños pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.
- Tener conciencia de los sentimientos y de las imágenes que los niños tienen en su mente cuando van a la escuela.
- Comprender que algunas veces los niños sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que el niño sea suficientemente fuerte para aceptarla.

- Aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando las presiones son demasiado grandes.

- Transmitir a los niños su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto.

"La gente hace cosas para nosotros. Pueden ser cosas simpáticas y agradables. Pueden ser cosas desoladoras. Pueden ser cosas alentadoras y estimulantes.

Pueden ser cosas que restauran nuestro equilibrio, acrecientan nuestra fe y fortalecen nuestras convicciones: pueden darnos nuevas perspectivas y nuevo coraje, pero pueden sumergirnos, también en la desesperación, el temor y el pesimismo."

(<http://www.slideshare.net/vikyurrutia/qu-es-la-autoestima>)

2.12. ¿QUÉ ES UNA GUÍA DIDÁCTICA?

La guía de actividades o guía didáctica es un documento creado por el tutor del curso, esta tiene por objeto orientar al estudiante en una tarea a desarrollar dentro del proceso de aprendizaje virtual.

Una guía didáctica es un instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto y provechoso desempeño de este dentro de las actividades académicas de aprendizaje independiente.

La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué estudiar los contenidos de un curso a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

La guía didáctica debe apoyar al estudiante a decidir qué, cómo, cuándo y con ayuda de qué, estudiar los contenidos de un curso, a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación.

2.12.1. ¿Qué aspectos caracterizan a la guía didáctica?

- Ofrecer información acerca del contenido.

- Presentar orientaciones en relación con la metodología y enfoque de un determinado tema.
- Presentar instrucciones acerca de cómo lograr el desarrollo de las habilidades destrezas y aptitudes del educando.

2.12.2. ¿Cuáles son las funciones básicas de la guía didáctica?

a) Orientación

- Establece las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante.
- Aclara en su desarrollo las dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje
- Especifica en su contenido la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos

b) Promoción del aprendizaje autogestivo

- Sugiere problemas y cuestiona a través de interrogantes que obliguen al análisis y reflexión.
- Propicia la transferencia y aplicación de lo aprendido.
- Contiene previsiones que permiten al estudiante desarrollar habilidades de pensamiento lógico que impliquen diferentes interacciones para lograr su aprendizaje.

c) Autoevaluación del aprendizaje

- Establece actividades integradas de aprendizaje en que el alumno hace evidente su aprendizaje.
- Propone una estrategia de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias mediante el estudio posterior.

2.12.3. ¿Cuáles son los componentes estructurales de la guía didáctica?

Los componentes básicos de una guía didáctica que posibilitan sus características y funciones son los siguientes:

- **Índice**

En él debe consignarse todos los títulos, ya sean de 1º, 2º o 3º nivel, y su correspondiente página para que, como en cualquier texto, el destinatario pueda ubicarlos rápidamente.

- **Presentación**

Se precisa el uso y función de la Guía didáctica al material de apoyo, para cumplir cabalmente con la función auto instruccional, dentro de la modalidad de educación a distancia.

Constituye un marco de referencia para iniciar el estudio. Describe a grandes rasgos la metodología a seguir para abordar los contenidos y bosqueja de manera global su desarrollo, da idea al estudiante de lo que encontrará y lo que se espera de él, así como el tiempo que posiblemente deberá dedicarle. Debe ser de corta extensión y escrita en lenguaje sencillo.

- **Objetivos generales**

Los objetivos permiten al participante identificar los requerimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales básicos a los que se debe prestar atención, a fin de orientar el aprendizaje.

Los objetivos pueden enunciarse en forma general, sin embargo, conviene ponerlos desglosados como "objetivos específicos" por secciones, después del índice y antes del cuerpo de cada uno de los capítulos. Serán la mejor guía para que el estudiante sepa qué se espera de su trabajo, cuáles son los aspectos fundamentales a los que debe prestar atención en las lecturas y con qué criterios será evaluado su aprendizaje.

- **Objetivos específicos**

La selección de contenidos y la forma de presentación que pueda adoptar un autor, debe estar orientada siempre por la definición previa de objetivos explícitos.

Los objetivos enuncian de manera clara y precisa las "conductas de salida" de los destinatarios: aquello que se espera que los estudiantes sean capaces de hacer al finalizar es estudio del curso o del texto, que no hubieran podido hacer antes de estudiarlo.

La definición de los objetivos debe hacerse en términos de conocimientos, destrezas o habilidades, actitudes y conducta futura de los estudiantes.

- **Desarrollo de contenidos**

Aquí se hace una presentación general de la temática, ubicándola en su campo de estudio, en el contexto del curso general y destacando el valor y la utilidad que tendrá para el futuro de la labor profesional o dentro de la organización.

Deberá explicitarse en la presentación de los contenidos el enfoque desde el cual se los ha seleccionado y secuenciado, mostrando de este modo la postura que se asume frente a las diversas teorías que abordan el objeto de estudio.

- **Actividades**

Una vez presentados los nuevos contenidos, es indispensable incluir actividades para que el estudiante trabaje y actúe sobre los contenidos presentados, a fin de desarrollar las competencias o capacidades planteadas en los objetivos generales y específicos.

En este apartado se proporcionan al participante actividades y ejercicios de tipo individual o grupal que lo ayuden a relacionar la información con su realidad o a profundizar en el conocimiento de algún aspecto de la misma.

Son tareas, ejercicios, prácticas o actividades diversas que el autor pide al estudiante para que se apropie del contenido y refuerce o amplíe uno o varios puntos del desarrollo del tema.

Con ellas se propone al estudiante que reúna datos de su realidad, de su ámbito laboral, en relación al problema o tema estudiado para trabajar luego sobre ellos y no sobre datos ajenos a su experiencia.

- **Recursos didácticos**

Son todos los objetos que puede incluir el docente en sus clases y engloba a todos los materiales que se pueda utilizar son mediadores para el desarrollo y enriquecimiento del proceso de enseñanza - aprendizaje, y de la actuación del docente y su orientación hacia la atención a la

diversidad de alumnos , que potencian la calidad y eficiencia de las acciones pedagógicas.

- **Evaluación**

Tienen como propósito ayudar al alumno a que se evalúe por si mismo, en lo que respecta a la comprensión y transferencia del contenido del tema. Incluye ejercicios de autoevaluación, cuestionarios de relación de columnas, falso y verdadero, complementación, cuestionarios, etc. (https://uvirtual.unet.edu.ve/file.php?file=%2F197%2FLecturas_requeridas%2FLa_guia_didactica_componentes_estructurales.pdf)

2.13. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El ideal es el de preparar estudiantes productivos, con valores humanistas y comunitarios, mediante una serie de actividades; desarrollando las capacidades y necesidades del ser humano en búsqueda de la autorrealización.

La persona que aprende a aprender se desenvuelve de manera correcta a lo largo de su vida; demostrando un alto grado de autoestima, aprovechando así cada herramienta que sirva para llevar una vida digna.

Esta teoría a más de contribuir con la formación académica, enciende la brecha de las potencialidades individuales del estudiante, formando no solo académicamente sino emocionalmente de manera innovadora impulsando la solidaridad, el respeto, y generosidad con los semejantes y con sus necesidades propias, asumiendo mayor libertad de sí mismo e impulsándose a conseguir ser quien quiere ser.

En este caso con los estudiantes que presentan baja autoestima, es indispensable trabajar con una guía que permita mejorar la autoestima ayudándoles a mejorar sus habilidades sociales, actitudes y valores, en un ambiente armónico y confortable con materiales que promueva el desarrollo de las capacidades cognitivas y afectivas consigo mismo y con la sociedad.

2.14. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Anorexia:** se trata de un trastorno de la conducta alimentaria (tca) que consiste en un temor obsesivo a engordar que lleva a aborrecer la

comida y a reducir progresivamente lo que se come hasta no poder comer casi nada. y a un intenso ejercicio. a veces también a vomitar y abusar de laxantes y diuréticos.

- **Autonomía:** facultad o poder de una entidad territorial integrada en otra superior para gobernarse de acuerdo con sus propias leyes y organismos.

- **Autorrealización:** la autorrealización consiste en desarrollar todo nuestro potencial para convertirnos en todo lo que somos. es llegar a ser uno mismo en plenitud.

- **Axioma:** expresión de un juicio tan claro y evidente que se admite sin necesidad de demostración.

- **Benevolencia:** buena voluntad, comprensión y simpatía de una persona o grupo hacia otra u otras.

- **Bulimia:** las personas que padecen bulimia son incapaces de dominar los impulsos que les llevan a comer, pero el sentimiento de culpa y vergüenza tras ingerir muchos alimentos les lleva a una purga (vómitos autoinducidos o empleo de laxantes o diuréticos o ambos), regímenes rigurosos o ejercicio excesivo para contrarrestar los efectos de las abundantes comidas.

- **Catalizador:** un catalizador propiamente dicho es una sustancia que está presente en una reacción química en contacto físico con los reactivos, y acelera, induce o propicia dicha reacción sin actuar en la misma.

- **Cíclico:** que ocurre o se desarrolla en forma de ciclo o sucede cada cierto tiempo y de la misma forma.

- **Cognitivo:** es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

- **Conductismo:** el conductismo es considerado como el estudio de experiencias internas o sentimientos a través de métodos mecanizados , dando lugar a desarrollar procesos repetitivos.

- **Contemporáneo:** es todo aquello que sucede en el tiempo presente y que pertenece al período histórico de tiempo más cercano a la actualidad.
- **Contingencia:** es el modo de ser de lo que no es necesario ni imposible, sino que puede ser o no ser el caso , se predica de los estados de cosas, los hechos, los eventos o las proposiciones.
- **Convicción:** seguridad que tiene una persona de la verdad o certeza de lo que piensa o siente, es el convencimiento que se tiene sobre algo.
- **Diagnostico:** es recabar datos para analizarlos e interpretarlos, lo que permite evaluar una cierta condición.
- **Endoculturación:** es el proceso por el cual la generación más antigua transmite sus formas de pensar, conocimientos, costumbres y reglas a la generación más joven.
- **Estereotipo:** es una imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo. esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros de esa comunidad.
- **Explícito:** es aquello que expresa una cosa con claridad y determinación. cuando algo es explícito, puede ser apreciado o advertido de manera evidente, sin lugar a dudas.
- **Fluctuación:** variación en la intensidad o cualidad de algo.
- **Fundamentación:** es el conjunto de argumentos mediante los cuales se justifica algo.
- **Genuino:** que conserva sus características propias o naturales y no es falso ni de imitación es natural y legítimo.
- **Inherente:** que es esencial y permanente en un ser o en una cosa o no se puede separar de él por formar parte de su naturaleza y no depender de algo externo.
- **Inalienable:** este término proviene de un vocablo latino que hace referencia a algo que no se puede enajenar (es decir, cuyo dominio no se puede pasar o transmitir de un individuo a otro).

- **Monitoreo:** su origen se encuentra en monitor, que es un aparato que toma imágenes de instalaciones filmadoras o sensores y que permite visualizar algo en una pantalla.
- **Paradigma:** es el resultado de los usos, y costumbres, de creencias establecidas de verdades a medias; un paradigma es ley, hasta que es desbancado por otro nuevo.
- **Pedagogía:** la pedagogía estudia a la educación como fenómeno complejo y multirreferencial, lo que indica que existen conocimientos provenientes de otras ciencias y disciplinas que le pueden ayudar a comprender lo que es la educación; ejemplos de ello son la historia, la sociología, la psicología y la política, entre otras.
- **Percepción:** es la acción y la consecuencia de percibir es decir, de tener la capacidad para recibir mediante los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas, o comprender y conocer algo.
- **Pesadumbre:** .motivo o causa del pesar, desazón o sentimiento en acciones o palabras, sentimiento de pena o disgusto.
- **Potencializar:** comunicar fuerza o vigor, aumentar o explotar [las energías] en cualquier aspecto de la actividad humana
- **Psicoanálisis:** es una disciplina científica que estudia, investiga y describe el alma humana : cómo se forma, cómo se desarrolla, cómo está estructurada y cómo funciona. todo esto en sus aspectos así llamados "normales" o sanos.
- **Socialización:** se denomina socialización o sociabilización al proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad.
- **Sumisión:** actitud de la persona o animal que se somete a otra y se deja dominar por ella aceptando su voluntad
- **Teórico:** conocimiento especulativo considerado con independencia de toda aplicación conjunto de conocimientos de una ciencia o arte, independiente de su aplicación práctica
- **Trastorno:** alteración del funcionamiento del organismo o del equilibrio mental de una persona.

- **Vislumbrar:** intuir o sospechar algo por indicios o señales, sin verlo claramente.

2.15. INTERROGANTES

- **¿Un verdadero diagnóstico de la autoestima permitirá cumplir un cambio de actitud en los estudiantes?**

Esto nos va a ayudar a tener una idea clara sobre el nivel de autoestima que tiene cada uno de los estudiantes, mas aun no van a cambiar de actitud.

- **¿Las estrategias innovadoras de la autoestima ayudarán en la formación de la autoestima de los estudiantes?**

Ayudaran considerablemente ya que como todo proceso la llevaremos a cabo paso a paso , enseñando, motivando y a la vez despejando las interrogantes que tengan los estudiantes.

- **¿La aplicación de la guía permitirá desarrollar la autoestima positiva en los estudiantes?**

Evidentemente la aplicación de la guía va a contribuir significativamente en de desarrollo de la autoestima, como también lograremos que los adolescente adopten actitudes positivas.

- **¿La socialización de la guía didáctica de la autoestima con estudiantes y docentes permitirá mejorar la autoestima?**

Es necesario que se realice una verdadera socialización de la guía tanto a docentes y a la vez se planteen compromisos tanto de superación personal como también a para fortalecer el desarrollo de la autoestima en los mismos.

CAPITULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación empleado en el trabajo es de carácter cuasi-experimental, ya que por medio de este podemos aproximarnos a los resultados de una investigación experimental. Aunque estos diseños no garantizan un nivel de validez interna y externa como en los experimentales, ofrece un grado de validez suficiente, lo que hace muy viable su uso en el campo de la educación y de la psicología.

La estructura de la investigación cuasi-experimentales implicó usar un diseño solo con pos-prueba o uno con pre-prueba y pos-prueba.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación hace referencia concretamente a la naturaleza de la investigación.

La investigación se desarrolló en base al diseño cuasi-experimental, ya que el principal propósito de la misma, no fue comprobar ni validar las variables propuestas, por el contrario buscó describirlas y analizarlas.

3.3. MÉTODOS

3.3.1. Método Inductivo:

El método inductivo permitió un análisis ordenado, coherente y lógico del objeto de investigación, tomando como referencia las premisas verdaderas. El objetivo de este método fue llegar a conclusiones que puedan ser aplicadas a situaciones similares a la observada.

3.3.2. Método Deductivo:

Este método nos facilitó el análisis del tema central hacia sus partes constitutivas, de esta manera desarrollar la temática desglosando los respectivos capítulos, subcapítulos, temas y subtemas que nos permitieron llegar al tema central objeto de investigación.

3.3.3. Método Analítico:

La función de este método fue desencadenar el proceso de conocimiento con la identificación de cada una de las partes que caracterizan una realidad, permitiendo establecer las relaciones causa efecto entre los elementos que componen el objeto de investigación.

El conocimiento de la realidad puede obtenerse a partir de la identificación de las partes que conforman el todo (análisis), o como resultado de ir aumentando el conocimiento de la realidad, iniciando con los elementos más simples y fáciles de conocer para ascender gradualmente al conocimiento más complejo.

3.4. TÉCNICAS

3.4.1. Observación:

La observación constituye el primer paso del método científico, que consistió en la observación de los hechos de todo el proceso de diseño y ejecución de la investigación.

3.4.2. Encuesta:

Constituye la fuente primaria de investigación y presenta las siguientes ventajas para el diseño y desarrollo. Esta información permitió:

- a) Obtener información de primera mano de manera ágil, exacta y a bajo costo.
- b) Obtener información de la población.
- c) Posibilita estandarizar los datos, lo que permitió su tratamiento informático y el análisis estadístico.

3.5. INSTRUMENTOS

Los instrumentos a emplearse permitieron diagnosticar el problema y realizar las recomendaciones pertinentes, esperando con la aplicación de estos dar respuesta a los objetivos planteados. Esta investigación hizo uso de los siguientes instrumentos:

- ◆ Cuestionario para la encuesta
- ◆ Guía didáctica
- ◆ Documento bibliográficos
- ◆ Lincografía

3.6. PROCEDIMIENTOS

3.6.1. Para realizar la investigación:

- ◆ Identificación del problema
- ◆ Búsqueda de información bibliográfica sobre el tema (problema)
- ◆ Formulación de objetivos y preguntas de investigación
- ◆ Definir los aspectos relacionados al estudio de campo:
- ◆ Definición de variables
- ◆ Búsqueda o preparación de instrumentos
- ◆ Levantamiento de información
- ◆ Análisis, interpretación y discusión de resultados
- ◆ Conclusiones y recomendaciones

3.6.2. Contenidos del programa de intervención

- ◆ Título
- ◆ Problema
- ◆ Justificación
- ◆ Objetivos
- ◆ Marco Teórico
- ◆ Desarrollo

3.7. POBLACIÓN

La investigación se realizó en una población de 150 adolescentes que son el total de estudiantes que conforman la institución, que comprenden edades entre 12 – 14 años, pertenecen a una Institución de carácter fiscal, para su efecto se tomó en cuenta tanto hombres como mujeres de raza indígena y mestiza, poseen una situación económica estable.

De igual manera se aplicó también a 10 docentes que laboran en la institución, y esta a su vez se encuentra ubicada en la parroquia de San Pablo del Lago, sector rural de la ciudad de Otavalo. Se realizó en el periodo académico 2012-2013, en la sección diurna.

