



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA Y PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO ACADÉMICO 2014-2015.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional

AUTORA: Guzmán Escobar Alejandra Cristina

DIRECTOR: Msc. Rolando Jijón

Ibarra, 2015

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de la designación hecha 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 del siguiente tema: **INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA Y PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO ACADÉMICO 2014-2015. PROPUESTA DE UNA GUÍA CON ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.** Trabajo realizado por la señorita: **GUZMÁN ESCOBAR ALEJANDRA CRISTINA**, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

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

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



Msc.: Rolando Jijón

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este trabajo de investigación a mi abuela que hizo el papel de madre, que aunque ya no esté aquí fue el centro de mi vida, ya que con todo su amor y paciencia hizo todo lo posible por verme realizada, también dedico este logro a mi familia que con su apoyo incondicional lograron que cumpla mi sueño.

Alejandra

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haber posibilitado una oportunidad de superación y aprendizaje que garantizan un éxito personal y profesional.

A la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera por su apertura al desarrollo de la investigación.

Un agradecimiento especial al Msc. Rolando Jijón, Director de Trabajo de grado que con calidez humana incomparable guió con ética hacia el cumplimiento de los objetivos, por su apoyo y confianza en este trabajo y su capacidad para guiar las ideas, por haber proporcionado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas, por la amistad y confianza otorgada.

A mi familia y a mi compañero quienes con infinito amor a través de la vida han sabido guiarme con su ejemplo de trabajo y honestidad, por todo su esfuerzo reflejado y por su constante apoyo que ha permitido alcanzar esta meta.

Alejandra Cristina Guzmán Escobar

ÍNDICE

PORTADA	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCION	xii

CAPÍTULO I

1. El Problema de Investigación	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.3. Formulación del Problema	3
1.4. Delimitación	3
1.4.1. Unidades de Observación:.....	3
1.4.2. Delimitación Espacial.....	4
1.4.3. Delimitación Temporal	4
1.5. Objetivos.....	4
1.5.1. Objetivo General.....	4
1.5.2. Específico	5
1.6. Justificación	5

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico.....	7
2.1. Fundamentos Teóricos	7
2.1.1. Fundamentación Filosófica	7
2.1.2. Fundamentación Psicológica	9
2.1.3. Fundamentación Pedagógica	10
2.1.4. Fundamentación Sociológica	12
2.2 Fundamentación Teórica	13

2.2.1. Definición De La Autoestima	13
2.2.2. Importancia de la autoestima	15
2.2.3. Factores que Intervienen en la autoestima	16
2.2.3.1. El ego.....	16
2.2.3.2. La zona de confort	17
2.2.3.3. Dejar de buscar aprobación	17
2.2.3.4. Miedo al rechazo.....	17
2.2.4. El lenguaje corporal en la Autoestima	18
2.2.5. Decisión de vivir la vida.....	19
2.2.6. Tipos de autoestima	19
2.2.6.1. Persona con baja autoestima	20
2.2.6.2. Autoestima mediocre.....	20
2.2.6.3. Personas con alta autoestima falsa	21
2.2.6.4. Personas con alta y verdadera autoestima.....	21
2.2.7. Indicadores de autoestima alta.....	21
2.2.8. Indicadores de autoestima baja:.....	22
2.2.9. La autoestima en la adolescencia	23
2.2.10. El papel que juega la familia en la autoestima.....	24
2.2.11. Escalera de la Autoestima.....	25
2.2.12. ¿Cuál es la importancia de la autoestima en la educación?	26
2.2.13. La personalidad.....	27
2.2.13.1. Rasgos de la personalidad:	27
2.2.13.1.1. Físicos:.....	28
2.2.13.1.2. Emotivos:	28
2.2.13.1.3. Intelectuales:	28
2.2.13.1.4. Sociales:	28
2.2.13.1.5. Seguridad física:.....	29
2.2.13.1.6. Seguridad emocional:.....	29
2.2.13.1.7. Seguridad social:.....	29

2.2.13.1.8. Seguridad económica:	29
2.2.14. Las Relaciones Interpersonales	30
2.2.15. Factores que intervienen en las relaciones humanas.....	31
2.2.15.1. El respeto.....	31
2.2.15.2. La comprensión	32
2.2.15.3. Cooperación	32
2.2.15.4. La cortesía	32
2.2.15.5. Comunicación	33
2.2.16. Importancia de las relaciones personales	34
2.2.16.1. Mostrar un interés genuino	35
2.2.16.2. Ser positivo	35
2.2.16.3. Ser amigable.....	36
2.2.16.4. Recordar detalles	36
2.2.16.5. Motivar a los demás	36
2.2.16.6. El momento de estar en desacuerdo con alguien no ser desagradables	37
2.2.16.7. Corregir de manera correcta	37
2.2.17. Clima Social Familiar	37
2.2.18. La Sociedad.....	38
2.2.19. Inteligencia Interpersonal	39
2.2.20 ¿Cómo descubrir la inteligencia interpersonal?	40
2.2.21. ¿Cómo desarrollar la inteligencia interpersonal?	41
2.2.22. Formas de Relacionarse con los Demás.....	41
2.2.23. Principios Básicos de las Relaciones Interpersonales.....	42
2.2.24. Como no relacionarse	42
2.2.25. Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico.....	43
2.3. Posicionamiento Teórico Personal.....	45
2.4. Glosario de Términos.....	46
2.5. Interrogantes de Investigación	48

2.6 Matriz Categorial	49
-----------------------------	----

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación	51
3.1. Tipo de Investigación	51
3.1.1. Investigación Descriptiva.....	51
3.1.2. Investigación Bibliográfica	51
3.1.3 Investigación de Campo.....	51
3.1.4 Investigación Propositiva.....	51
3.2. Métodos	52
3.2.1. Método Inductivo:.....	52
3.2.2. Método Deductivo:	52
3.2.3. Método Analítico:	52
3.2.4. Método Estadístico.....	53
3.3. Técnicas e Instrumentos	53
3.3.1. Encuesta	53
3.4. Población y Muestra.....	54
3.4.1. Población	54
3.4.2. Muestra	54

CAPÍTULO IV

4. Análisis e Interpretación de Resultados	55
4.1 Resultados de la Encuesta Realizada a los Estudiantes	55
4.2. Encuesta Aplicada a Docentes.....	70

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones	85
5.1. Conclusiones	85
5.2. Recomendaciones:	86

CAPÍTULO VI

6. Propuesta Alternativa.....	89
6.1. Título.....	89

6.2. Justificación	89
6.3. Fundamentación Teórica	91
6.3.1. Fundamentación Filosófica	91
6.3.2. Fundamentación Psicológica	91
6.3.3. Fundamentación Pedagógica	91
6.3.4. Fundamentación Sociológica	92
6.4. Objetivos.....	92
6.4.1. Objetivo General.....	92
6.4.2. Objetivo Específico	92
6.5. Ubicación sectorial y física.....	93
6.6. Desarrollo de la propuesta	93
6.7 Impactos	133
6.6.1 Impacto Social.	137
6.6.2 Impacto Educativo.	137
6.8 Difusión.	138
Bibliografía	139
Anexos	141
.....	144

RESUMEN

La investigación parte del problema de ¿Cómo incide la autoestima en las relaciones interpersonales entre los estudiantes de los décimos años de educación básica y primeros cursos de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peña herrera de la ciudad de Ibarra, periodo académico 2014-2015? Tiene como objetivo determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales entre los estudiantes. La investigación realizada está fundamentada con fundamentaciones filosófica, psicológicas, pedagógicas, sociológicas se sustenta en la Teoría Humanista que tiene por objetivo conseguir que los niños se transformen en personas auto-determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente, que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás. Para poder conocer la situación actual de los(as) estudiantes de la Unidad Educativa, fue necesario aplicar la técnica de la encuesta a 120 estudiantes basándose en el método inductivo, deductivo, analítico, y estadístico con este procedimiento se concluyó que tanto estudiantes como docentes investigados afirman que la autoestima se encuentra debilitada en los estudiantes investigados, por lo cual no se ha logrado tener buenas relaciones interpersonales entre la comunidad educativa. Se concluyó que la información recolectada arrojó puntos positivos en la investigación como contextualizar el tema de estudio, de igual manera para realizar la interpretación de los datos y poder comprender de manera eficaz el problema que se está tratando de tal forma que se facilite la comprensión y la resolución del mismo. Se concluyó que La guía didáctica es la respuesta adecuada a la problemática. Con esta información se procedió a desarrollar la propuesta que fue presentada y socializada con la finalidad de mejorar la autoestima y relaciones interpersonales.