3.8. DELIMITACIÓN DE LA MUESTRA

Para el desarrollo de esta investigación no fue necesario sacar una muestra debido a que no existe un mayor número de estudiantes, y la investigación se aplicó a todas las personas que conforman la institución educativa.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSION

Introducción: **Tabulación de las encuestas dirigida a los docentes.**

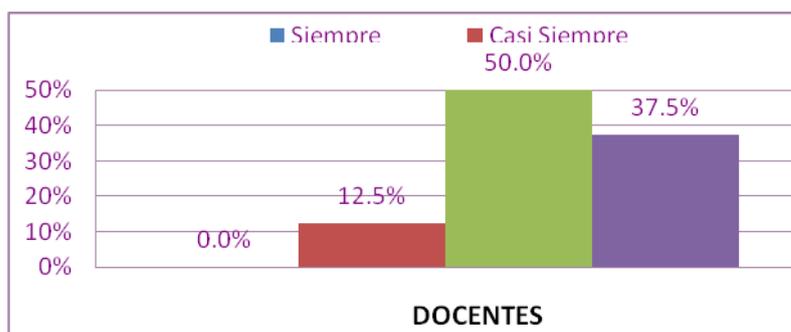
Pregunta 1. ¿Sus estudiantes se sienten a gusto con su apariencia física?

Cuadro 1

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	4	50%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 1



Interpretación:

La mitad de los docentes afirman que algunas veces los estudiantes se sienten a gusto con su apariencia física, 3 aseguran que nunca, solamente 1 dice que casi siempre, lo que evidencia que el problema es real.

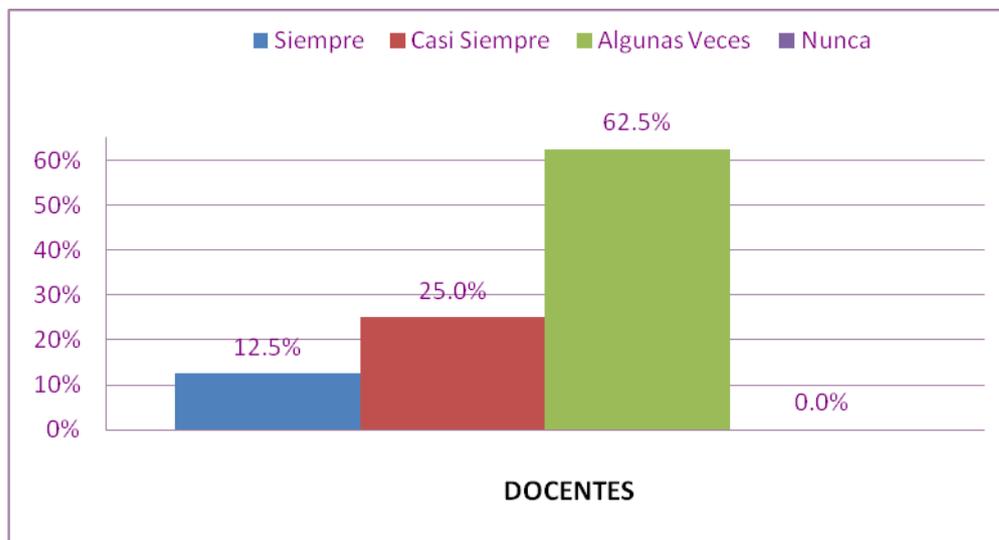
Pregunta 2. ¿Piensan en cambiar alguna parte de su cuerpo?

Cuadro 2

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	1	12.5%
Casi siempre	2	25%
Algunas veces	5	62.5%
Nunca	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 2



Interpretación:

Más de la mitad de los docentes aseguran que algunas veces los estudiantes piensan en cambiar alguna parte de su cuerpo, 2 sostienen que casi siempre y 1 sostiene que siempre, lo que significa que la mayoría no están a gusto con su aspecto físico.

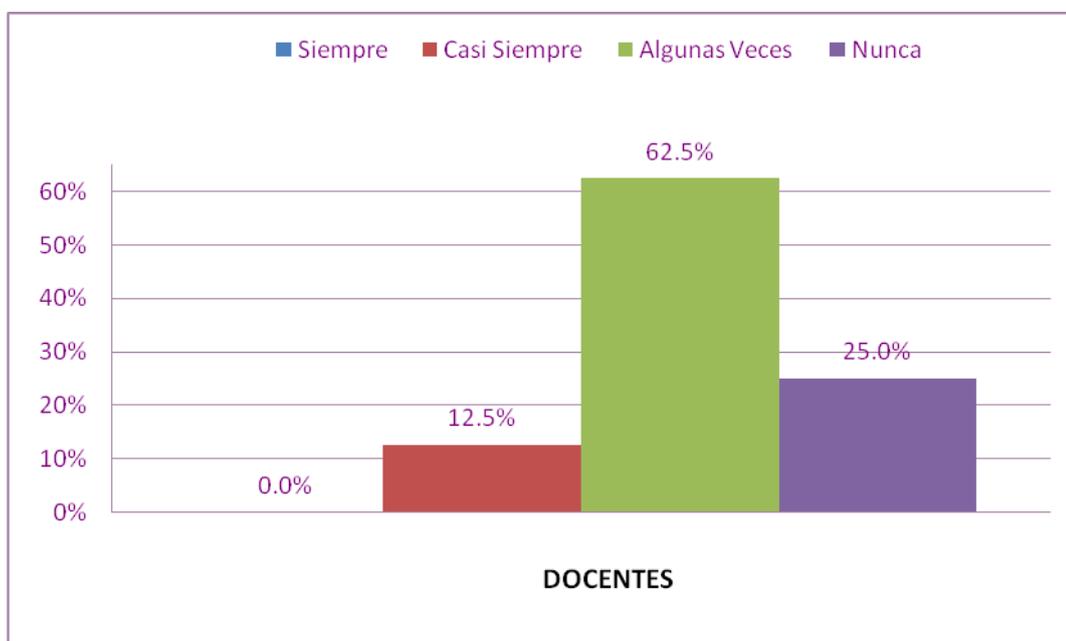
Pregunta 3. ¿Tienen fluidez verbal, son personas asertivas?

Cuadro 3

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	5	62.5%
Nunca	2	25%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 3



Interpretación:

Mas de la mitad de los docentes afirman que algunas veces los estudiantes tienen fluidez verbal y son personas asertivas, 2 mencionan que nunca, y solamente 1 sostiene que casi siempre, lo que evidencia que no tienen facilidad de palabra.

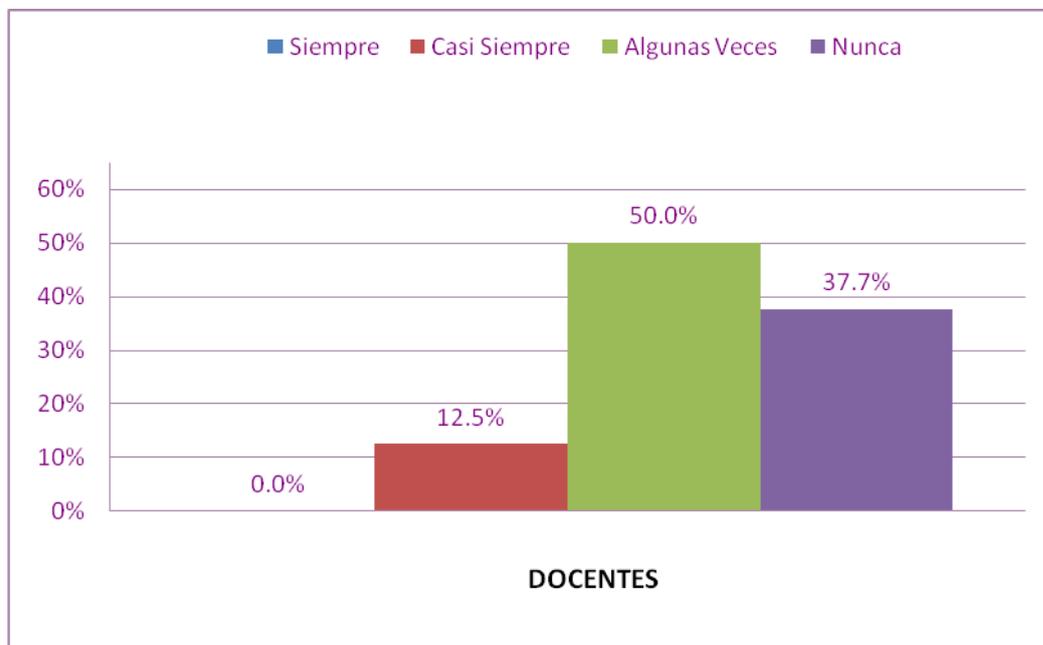
Pregunta 4. ¿Son abiertos y flexibles al comunicarse con los demás?

Cuadro 4

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	4	50%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 4



Interpretación:

La mitad de los docentes manifiestan que algunas veces los estudiantes son abiertos y flexibles al comunicarse con los demás, 3 afirman que nunca y solamente 1 sostiene que casi siempre, lo que evidencia que no hay una adecuada comunicación.

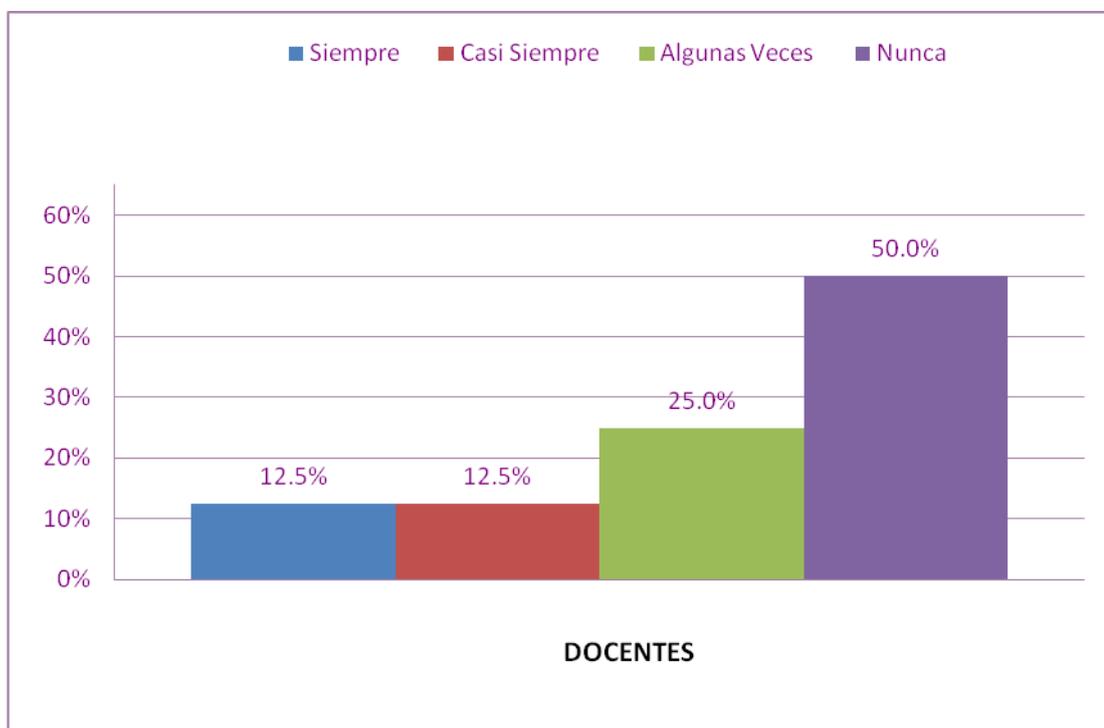
Pregunta 5. ¿Se sienten seguros de lo que piensan y hacen?

Cuadro 5

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	1	12.5%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	2	25%
Nunca	4	50%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 5



Interpretación:

La mitad de los docentes aseguran que los estudiantes nunca se sienten seguros de lo que piensan y hacen , 2 mencionan que algunas veces , 1 sostiene que casi siempre y de igual manera , 1 asegura que siempre, lo que evidencia que más de la mitad son inseguros.

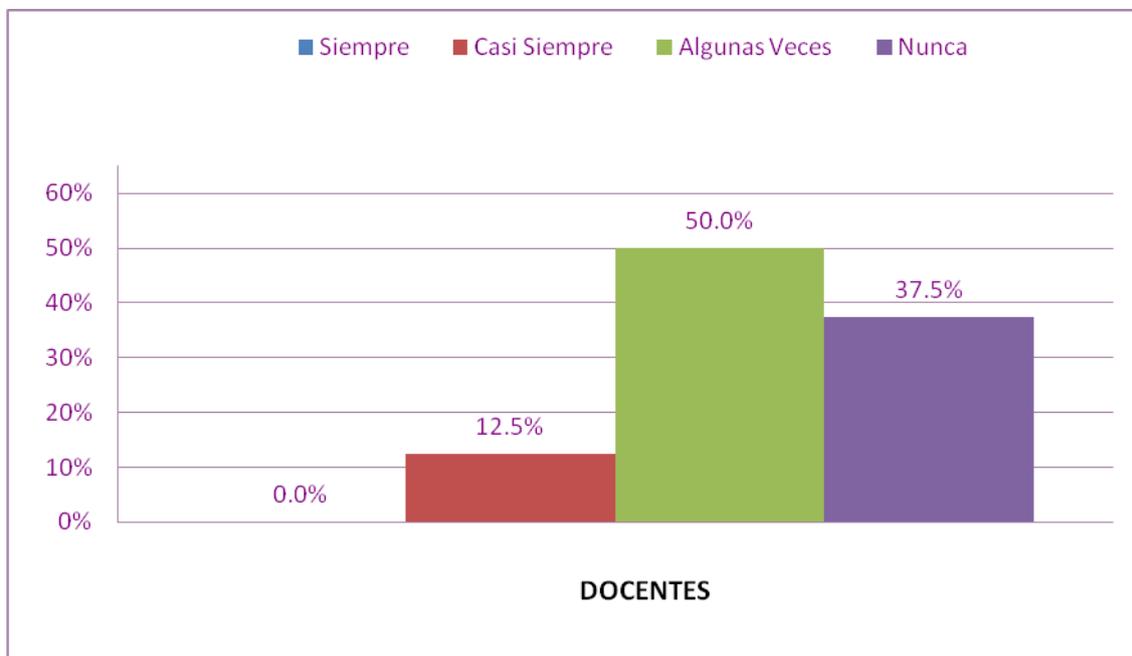
Pregunta 6. ¿Tienen una actitud de confianza frente a sí mismos?

Cuadro 6

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	4	50%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 6



Interpretación:

La mitad de los docentes afirman que sus estudiantes algunas veces tienen una actitud de confianza frente a sí mismos, 3 mencionan que nunca, y solamente 1 asegura que casi siempre, lo que evidencia que no tienen confianza propia.

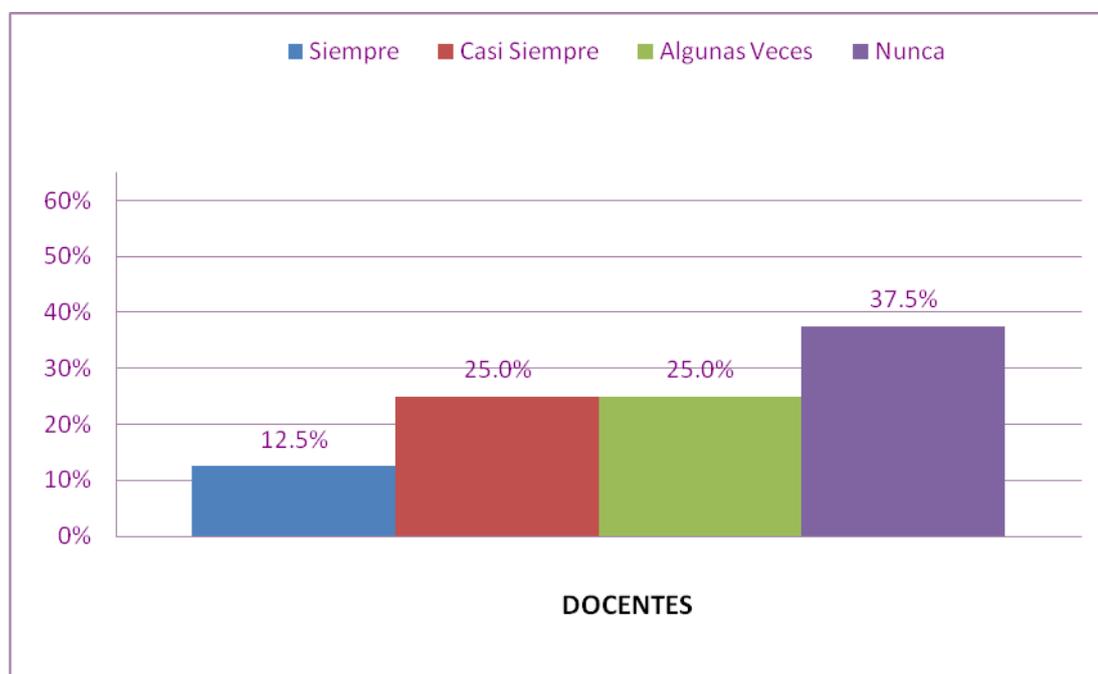
Pregunta 7. ¿Creen que tienen un buen rendimiento académico?

Cuadro 7

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	1	12.5%
Casi siempre	2	25%
Algunas veces	2	25%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 7



Interpretación:

Vemos que 3 docentes sostienen que sus estudiantes nunca creen que tienen un buen rendimiento académico, 2 afirman que algunas veces, de igual manera otros 2 aseguran que casi siempre, y solamente 1 menciona que siempre, lo que evidencia que no están seguros que su rendimiento académico sea bueno o aceptable.