ABSTRACT

The research part of the problem ¿what is the impact of the self-esteem in interpersonal relationship among students of the tenth of basic education and first course of high school of the Education Unit Victor Manuel Peñaherrera of the Ibarra city, academic periodic 2014 – 2015? The research is grounded in philosophical, psychological, pedagogical, sociological foundations are based on the Humanistic Theory that aims to get children from becoming self-determined people with their own initiatives they know collaborate with peers, properly coexist having a balanced personality that allows them to live in harmony with others. To know the actual situation of students of the Education Unit, It was necessary to apply the techniques of the survey to 120 students based on inductive, deductive, analytical and statistical method with this procedure it was concluded that both students and teachers surveyed say that self-esteem is weakened in the students investigated and therefore has not been able to have good relationship within the educational community. It is concluded that the information collected shows positive points in research and contextualize the subject matter, just as for the interpretation of the data and to effectively understand the problem being treated so as to facilitate understanding and the resolution of it. It was concluded that the tutorial is the appropriate response to the problem. With this information we proceeded to develop the proposal was presented and socialized in order to improve self-esteem and interpersonal relationships.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un constructo complejo que indica el valor social, emocional y afectivo que uno se da a sí mismo en diferentes aspectos vitales de las relaciones personales donde la época importante para el desarrollo es la infancia intermedia y es allí cuando el niño adquiere mecanismos de adaptación, aceptación, confianza y seguridad en sí mismo, donde desarrolla vivencias y comunicaciones afectivas para el manejo de afectos, emociones y sentimientos, donde discrimina comportamientos adecuados, reconoce sus errores, vivencia sentimientos de satisfacción, plenitud, goce, felicidad y placer ante los logros, etapa en la que compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué también se desempeña. El trabajo de investigación que se presenta consta de seis capítulos:

Capítulo I.- Se inicia el recorrido con el problema de investigación comprende los antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la delimitación que incluye las unidades de observación la delimitación espacial y temporal la primera parte describe el lugar donde se realizó la investigación y el tiempo realizado. El objetivo general y los específicos donde se puntualizan las actividades que guiaron el desarrollo de la investigación y finalmente la justificación y factibilidad que determina y explica los aportes y la solución al problema, del presente estudio.

Capítulo II.- Se describe la fundamentación teórica que sustenta el tema que se investigó; a la vez se realizó la explicación en base a varios enfoques, estudio del problema y también se emite juicios de valor, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación y matriz categorial.

Capítulo III.-En este capítulo se describe la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación. Capítulo IV.- Se analiza e interpreta los resultados de las encuestas y fichas de observación aplicados a niños/as y educadores para conocer más a fondo de la situación del problema de una manera técnica.

Capítulo V.- Se señala las conclusiones y recomendaciones en base de los objetivos específicos y posibles soluciones de los problemas encontrados para los docentes, estudiantes y una alternativa en la utilización de la propuesta.

Capítulo VI.- Incluye el desarrollo de la propuesta alternativa planteada para solucionar el problema, como por ejemplo la propuesta de este trabajo de investigación se realizó una guía didáctica de estrategias metodológicas para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales en los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

Este tema tiene importancia para la investigación, a nivel mundial. La literatura psicológica ha abordado el estudio de la autoestima, ya sea aceptándola como sinónimo, como parte de términos como auto concepto, auto reconocimiento, autoeficacia, autocontrol o autoconciencia. Años atrás la autoestima no era un tema de mucha significación en el mundo, debido al poco conocimiento sobre su importancia en las relaciones interpersonales, en la actualidad este tema es uno de los más analizados en el campo de la Psicología, debido a que la autoestima es un elemento que se encuentra innatamente enlazado con la capacidad de tener una buena interacción con las demás personas.

Según un estudio de la Universidad Central del Ecuador en el año 2011 se ha percibido alto porcentaje de baja autoestima en adolescentes de algunas instituciones, el cuál trae como consecuencia una serie de dificultades para relacionarse con los demás. En vista de una serie de consecuencias de la baja autoestima en las relaciones interpersonales de los y las adolescentes, el Ministerio de Educación está implementando capacitaciones permanentes en instituciones formadoras para mejorar la autoestima ya que este tema es de mucha validez para la formación integral de cada individuo.

En la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera también se ha observado un numero distinguido de estudiantes que poseen características de tener baja autoestima y esto afecta intensamente en las

relaciones interpersonales no solo con sus compañeros de clase sino con la comunidad educativa, y comunidad en general.

Es importante saber que la autoestima de cada persona depende del entorno social, principalmente de las figuras de apego, ya que el ser humano va creciendo y formándose dentro del ambiente familiar, que es el principal factor de socialización y el pilar fundamental para el desarrollo de la misma. Por todo esto se ha visto la necesidad de un trabajo conjunto de padres de familia y docentes para contribuir al desarrollo de la autoestima en las relaciones de los estudiantes de los décimos años de educación básica y primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra.

1.2. Planteamiento del Problema.

En la actualidad Autoestima y Relaciones Interpersonales, han sido variables estudiadas por un gran número de autores e investigadores, los que a su vez, han sido capaces de darle una relación significativa, debido a que la autoestima presenta una gran influencia en las relaciones interpersonales, logrando adaptación e integración al círculo social dependiendo del grado de autoestima.

En vista de la relevancia de este tema en la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” se ha diagnosticado que existe un alto porcentaje de estudiantes que tienen características de baja autoestima reflejándose en sus relaciones interpersonales y se ha detectado que la baja autoestima se da por varias causas como el bullying que es el maltrato psicológico y verbal por parte de los compañeros del colegio, esta causa conlleva a que los estudiantes que son sometidos a este mal social tengan como consecuencia depresión.

Otra de las causas que afectan de manera directa son las críticas negativas o destructivas que vienen de la comunidad educativa y familia afectando seriamente a la comunicación con sus semejantes, por miedo a ser ridiculizados, rechazados o discriminados por su manera de ser, pensar o actuar.

El hogar es un factor importante, porque el joven desarrolle una autoestima adecuada por medio de las motivaciones como: los elogios de las personas más cercanas y si por el contrario existe un ambiente familiar negativo esta será una causa para tener baja autoestima, puesto que un niño que se cría en un ambiente lleno de problemas en un futuro será un joven con baja autoestima debido al maltrato tanto físico como psicológico que viene de su familia ocasionando aislamiento en el ambiente educativo.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo incide la Autoestima en las Relaciones Interpersonales entre los estudiantes de los décimos años de educación básica y primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra, periodo académico 2014-2015?

1.4. Delimitación

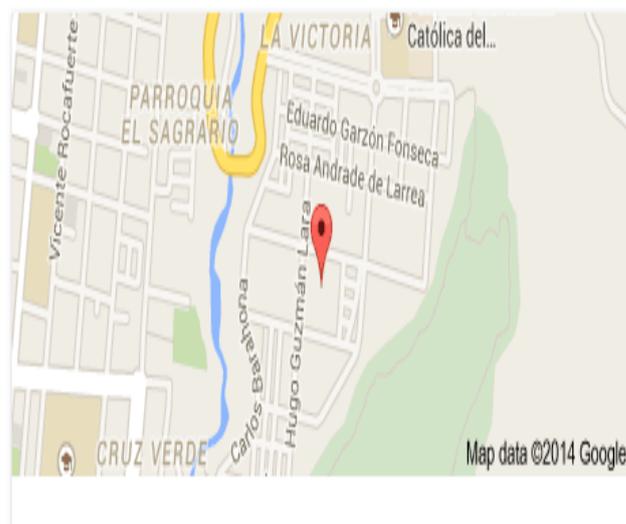
1.4.1. Unidades de Observación:

La siguiente investigación se realizó con los estudiantes de los décimos años de educación general básica y primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación se la realizó en la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” ubicado en la parroquia San Francisco, Cantón Ibarra, Provincia Imbabura.

GRAFICO # 1



1.4.3. Delimitación Temporal

Este trabajo de investigación se llevó a cabo en el año lectivo 2014-2015.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales entre los estudiantes de los décimos años de educación básica y primeros años de bachillerato de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” de la ciudad de Ibarra.

1.5.2. Específico

- Diagnosticar el nivel de autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes.
- Fundamentar con información científica el tema la autoestima y las relaciones interpersonales para estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta.
- Elaborar una guía didáctica, con estrategias metodológicas para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes.
- Socializar con los estudiantes y docentes la guía didáctica, con estrategias metodológicas para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes.

1.6. Justificación

Esta investigación es realizada con el propósito de poner en práctica los conocimientos tanto teóricos como prácticos adquiridos en la Universidad y al mismo tiempo aprovechando la variedad de información que existe sobre este tema.

Otro motivo por la cual es realizada esta investigación es que tanto docentes como estudiantes están dispuestos a colaborar en lo que sea necesario para este trabajo, puesto que esto beneficia no solo al estudiante sino a toda la comunidad educativa.