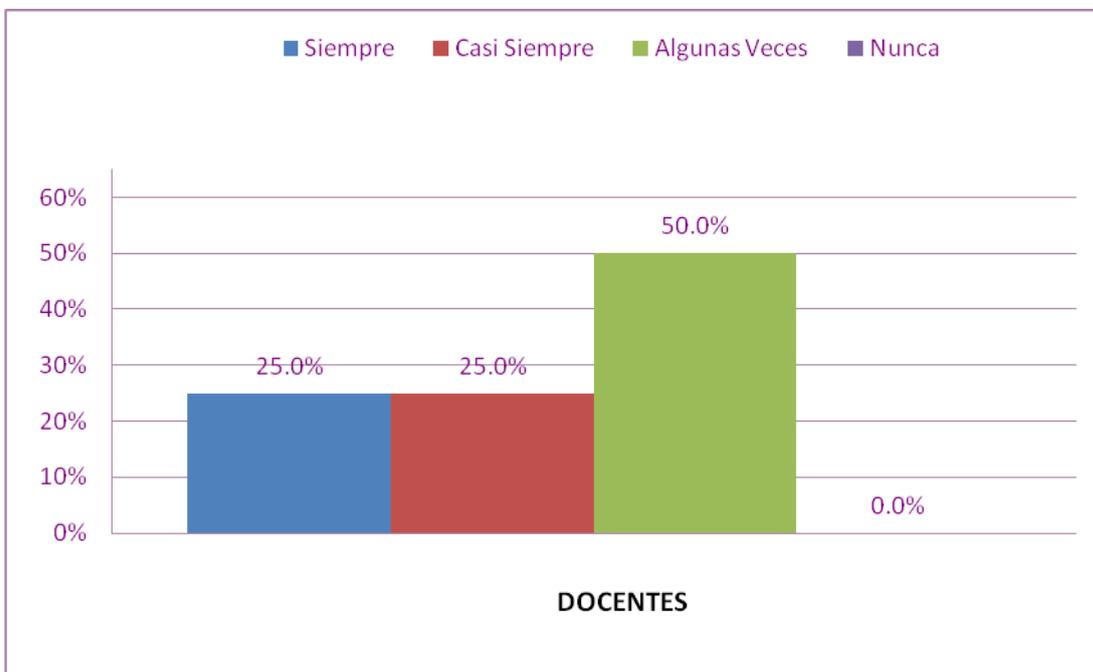
Pregunta 8. ¿Piensan que su coeficiente intelectual es normal o superior?

Cuadro 8

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	2	25%
Casi siempre	2	25%
Algunas veces	4	50%
Nunca	0	0%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 8



Interpretación:

La mitad de los docentes afirman que sus estudiantes algunas veces piensan que su coeficiente intelectual es normal o superior, 2 aseguran que casi siempre, y de igual manera otros dos sostienen que siempre, lo que evidencia que gran parte no confían en sus capacidades intelectuales.

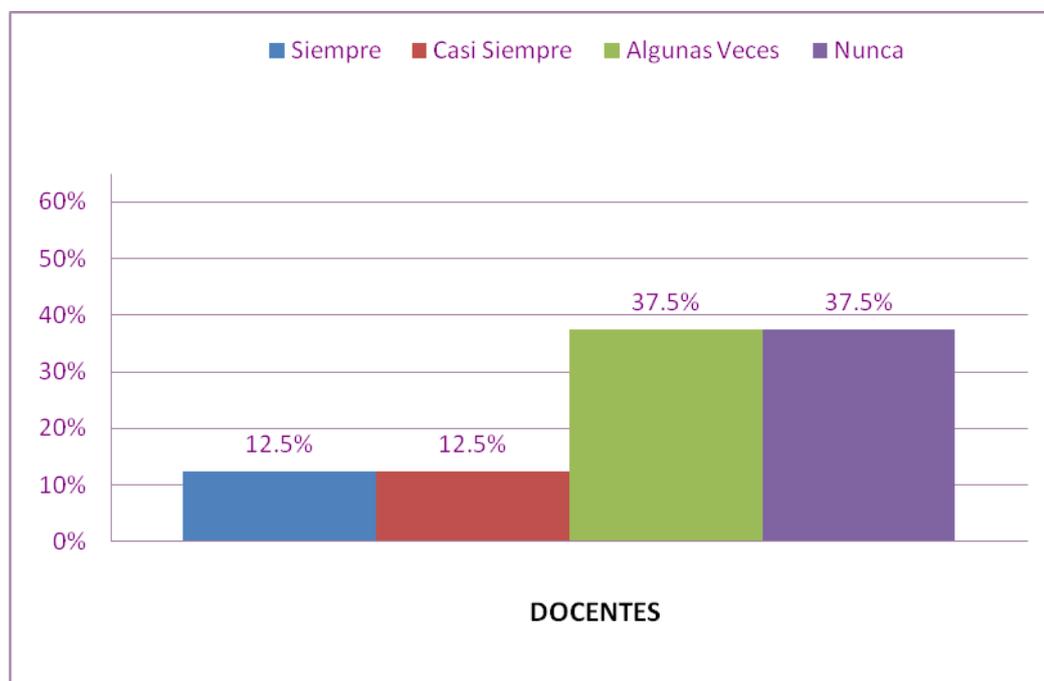
Pregunta 9. ¿Se sienten capaces de asumir nuevas tareas?

Cuadro 9

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	1	12.5%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	3	37.5%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 9



Interpretación:

Vemos que 3 docentes aseguran que sus estudiantes nunca tienen se sienten capaces de asumir nuevas tareas, otros 3 aseguran que algunas veces, 1 menciona que casi siempre, y de igual manera 1 sostiene que siempre, lo que evidencia que gran parte no son capaces de asumir nuevos retos.

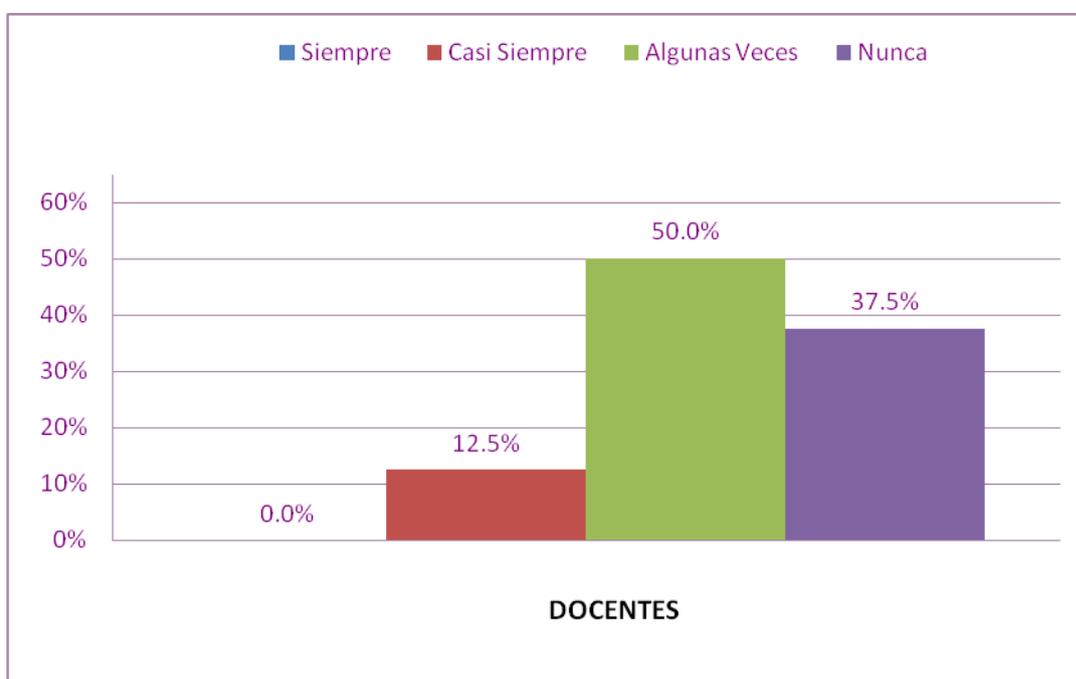
Pregunta 10. ¿Tienen sentimientos de satisfacción personal?

Cuadro 10

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	4	50%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 10



Interpretación:

La mitad de los docentes aseguran que sus alumnos algunas veces tienen sentimientos de satisfacción personal, 3 sostienen que nunca y solamente 1 menciona que casi siempre, lo que evidencia que la mayoría no se estiman lo suficiente.

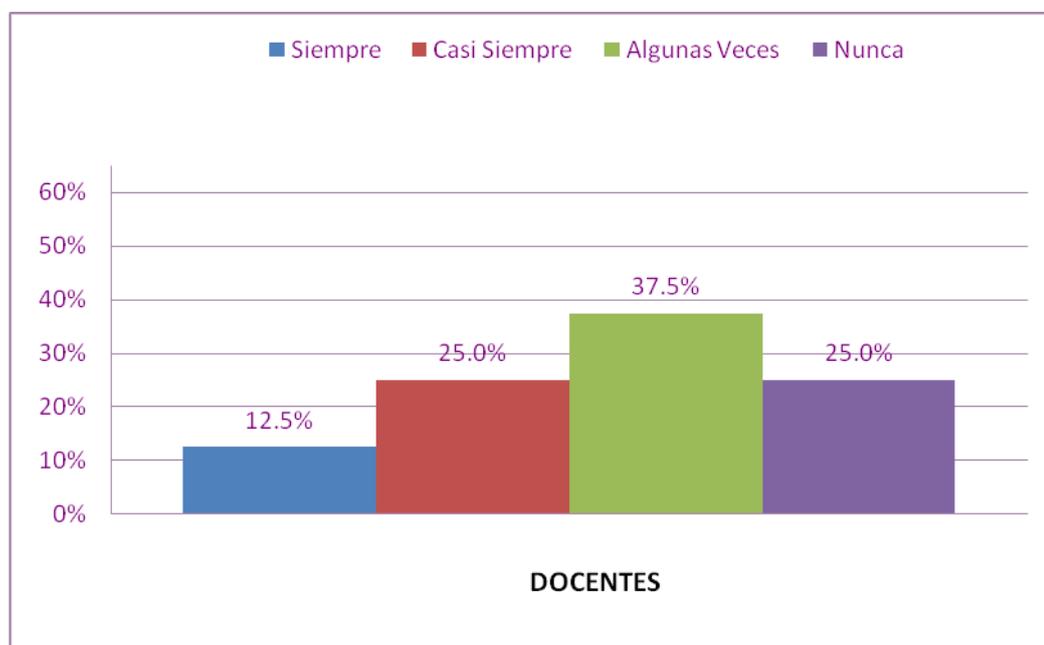
Pregunta 11. ¿Son consientes de sus fortalezas y debilidades?

Cuadro 11

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	1	12.5%
Casi siempre	2	25%
Algunas veces	3	37.5%
Nunca	2	25%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 11



Interpretación:

Vemos que 3 docentes aseguran que sus estudiantes algunas veces son consientes de sus fortalezas y debilidades, 2 aseguran que nunca, de igual manera otros 2 mencionan que casi siempre, y solamente 1 sostiene que siempre, lo que evidencia que gran parte no se conocen lo suficiente.

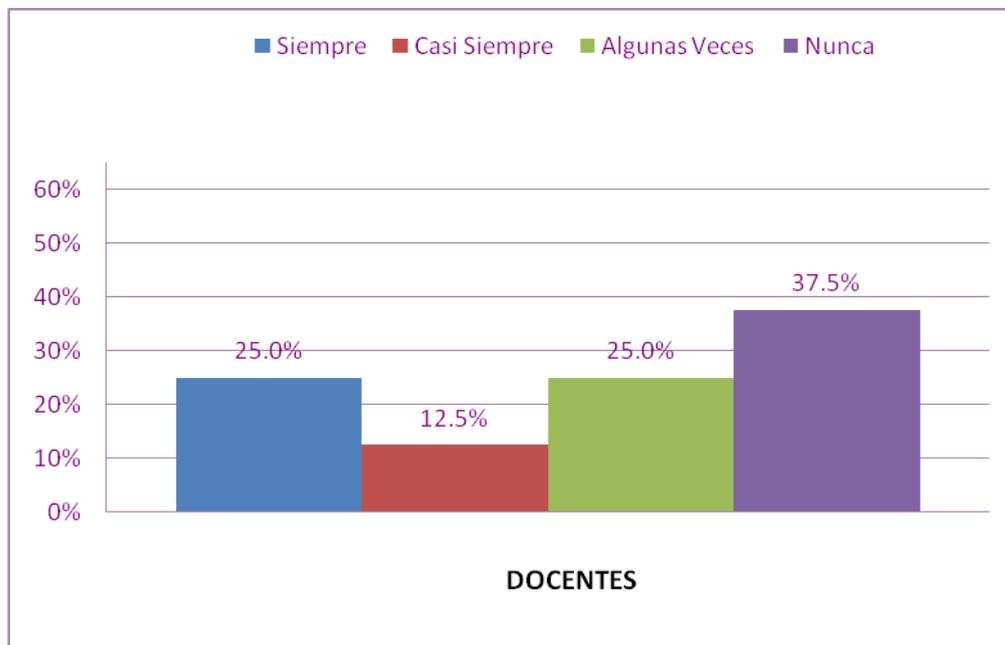
Pregunta 12. ¿Se quieren a sí mismos?

Cuadro 12

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	2	25%
Casi siempre	1	12.5%
Algunas veces	2	25%
Nunca	3	37.5%
TOTAL	8	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 12



Interpretación:

Vemos que 3 docentes sostienen que sus estudiantes nunca se quieren a sí mismos, 2 aseguran que algunas veces, de igual manera otros 2 manifiestan que siempre y solamente 1 afirma que casi siempre, lo que evidencia que en gran parte de ellos no existe amor propio.

TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

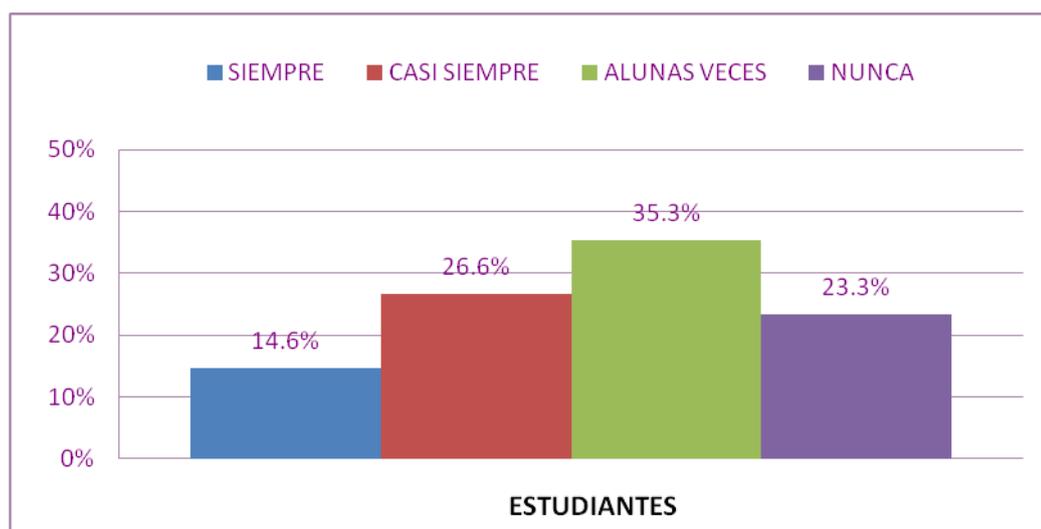
Pregunta 1. ¿Se siente a gusto con su apariencia física?

Cuadro 1

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	22	14.6%
Casi siempre	40	26.6%
Algunas veces	53	35.3%
Nunca	35	23.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 1



Interpretación:

Casi una cuarta parte de los estudiantes sostiene que siempre se sienten a gusto con su apariencia física, y las tres cuartas partes, no están a gusto con su apariencia física, lo que evidencia que existe el problema.

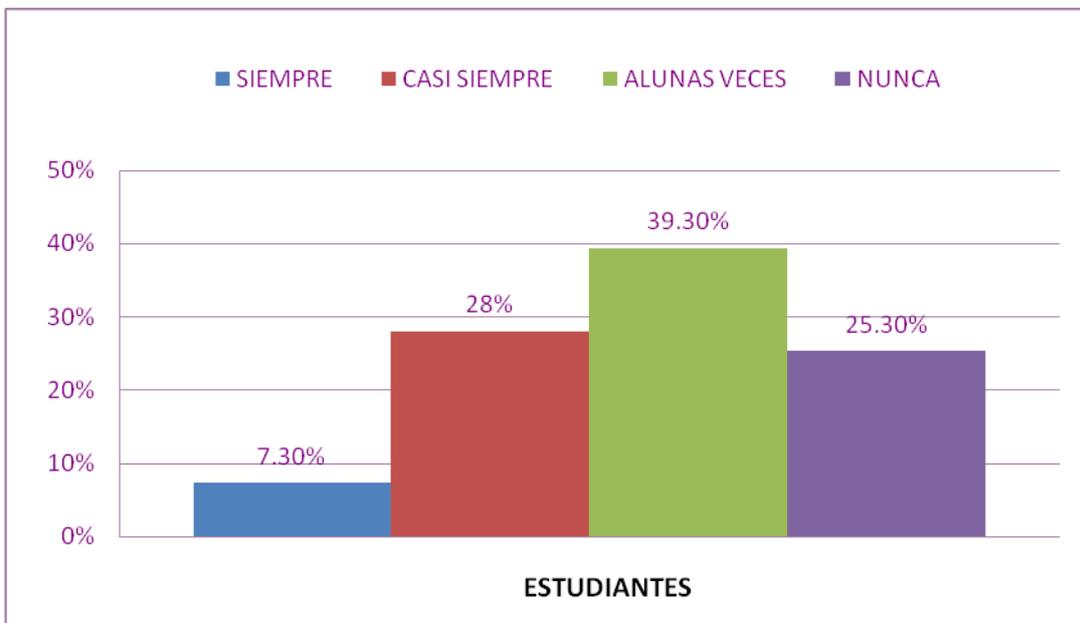
Pregunta 2. ¿Piensa en cambiar alguna parte de su cuerpo?