Otra de las razones es porque este tema despierta cada día un gran interés, no solo de psicólogos sino también de madres y padres de familia ya que es preocupación porque trae consigo una variedad de consecuencias como problemas de adaptación al medio en el que se encuentran.

Otro motivo es que los jóvenes comprendan, identifiquen y practiquen una buena autoestima con responsabilidad, ya que en la actualidad la gran mayoría de personas no les importa la autoestima en su forma de vida, aspecto que influye de manera constante en las relaciones interpersonales, por esto se quiere contribuir en forma positiva con alternativas que promuevan un cambio de actitud que germine y crezca en cada uno de los adolescentes para el bien social.

En vista de la importancia de este tema el fin es compartir el trabajo de investigación con la comunidad ya que los beneficiados serán los adolescentes con la creación de una guía en donde se motive y se permita dar un cambio sustancial en la actitud del adolescente. Es importante que el estudiantado comprenda, identifique y practique una buena autoestima ya que la autoestima tiene incidencia en el la vida estudiantil y en el ámbito social.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría humanista

Hace hincapié en todo lo que va relacionado con la naturaleza humana, otorga al individuo, la libertad individual, a la creatividad individual y a la espontaneidad, pone énfasis en la experiencia consciente, centrada en la persona, su experiencia interior, enfatiza las características distintivas y específicamente humanas: decisión, autorrealización. En esta teoría se destaca el rol activo de la persona, donde los individuos son únicos y diferentes con estilos de vida particulares.

Rogers W.,(2007), en su obra “Humanismo y Aprendizaje” manifiesta:

El ser humano crea su mundo al pensar y reflexionar, se centra en el desarrollo de la personalidad y las condiciones de crecimiento existencial, basándose en los datos provenientes de la experiencia de los individuos, entendiéndolo como un ser que existe, deviene, surge y experimenta. (pág.12)

Otro punto al cual le dan importancia los seguidores del paradigma es a la autorrealización de los estudiantes esto ayuda a la formación integral en donde el docente juega un papel muy importante en la educación humanista ya que es de facilitador de la autorrealización de sus

estudiantes, lo que quiere decir que el docente ayudara al educando a mantener una relación de respeto con sus compañeros, tomando en cuenta sus potencialidades y necesidades individuales con ello crear y fomentar un clima social fundamental para que sus relaciones interpersonales sean exitosas.

Castro O., (2008), en su obra “Enfoques Educativos del Nuevo Milenio” afirma:

Uno de los conceptos más importantes de la Teoría Humanista es el rol activo del organismo, según éste, desde la infancia, los seres son únicos, tienen patrones de percepción individuales y estilos de vida particulares, donde no sólo los padres influyen sobre sus hijos y los forman, también los niños influyen sobre el comportamiento de los padres. El rol activo, que se ve desde niño, es más visible aun cuando se logra el pensamiento lógico. (pág. 20)

Este pensamiento permite comprender que los seres humanos son únicos y diferentes a los demás sin embargo a pesar de ser únicos y particulares existe una relación con sus padres influyendo en la vida de sus padres y sus padres en la vida de sus hijos.

Esta teoría evalúa la libertad personal, la libertad de decidir. El ideal que persigue es el desarrollo del individuo respecto a sí mismo y a los demás, esta teoría está inmersa en una inquebrantable confianza en la naturaleza, fundamentalmente buena, del hombre, a la que basta liberarse de sus bloques, rigideces y ataduras.

El perfil del ser humano es solidario, generoso para compartir con sus iguales tiene capacidades y aspiraciones de metas tales como satisfacción de las necesidades, desarrollo espiritual y corporal.

2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Histórica Cultural

Para Vigotsky el contexto social es importante en el desarrollo de la autoestima del alumno.

Vinueza R., (2009), afirma que “El destino del ser humano es vivir en sociedad. Y allí su requerimiento fundamental es de disfrutar las relaciones humanas armónicas” (pág.9)

La teoría de Vygotsky apoyó en este trabajo de investigación ya que la autoestima se convirtió en el objeto de estudio e investigación debido a su papel en las relaciones interpersonales.

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

Los métodos que utiliza esta teoría son 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.

El perfil del ser humano que espera esta teoría es personas 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.

2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Teoría Cognitiva

Dentro de la teoría del Aprendizaje Significativo planteado por Ausubel, donde sostiene que el estudiante puede conectar de manera sustancial y no arbitrario el contenido y la tarea del aprendizaje con lo que él ya sabe, estableciendo conexiones entre los dos tipos de contenidos como algo esencial, para que esto se del estudiante debe tener en su estructura cognitiva algunos contenidos que sirvan de conexión con los nuevos.

Santos R., (2008) en el “Módulo de Psicopedagogía” cita el pensamiento de Ausubel sobre el Aprendizaje Significativo:

El aprendizaje significativo es aquel que teniendo una relación sustancial entre la nueva información e información previa pasa a formar parte de la estructura cognoscitiva del hombre y puede ser utilizado en el momento preciso para la solución de problemas que se presenten. Es el aprendizaje a través del cual los conocimientos, habilidades, destrezas, valores y hábitos adquiridos pueden ser utilizados en las circunstancias en las cuales los estudiantes viven y en otras situaciones que se presentan a futuro. (pág. 9)

A parte de relacionar el nuevo conocimiento con el que ya tiene, todas las operaciones mentales que el educando realiza deben ser también significativas en sí mismas. El nuevo significado es el producto del proceso del aprendizaje significativo, que debe ser adquirido cuidadosamente por el educando

Esto quiere decir que se producen aprendizajes significativos cuando lo que aprende el estudiante se conecta con lo que él ya sabe para lo cual es necesario la predisposición del educando a relacionar nuevos conocimientos con su estructura cognoscitiva.

Ramírez M., (2009), en el “Módulo de Bases para un Currículo” cita el pensamiento de Ausubel y destaca las ventajas del aprendizaje significativo:

El aprendizaje significativo es personal, ya que la significación de aprendizaje depende de los recursos cognitivos del estudiante, facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido. Produce una retención más duradera de la información, la nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo, es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del estudiante (pág.13)

Existen muchas ventajas con el aprendizaje significativo como Facilitar nuevos conocimientos relacionados con los ya aprendidos significativamente, otra de las ventajas es que aprendizaje significativo

puede producir modificación de la estructura cognitiva del estudiante mediante reajustes de la misma para integrar la nueva información.

2.1.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Teoría Socio – Crítica

Esta teoría concibe como principios esenciales las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano, demanda el derecho a la diferencia y a la singularidad del educando, animándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, Integra los valores de la sociedad y la a vez lucha por la transformación del contexto social.

Giroux H., (2009), en el “Módulo Sociología Educativa” cita el pensamiento de Bass que destaca las características de la teoría Socio - Crítica:

La Teoría Socio Crítico demanda el derecho a la diferencia y a la singularidad del estudiante, animándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, integra los valores de la sociedad y la a vez lucha por la transformación del contexto social (pág.7)

Esta teoría busca para el niño el desarrollo de sus capacidades humanistas centradas en la interrelación con el medio donde vive, basada en estrategias que le permitan desenvolverse en equidad y no discriminación, en resolver problemas reconociendo y respetando las diferencias individuales, culturales y sociales.

Esta teoría evalúa el nivel de desarrollo del estudiante en cada momento del proceso, facilitando la reflexión y la meta cognición además,

involucra dinamismo e interactividad, donde lo que se aprende es interiorizado mediante procesos de diálogo y discusión entre los agentes, los saberes son socialmente significativos, los valores básicos a desarrollar son los cooperativos, solidarios y liberadores, emancipadores a partir de una crítica básica a las ideologías, que conlleva a mejorar las condiciones, equilibrio, armonía, consenso, tranquilidad, para posibilitar que éste pueda decidir su propio camino y su destino para ello la escuela como lugar de trabajo, de participación, de desarrollo personal y social, precisa más de prácticas de colaboración, de ayuda mutua, de unión entre el hombre y la sociedad

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1. DEFINICIÓN DE LA AUTOESTIMA

En el campo de la Psicología la autoestima ha sido tema de investigación para muchos autores, los cuales le han dado diferentes definiciones apoyándose en diferentes corrientes filosóficas.

Según Iannizzatto., (2009), en su obra "Hacia una Genuina Valoración Del Sí Mismo De La Persona." Plantea que:

El termino autoestima es el sentimiento que surge en nosotros después de la captación de la persona que somos. Comprendemos, pues, a la autoestima como una valoración, y como tal es un acto combinado de conocimiento y afectación. Conocimiento de sí mismo, auto concepto y estado afectivo consecuente de estima o rechazo (pág. 81)

Lo que el autor quiere decir es que la autoestima es el auto concepto que tiene cada persona de sí mismo, este está formado por un conjunto de aspectos físicos y psicológicos. Se entiende por auto concepto a la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales es decir lo que cada persona cree saber de sí mismo, el concepto de sí mismo se lo va formando a lo largo de la vida entonces se diría que la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo.