Cuadro 2

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	11	7.3%
Casi siempre	42	28%
Algunas veces	59	39.3%
Nunca	38	25.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 2



Interpretación:

Aproximadamente una cuarta parte de los estudiantes no cambiarían nunca algo de su aspecto físico , y las tres cuartas partes si lo harían , lo que evidencia que la gran mayoría no se aceptan tal como son.

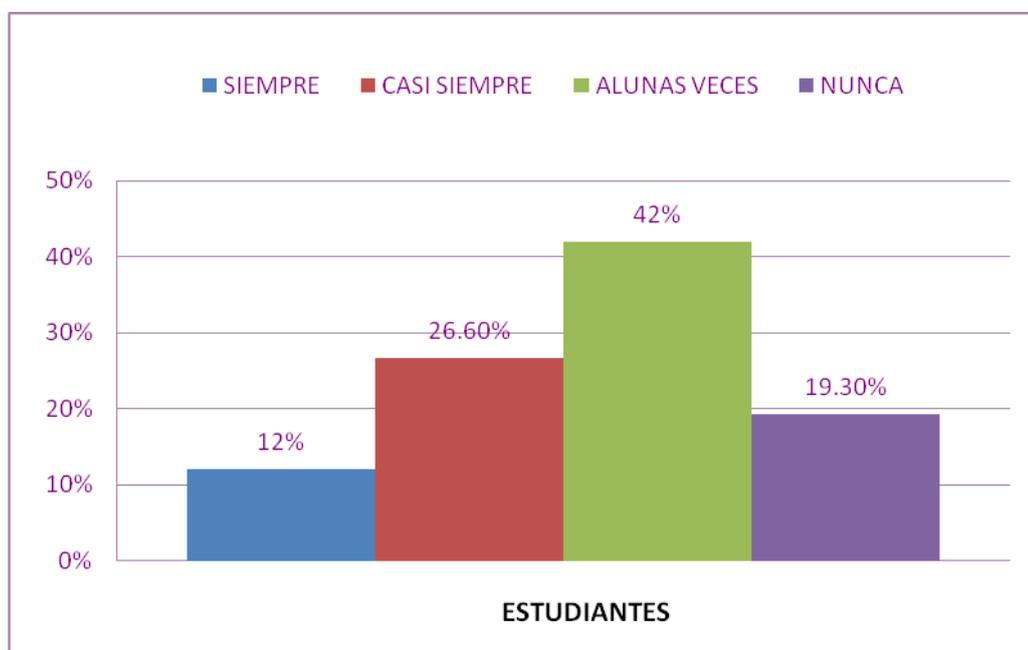
Pregunta 3. ¿Tiene fluidez verbal, es una persona asertiva?

Cuadro 3

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	18	12%
Casi siempre	40	26.6%
Algunas veces	63	42%
Nunca	29	19.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 3



Interpretación:

Aproximadamente un tercio de estudiantes se muestran seguros sobre su fluidez verbal y su asertividad, mientras que la gran mayoría tienen inseguridad sobre su fluidez verbal y asertividad, lo que evidencia que el problema es real.

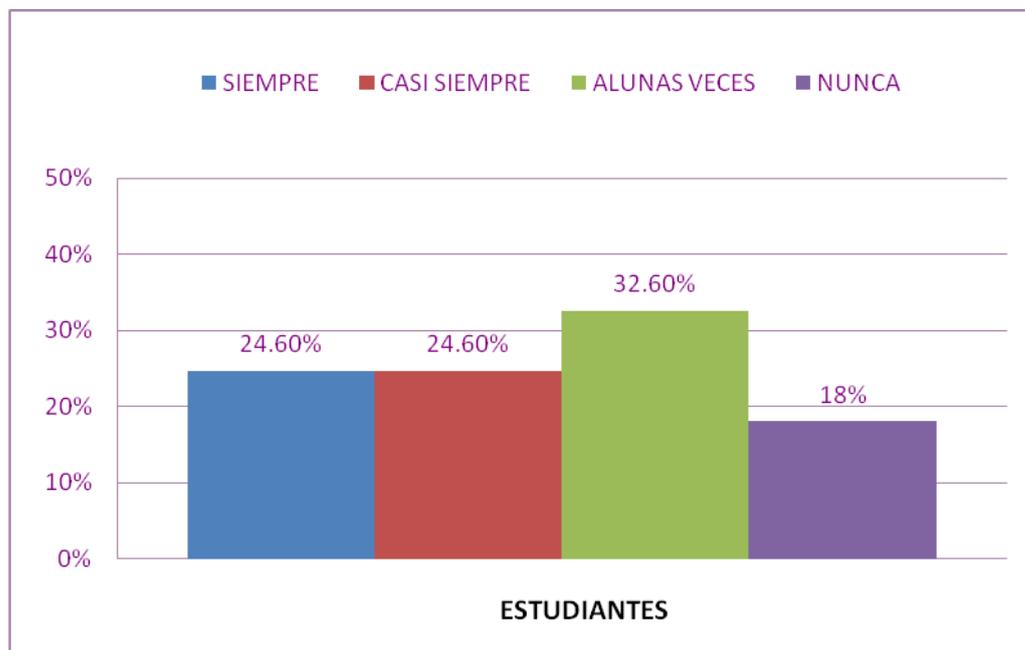
Pregunta 4. ¿Es abierto/a y flexible al comunicarse con los demás?

Cuadro 4

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	37	24.6%
Casi siempre	37	24.6%
Algunas veces	49	32.6%
Nunca	27	18%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 4



Interpretación:

Aproximadamente la mitad de los estudiantes manifiestan su apertura y flexibilidad al comunicarse con los demás, mientras que la otra mitad sostiene que tienen problemas a la hora de establecer lazos de comunicación con las otras personas, lo que evidencia que no hay una adecuada comunicación entre los adolescentes.

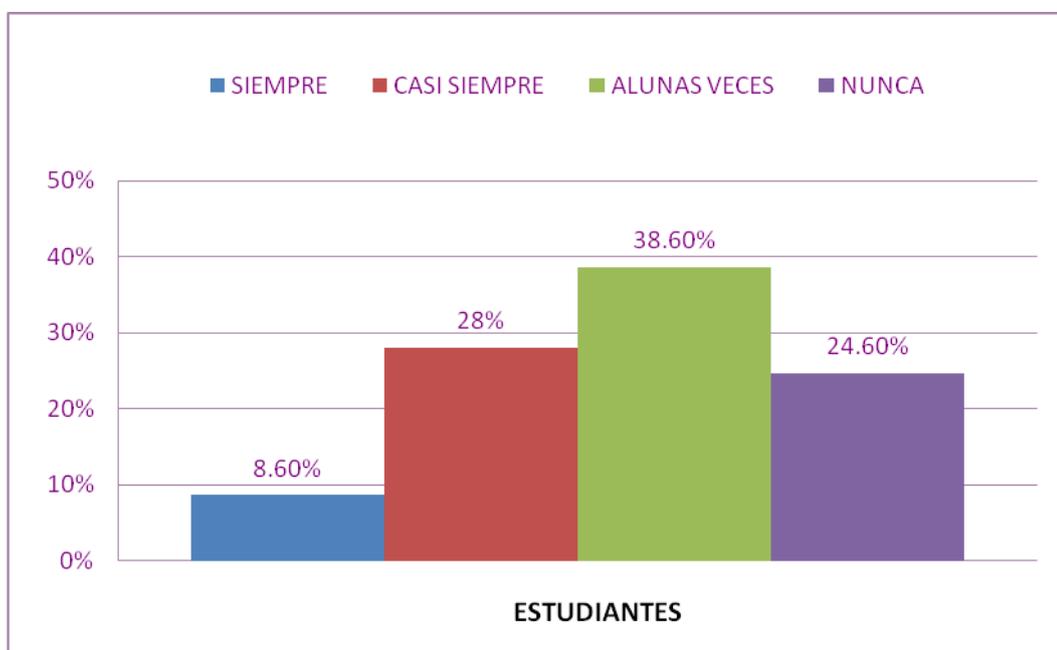
Pregunta 5. ¿Se siente seguro/a de lo que piensa y hace?

Cuadro 5

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	13	8.6%
Casi siempre	42	28%
Algunas veces	58	38.6%
Nunca	37	24.6%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 5



Interpretación:

Aproximadamente la tercera parte de los estudiantes se sienten seguros/as de lo que piensan y hacen, mientras que las otras dos terceras partes representan inseguridad en lo que piensan y hacen, quedando al descubierto la inseguridad de los mismos.

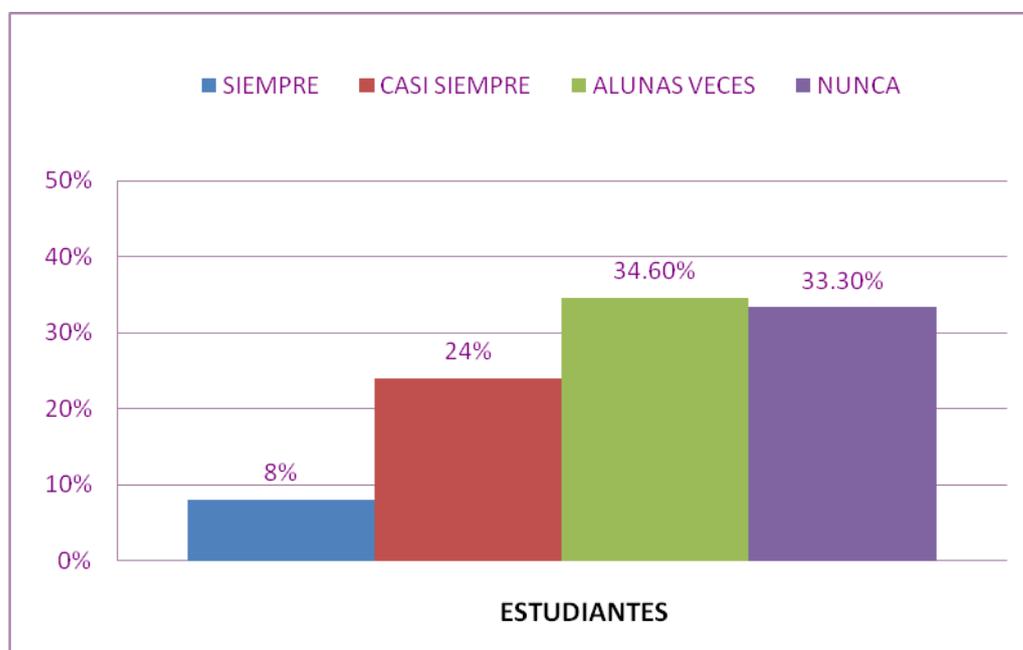
Pregunta 6. ¿Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo/a?

Cuadro 6

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	12	8%
Casi siempre	36	24%
Algunas veces	52	34.6%
Nunca	50	33.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 6



Interpretación:

Casi la tercera parte de los estudiantes evidencia una actitud de confianza frente a sí mismos/as, mientras que las otras dos terceras partes tienen una actitud de desconfianza frente a sí mismos., demostrando que la desconfianza es un manifestación propia de la adolescencia.

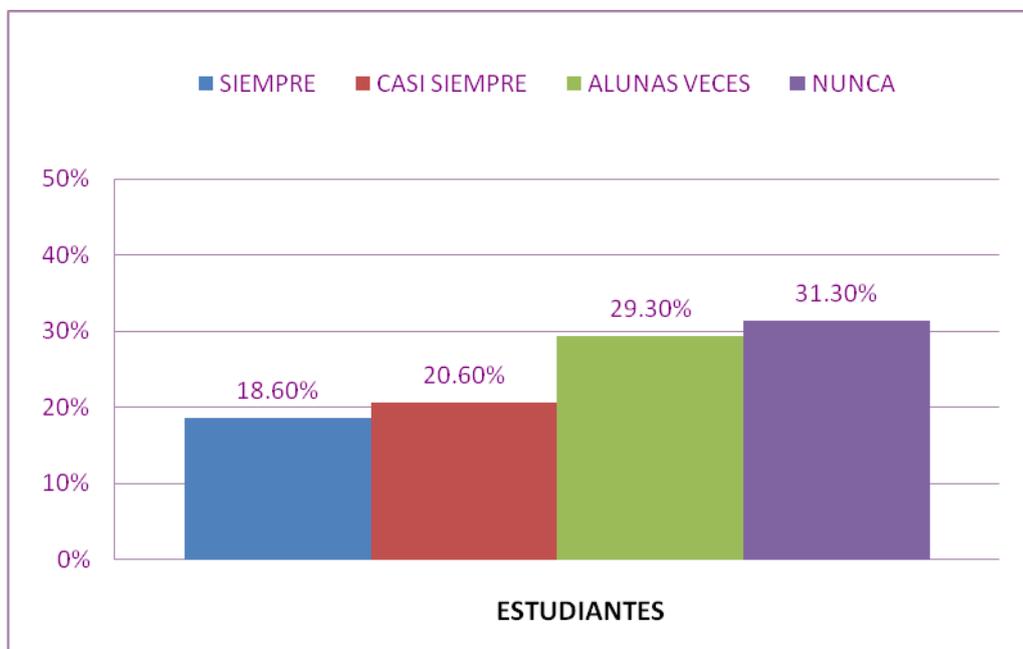
Pregunta 7. ¿Cree que tiene un buen rendimiento académico?

Cuadro 7

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	28	18.6%
Casi siempre	31	20.6%
Algunas veces	44	29.3%
Nunca	47	31.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 7



Interpretación:

Aproximadamente un poco más de la tercera parte sostienen que su rendimiento académico es bueno, mientras que las dos terceras partes no evidencian un buen rendimiento, lo que demuestran que hay problemas de rendimiento académico.

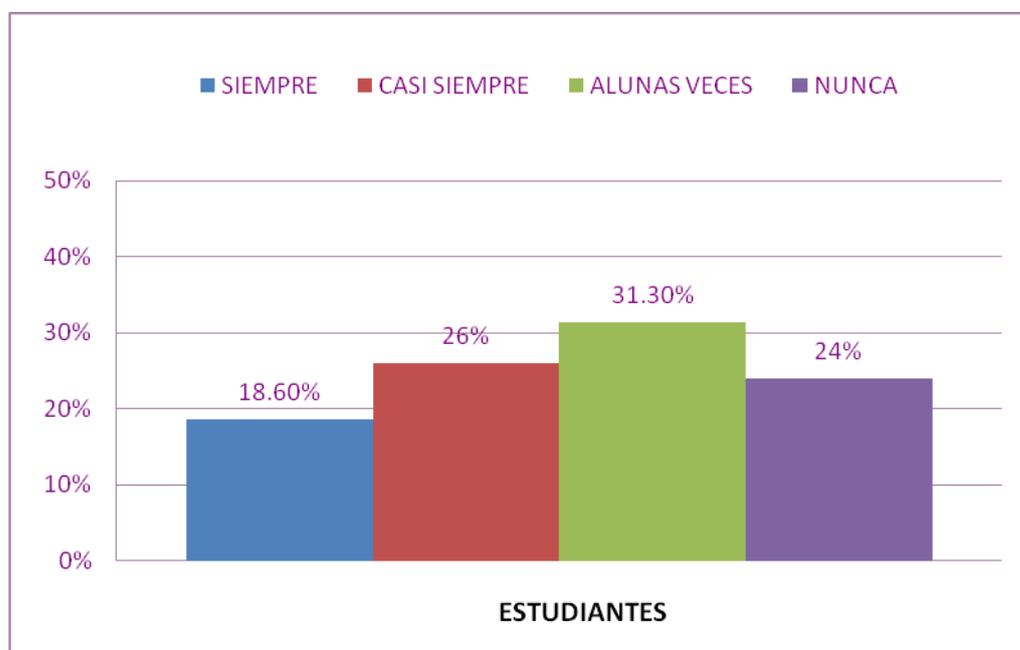
Pregunta 8. ¿Piensa que su coeficiente intelectual es normal o superior?

Cuadro 8

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	28	18.6%
Casi siempre	39	26%
Algunas veces	47	31.3%
Nunca	36	24%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 8



Interpretación:

Un poco más de un tercio de estudiantes, se manifiestan seguros de su coeficiente intelectual, y aproximadamente las dos terceras partes evidencian inseguridad, significa que no confían en sus capacidades intelectuales.

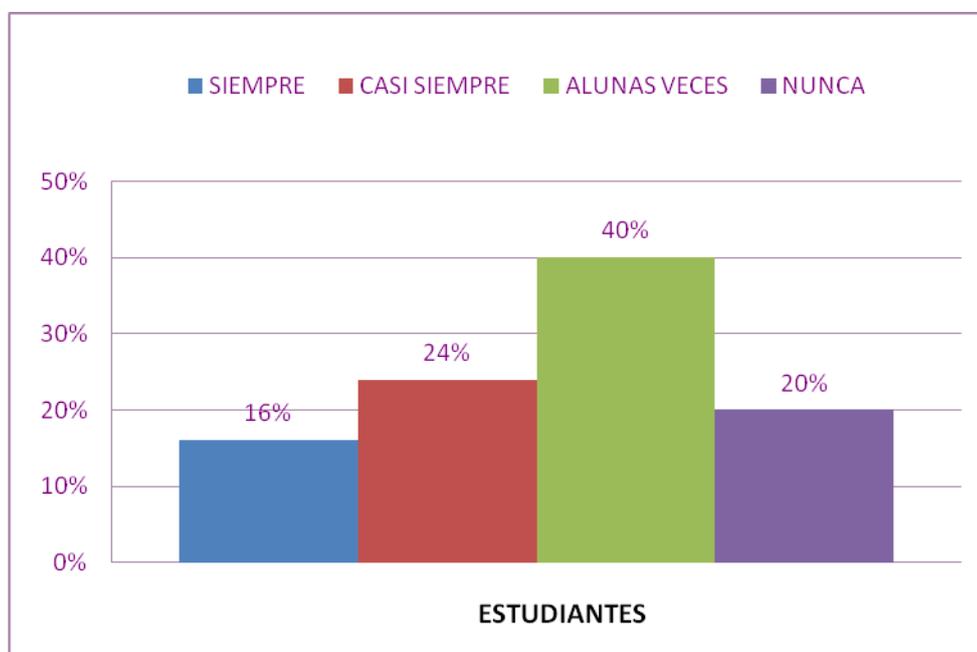
Pregunta 9. ¿Se siente capaz de asumir una nueva tarea?