González A., (2007), "La autoestima ha sido definida como un juicio, un sentimiento, una actitud, con una cualidad positiva o negativa, de aprobación o desaprobación respecto de sí mismo" (pág. 18)

Las bases de la autoestima se establecen en la infancia pero se desarrolla a lo largo de toda la vida. La autoestima varía según los sentimientos de cada persona, si la persona tiene sentimientos positivos el ser humano tendrá alta autoestima, pero si por el contrario el individuo posee sentimientos negativos tendrá baja autoestima.

Según Flickinger H., (2011), en su obra "Autonomía y Reconocimiento" plantea que:

El núcleo más importante de estas consideraciones para nuestro tema es la tesis de que el reconocimiento social proporciona las condiciones para el desarrollo de la autoestima de la persona en contacto con su entorno social. Su valorización se considera la base de la autonomía personal (pág. p7)

Según este autor para el desarrollo de la autoestima es importante el reconocimiento social y este a su vez tiene que ver mucho con la imagen

corporal es decir cómo se ve y se siente cada persona con su cuerpo y de la asimilación e interiorización de las opiniones que los demás tengan sobre la persona, esto constituye un elemento esencial para la construcción de la identidad personal. La figura corporal es tan importante que en la edad de la adolescencia se convierte en la máxima preocupación, los cambios corporales pueden ser vividos con preocupación miedo y a veces con sentimientos de vergüenza que puede generar actitudes negativas con respecto al cuerpo si este no se ajusta a lo que marcan las modas y los medios de comunicación.

2.2.2. Importancia de la autoestima

Según Elexpuru I., (1992), en su obra “Auto Concepto y Educación” manifiesta que:

Los diferentes enfoques teóricos y metodológicos y la diversidad de puntos de vista sobre el individuo han hallado su reflejo, con el paso de los años en la definición de auto concepto que merece la pena subrayar: que la idea clara de que el auto concepto es a la vez base y guía de los procesos de percepción, interpretación y evaluación de nosotros mismos y el mundo que nos rodea. (pag.23)

Este autor le da importancia al auto concepto, en consecuencia de que si la persona tiene valor se verá reflejado en varios puntos algunos de estos son: que la persona con autoestima elevada podría disfrutar de las actividades sociales, de actividades laborales, actividades académicas sintiéndose más a gusto y con satisfacción, la autoestima ayuda al respeto y a la aceptación tal y como cada persona es y por ende el respeto a si mismo genera el respeto de los demás hacia uno mismo, permite enfrentar

de manera positiva los fracasos y los problemas , llevar a conocer las capacidades y limitaciones de sí mismos, facilidad de comunicarse ,encontrar amistades ,expresar lo que se siente y lo que se quiere, en fin una buena autoestima sirve para el desarrollo de la salud mental emocional social y sexual.

Brander., (2005), en su libro “Psicología de la autoestima” manifiesta que:

La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. La eficacia y el respeto hacia uno mismo constituyen el pilar doble sobre el que se asienta una autoestima sana; si falla una de las dos partes, la autoestima se ve afectada (pág. 14)

2.2.3. Factores que Intervienen en la autoestima

Existen algunos factores que inciden en la autoestima:

2.2.3.1. El ego

Montes., (2009),“Un aspecto importante de la autoestima es la aceptación propia, conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y estar conformes con ello, valorarse o sentirse amado y amable es otra dimensión de la autoestima”(pág.4)

El autor le da importancia al ego en la autoestima ya que el ego es el conjunto de experiencias vividas, información que ha sido recogida o guardada acerca del self, expresado en una imagen o una proyección que se tiene de uno mismo, es una voz interna que indica los gustos o

disgustos de diferentes objetos, ocasiones etc., si se es capaz o no es capaz de cumplir un objetivo, es una creencia de lo que cada ser humano es, pero se tiene que empezar a reconocer que estas creencias muchas veces no son ciertas y empezar a salir de esta zona de confort.

2.2.3.2. La zona de confort

Que es lo que ya se conoce de sí mismo, a lo que la mente ya se acostumbró. El principal trabajo de la mente es mantener al individuo fuera de peligro, pero surge el problema cuando la persona ya se acostumbra a ciertas circunstancias por temor o miedo al fracaso, es ahí donde nace la comodidad en las personas lo cual hace que tengan una vida estancada, el reto está en salir de esa zona de confort porque la vida comienza en donde termina la zona de confort.

2.2.3.3. Dejar de buscar aprobación

Por naturaleza las personas desde pequeños se consideran seres sociables y por ende nace la dependencia de otros para poder vivir, el problema se genera cuando el ser humano se vuelve dependiente de los demás, porque luego se comienza a buscar la aprobación de los otros y el resultado de la aprobación es mantenerse al mismo nivel de vida que los demás, solo el no buscar la aprobación de los demás ayudará a subir de nivel y a cambiar el estilo de vida.

2.2.3.4. Miedo al rechazo

Miedo al rechazo de los demás ya que el éxito de las personas es ser respetados pero aquí interviene un interrogante interesante ¿cómo ganar

respeto de la gente? y esto solo se lograra arriesgándose a dichas situaciones dejando de lado la comodidad miedo y conformismo.

2.2.4. El lenguaje corporal en la Autoestima

En este aspecto hay muchos detalles de gestos corporales que pueden parecer insignificantes pero que pueden dar a mostrar muchas cosas sobre cada ser, desde cómo se saluda, cómo se mira hasta cómo es la forma de caminar son detalles que tienen mucha influencia en las relaciones interpersonales porque todo individuo quiere asociarse con gente exitosa y segura y si por el contrario muestra inseguridad entonces no existirá interacción con dicha persona.

Los individuos que tienen alta autoestima muestran las siguientes características:

1. Espalda derecha
2. Movimientos son calmos y seguros
3. Cabeza en alto

Una forma de desarrollar la autoestima es cambiando el lenguaje corporal de la siguiente manera:

1. Frecuente sentarse con la espalda derecha
2. Siempre muestre una sonrisa en el rostro
3. Mantenga contacto de forma directa con los ojos de la persona que tiene enfrente
4. Frecuente tener el cuerpo relajado.
5. No jugar con algo que tenga en sus manos para prevenir gestos que implican nerviosismo.

6. Mantenga la mirada hacia adelante demostrando seguridad en sí mismo.

Hay que recordar que las personas con una buena autoestima y seguras de sí mismas no se ven infelices, y no muestran falta de interés porque se sienten a gusto con ellos mismos.

Hay que tener en cuenta que cuando nos encontramos frente a personas desconocidas el lenguaje corporal es lo primero que ellos ven. Aunque no se dirija ninguna palabra el lenguaje corporal delata lo que sentimos dentro de nosotros mismos.

2.2.5. Decisión de vivir la vida

A lo largo de la vida existen siempre situaciones en las que se tiene que elegir opciones, y estas serán bien escogidas dependiendo del nivel de autoestima de cada ser humano, una decisión bien tomada siempre va a depender de un buen auto concepto personal y el mejor momento de elegir la opción correcta es el ahora .

2.2.6. Tipos de autoestima

Brown J., (2001), considera que “Una autoestima alta estará caracterizada por el amor por uno mismo, y una baja autoestima se caracterizará por sentimientos moderadamente positivos o ambivalentes hacia uno mismo” (pág. p.616)

Para este autor la autoestima es un sentimiento de amor por uno mismo pero no todos tienen el mismo nivel de autoestima ya que esta varía

dependiendo de factores ambientales experiencias vivenciales y muchos otros factores que inciden sobre ella.

2.2.6.1. Persona con baja autoestima

Hidalgo.,(1999), “La baja autoestima es el resultado de un proceso que ocurre muy ligado al desarrollo de la imagen de sí mismo y de la identidad personal” (pág. 36,37).

El no tener una buena autoestima es la consecuencia de tener una mala imagen de sí mismos, estos sujetos se sienten tristes fácilmente, se autocriticán, tienen pensamientos negativos y es tanto que lo creen que cuando algo les sale bien creen no merecerlo porque se consideran inferiores, y tienen pensamientos de falta de credibilidad en ellos mismos, inseguridad, decadencia en el rendimiento, no alcanzan sus metas, falta de habilidades sociales, sentimiento de culpabilidad, incremento de temores.

2.2.6.2. Autoestima mediocre

Las características de estas personas es ser vulnerables inestables y variables, están en el punto medio entre la baja autoestima y la autoestima falsa cuando las cosas marchan mal se sienten desvalorados, cuando no logran algo se sienten inferiores, cuando otras personas tienen éxito y ellos no sienten envidia, pero cuando las cosas marchan bien y logran su propuesta entonces se podría decir que se sienten con alta autoestima a veces se sienten de alto valor y a veces se sienten de bajo valor su estado es relativo se presentan seguros pero internamente no lo son.

2.2.6.3. Personas con alta autoestima falsa

Pereira del Valle., (2011), “Amor a uno mismo en sentido egoísta, el autoelogio y el alarde son síntomas de baja autoestima, porque si verdaderamente nuestra valía es importante, no tendremos necesidad de hacer alarde para impresionar a los demás con nuestras habilidades” (pág. 20)

Son personas que aparentemente tienen una autoestima correcta, se sienten grandes, exitosas, poderosas e incluso a veces superiores, por lo general son personas que tiene belleza dinero o poder pero su autoestima depende de lo material porque si llegaran a perder todo el poder material su buena autoestima desaparecerá.

2.2.6.4. Personas con alta y verdadera autoestima

Estos individuos se aman a sí mismos sin importar su físico, dinero son personas q están felices con sigo mismas, superan dificultades personales, favorecen su creatividad, son independientes, tienen facilidad para las relaciones interpersonales, se sienten ingeniosos, toman sus propias decisiones y disfrutan de los desafíos

2.2.7. Indicadores de autoestima alta

Leaman L., (2012), “Podemos considerar la autoestima como la suma de un conjunto de juicios de valor, la dignidad y la competencia propios”. (pág. 104)

La persona que posee una autoestima sana suele mostrar los siguientes rasgos:

- *Posee valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, siente seguridad de sí misma y modifica sus errores si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- *Confía en su propio criterio, aun cuando no exista aprobación de los demás, en su forma de pensar y actuar.
- *No se preocupa en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda suceder en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con tranquilidad el presente.
- *Tiene confianza en su capacidad para resolver diferentes obstáculos, sin dejarse ganar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros/as.
- *Como persona, considera que es igual cualquier otro; ni superior, ni inferior; simplemente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, éxito profesional o nivel económica.
- *Da por seguro que es interesante y valiosa para la familia, amigos, conocidos. Al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
- *No puede ser manipulada, aunque está dispuesta a colabore 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 cantidad de actividades y con variedad de personas.
- *Es sensible a las emociones y necesidades de los demás; respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho ni lo desea a medrar o divertirse a costa de otros.

2.2.8. Indicadores de autoestima baja:

El individuo que tiene una autoestima negativa muestra generalmente las siguientes características:

*Autocrítica rigorista: tiende a crear un estado habitual de inconformidad consigo misma.

*Hipersensibilidad a la crítica: lo que hace que la persona se sienta ofendida con facilidad y experimenta resentimientos pertinaces contra sus críticos.

*Indecisión crónica: no por ignorancia o falta de información, sino por miedo o temor exagerado a equivocarse, y ser ridiculizado.

*Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir «no», por temor a quedar mal o desagradar.

*Perfeccionismo: que también es llamado auto exigencia, lo cual es la tendencia de hacer cualquier actividad «perfectamente», sin un solo error; esto puede llevar a la persona a sentirse muy decepcionada cuando las actividades no salen como las esperan.

*Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera el grado de sus fallas u errores y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.

*Hostilidad flotante: lo que es conocido como irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas que no tienen mucha importancia; propia del súper 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 malo: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo/a) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

2.2.9. La autoestima en la adolescencia

En la adolescencia la autoestima puede ser variable dependiendo de los cambios físicos corporales. En esta edad comienza a importar el no ser aceptado por amigos o por el grupo al que pertenece cada joven. La autoestima adquirida en la adolescencia es fruto de una autoestima bien formada en la niñez.

En la infancia es importante el trato de las personas que le rodean al infante de modo que padres, profesores y otras figuras de autoridad influyen en las ideas que cada niño tenga sobre sí mismo. Si hubo más críticas que elogios, hay poca probabilidad de que exista el desarrollo de una autoestima sana.

En la adolescencia en cuanto a las críticas no siempre vienen de otros. También pueden venir de sí mismo es decir de "criterio interior". Si esta crítica es negativa puede dañar la autoestima tanto como si viniera de fuera. Si se toma en cuenta en mayor frecuencia las virtudes que los defectos, probablemente tendrán una autoestima alta. Por el contrario si se ignora las cualidades, se puede desarrollar una baja autoestima. En algunas ocasiones en la adolescencia es común tomar en cuenta defectos que cualidades.

2.2.10. El papel que juega la familia en la autoestima

Alcantara., (1990), afirma que "A mayor carga afectiva, mayor potencia de la autoestima" (pág. 20)

Lo que el autor quiere dar a entender con esta frase es que la familia juega un papel muy importante en la formación y desarrollo de la autoestima ya que es la encargada de estimular al niño o adolescente de diversas maneras, como dejar que el niño tome las responsabilidades en un clima de participación, dar la oportunidad al niño a que tome decisiones y resuelva algún problema la familia es responsable de reforzar con positivismo las conductas del niño/a también es responsable de enseñar al niño o adolescente a resolver sus propios problemas y a aprender de sus errores y faltas de una forma positiva, es importante dejar de lado las críticas destructivas. Las críticas negativas como groserías e insultos no favorecerán a la autoestima del niño.

Sever J ., (2009), en su obra “Como Educar a sus Hijos con el Ejemplo” dice que “Muchos padres toman demasiadas decisiones por sus hijos, quieren protegerlos y evitar que tomen una decisión equivocada y salvaguardarlos de consecuencias dolorosas” (pág. 24).

2.2.11. Escalera de la Autoestima

Autoreconocimiento: Significa el conocimiento de sí mismo, admitir los talentos, potencialidades, debilidades, fortalezas, cualidades corporales o psicológicas, analizar de sí mismo las acciones, como actúa, por qué razón actúa de dicha manera y qué siente.

Autoaceptación: Es la disposición que tiene el individuo de quererse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su forma de comportarse consigo mismo y con los otros. El examen responsable, de las características físicas y psíquicas que hacen del ser humano una persona única, así como de aquellas conductas no adecuadas o inapropiadas de las que somos autores.

Autovaloración: Es la disposición de valorar las virtudes de sí mismo, aquellas que satisfacen y son enriquecedoras, le hacen sentir bien, le dan oportunidad a crecer y aprender. Es encontrar las fortalezas que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.

Autorrespeto: que significa la capacidad de dirigir de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. El respeto por sí mismo es considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse a sí mismo de la mejor manera posible, no aceptar que los demás lo traten mal; es el convencimiento real de que las necesidades son derechos naturales, lo que va a dar lugar a respetar a los otros con sus propias características.

Autoeficacia y Autodignidad: La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados: Autoeficacia o también llamada autoeficiencia lo cual incluye confianza de sí mismo en el buen funcionamiento de la mente, capacidad de pensar, decidir esto se logra con la Autodignidad que es la seguridad del valor; una actitud afirmativa hacía el derecho de vivir ser feliz.

Aguilar., (2001), afirma que “la familia es el primer tejido social que enseña al niño las bases de la vida humana en una dinámica de interacciones recíprocas basadas en la comunicación” (pág. 51)

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

Branden., (2009), sostiene que “Mientras un niño siga luchando, mientras no abandone la voluntad de comprender, está a salvo por grandes que sea su angustia y confusión, mantiene intacta su mente y deseo de ser eficaz” (pág. 8)

En el espacio educativo es indispensable para los docentes, pues le da mayor seguridad, confianza a la hora de guiar 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 concede valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se plantea nuevas metas, es más creativo y le inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual da lugar a 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 manifiesta que el proceso constante de diagnóstico identifica los conocimientos y habilidades que tiene el alumno así como sus características individuales y factores sociales de su entorno, sin embargo, muy pocos diagnósticos conciben el estudio de la autoestima

de los alumnos, debido a la falta de conocimiento teórico al respecto y a falta de instrumentos que posibiliten medir el nivel de desarrollo de un proceso interno como es la autoestima.

Leaman L.,(2012), piensa que “Las palabras “baja autoestima” son una etiqueta que se repite a menudo en relación con los alumnos que se muestran comportamientos problemáticos y desafecto” (pág. 104)

Este argumento da a entender la importancia que tiene la autoestima en la educación, porque tiene que ver con el buen o mal rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones interpersonales. 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.

Woolfolk A.,(2010), considera que “Las probabilidades de que los estudiantes se sientan motivados y comprometidos depende del grado en que sus profesores, familiares, amigos apoyen de manera efectiva su participación decidida en el aprendizaje escolar” (pág.383)

2.2.13. La personalidad

A medida que el hombre crece y se desarrolla va integrando nuevos valores (éticos, religiosos, sociales y culturales) y sufriendo cambios en su estructura personal, hasta llegar a constituir su personalidad básica en forma definitiva.