Cuadro 9

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	24	16%
Casi siempre	36	24%
Algunas veces	60	40%
Nunca	30	20%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 9



Interpretación:

Un poco más de un tercio de los estudiantes investigados se sienten capaces de asumir una nueva tarea, aproximadamente dos tercios de los mismos, evidencian inseguridad para asumir nuevos retos y tareas, actitud que manifiesta categóricamente el problema.

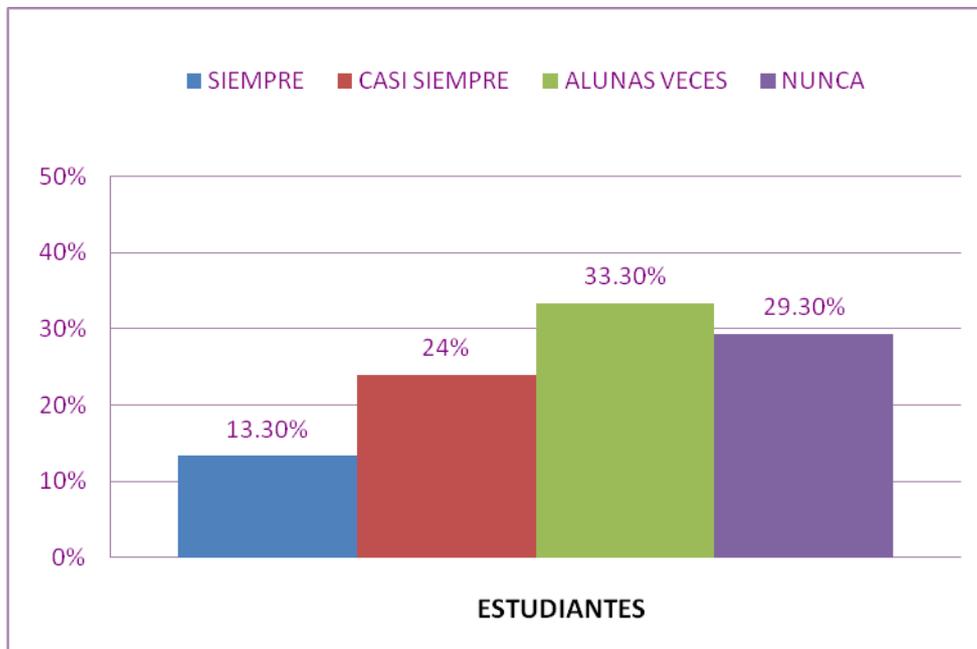
Pregunta 10. ¿Tiene sentimientos de satisfacción personal?

Cuadro 10

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	20	13.3%
Casi siempre	36	24%
Algunas veces	50	33.3%
Nunca	44	29.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 10



Interpretación:

Un poco más de un tercio de estudiantes investigados sostienen que tienen sentimientos de satisfacción personal, y un poco menos de dos tercios se encuentran con dudas en cuanto a sus satisfacciones personales, los mismos que están evidenciando la problemática.

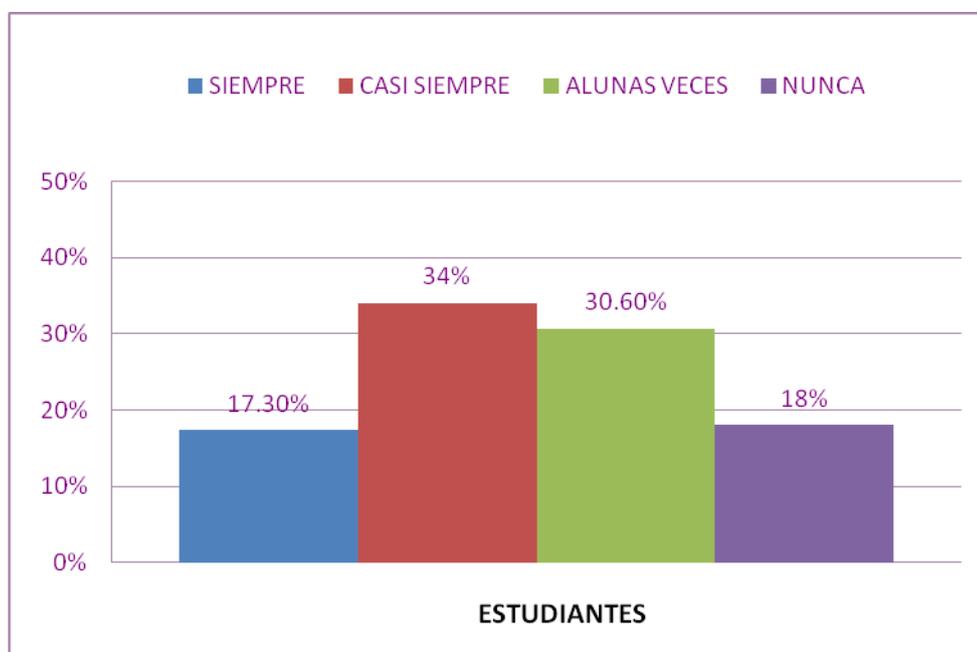
Pregunta 11. ¿Es consciente de sus fortalezas y debilidades?

Cuadro11

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	26	17.3%
Casi siempre	51	34%
Algunas veces	46	30.6%
Nunca	27	18%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 11



Interpretación:

Aproximadamente la mitad de los estudiantes investigados están conscientes de sus fortalezas y debilidades, mientras que la otra mitad evidencia desconocimiento en cuanto a sus fortalezas y debilidades, actitud que demuestra la problemática.

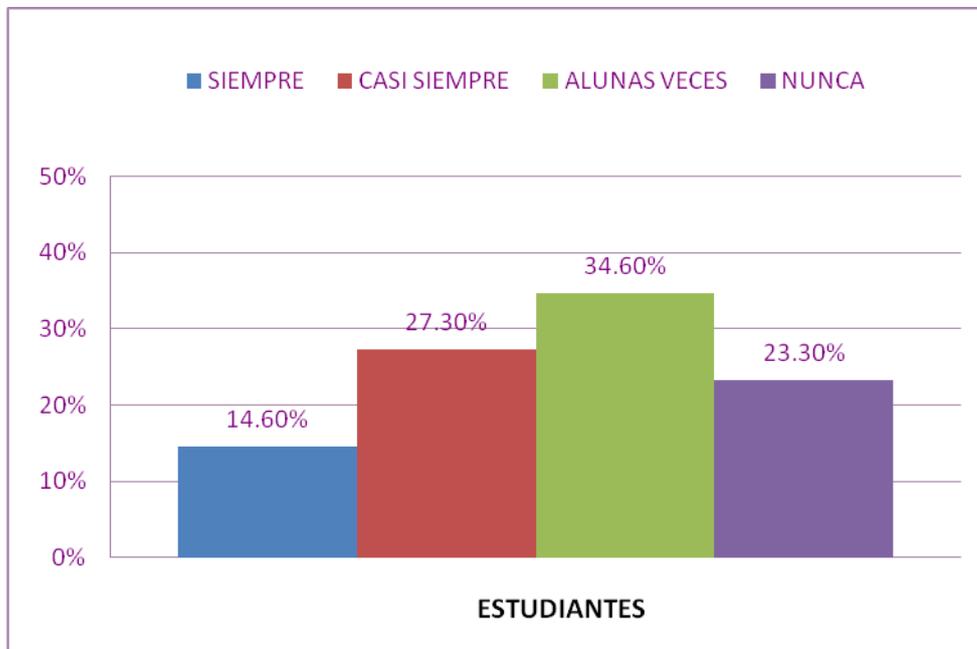
Pregunta 12. ¿Se quiere usted mismo?

Cuadro 12

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTEJE
Siempre	22	14.6%
Casi siempre	41	27.3%
Algunas veces	52	34.6%
Nunca	35	23.3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)

Gráfico 12



Interpretación:

Aproximadamente la mitad de los estudiantes evidencian una alta autoestima y la otra mitad manifiestan evidentes dudas sobre su autoestima, razones suficientes para afirmar que hay que trabajar con la autoestima de los estudiantes.

**Tabulación de los Participantes del
Colegio “Alfredo Pérez Guerrero”**

SEXO	Nº	%
Femenino	70	46.6%
Masculino	80	53.6%
TOTAL	150	100%

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)



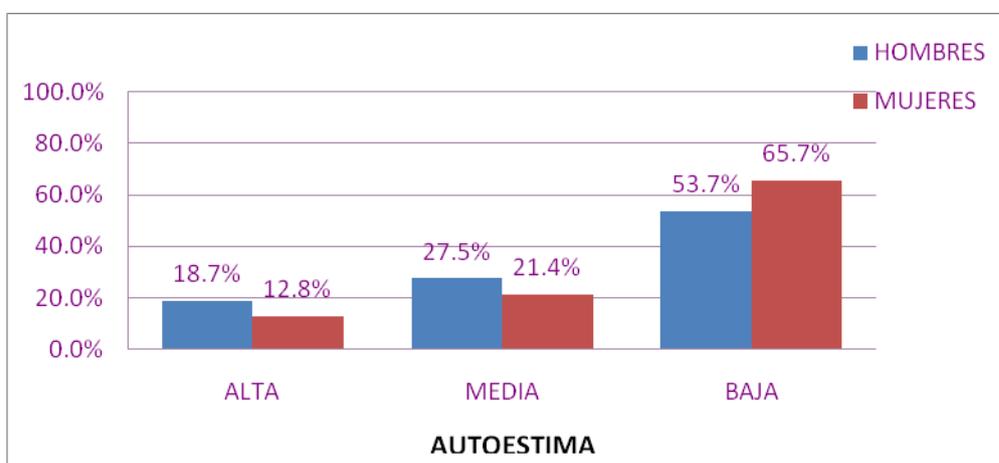
Interpretación:

Encontramos que existe un número mayor de estudiantes investigados hombres, por el contrario el grupo de mujeres es menor.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE LA AUTOESTIMA

SEXO	AUTOESTIMA						TOTAL
	ALTA		MEDIA		BAJA		
	F	%	F	%	F	%	
Masculino	15	18.7%	22	27.5%	43	53.7%	99.9%
Femenino	9	12.8%	15	21.4%	46	65.7%	99.9%
TOTAL	24	31.5%	37	52.9%	89	119.4%	150

Fuente: Irene Narváez – Darwin Díaz (encuestas)



Interpretación:

Vemos que existe un alto porcentaje de estudiantes con autoestima baja tanto en hombres como también en mujeres, a continuación tenemos el grupo de estudiantes con autoestima media, de igual manera en hombres como también en mujeres, y por último tenemos el grupo de estudiantes con autoestima alta en los dos géneros.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De esta investigación se desprenden las siguientes conclusiones tomando como referencia los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los estudiantes y profesores de la institución que fue objeto de estudio.

5.1. CONCLUSIONES:

- La investigación demostró que existe problemas de baja autoestima es los estudiantes investigados, la encuesta y entrevistas con los estudiantes y docentes confirmó esta apreciación.
- Existe un mayor porcentaje en las mujeres con baja autoestima que en los hombres, especialmente porque las señoritas se acomplejan mucho por su aspecto físico.
- Los docentes y padres de familia influyen significativamente en la formación de la autoestima de los estudiantes.
- Esta investigación demuestra que existe un impacto negativo en el comportamiento y desenvolvimiento de los estudiantes tanto dentro como también fuera de la institución

- No existe una herramienta didáctica para la solucionar esta problemática que actualmente aqueja a los adolescentes del colegio “Alfredo Pérez Guerrero.”

5.2. RECOMENDACIONES:

De la investigación se desprenden las siguientes recomendaciones.

- A maestros y padres de familia se recomienda mejorar la autoestima los estudiantes de esta institución, aunando esfuerzos entre todos los actores de la misma.
- Para mejorar la apreciación del aspecto físico de las y los estudiantes se recomienda a los directivos y docentes realizar algunos talleres de motivación y aceptación, lo que hará que eleven su autoestima.
- Es preciso educar a padres de familia y docentes con algunas actividades de mejora de la autoestima, para que puedan aportar significativamente en el desarrollo emocional de los adolescentes.
- Es necesario dar a conocer a los docentes y directivos la influencia de la autoestima y como afecta la falta de la misma en todos los aspectos de la vida de una persona, especialmente si se trata de un adolescente.
- Es una necesidad imperiosa aplicar la guía didáctica para desarrollar la autoestima de los Octavos Años de Educación Básica del colegio Alfredo Pérez Guerrero.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TITULO DE LA PROPUESTA

GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACION BASICA COLEGIO “ALFREDO PEREZ GUERRERO” DE SAN PABLO DEL LAGO.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Esta guía para el desarrollo de la autoestima de acuerdo con los objetivos, del marco teórico, del análisis de los resultados , de las conclusiones y recomendaciones de la investigación desarrollada en los cinco capítulos anteriores, se justifica la presentación de la propuesta diseñada por el equipo de investigadores.

La investigación bajo el título “GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACION BASICA COLEGIO “ALFREDO PEREZ GUERRERO” DE SAN PABLO DEL LAGO, se ubica en un modelo pedagógico, las estrategias propuestas contribuirán a desarrollar y elevar la autoestima de los adolescentes.

La investigación se realizó a través de una evaluación sobre el nivel de autoestima que poseen los estudiantes de la institución, llegándose a detectar que esta considerablemente baja, produciendo en los adolescentes un desorden afectivo y provocando bajo rendimiento y actitudes conformistas.

Es por esto que proponemos algunas estrategias que incidirán en el manejo y desarrollo de la autoestima tanto para los estudiantes como también para los docentes.

6.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA

El colegio no es sólo el escenario para el aprendizaje intelectual de los adolescentes, sino que también asiste al desarrollo emocional y de la personalidad de los alumnos. El paso por las aulas tiene una gran repercusión sobre la autoestima de los estudiantes, es decir, sobre la valoración que hacen de sí mismos.

Un adolescente con baja autoestima condiciona el aprendizaje, está poco motivado e interesado en aprender, encuentra poca satisfacción en el esfuerzo porque no confía en sus posibilidades de obtener éxito, debido a muchas razones, lo que en muchos casos les conlleva al fracaso escolar.

Es aquí donde los maestros cumplen un papel sumamente importante puesto que tienen gran influencia en la forma como un estudiante genera sus procesos de autoestima y auto imagen, la manera como se ven a sí mismos se consolida a través de las

enseñanzas, el tipo de evaluaciones cualitativas y los juicios valorativos que emiten, y esto a la vez los maestros pueden generar una alta o baja autoestima que impacta los procesos académicos y la vida social de un estudiante.

¿CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN EL AULA?

Estrategias como las siguientes pueden ser útiles para desarrollar la autoestima de los alumnos:

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los chicos han hecho correctamente.- Si no han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos.
- Generar un clima que posibilite la creatividad.- Cuando los chicos tienen espacio pueden ser muy creativos y en todas las asignaturas es posible dar un espacio para la creatividad.
- Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido.- Fomentar especialmente el trabajo en grupos, durante la clase.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo.- Es importante reconocer logros reales, que sean sentidos como algo especial y único por el alumno, permitiéndole así procesarlos como éxitos personales.

- Mostrar confianza en las capacidades de los alumnos y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas situaciones.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas inhibitorias para adaptarse a la realidad.- El ser consciente de lo que le sucede a sí mismo y de lo que ocurre a su alrededor, es un atributo del hombre que ha permitido el progreso de la humanidad, pero que también está en la base del desarrollo personal.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrara que se confía en ello.- Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los adolescentes.
- Poner exigencias y metas al alcance de los alumnos, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable.- Evaluar el logro de las tareas solicitadas con su criterio a nivel de ellos y no con exigencias de adultos.

¿CÓMO SE RELACIONA EL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO Y LA AUTOESTIMA?

Es fundamental que los padres y docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los estudiantes, el significado de esos valores.

Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los alumnos a que vean estos dentro del mismo. En todos los

ambientes el chico tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada chico, para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse.

Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo.

¿CÓMO PUEDE EL DOCENTE FAVORECER LA AUTOESTIMA?

- Saber que la institución puede mejorar o degradar a la gente que está en ella.
- Estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos.
- Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada alumno, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.

- Debe tener la capacidad e incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el joven se acepte a sí mismo.
- Tiene que saber cómo crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada alumno pueda sentirse importante.
- Debe reconocer los puntos fuertes de cada chico: debe tener en claro que las decisiones de los adolescentes pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.
- Comprender que algunas veces los alumnos sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que el adolescente sea suficientemente fuerte para aceptarla.
- Aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando las presiones son demasiado grandes.
- Transmitir a los estudiantes su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto.

“La gente hace cosas para nosotros. Pueden ser cosas simpáticas y agradables. Pueden ser cosas desoladoras. Pueden ser cosas alentadoras y estimulantes. Pueden ser cosas que restauran nuestro equilibrio, acrecientan nuestra fe y fortalecen nuestras convicciones: pueden darnos nuevas perspectivas y nuevo coraje, pero pueden sumergirnos, también en la desesperación, el temor y el pesimismo.