2.2.13.1. Rasgos de la personalidad:

Los rasgos o cualidades generales que componen la personalidad del individuo, puede clasificarse en cuatro tipos:

Físicos

Emotivos

Intelectuales

Sociales

2.2.13.1.1. Físicos:

Están considerados los aspectos corporales externos que distinguen a la persona y le dan cierta apariencia personal (constitución física, expresión del rostro, forma de vestir, etc.)

2.2.13.1.2. Emotivos:

Se contemplan todas las formas de reacción que el individuo presenta ante las circunstancias de la vida y su actitud para solucionarlas adecuadamente.

2.2.13.1.3. Intelectuales:

Concibe el sentido común, la reflexión, el conocimiento, el juicio y todo el desarrollo afectivo que las personas ponen en marcha, para externar sus ideas razonablemente.

2.2.13.1.4. Sociales:

Se toman en cuenta las propiedades sociales del ser humano (costumbres, comportamiento con los demás convencionalismo y hábitos en las relaciones interpersonales).

Es imposible determinar la personalidad si no se tiene en cuenta los valores propios de cada persona, incluyendo: costumbres principios,

creencias; Así mismo sus habilidades para conducirse en lo religioso, político, económico y social, etc.

El hombre manifiesta la seguridad en cuatro formas posibles:

Seguridad física

Seguridad emocional

Seguridad social

Seguridad económica

2.2.13.1.5. Seguridad física:

Una alimentación sana, ejercicio constante y descanso suficiente son algunas precauciones que se deben tomar para conservar un bienestar físico y mental tanto en el trabajo como en la familia y en actividades de cualquier modelo.

2.2.13.1.6. Seguridad emocional:

Está directamente vinculado con autoaceptación. Se fundamenta en la aceptación que la persona tenga de sí mismo y, al mismo tiempo, en la manera como lo perciban los que le rodean.

2.2.13.1.7. Seguridad social:

Se experimenta a través de la conformidad, y confianza en las agrupaciones o reuniones que los seres humanos llevan a cabo, a las que acude gente con aficiones o intereses diversos.

2.2.13.1.8. Seguridad económica:

Se obtiene cuando la persona alcanza a satisfacer sus necesidades materiales (vivienda, alimentación, vestido, etc.) que son esenciales para vivir con tranquilidad, y sin incertidumbre.

Se ha considerado comúnmente que el éxito y la superación del hombre en la realización de sus actividades cotidianas, están enlazados estrechamente con sus características y cualidades personales.

Hay veces que el ser humano se siente incompatible frente a situaciones nuevas o imprevistas, reaccionando también en una forma repentina; deseando, posteriormente, comprenderse mejor a sí mismo para reaccionar de manera adecuada.

2.2.14. LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Leaman L., (2012), “El reconocimiento de la valía propia está relacionado con la sensación de que uno mismo es una persona válida, que se siente amada y querida en el mundo”

Dentro del crecimiento como individuos es importante tomar en cuenta que el autoconcepto es esencial en las relaciones que se construye con las personas para poder sobrevivir, el ser humano tiene la obligación de interactuar con las demás personas, éstas vinculaciones constituyen un aspecto esencial en la vida de cada individuo funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como componente de la felicidad, para que un sujeto establezca buenas relaciones interpersonales es necesario tomar en cuenta el factor autoestima, porque la calidad de vida individual está influida por la autoestima .

Como se puede confirmar a primera vista, el concepto de relaciones interpersonales ha evolucionado de manera positiva a lo largo de las últimas décadas.

Ha pasado de entenderse simplemente como otro de los componentes indispensables para la vida del individuo, a percibirse como la agrupación de conocimientos que nos favorecerá la comprensión de la manera de

actuar, además del proceso a partir del cual se conseguirá una sociedad íntegra. Estas relaciones son también denominadas como comunicación interpersonal.

Según López M., (2003), dice que:

Una persona con autoestima alta vive comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión, y amor, siente que es importante, tiene confianza en sí misma, tiene certeza en sus decisiones y en ella misma significa su mejor recurso, al apreciar debidamente su propio valor está dispuesta a respetar el valor de los demás (pag.50)

Algunos factores que intervienen en las relaciones interpersonales como la honestidad, responsabilidad, comprensión, amor son básicos ya que son valores del ser humano y son los que nos hace diferenciar de cada persona, a continuación se darán a conocer algunos de los factores de las relaciones humanas:

2.2.15. Factores que intervienen en las relaciones humanas

Las relaciones humanas son intervenidas por cinco factores primordiales como

2.2.15.1. El respeto

Que es la manifestación de consideración y de acatamiento que se hace por cortesía hacia los demás aunque no se comparta el mismo punto de vista ni se comparta los mismos sentimientos ya que es importante comprender y ser igualmente comprendidos, este valor va de la mano con

otro valor que es la tolerancia que es el respeto por los pensamientos y las acciones de los terceros cuando resultan opuestos o distintos a los propios.

2.2.15.2. La comprensión

Lo fundamental de la comprensión es aceptar a los demás con limitaciones, necesidades individuales, características especiales, derechos y debilidades. Este valor es muy importante en la infancia ya que les ayudará a valorar y entender las diferencias de los demás debido a que es una actitud de tolerancia frente a una situación determinada. Las personas comprensivas, de este modo, logran justificar o entender como naturales las acciones o las emociones de otras.

2.2.15.3. Cooperación

Si hay cooperación entre las personas se puede obtener un bien general, pero esto se consigue con el trabajo en conjunto, se obtienen los mejores resultados porque se trata justamente de operar para producir un determinado resultado (como operar una máquina), pero es una operación en conjunto. Una persona cooperativa, es la que une sus fuerzas y capacidades a otros para alcanzar un fin, un propósito, una meta, etc.

2.2.15.4. La cortesía

Siendo cortés se tiene un trato amable y cordial facilitando el entendimiento con los demás igualmente trabajando en armonía se obtienen excelentes resultados. Este valor es un término que procede de cortés, un adjetivo que permite nombrar a las personas atentas, afables y comedidas. Se trata de la demostración de un sujeto que manifiesta afecto, respeto o atención hacia otro individuo.

2.2.15.5. Comunicación

A través de la comunicación se transmite y se recibe datos ideas opiniones para que así se logre una buena comprensión y a la vez una buena acción. La comunicación se ha definido como “el intercambio de sentimientos, opiniones, o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales” esto es lo que se puede definir como la comunicación.

Vinueza R. , (2009), en su obra “Relaciones Humanas Trascendentes” considera que:

La comunicación es indispensable para procurar mantener las buenas relaciones en todos los ámbitos de nuestra vida, particularmente en la familia, el trabajo y las personas más cercanas a nosotros. Entender y hacer comprender es un arte que facilita la convivencia y la armonía en todo lugar. El valor de la comunicación nos ayuda a intercambiar de forma efectiva pensamientos, ideas y sentimientos con las personas que nos rodean (pág.34)

Todas las formas de la comunicación requieren un emisor, un mensaje y un receptor destinado, pero el receptor no necesita estar presente ni consciente del intento comunicativo por parte del emisor para que el acto de comunicación se realice.

En la comunicación verbal, se considera fundamental el lenguaje hablado. El lenguaje hablado tiene una gran importancia en el desarrollo del pensamiento, y permite expresar lo que la persona piensa; además de construir tanto información como conocimientos.

2.2.16. Importancia de las relaciones personales

Todos ser tiene numerosas relaciones sociales a lo largo de la vida, como las que se dan con los padres, con los hijos, con las amistades o con los compañeros y las compañeras de trabajo y estudio. A través de dichas relaciones, se comparte maneras de sentir y de ver la vida; también se intercambia necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se les conoce como relaciones interpersonales.

Sebastián C .,(2008), en su obra “Principios Generales de la Comunicación en Organizaciones” manifiesta que:

Las habilidades de comunicación constituyen un conjunto de valores y actitudes positivas que deben aplicarse en el comportamiento individual y de grupo al interior de la organización. No siempre es posible, en un grupo heterogéneo, lograr una actitud positiva y colaborativa de todo el personal; sin embargo, si se procura mantener un ambiente laboral adecuado, basado en el respeto, la lealtad, la responsabilidad y la ética personal y profesional, se contará con los insumos fundamentales para lograr una comunicación funcional y apropiada. No hay que olvidar que el conjunto de aportes individuales hacen al final el trabajo de equipo (pág.59)

Las relaciones interpersonales tienen un papel importante en el desarrollo integral de la persona. Por medio de ellas, el ser humano logra tener importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. Estas dan una vida más placentera, un

ambiente de trabajo más idóneo y un buen estilo de vida. Para tener buenas relaciones interpersonales es necesario algunos factores como:

2.2.16.1. Mostrar un interés genuino

Una buena comunicación es importante porque tiene dos funciones es decir se debe hablar pero también escuchar a los demás y entonces poder hacer amistades y personas de influencia. Si se escucha más se dará cuenta que a las personas les gusta mucho hablar de sí mismos o sobre un tema que a ellos les apasiona.