¿COMO CREAR LAS CONDICIONES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA?

Los profesores tienen las condiciones para formar alumnos confiados, felices, que se sientan bien como son y que intrínsecamente estén motivados al éxito.

Esta formación es posible hacerla en la sala de clases reconociendo que cada alumno es importante y único, con derechos y sentimientos que necesitan de su reconocimiento y protección y estableciendo en la sala las condiciones esenciales para el desarrollo de estas cinco características:

- Sentido de seguridad y Confianza

Este clima permite explorar sin sentirse amenazado. El educador y el estudiante que descubren la posibilidad del cambio aprenden en este clima a expresar sus creencias, sus ideas, sus opiniones y sus valores sin temor al ridículo.

- Sentido de Identidad o un Sentido de Comprensión Realista de sí mismo

El profesor hace necesariamente el aprendizaje sobre quien es cada alumno con sus cualidades y limitaciones, lo que importa es que hace con esa información. Esta debe servirle para valorizar al alumno, para desarrollar sus potencialidades y no para centrarse en sus limitaciones.

- Sentido de Pertenencia

La Institución Educativa y el grupo o curso constituyen una familia escolar. El profesor tiene un rol importante en la identificación

adecuada del alumno con todos los miembros de sus grupos de referencia.

- Sentido de propósito

Después que ellos se sienten aceptados por otros ya que ello les posibilitará nuevos desafíos. El alumno al igual que el profesor, deberá tender a buscar sus propósitos de vida y de superación personal. Sólo con la ayuda del profesor esto será posible ya que él o ella conocen sus límites y saben con qué colaboración familiar cuentan para ello.

¿COMO PUEDE LA FAMILIA FOMENTAR LA AUTOESTIMA?

Los padres de familia cumplen un papel muy importante ya que están implicados directamente en el proceso de enseñanza aprendizaje, por tal razón deben trabajar conjuntamente con los profesores para el adelanto y la motivación de los estudiantes.

La comunicación constante entre los profesores con los padres de familia y un acercamiento más profundo son herramientas para la superación del educando ya que el proceso de socialización que realiza la familia es fundamental para que sus hijos se desenvuelvan correctamente ,la integración de la familia al establecimiento educativo tiene mucho que ver en la autoestima de sus adolescentes.

La familia es el núcleo de la educación, en ella se aprenden conductas que se observan de los padres y algunas veces sus discusiones o problemas de otro tipo afectan debido a que nuestra autoestima también depende del ambiente familiar en el que se

encuentren y los estímulos que se otorguen en él.

¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LAS AMISTADES Y COMPAÑERISMO PARA EL ADOLESCENTE EN EL AULA?

La peor experiencia que puede haber en la vida de un adolescente es sentirse solo e incomprendido debido a que hay muchas personas que se encuentran cerca de ellos y en medio de tantas personas que deben haber por lo menos una que lo quiera y que este dispuesta a brindar su apoyo y comprensión; hay muchos adolescentes que se sienten solos y es por esta razón que se hace muy necesario que encuentren a alguien con quien desahogarse, compartir sus problemas, situaciones difíciles, etc.

Es importante que en la amistad y compañerismo haya buenas relaciones y se generen sentimientos de ida y vuelta en los que se tenga un constante respeto y tolerancia. Cuando existe reciprocidad entre los amigos y compañeros hay ayuda mutua y esta a su vez proporciona logros que no solo beneficia a si mismo sino también a las personas con las que comparten afecto; cuando existe reciprocidad no sabe apreciar lo que recibe y puede sentir satisfacción por lo que da.

La amistad es una relación en que la coinciden los intereses y las personas se demuestran afecto es por eso que tanto la amistad como el compañerismo tienen mucha importancia durante la adolescencia la cual es una etapa de cambio, de conocimiento de nuevas personas y de sí mismos.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

Desarrollar el nivel de autoestima de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del colegio “Alfredo Pérez Guerrero”, a través de la ejecución de una guía para el desarrollo de la autoestima.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Mejorar la capacidad de autovaloración y autoconocimiento de su personalidad así como de los demás.
- Desarrollar la capacidad de aceptación de sí mismo, con cualidades y defectos.
- Incentivar a plantearse objetivos confiando en sus habilidades y en su amor propio.
- Fomentar la capacidad de expresar siempre lo que piensan y sienten, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

Los investigadores han considerado pertinente ejecutar la propuesta en el colegio “Alfredo Pérez Guerrero”, que se encuentra ubicado en la parroquia de San Pablo del Lago, avenida de la Unesco, cantón Otavalo, provincia de Imbabura.

6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

GUIA PARA DESARROLLAR EL NIVEL DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO “ALFREDO PEREZ GUERRERO” DE SAN PABLO DEL LAGO.

En estos talleres constan los siguientes elementos:

- Título
- Objetivos
- Contenidos
- Recursos
- Estrategias
- Evaluación

6.7. IMPACTOS

Se pretende que esta propuesta surja efecto en los sujetos primordiales en el campo de la educación que son los estudiantes, en los cuales se espera un cambio de actitud y desempeño en todos los aspectos de su vida especialmente en el ámbito escolar, es decir su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales.

Además el impacto de la propuesta recaería también en los profesores, enseñándoles que al tener una autoestima alta con la que pueden ayudar a formar personas triunfadoras, con una visión positiva, y

capaces de enfrentar nuevos retos y de sobrellevar situaciones difíciles que se les presente a lo largo de su vida.

Al mismo tiempo motivará a los estudiantes a sentirse con una firme "identidad", es decir, saberse distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y pasará inevitablemente por cambio en su autoestima en donde logrará ser: independiente, asumirá sus responsabilidades, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración y se sentirá capaz de influir en otros, y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

En resumen se puede decir que la aplicación de esta guía a mas de lograr la integración de todos los actores educativos, son actividades que deben ser reconocidas y aplicadas desde los primeros años y en todas la áreas y asignaturas, considerandos como deber personal mas no como tarea.

6.8. DIFUSIÓN

Los investigadores dieron a conocer la propuesta a todas las personas que están involucradas en el proceso educativo de la Institución, en donde se realizo la investigación, mediante charlas, conferencias, y la aplicación y el desarrollo de los talleres que se plantea en el mismo.

Guía para el

“Desarrollo de la

Autoestima”

TÍTULO: “Descubre cómo está tu autoestima”

OBJETIVOS

- Explorar el nivel de la autoestima de los estudiantes.
- Conocer la importancia que tiene desarrollar un alto nivel de autoestima.

CONTENIDOS

Importancia de la autoestima en nuestra vida

♦ Personal

Uno debe empezar por creer en uno mismo, para que los demás confíen en uno; ya que la aceptación de sí mismo es un elemento a considerar en cualquier proyecto que se emprenda.

Si no existe una aceptación de uno mismo porque se tiene un concepto muy deficiente de uno mismo, la autoestima esta por los suelos y no nos atreveremos a emprender proyectos en nuestra vida.

♦ Familiar

La familia es el marco principal donde el adolescente va a ir creando la imagen de sí mismo, es por ello que los principales formadores de la autoestima son sus padres los mismos que deben tener amor por si mismos ya que van a ir estableciendo la valoración positiva o negativa de su hijo, es decir, su autoestima y el cual va a desarrollar un estilo de comportamiento determinado.

La familia es la base fundamental de la socialización de los adolescentes, ya que es el único escenario permanente y seguro que el adolescente va a disfrutar, y su familia con una autoestima alta van a ser las figuras de referencia a lo largo de la vida del adolescente.

♦ **Escuela**

La autoestima influye en el rendimiento académico, un estudiante con una autoestima elevada se sentirá capaz , estará motivado y se esforzará por tener los mejores promedios , por el contrario un estudiante con autoestima baja también será notorio ya que habrá presencia de bajas calificaciones, y por si esto fuera poco los comentarios de los padres profesores y compañeros graban un autoconcepto nocivo que lo aplasta como una losa pesada, para evitar estos resultados es necesario una intervención pedagógica acertada.

♦ **Profesional**

El mundo laboral actual está sumergido en un mundo globalizado, donde quien esté más preparado y sea más competitivo profesionalmente es el que sobresale y tiene éxito.

Según el concepto de una adecuada autoestima, de tener una buena valoración sobre nosotros mismos, nos damos cuenta de la importancia y más que importancia, la necesidad de contar con una buena autoestima para desarrollarnos profesionalmente; ya que de esa manera nos consideraremos capaces de afrontar retos en su vida personal y profesional en las que deba escoger entre varias opciones y tomar decisiones importantes.

El éxito que podamos tener en cualquier ámbito de nuestra vida, está relacionado con la autoestima, ya que de ella depende la comunicación, la efectividad y la negociación entre clientes y proveedores.

Una persona con una alta autoestima transmitirá su motivación, convencerá a otros fácilmente de invertir en su idea, ya que tiene una plena confianza en que con su trabajo, logrará el éxito.

- ♦ **En la pareja**

La autoestima, que influye en nuestras relaciones con las demás personas, cobra una especial importancia cuando hablamos de las relaciones de pareja.

En ocasiones cuando uno de los miembros de la pareja no se siente bien consigo mismo, o no se valora a sí mismo, necesita desvalorizar al otro, para tener ese sentimiento de superioridad que necesita.

Las relaciones de pareja se construyen sobre los cimientos de mi propia autoestima, por decirlo de alguna manera es como la o armadura que me pongo para enfrentar el mundo, o en este caso concreto para relacionarme con mi pareja, aunque suene difícil de aceptar aquellas cosas que tanto me molestan en el otro son por que hacen parte de mi "yo, interno".

De ello depende nuestro éxito para lograr una relación duradera.

Tomado de:

<http://suite101.net/article/el-amor-proppio-es-el-mejoratractivoa10467#ixzz28>

RECURSOS

- Dinámica
- Copias de lectura
- Copias del ejercicio
- Video

ESTRATEGIAS

Dinámica para la Autoestima: TORBELLINO DE IDEAS

OBJETIVO:

- Discutir el tema principal “autoestima”
- Integrar a todos los estudiantes.



MATERIALES: Un pizarrón y un marcador

TAMAÑO DE GRUPO: 30 personas.

TIEMPO REQUERIDO: Diez minutos.

DESARROLLO:

El docente debe escribir en el pizarrón una palabra con la cual se pueda hacer una dialogo.

A continuación cada persona debe aportar una palabra que tengan relación con la palabra principal y que además ayuden a ampliar el tema.

Este se puede profundizar hasta llegar a una síntesis y se puede observar en qué medida se vio profundizado o no el tema principal.

EJERCICIOS

Ejemplos de autoestima



1.- Lee detenidamente cada uno de los casos que te presentamos a continuación y escribe al frente el nivel de autoestima que tú asignarías a cada ejemplo.

- ⊙ Juan no quiere participar en nuevas actividades en la escuela porque teme siempre no hacerlas bien.

- ⊙ Alicia siempre provoca peleas con las demás compañeras; sin embargo, cuando no quieren hablar con ella, se queja: “nadie me quiere porque soy fea”.

- ⊙ Carlos parece saber bien cuáles son sus fuertes y sus débiles. Como sabe que matemáticas es una asignatura que le cuesta trabajo, no se preocupa cuando saca 7 en la prueba.

- ⊙ David quiere entrar en el mejor equipo de futbol , manifiesta: “me esforzaré mucho para lograrlo”.

- ⊙ Dicen que Elena es una líder nata porque muestra tanta autosuficiencia en lo que hace que convence a los demás de que también lo hagan.

- ⊙ Mercedes cree que no debe molestar a sus padres con preguntas inoportunas, porque ellos tienen cosas más importantes que hacer.

- ⊙ Andrés cree que los estudiantes tienen derecho a decir sus propios puntos de vista ya que poseen muchas capacidades.

- ⊙ Elisa se niega a aceptar que tiene muchas oportunidades al igual que sus compañera, solo que ella no las sabe aprovechar.

- ⊙ Marcos tiene una apariencia poco agradable, viste con ropa sucia y no se sabe arreglar, además tiene pocos amigos.

- ⊙ Lorena siempre esta alegre, espontánea y muy amigable todos la quieren ella es

el alma de la fiesta.

⊙ Raúl cree que gritando e imponiéndose ganará el respeto y consideración de sus compañeros, por eso cada vez que puede los hace sentir mal.

⊙ Marcela mi profesora, siempre luce muy elegante, es una excelente maestra siempre nos motiva en sus horas de clase.

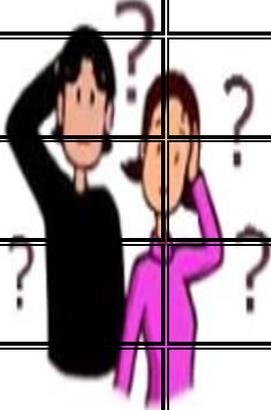
⊙ Dicen que Diego participará en el concurso de matemáticas, todos creen que él será el ganador porque se ha venido preparando, y ha estudiado mucho para obtener el primer lugar.

⊙ El muchacho está enamorado de Sofía pero no se anima a decirle porque cree que no es suficiente para ella .

2.- Individualmente, cada estudiante debe realizar el ejercicio “ventajas de desarrollar una autoestima alta y desventajas de desarrollar una autoestima baja. A continuación, de manera voluntaria deben compartir en la clase.

LA AUTOESTIMA

Ventajas de desarrollar una autoestima alta	Desventajas de desarrollar una autoestima baja



EVALUACIÓN

Mi autoestima

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Me siento atractivo/a ante los demás.				
Me siento seguro/a cuando estoy con otras personas.				
Confío en mis propias capacidades.				
Siento que soy una persona agradable para mis compañeros.				
Puedo comunicarme fácilmente con mis compañeros				
Me amo y acepto como soy.				
TOTAL				

❖ **¡FELICITACIONES!**



Eres una persona que te valoras, te aceptas y sabes como superar los obstáculos para poder llegar a quererte tal cual eres, te invito a que sigas teniendo actitudes positivas para que logres todos tus objetivos. ¡Adelante!

❖ **¡DEBES MEJORAR!**



Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar y recapacitar ya que la autoestima interviene en todo lo que haces son más felices y les cuesta menos enfrentarse a los errores, decepciones y fracasos, etc. ¡Adelante puedes mejorar!

COMPROMISO:

TÍTULO: “Me amo como soy”

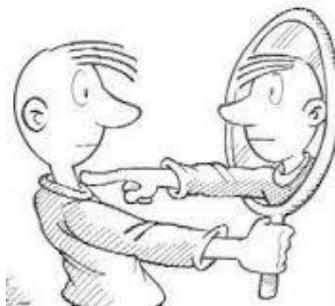


OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades de autoconocimiento.
- Descubrir potencialidades y debilidades de los estudiantes.

CONTENIDOS

La importancia de conocerme yo mismo



Es muy importante que cada persona comprenda quien es, de lo contrario no sabe el valor que tiene su existencia, que dicho en otras palabras no tiene autoestima y por esto no valora su vida y no progresa como los demás que al contrario de él tienen muy claro sus objetivos.

El conocerse así mismo permite elevarnos con una mirada confiable sobre nuestra conciencia con visión de futuro, pero además hace posible explorar el interior de nuestros pensamientos y desnudarnos en espíritu para poder trazar los caminos que nos llevarán en el tiempo a ser la persona que siempre hemos anhelado, esto nos conducirá a una mejor planificación de nuestra vida y nos dará las herramientas para disciplinar las emociones, y también nos ayudará a relacionarnos mejor

con los demás, y podremos enfrentar los obstáculos que tendremos a lo largo del camino.

Pero sobre todo nos otorgará las más útiles lecciones para aprender de los errores del pasado y evitarlos en el futuro, de tal manera que cada cosa que hagamos las realicemos mucho mejor en cada oportunidad.

En realidad el proceso de conocerse a sí mismo es algo que nunca acaba en la vida, sin embargo a continuación aprenderá una herramienta útil que le puede ayudar a llevar un registro estructurado del entorno de cualidades que posee.

Tomado de:

<http://automotivacion.wordpress.com/2011/02/26/la-importancia-de-conocimiento-en-la-automotivacion/>

RECURSOS

- Dinámica
- Copias de lectura.
- Copias del ejercicio.
- Video.

ESTRATEGIAS

Dinámica para el Autoestima: CANASTA REVUELTA

OBJETIVO:

- Integrar a todos los estudiantes en el ejercicio.
- Captar la atención de los estudiantes.

TAMAÑO DE GRUPO: 30 personas.

TIEMPO REQUERIDO: Diez minutos.



LUGAR: Una salón suficientemente amplio.

DESARROLLO:

Todos los estudiantes deben formar un círculo con sus respectivas sillas, el docente queda en el centro del círculo de pie.

En el momento que el docente señale a cualquiera diciéndole ¡piña! , este debe responder el nombre de su compañero que está a su derecha. Si le dice: ¡naranja! , debe decir el nombre del que tiene a su izquierda.

Cuando el docente diga ¡canasta revuelta! todos se cambian de asiento, para esto el docente debe ir retirando una de las sillas que están formando el círculo, para que la persona que se quede parada ocupe el lugar del docente y sigan jugando.

EJERCICIOS



Identificación de rasgos personales

1.- Lee con atención los diferentes atributos y características, y luego encierra en un círculo aquellos rasgos que mejor te identifiquen. Si existen otras características tuyas que no constan en la lista escríbelas en los espacios en blanco.

ACTIVO/A	CONSIDERADO/A	ENTUSIASTA	COLABORADOR/A
BUSCO LOGROS	IMAGINATIVO/A	HÁBIL EN MATEMÁTICAS	INTUITIVO/A
DECIDIDO/A	JOVIAL	AMISTOSO/A	PERSISTENTE
AVENTURERO/A	DEDICADO/A	PERSPICAZ	HÁBIL PARA IDIOMAS
AMBICIOSO/A	CREATIVO/A	APECTUOSO/A	CONFIABLE
INTELIGENTE	ASERTIVO/A	DISCIPLINADO/A	BIEN INFORMADO
ATRACTIVO/A	DINÁMICO/A	SIMPÁTICO/A	LÓGICO/A
CUIDADOSO/A	RECEPTIVO/A	HONESTO/A	CARISMÁTICO/A
OPTIMISTA	DIESTRO PARA EL DIBUJO	ALENTADOR	ORGANIZADO/A
RESPONSABLE	DIVERTIDO/A	PACIENTE	CUMPLO COMPROMISOS
TOLERANTE	EXTROVERTIDO	HÁBIL PARA LOS IDIOMAS	EXPRESIVO/A
AGRADABLE	ENTUSIASTA	LÍDER	TIERNO/A
VIGOROSO/A	AMISTOSO/A	HÁBIL PARA EL CANTO	PERSUASIVO/A
HÁBIL EN COMPUTACIÓN	REALISTA	TRANQUILO/A	CONVERSADOR/A
EMPRENDEDOR	BUEN HUMOR	DIESTRO PARA EL DIBUJO	GENEROSO/A
CAPAZ EN EL BAILE	ALEGRE	SINCERO/A	CAPAZ PARA ESCRIBIR
ESTUDIOSO/A	RACIONAL	ÁGIL	LECTOR/A
SERVICIAL	ELEGANTE	BUENA MEMORIA	BUEN/A AMIGO/A
OBSERVADOR/A	DEPORTISTA	VALIENTE	INDEPENDIENTE

de mis compañeros.				
Pienso que mis habilidades pueden llevarme a conseguir mis metas.				
Creo que puedo mejorar mis capacidades.				
TOTAL				

❖ **¡FELICITACIONES!**



Eres una persona que te conoces y sabes cuales son tus características personales y tus habilidades, te invito a que sigas teniendo actitudes positivas para que logres todos tus objetivos. ¡Adelante!

❖ **¡DEBES MEJORAR!**



Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar y recapacitar ya que conocerse uno mismo influye mucho en la vida diría y te ayuda a enfrentarte a las dificultades, decepciones y fracasos, etc. ¡Adelante puedes mejorar!

COMPROMISO:

TALLER N° 3



TÍTULO: “Descubre que factores que determinan tu autoestima”

OBJETIVOS

- Conocer los factores que influyen en la autoestima.
- Descubrir la importancia de cada uno de los factores de la autoestima en la vida diaria.

CONTENIDOS

Factores que determinan la autoestima

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto, medio o bajo, esto depende de algunos factores determinantes como:

➤ **La Familia.**- La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

Existen padres, madres, docentes que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del adolescente cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc.

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro.

Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

➤ **La Sociedad.**- La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida.

➤ **La Escuela.**- Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los estudiantes a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el adolescente tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada estudiante, para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo.

Tomado de :

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-elaciones.html>

RECURSOS

- Dinámica
- Copias de lectura.
- Copias del ejercicio.
- Video.

ESTRATEGIAS

Dinámica para la Autoestima: EL BARCO SE HUNDE

OBJETIVO:

- Mejorar la relación entre compañeros.
- Crear un ambiente armónico.

TAMAÑO DE GRUPO: 30 personas.

TIEMPO REQUERIDO: Diez minutos.

LUGAR: Una salón suficientemente amplio.

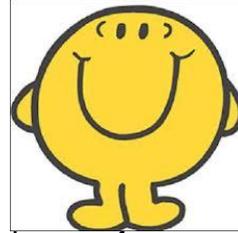
DESARROLLO:

Todos se ponen de pie, y empiezan a caminar por todo el salón, el docente explica que cuando diga el barco se hunde y capitán manda que formen grupos de tres, los estudiantes deben unirse lo más rápido que puedan solo con el número de integrantes que pide el docente (tres, seis, ocho, etc.)



Los estudiantes que no tengan grupo deben cumplir con una penitencia al concluir la dinámica.

EJERCICIOS



1.- ¿En qué medida crees que influyen los siguientes factores en la determinación de tu autoestima? Marca en la escala propuesta (1 al 10) el número que se asignaría para cada factor.

FACTOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FAMILIA										
AMIGOS										
DOCENTES										
ETNIA										
RELIGIÓN										

2.- **Responde:** ¿De qué forma puedes apoyar la autoestima de tus compañeros?

Dramatización

3.- Ahora vamos a formar grupos de trabajo, e imaginar situaciones en donde hayan algunos ambientes, el objetivo principal será apoyar la autoestima. La clase observa para después exponer sus comentarios.

Ejemplos:

- ⊙ **Familiar:** discutir con los padres por malas calificaciones, pelear con los hermanos por algún objeto.
- ⊙ **Social:** reñir con los vecinos por el volumen alto de la música, enfadarse porque se han estacionado frente a su garaje.
- ⊙ **Escolar:** no asistir a clases por no hacer los deberes, molestar o burlarse de sus compañeros.

EVALUACIÓN

Factores que determinan mi autoestima

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Mis amigos influyen en mi forma de ver la vida.				
Intervienen mis padres en mi estado de ánimo.				
Creo que mis profesores confían en mis capacidades.				
Siento que les agrada mi compañía.				
Puedo comunicarme fácilmente con mis vecinos.				
Soy una persona asertiva y de mente abierta.				
TOTAL				

❖ **¡FELICITACIONES!**



Ahora que ya conoces cuales son los factores que determinan tu autoestima te invito a que ayudes a las demás personas con las que te relacionas a que desarrollen su autoestima y tengan amor propio. ¡Adelante!

❖ **¡DEBES MEJORAR!**



Respeto tu punto de vista, pero te invito a que descubras cuales son los factores que influyen para te sientas bien contigo mismo y puedas alcanzar el éxito en tu vida. ¡Adelante puedes hacerlo!

COMPROMISO:

TALLER N°4

TÍTULO: “Responde a las críticas inteligentemente”



OBJETIVOS

- Adquirir conocimiento de lo que son las críticas y la importancia de responder a ellas de forma correcta.
- Conocer las formas de responder a las críticas.

CONTENIDOS

¿QUÉ ES UNA CRÍTICA?

Una crítica es aquella reacción u opinión personal, generalmente los seres humanos, a través de las críticas manifestamos no solamente nuestras opiniones personales sobre algún tema, ya sea forma de vestir, aspecto físico, intelectual, de rasgos de personalidad, relaciones sociales, estudios o trabajo.

La crítica puede ser de dos tipos constructiva y no constructiva.

La crítica constructiva.- consiste en decir a otra persona aquello que no te gusta de sí misma con la finalidad de ayudarla.

La crítica no constructiva.- es decir a otra persona aquello que no te gusta con la finalidad de hacerla quedar en ridículo.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE SABER RESPONDER A LA CRÍTICA?

Es de gran importancia por las siguientes razones:

1.- Si respondes a la crítica de forma adecuada, con un estilo afirmativo, desarmaras a la otra persona y no te volverá a criticar y te encontraras satisfecho contigo mismo.

Ejemplo: Otra vez estas estudiando, eh?

Si, tienes razón, estoy estudiando y después seguiré estudiando.

2.- Si respondes de forma agresiva, se dará cuenta que te molesta y obviamente te seguirá criticando, terminaran enfadados, en discusiones o peleas.

Ejemplo: Otra vez estas estudiando, eh?

Quien eres tú para decirme lo que tengo que hacer, no te metas.

3.- Si respondes de forma pasiva, es decir si respondes negando la crítica o no respondes nada, te volverá a criticar, te encontraras molesto y con sentimientos de inferioridad, esto disminuye tu autoestima.

Ejemplo: Otra vez estas estudiando, eh?

Claro que no, solo miraba esos dibujos.

¿Cómo responder a la crítica?

Para responder a la crítica de forma adecuada y no dejarte intimidar debes reconocer si es una crítica constructiva o no constructiva, para ello hay que tener en cuenta lo siguiente:

- 1.- Escuchar la crítica y reconocer la intención.
- 2.- Considerar la situación y relacionarla con la persona que te critica.
- 3.- Hacer preguntas para descubrir qué tipo de crítica es.

Ej. Es extraño como te vistes.

¿Por qué crees que es extraño como me visto?

- Si reconoces que la crítica es **constructiva** pero **no estás de acuerdo** con lo que dice, debes señalar el error de la persona que te critica.

Ej. Es extraño como te vistes. ¿En verdad crees que es extraño como me visto?

- Si reconoces que la crítica es **constructiva** y **estás de acuerdo** con lo que dice debes aceptar la crítica.

Ej. Es extraño como te vistes. Puede ser pero yo me encuentro cómodo así.

- Si reconoces que la crítica **no es constructiva** y **estás de acuerdo** con lo que dice debes admitirlo y desarmarás con ello al crítico.

Ej. Es extraño como te vistes. Es verdad es extraño como me visto.

- Si reconoces que la crítica **no es constructiva** y **no estás** de acuerdo con lo que dice debes admitirlo como una probabilidad y desarmarás con ello al crítico.

Ej. Es extraño como te vistes. Podría vestir mejor.

FORMAS DE RESPONDER CRÍTICAS

FORMA ASERTIVA



Tu closet está muy desordenado, como puedes encontrar algo en el....

Si, tienes razón no puedo encontrar nada en el, ahora mismo lo arreglo...



FORMA AGRESIVA



Por tu culpa perdimos ese partido, ¿por qué no te esforzaste más ?...

Pero que dices, no es mi culpa tu tampoco te esforzaste lo suficiente.



FORMA PASIVA



Oye que te paso, te ves muy chistoso con la ropa y el corte que traes...

Si tienes razón, tengo mal gusto, nada me queda bien.



RECURSOS

- Dinámica
- Copias de lectura.
- Copias del ejercicio.
- Video.

ESTRATEGIAS

Dinámica para la Autoestima: LA TORMENTA

OBJETIVO:

- Mejorar la relación entre compañeros.
- Crear un ambiente armónico.



TAMAÑO DE GRUPO: 30 personas.

TIEMPO REQUERIDO: Diez minutos.

LUGAR: Una salón suficientemente amplio.

DESARROLLO:

Se sientan todos en círculo cada uno en una silla, el docente explica que cuando diga ola a la derecha todos deben recorrerse una silla a su derecha lo más rápido que pueda, lo mismo si dice ola a la izquierda y cuando diga tormenta todos deben cambiarse a cualquier asiento.

Ola a la derecha, ola a la derecha, ola a la izquierda, ola a la derecha, ¡tormenta! etc.

El docente debe tratar de sentarse durante la tormenta y el que quede parado sigue dirigiendo el juego.

EJERCICIOS

Formas de resolver críticas

1.- Responde a los ejemplos de criticas según la forma asertiva, agresiva, y pasiva.

FORMA ASERTIVA



¿Es verdad que fuiste al médico?
Tienes un mal semblante, deberías irte a tu casa...



FORMA AGRESIVA



Deberías preocuparte un poco mas por tu aspecto físico, no te ves muy bien....



FORMA PASIVA



Por tu culpa tuvimos mala nota en la exposición, no te preparaste lo suficiente.....



FORMA ASERTIVA



Hace algunos días escuché unos rumores sobre ti y tu familia... ¿tienes algo que decir al respecto?



FORMA AGRESIVA



Siempre llegas atrasado y eso que vives cerca... deberías madrugar un poco mas ¿no crees?



FORMA PASIVA



Me contaron que en la fiesta de ayer no te fue muy bien.... No sabes bailar, deberías entrar en alguna academia...



2.- Ahora, individualmente responde: **¿Qué importancia tiene saber responder a la crítica?** . La clase presta atención a la exposición de sus compañeros.

1.- Si respondes a la crítica de forma asertiva

2.- Si respondes a la crítica de forma agresiva

3.- Si respondes a la crítica de forma pasiva

EVALUACIÓN

Mi autoestima ante las criticas

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Me enfado cuando me critica en forma negativa.				
Veó el lado positivo cuando me critican.				
Juzgo a las personas por como se ven físicamente.				
Veó primero mis errores y después el de los demás.				
Me agrada que la personas me alaben.				
Pienso que soy agradable				

para los demás.				
TOTAL				

❖ **¡FELICITACIONES!**



Eres una persona que te valoras, y sabes como reaccionar ante una critica, te aceptas y sabes como superar los obstáculos, te invito a que sigas teniendo actitudes positivas para que logres todos tus objetivos. ¡Adelante!

❖ **¡DEBES MEJORAR!**



Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar y recapacitar ya que debes saber como reaccionar ante una critica, y a la ves te sentirás mejor ¡Adelante puedes hacerlo!

COMPROMISO:

TALLER N ° 5

TÍTULO: “Mi vida libre conflictos”



OBJETIVOS

- Conocer la importancia de resolver conflictos de forma adecuada.
- Diferenciar las formas de resolver conflictos.

CONTENIDOS

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Es una situación de enfrentamiento, provocada por una contraposición de intereses, en relación con un mismo asunto. El enfrentamiento puede ser sobre cualquier cosa, puede implicar el desacuerdo, el malentendido, o la diferencia de opiniones. Las personas ante una situación conflictiva, reacciona con sentimientos de ansiedad y angustia.

Importancia de saber resolver conflictos

Aprender a resolver conflictos tiene importancia por las siguientes razones:

1.- Si resuelves los conflictos de forma correcta y asertiva.

- ° Buscarás soluciones que permitan obtener beneficios para ti y para todos los implicados.
- ° Pensaras en una solución eficaz donde no haya ganadores ni perdedores.

- ° Se trata de buscar una solución que satisfaga al mismo tiempo a ambas partes.
- ° Te encontraras a gusto contigo mismo y los demás estarán contentos de estar a tu lado.
- ° Aumenta tu autoestima y la de los demás.

2.- Si resuelves los conflictos de forma pasiva.

- ° No buscarás soluciones al conflicto sino que aceptarás las exigencias que te imponga la otra persona.
- ° No solucionarás el conflicto, sino que lo evitaras, con lo cual la otra persona saldrá ganando.
- ° Te sentirás al contigo mismo, con sentimientos de angustia y ansiedad.
- ° Disminuye la autoestima.

3.- Si resuelves los conflictos de forma agresiva.

- ° Buscarás soluciones que provoquen el enfrentamiento y la competición con el ánimo de vencer.
- ° Actuaras de tal forma que siempre pretenderás obtener el máximo beneficio, humillando a los demás, sin tener en cuenta sus intereses y opiniones.
- ° Empeorarás las cosas con los demás y serás rechazado.
- ° Disminuye la autoestima.

FASES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Reconocer cual es el conflicto.
- Identificar cual es el problema.
- Fijar un objetivo.
- Pensar en posibles soluciones y sus consecuencias.
- Elegir la mejor solución.
- Practicar la solución elegida.
- Evaluar los resultados obtenidos.

RECURSOS

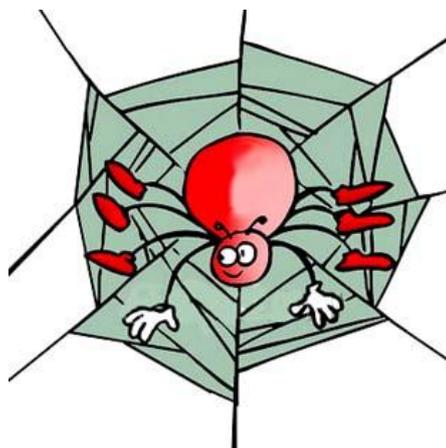
- Dinámica
- Copias de lectura.
- Copias del ejercicio.
- Video.

ESTRATEGIAS

Dinámica para la Autoestima: LA TELARAÑA

OBJETIVO:

- Presentar e integrar a los estudiantes.
- Despertar el interés de los estudiantes



TAMAÑO DE GRUPO: 30 personas

MATERIALES: Una bola de cordel, ovillo de lana.

TIEMPO REQUERIDO: Diez minutos.

LUGAR: Una salón suficientemente amplio.

DESARROLLO:

Los estudiantes se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de cordel el cual tiene que decir su nombre, y su pasatiempo favorito.

Luego, éste toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma forma. La acción se repite hasta que todos los estudiantes quedan enlazados en una especie de telaraña.

Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañero.

Esta a su vez, hace lo mismo de tal forma que la bola va recorriendo la misma trayectoria pero en sentido inverso, hasta que regresa al compañero que inicialmente la lanzó.

Hay que advertir a los estudiantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe a quién va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador.

EJERCICIOS

Formas de resolver conflictos

1.- Responde los ejemplos según el tipo de comportamiento.

COMPORTAMIENTO ASERTIVO

Sofía eres una mala amiga, no sé porque me has hecho esto...

Marcos quieres bajarle el volumen a la música, estoy tratando de estudiar.

¿Oye, es verdad que en el colegio dices cosas feas de mí?

¿Puedes ayudarme con los deberes? no he tenido tiempo para hacerlos...

Dicen que la alumna nueva es muy rara y conflictiva....



COMPORTAMIENTO AGRESIVO

Mira que desastre,
Raúl quieres arreglar
tu habitación.

Marcelo tengo que
hablar contigo de algo
muy importante.

¿Oye tu sacaste el libro
de mi mochila?

Debes poner más
atención en clases y no
distraerte tanto...



COMPORTAMIENTO PASIVO

¡Oye tu me
empujaste! ahora
vas a ver...

Luis, tu vas hacer
el trabajo por
nosotros...

Eres un torpe no
puedes hacer nada
bien...

¡Quieres o no!
asistiremos a la
invitación....



¿De qué forma resuelves tus conflictos?

2.- Escribe de qué forma resuelves tus conflictos. Selecciona el/los círculo/s que más se acerquen a tu realidad.