Los seres humanos con buenas habilidades de comunicación en las relaciones interpersonales dan a conocer un interés genuino en los temas que gustan a los demás, haciéndoles preguntas.

Las muestras de interés pueden ser verbales o no verbales y también conforman el grupo de habilidades de la buena comunicación interpersonal, en las muestras de interés no verbales están el mantener el contacto visual con la persona que se habla, sonreír y asentir con la cabeza. Todas estas señales del lenguaje corporal transmiten un significado inconsciente de la atención e interés hacia la persona que está hablando.

2.2.16.2. Ser positivo

Si son personas que están pendientes de las cosas positivas de alrededor o, hará que sean percibidas como unas personas llamativas. Todo ser humano y todos los sucesos tienen su lado positivo, es cuestión de verlos desde otro punto de vista.

2.2.16.3. Ser amigable

En algunas ocasiones para conseguir transmitir lo que las personas son no hace falta hacer casi nada, solo con una mirada amable y una sonrisa se puede conseguir esa impresión.

Se puede encontrar a alguien increíblemente interesante, amable y carismático, pero si no se puede comunicarle todo lo que se siente, no se va a poder construir amistades beneficiosas y de influencia. Si se es capaz de hablar con las personas de una manera amistosa y se puede preguntar el tema que les gusta, invitar a que hablen más sobre ellos y además si el lenguaje corporal transmite interés y la curiosidad apropiada, es muy probable que ellos hagan lo mismo con otras personas. A esto se le llama la ley de la reciprocidad.

2.2.16.4. Recordar detalles

Cuando se habla con alguien siempre se puede observar pequeños detalles de sus conductas, sus vidas, sus gustos y sobre aquello que les desagrada. Un aspecto crítico en las habilidades de comunicación interpersonal es recordar estos detalles y luego utilizarlos a favor.

2.2.16.5. Motivar a los demás

Una habilidad de comunicación importante es incentivar a los demás a que alcancen lo que quieren lograr, fundamentados en la información que se conoce de ellos como resultado de la interrelación personal. Es importante motivarles con palabras de ánimo o darles la orientación que en dicho momento pudieran requerir o para que se den cuenta donde puede llegar con sus propios talentos.

2.2.16.6. El momento de estar en desacuerdo con alguien no ser desagradables

Las personas no van a estar de acuerdo todo el tiempo con las ideas, por lo que no es bueno alterarse si hay algún desacuerdo, y transmitirles también esta misma actitud para que observen el mismo proceder, a fin de evitar ser desagradables y que existan heridas mutuamente. Lo recomendable es explicar que se entiende su punto de vista, que se lo respeta, pero que no se está de acuerdo y a continuación exponer diferentes razones.

2.2.16.7. Corregir de manera correcta

Hay momentos en los que se tiene que corregir a alguien, pero para hacerlo no se debe acudir al grito ni a la humillación y peor aún delante de otras personas. Por el contrario se debe decir sus aspectos positivos y los que se están haciendo bien. Cuando así se proceda se conseguirá su aprecio y aceptación, generando una reacción positiva y beneficiosa para las relaciones interpersonales.

2.2.17. Clima Social Familiar

Definiciones

La forma en que la persona se adapta a sus diversos medios de vida, depende en gran parte de la educación familiar y de las relaciones padres-hijos.

En la familia, el hijo percibe las ideas, costumbres, reglas mitos, adopta mucho de los valores de sus padres. Por esto, la familia suele ser la primera institución de interacción social. A medida los integrantes del

hogar ayudan a cada individuo a crear una identidad y a encontrar un lugar en el mundo.

2.2.18. La Sociedad

La sociedad tiene una función muy indispensable para el ser humano, ya que a partir de la cultura de esta, la familia acoge diversas maneras de vida que son transmitidos a sus miembros desarrollando la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Sánchez Borja R., (2012), en su obra "Dimensiones de la Autovaloración" considera que:

Cada persona, está en todo momento bajo un descubrimiento constante de sí mismo(a); cada respuesta a los retos, las situaciones y las percepciones que los demás nos hacen reaccionar de una u otra forma y ello es lo que nos permite cobrar conciencia de cómo somos (pág.24)

Es decir, cada persona va descubriendo con el paso del tiempo, sus destrezas pero el éxito está en la confianza de su capacidad en la sociedad, y esto depende del grado de autoestima de un individuo, relacionado a lo que hace para ganarse la vida ya que la persona puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. "Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido", puede sentir que es físicamente no agradable o un inútil. Los criterios mediante los cuales, las personas, se valoran a sí mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: si se es gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, mulato, o si se tiene la capacidad para

luchar, honestidad, capacidad para aguantar el dolor, la inteligencia para ganar dinero, los modales, la capacidad para convencer a las demás personas, etc..

2.2.19. Inteligencia Interpersonal

Pérsico L., (2012), en su obra “Guía de la Inteligencia Emocional” afirma que:

En la familia, en el colegio, en la universidad y posteriormente en el medio laboral, estamos rodeados de personas que tienen; al igual que nosotros, formas propias de ver la vida, opiniones, emociones sentimientos y deseos que, a menudo, son diariamente opuestos a los nuestros (pág. 111)

Este autor quiere dar a entender que la inteligencia interpersonal consiste en entender a los demás por medio de la comunicación, tomando en cuenta los distintos estados de ánimo, motivaciones, temperamentos y habilidades que cada persona tiene para poder entablar relaciones sociales y para asumir distintos roles dentro de grupos ya sea como líder o como un integrante más. Este tipo de inteligencia la podemos ver en personas con habilidades sociales como: políticos líderes de grupos religiosos o sociales, docentes terapeutas y asesores educativos.

Las personas que dan a conocer capacidad para ayudar a otras personas son aquellos individuos que tienen la clave de las relaciones humanas, del sentido del humor, ya que desde niños disfrutaron del contacto con amigos, compañeros escolares, y no tienen problemas para interactuar con personas de otras edades diferentes.

Hay personas que poseen una capacidad especial para darse cuenta de los sentimientos de los demás, ya que ellos se interesan por los diferentes estilos culturales y la diversidad socioeconómicas de los grupos humanos.

2.2.20 ¿Cómo descubrir la inteligencia interpersonal?

Algunos entendidos la llaman inteligencia emocional y afirman que socialmente es la característica más importante de la interacción humana, debido a que su mayor objetivo consiste en mantener la sociedad humana funcionando eficientemente.

Cualquier ser humano con inteligencia interpersonal adecuadamente desarrollada llega a presentar alguno de estos rasgos.

*Desde pequeño se encuentra relacionado emocionalmente no solo con sus padres o seres cercanos sino interactúan con los demás de manera amable y grata.

*Mantiene sanas relaciones sociales con las personas que le rodean.

*A medida que crece descubre las motivaciones, conductas, sentimientos y estilo de vida de sí mismo.

*Se incorpora y apoya en grupos y asume diferentes roles, desde subordinado hasta líder, según la ocasión y tareas que se le concedan.

*Influye sobre las opiniones y acciones de los demás.

*Analiza sencillamente mensajes verbales y no verbales y llega a comunicarse eficientemente.

*Encaja su conducta a diversos grupos o medios, a través de la retroalimentación que recibe de estos.

*Capta diferentes perspectivas en las cuestiones sociales y políticas.

*Progresas en habilidades para la organización, medición de un grupo con objetivos similares o trabajo con personas de diversa edad o medio socioeconómico.

2.2.21. ¿Cómo desarrollar la inteligencia interpersonal?

Dentro del entorno familiar es importante proveer un ambiente con reglas y expectativas de desarrollo altas, sin dejar de ser cálidos, de proporcionar apoyo, ser positivos y estimulantes.

Es apropiado brindar situaciones donde los hijos también puedan elegir y adquirir una diversidad de conductas, ya que en ellos se forma una buena autoestima y se da lugar a que adquieran destrezas sociales que los ayuden a sentirse cómodos y seguros en sociedad y sepan cómo actuar en las diferentes circunstancias que se les presenten.

El progreso de reglas claras y consistentes, algunas de ellas determinadas en consenso con los hijos, posibilitan a los padres tener mejor control de la disciplina mientras forman la responsabilidad y las actitudes para el diálogo.

La familia debe tener ciertos lineamientos para realizar reuniones donde se discutan temas como: permisos, obligaciones y derechos que permitan que los sus hijos formulen sus necesidades pero también que se responsabilicen y tomen poco a poco conciencia de las necesidades de los otros y aprendan el manejo de los conflictos por medio del diálogo.

2.2.22. Formas de Relacionarse con los Demás

*Relación Antipática: cuando dicha persona es tomada en cuenta por sus errores o defectos y no es aceptada.