FORMA ASERTIVA

Porque _____

FORMA AGRESIVA

Porque _____

FORMA PASIVA

Porque _____



EVALUACIÓN

Los conflictos en mi autoestima

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Si algo me molesta reacciono pacíficamente.				
Hago comentarios tratando de no herir a las personas.				
En una situación difícil, pienso antes de actuar.				
Cuando algo no sale bien, me enfado con facilidad.				
Soy una persona asertiva.				
Ayudo a resolver problemas entre mis compañeros.				
TOTAL				

❖ **¡FELICITACIONES!**



Eres una persona asertiva, que adoptas actitudes correctas y tratas de no herir a las personas, te invito a que sigas siendo una persona positiva y así lograras todos tus objetivos. ¡Adelante!

❖ **¡DEBES MEJORAR!**



Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar y reflexionar que te iría mucho mejor si cambiaras de actitud. ¡Adelante lo puedes lograr!

COMPROMISO:

TALLER N ° 6

TÍTULO: “Una mente positiva, tu mejor estrategia”



OBJETIVOS

- Comprender la importancia de ser personas optimistas y como esto influye en la vida diaria.
- Cambiar los pensamientos erróneos por pensamientos positivos.

CONTENIDOS

ACTITUD POSITIVA Y COMO LOGRARLA....

La actitud que tomas frente a los problemas o sucesos que se te presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos. Por eso, para dejar de ver todo negro y cultivar una verdadera "actitud positiva", se han propuesto algunas reglas de oro que, si se siguen al pie de la letra, harán de ti una nueva persona.

Relájate y respira profundo

Si algo te salió mal o te sientes un poco depresivo, lo mejor que puedes hacer es distenderte y concentrarte en la respiración. Se ha comprobado que los métodos de relajación ayudan a deshacerse de los pensamientos negativos, favorecen el control de las emociones y purifican el cuerpo.

Aprende a ver el lado positivo de las cosas

Debes aprender que en la vida no todos los momentos son buenos, hay algunos peores que otros e incluso algunos son indeseables. La clave

está en aceptar los hechos que son irremediables sin ningún tipo de frustración o enojo desmedido.

Evita las comparaciones

Para cultivar una actitud positiva nada mejor que ser uno mismo. Tanto las comparaciones como las idealizaciones de cómo deberías ser tú y de cómo deberían ser las cosas, son muy perjudiciales para tu salud mental y tu autoestima.

La frustración y la envidia que se genera al ver en otros lo que uno quiere ser son pensamientos altamente negativos que debes aprender a controlar para evitar sentirte deprimido.

Cuida tu imagen

Verse bien es una manera de sentirse bien. El cuidado personal te hará sentir más renovado y te ayudará a romper el círculo cerrado del pesimismo. Intenta cambiar de imagen regularmente y no dudes en arreglarte cada vez que sales de tu casa. Asimismo evita el encierro, esto te obligará a modificar tu aspecto.

Presta atención a los demás

Creerte el centro del universo sólo alimentará las obsesiones que tienen por ti mismo. Poco a poco, comienza a centrarte en los demás y recuerda que ayudar al prójimo puede ayudarte a sentirte mejor y más positivo. Los problemas de los otros pueden hacerte tomar conciencia de que no todo lo que te pasa es tan grave.

Duerme plácidamente

Acostúmbrate a mejorar tu calidad de sueño. Dormir bien es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. Recuerda que un mal descanso incide directamente en tu humor, te hace sentir cansado e irritable, y sobre todo no te ayuda a cambiar la actitud.

Tomado de:

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=4>

RECURSOS

- Dinámica
- Copias de lectura.
- Copias del ejercicio.
- Video.

ESTRATEGIAS

Dinámica para el Autoestima: La Técnica del Intruso

OBJETIVO:

- Vivenciar el deseo de merecer consideración e interés.
- Sentir el aislamiento, la soledad, la sensación de estar excluido de un grupo.

TAMAÑO DE GRUPO: 30 personas.

TIEMPO REQUERIDO: Diez minutos.

LUGAR: Una salón suficientemente amplio.

DESARROLLO:

El docente escoge unas cinco o siete personas que serán identificadas como de adentro y que se quedan de pie, en el centro del



grupo, formado un círculo apretado con los brazos entrelazados. Pueden quedarse mirando hacia adentro o hacia fuera.

A continuación, escogerá una persona del grupo que será el intruso y que deberá intentar penetrar el círculo de la manera que pueda, mientras los componentes del círculo buscan mantenerlo fuera.

El intruso intentará abrir el círculo y tomar su lugar al lado de los demás como un miembro regular; el docente puede indicar otro miembro como intruso, ya que esta actividad acostumbra despertar gran empatía.

Al final del ejercicio, los intrusos y los demás miembros, que funcionarán como observadores, harán comentarios acerca de la experiencia.

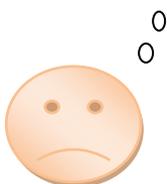
Es importante observar si los intrusos intentaron penetrar usando la fuerza o el diálogo.

EJERCICIOS

“Siempre con actitud positiva”

1.- Completa el ejercicio cambiando los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

- ⊙ He derramado sobre mi compañero/a un vaso de coca-cola . Soy un torpe. Estropeo todo lo que toco.



- ⊙ He reprobado tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Por más que me esfuerce no lo lograre.



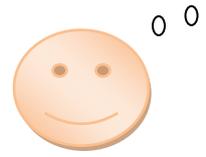
- ⊙ Ella no pudo guardar mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.



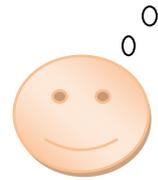
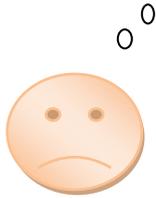
- ⊙ No le gusto a nadie, no se interesan por mi soy tan poca cosa.

0





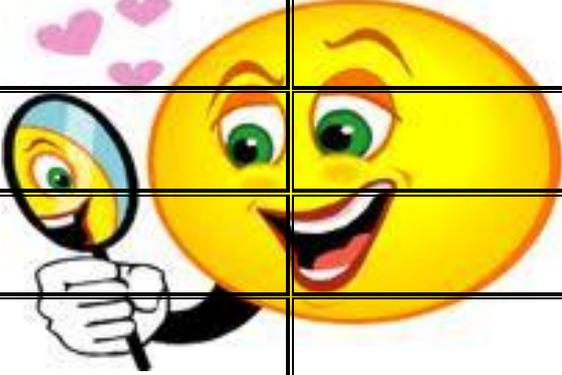
⊙ He pedido ayuda a un compañero de clase
Para un trabajo y me ha dicho que no
puede. Nadie quiere saber nada de mí.



⊙ Los chicos mayores del barrio se meten
conmigo y yo me dejo para que no me
peguen. No sé hacer otra cosa.



2.- Ahora completa este cuadro de ventajas y desventajas, coméntalo con tus compañeros.

Ventajas de tener una mente positiva	Desventajas de tener una mente negativa
	

EVALUACIÓN

Mi autoestima

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Veo el lado positivo de las cosas.				
Evito compararme con los demás.				
Confío en que conseguiré lo que me proponga.				
Creo que el éxito depende de la constancia.				
Pienso que puedo superar los obstáculos.				

Confío plenamente en mis capacidades.				
TOTAL				

❖ ¡FELICITACIONES!



Eres una persona positiva que ve el lado bueno de las cosas, sabes como superar los obstáculos, te invito a que sigas teniendo actitudes positivas para que logres todos tus objetivos. ¡Adelante!

❖ ¡DEBES MEJORAR!



Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar y a cambiar de actitud, porque solo así vivimos una vida plena , llena de alegrías y éxitos . ¡Adelante puedes hacerlo!

COMPROMISO:

TALLER N° 9

“EVALUACIÓN DEL TALLER”



¿Este programa de DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA me ha parecido?

1. Útil	7	6	7	4	3	2	1	Poco útil
2. Importante	7	6	7	4	3	2	1	Poco importante
3. Novedoso	7	6	7	4	3	2	1	Poco novedoso
4. Interesante	7	6	7	4	3	2	1	Poco interesante
5. Valido	7	6	7	4	3	2	1	Poco valido
6. Significativo significativo	7	6	7	4	3	2	1	Poco
7. Aceptado	7	6	7	4	3	2	1	Poco aceptado
8. Beneficioso beneficioso	7	6	7	4	3	2	1	Poco
9. Dinámico	7	6	7	4	3	2	1	Poco dinámico
10. Productivo	7	6	7	4	3	2	1	Poco productivo

6.9. BIBLIOGRAFIA

1. **ALCANTARA**, Jose A. "como educar la Autoestima".Barcelona,Edit. CEAC. S.A. 1993.
2. **BONNET**, "se amigo de ti mismo manual de autoesima", España.SAITERRA E. (1996)
3. **BARNDEN,N** "Como mejorar su autoestima "México .Edit. Pades.(1993)
4. **MCKAY,M.y FANNING,P** "Autoestima: Evaluación y mejora" Barcelona Ed. Martinez.ROCA.S.A
5. **SHIBUTANI.T**(1971).Psicologia Social y Psicologia.Buenos Aires, Paidos .
6. **GILLHAN,H.L.**(1991). Como ayudar a los adolescentes a aceptarse a si mismo. Buenos Aires, Paidos .
7. **AUSUBELL**(1990)"Psiologia Educacion del Aprendizaje" Ediciones Kapeluks
8. **GRUPO OCEANO** (2002)"Enciclopedia de la Psicopedagia". Edicion Ramon Sort Barcelona España
9. **CLARK Aminah,CLEMES Harris ,BEAN Reynold**(2002)"como desarrollar la autoestima en los adolescentes.

6.9.1. LINCONGRAFIA

1. <http://www.isabel-larraburu.com/articulos/psicologia-para-adolescentes/101-la-autoestima-en-la-adolescencia.html?lang=>
2. <http://guiajuvenil.com/hijos/la-autoestima-y-la-confianza-de-los-adolescentes.html>

3. <http://www.adolescenciaalape.org/sites/www.adolescenciaalape.org/files/EI%20desarrollo%20de%20la%20Autoestima%20en%20adolescentes.pdf>
4. http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592006000200007&script=sci_arttext
5. http://scholar.google.com.ec/scholar_url?hl=es&q=http://dialnet.unirioja.es/servlet/dfichero_articulo%3Fcodigo%3D66077&sa=X&scisig=AAGBfm0FnULQgup_kEH16oohfGb60ZwJLQ&oi=scholar&ei=zwfzT9m6Fcij6wG4_tGqCA&sqi=2&ved=0CFYQgAMoATAA
6. http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina_nueva_173.htm
7. <http://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/autoestima-en-adolescentes>
8. http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf
9. <http://www.slideshare.net/escuelaprapadresesc/autoestima-adolescente>
10. <http://www.red-psi.org/articulos/taller-de-autoestima-para-adolescentes/>
11. <http://www.miautoestima.com/autoestima-adolescentes-adolescencia>
12. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342007000100002>
13. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3224>
14. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/970/97017404013.pdf>

15. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/805/80532203.pdf>

16. <http://www.ingentaconnect.com/content/fias/rdps/2003/00000018/0000002/art00003>

ANEXOS

MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del colegio "ALFREDO PEREZ GUERRERO durante el año lectivo 2012-2013, y como desarrollarla?</p>	<p>Determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de los Octavos Años de Educación Básica del colegio "Alfredo Pérez Guerrero", de la parroquia de San Pablo del Lago.</p>
SUB PROBLEMAS INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Un verdadero diagnostico de la autoestima permitirá cumplir un cambio de actitud en los estudiantes? ▪ ¿Las estrategias innovadoras de la autoestima ayudara en la formación de la autoestima de los estudiantes? ▪ ¿La aplicación de la guía permitirá desarrollar la autoestima positiva en los estudiantes? ▪ ¿La socialización de la guía didáctica de la autoestima con estudiantes y docentes permitirá mejorar la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnosticar el nivel de autoestima en los estudiantes de los Octavos Años de Básica del Colegio "Alfredo Pérez Guerrero". ▪ Seleccionar estrategias innovadoras sobre la temática. ▪ Elaborar la propuesta para desarrollar una autoestima positiva en los estudiantes. ▪ Socializar con los estudiantes y docentes la guía didáctica de mejora de la autoestima.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología

AUTOESTIMA

Estimado/a estudiante:

Esta herramienta es para recoger información y conocer como esta su autoestima, sea sincero/a para que esta investigación sea válida.

Le solicitamos tomar las siguientes valoraciones según el caso.

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca
------------------	-----------------------	------------------------	----------------

	F <input type="checkbox"/>	M <input type="checkbox"/>	4	3	2	1
1. Se siente a gusto con su apariencia física.						
2. Piensa en cambiar alguna parte de su cuerpo.						
3. Tiene fluidez verbal, es una persona asertiva.						
4. Es abierto/a y flexible al comunicarse con los demás.						
5. Se siente seguro/a de lo que piensa y hace.						
6. Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo/a.						
7. Cree que tiene un buen rendimiento académico.						
8. Piensa que su coeficiente intelectual es normal o superior.						
9. Se siente capaz de asumir una nueva tarea.						
10. Tiene sentimientos de satisfacción personal.						
11. Es consciente de sus fortalezas y debilidades.						
12. Se quiere usted mismo.						
TOTALES DE CADA COLUMNA						
TOTAL						



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología

AUTOESTIMA

Estimado/a docente:

Esta herramienta es para recoger información y conocer como esta la autoestima de sus estudiantes, sea sincero/a para que esta investigación sea válida.

Le solicitamos tomar las siguientes valoraciones según el caso.

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca
	4	3	2
	1		
1. Sus estudiantes sienten a gusto con su apariencia física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Piensan en cambiar alguna parte de su cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tienen fluidez verbal, son personas asertivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Son abiertos/as y flexibles al comunicarse con los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Se sienten seguros/as de lo que piensan y hacen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tienen una actitud de confianza frente a sí mismos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Creen que tienen un buen rendimiento académico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Piensan que su coeficiente intelectual es normal o superior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se sienten capaces de asumir nuevas tareas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tienen sentimientos de satisfacción personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Son conscientes de sus fortalezas y debilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Se quieren a sí mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALES DE CADA COLUMNA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFECTOS

Piensa en el fracaso no en tener logros,

No hace frente a desafíos.

Realiza comparaciones con otras personas.

Actitud de cobardía, no hace valer sus opiniones

Desmotivación, bajo rendimiento

Baja autoestima en los estudiantes de los octavos años del colegio “Alfredo Pérez Guerrero”

Críticas negativas de padres y profesores.

Autocrítica, depresión continua.

Es una persona dependiente de los demás.

Victima de maltratos físicos y emocionales.

Poca confianza en sí mismo.

CAUSAS



INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO "ALFREDO PÉREZ GUERRERO"
SAN PABLO DEL LAGO
RECTORADO

Registro SENESCYT 10-012 de 1 de diciembre 2003
Avenida de la Unesco s/n San Pablo del Lago
Telfs. 062918-015 - 062918-016 Fax 062918-016-108
Web site: www.instapg.edu.ec
Email: instapg@yahoo.com

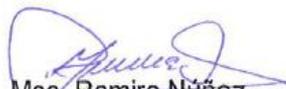
San Pablo del Lago 29 de noviembre 2013

CERTIFICACIÓN

Certifico que los señores: NARVÁEZ GUZMÁN IRENE MARGARITA, DÍAZ SUÁREZ DARWIN JAVIER, dentro del Proyecto de Grado "Rasgos esenciales del autoestima en los estudiantes del Colegio Anexo "Alfredo Pérez Guerrero". Estrategias de Mejoramiento" aplicaron la "GUÍA PARA EL DESARROLLO DEL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ANEXO "ALFREDO PÉREZ GUERRERO" durante el año lectivo 2012-2013.

Es todo cuanto puedo certificar.

Atentamente


Msc. Ramiro Núñez
RECTOR





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100315871-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Narváez Guzmán Irene Margarita		
DIRECCIÓN:	González Suarez		
EMAIL:	irene_narguz@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062918234	TELÉFONO MÓVIL:	0939970933

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"RASGOS ESENCIALES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ALFREDO PÉREZ GUERRERO. ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA"
AUTOR (ES):	NARVAEZ GUZMÁN IRENE MARGARITA DIAZ SUAREZ DARWIN JAVIER
FECHA: AAAAMMDD	2014-2-24
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación Vocacional
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Gabriel Echeverría

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

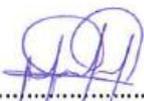
Yo, Narvárez Guzmán Irene Margarita, con cédula de identidad Nro. 100315871-2 , en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de Febrero del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Narvárez Guzmán Irene Margarita

C.C.: 100315871-2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Narvárez Guzmán Irene Margarita, con cédula de identidad Nro. 100315871-2 , manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "RAGOS ESCENCIALES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ALFREDO PEREZ GUERRERO. ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA" , que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación Vocacional, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 24 días del mes de Febrero del 2014

(Firma)

Nombre: Narvárez Guzmán Irene Margarita

Cédula: 100315871-2



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100314611-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Díaz Suárez Darwin Javier		
DIRECCIÓN:	Barrio La Primavera		
EMAIL:	durwin100500@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062602955	TELÉFONO MÓVIL:	0969939938

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"RASGOS ESENCIALES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ALFREDO PÉREZ GUERRERO. ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA"
AUTOR (ES):	NARVAEZ GUZMÁN IRENE MARGARITA DIAZ SUAREZ DARWIN JAVIER
FECHA: AAAAMMDD	2014-2-24
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación Vocacional
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Gabriel Echeverría

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Díaz Suárez Darwin Javier, con cédula de identidad Nro. 100314611-3, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de Febrero del 2014

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Díaz Suárez Darwin Javier
C.C.: 100314611-3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Díaz Suárez Darwin Javier, con cédula de identidad Nro. 100314611-3 , manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "RASGOS ESCENCIALES DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO ALFREDO PEREZ GUERRERO. ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA" , que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Psicología Educativa y Orientación Vocacional, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 24 días del mes de Febrero del 2014

(Firma)

Nombre: Díaz Suárez Darwin Javier

Cédula: 1003146113