*Relación Simpática: cuando se toma en cuenta solo las fortalezas, virtudes, los aspectos positivos sobresalientes de la otra persona

*Relaciones Empáticas: pasa cuando se busca un encuentro integral en un conjunto de personas, en donde se toman en cuenta las cosas positivas y

negativas, aceptando todas ellas en una relación comprensiva, productiva y armoniosa.

2.2.23. Principios Básicos de las Relaciones Interpersonales

- *Enriquecer continuamente la convivencia humana
- * Entenderse a sí mismo y por ende a los demás
- * Ser franco y tratar que los demás lo traten con sinceridad
- * Admitir las diferencias individuales de manera material, mental y emocional.
- * Respeto a sí mismo, tolerarse a sí mismo.
- * Interactuar con las personas amablemente, no hay nada más encantador que una sonrisa al saludar.
- *Sonreír a las personas ya que una sonrisa puede decir más que mil palabras.
- * Hacer sentir a los seres queridos, amigos, familiares que hay algo valioso en ellos.
- *Darse tiempo para nuestro progreso personal y que no exista crítica hacia los demás.
- * Olvidar el pasado si fue malo y luchar por las grandes realizaciones del futuro.
- *Llevar todo el tiempo un aspecto alegre y tener una sonrisa para todos.
- *Ver a las personas y situaciones por el lado positivo y hermoso, haciendo que el optimismo sea sincero.
- * Ser tan fuerte y perseverante, que nada ni nadie pueda perturbar la paz.
- *Tocar temas de salud, progreso y felicidad, no temas negativos.

2.2.24. Como no relacionarse

Al momento de relacionarse con los demás se espera reciprocidad, esto quiere decir que se desea dar; pero también recibir, comprender y ser comprendidos, escuchar y ser escuchados.

La aceptación y el reconocimiento de sí mismos, puede ayudar a superar ciertas actitudes negativas y mejorar la relación con otras personas, es decir, la aceptación de los demás con sus cualidades y defectos, y a que surja la confianza.

En ocasiones se llega a pensar que el relacionarse con gritos y golpes, es la actitud perfecta para lograr un objetivo, ¡GRAN EQUIVOCACIÓN!, si el ser humano se quiere y se respeta no se puede permitir relaciones basadas en la violencia.

Las creencias son parte fundamental en la autoestima y por ende en la vida diaria, ya que las personas actúan dependiendo a la creencia que tengan de sí mismos y esto se verá reflejado en las relaciones interpersonales.

Ejemplos de creencias:

“Soy feo”

“No tengo dinero”

“Todo el mundo me hace daño”

“No tengo capacidad para un empleo mejor”

“Nadie me quiere”

2.2.25. Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico

La guía es una herramienta de trabajo que el maestro utiliza donde el educando aprende de su maestro, para lo cual es necesario reforzar con libros y otros materiales didácticos que estén al alcance del estudiante permitiendo de esta manera personalizar el trabajo que fue planificado para todo el grupo de estudiantes. Existe gran variedad de guías que el maestro puede utilizar para su desarrollo dentro del aula y fuera de ella.

Mattutte R., (2005), “Una guía es un recurso importante que tiene orientaciones de carácter pedagógico que facilitan el logro de los objetivos de aprendizaje planteados para cada unidad de contenido de la asignatura; por tanto, deberá desarrollarla en forma sistemática y organizada” (pág.98)

Argumentación que tiene relación con el pensamiento de la investigadora ya que la organización de guías didácticas con estrategias para desarrollar la autoestima responde a principios de trabajo compartido, da lugar a un aprendizaje más efectivo; el compromiso personal como motivación fundamental, donde el estudiante sintiéndose involucrado y a través de su experiencia se apropia del conocimiento fundamentándose con criticidad y desarrollo de la responsabilidad. Una guía de aprendizaje, ayuda a las relaciones interpersonales de los estudiantes en la construcción de una adecuada autoestima, evita la dependencia del estudiante; favorece un cambio sustancial en la gestión de Interaprendizaje; porque propicia la investigación, el profesor no es el hacedor del conocimiento sino el propiciador de estrategias, técnicas y actividades de aprendizaje que orienta y facilita la adquisición efectiva del conocimiento de sus estudiantes.

López C. , (2001), en el Módulo de “Aprendizaje por Competencias”, manifiesta que:

Una Guía Constructivista Humanista es aquella guía en la que el estudiante asume un papel diferente de aprendizaje, reúne características que propicia a que el educando se convierta en responsable de su propio aprendizaje, que desarrolle las habilidades de buscar, seleccionar, analizar y evaluar la información, asumiendo el papel activo en la construcción de su propio conocimiento. (pág. 23)

Con este pensamiento se deduce que una guía constructivista parte del principio de organización, se estructura en forma gradual y secuencial de lo más fácil o a lo más difícil

La creación de una guía permite al educando involucrarse en situaciones de aprendizaje teóricas, técnicas, actividades prácticas que con la orientación del maestro ayuda a la integración de los estudiantes y desarrollo de la autoestima.

2.3. Posicionamiento Teórico Personal

Tras el análisis de los diferentes tipos de teorías, este trabajo de investigación se apoyó filosóficamente en la teoría humanista con el fin de preparar estudiantes con valores humanistas y comunitarios, mediante iniciativas propias; desarrollando las capacidades y necesidades del ser humano en búsqueda de la autorrealización. Esta teoría a más de centrarse en la autorrealización del estudiante, impulsa las potencialidades individuales del estudiante, formándolo no solo académicamente sino emocionalmente de manera innovadora motivando el respeto, la solidaridad y generosidad con los otros y con sus necesidades propias, asumiendo libertad de sí mismo y motivándose a conseguir ser quien desea ser.

Como parte esencial de la investigación se analiza la autoestima, sus fundamentos, características y ejemplos lo que garantiza la fundamentación teórica de la investigación. También se analizó a la guía didáctica como un recurso que favorece los roles dinámicos de docentes y estudiantes en el proceso de relaciones interpersonales mediante el trabajo individual y de equipo, y por ultimo evaluándolos para constatar lo aprendido.

2.4. Glosario de Términos

AUTOCONCEPTO La palabra autoconcepto implica cierta complejidad ya que hace referencia a la imagen que una persona tiene de sí misma.

AUTOCRÍTICA Capacidad de distinguir los propios defectos y de, enfrentándolos, proponerse hacer lo mejor posible para que éstos no se sigan repitiendo.

AUTONOMÍA Se denomina autonomía a la capacidad de una persona o cosa para ejercer independencia de otra persona o cosa, pudiendo por ejemplo, tomar decisiones propias, funcionar sin necesidad de otro aparato.

AUTORREALIZACIÓN Según Abraham Maslow, la autorrealización es la culminación de la satisfacción de las necesidades humanas, es la necesidad psicológica más elevada del ser humano. Consiste en desarrollar nuestro potencial humano: aceptarse a sí mismo, relacionarse de una forma sana con los demás (con empatía, honestidad y asertividad), saber vivir el presente con felicidad, etc.

CONFORMISMO Actitud del que se adapta a cualquier circunstancia o situación con excesiva facilidad

COOPERACIÓN Colaboración con otro u otros para un mismo fin.

DIMENSIONES Importancia, magnitud o alcance que puede adquirir un acontecimiento o suceso.

DINAMISMO Cualidad de la persona activa y emprendedora que actúa con prontitud, diligencia y energía.

DISTINTIVAS Característica que distingue o diferencia a una persona o cosa de otra.

EMANCIPADORES Que independiza

ENTORNO La definición clásica de entorno se refiere al espacio que nos rodea, y con el que interactuamos.

HIPERSENSIBILIDAD Exageración de la respuesta ante un estímulo que no tiene actividad inmunológica para la gran mayoría de los individuos.

IDEOLOGÍAS es un sistema de pensamiento que se compone de un conjunto de ideas o principios.

INTEGRAR La palabra integrar es una palabra que normalmente empleamos para expresar las siguientes acciones, por un lado, aquella por la cual se forman las partes de un todo y también aquella a partir de la cual es posible completar, con las partes que le faltan, un todo.

INTERACTIVIDAD Por interacción se designa a aquella acción que se ejerce de manera recíproca entre dos o más sujetos, objetos, agentes, fuerzas o funciones.

INTERPERSONAL Relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas.

INQUEBRANTABLE Que persiste sin quebranto.

MOTIVACIÓN La motivación son los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

PERCEPCIÓN La percepción es el acto de recibir, interpretar y comprender a través de la psiquis las señales sensoriales que provienen de los cinco sentidos orgánicos

SIGNIFICATIVO Que tiene mucha importancia.

SINGULARIDAD Se trata de la característica de aquello que es singular: poco frecuente, fuera de la común o asombroso.

VULNERABLE Que puede ser herido o dañado física o moralmente.

2.5. Interrogantes de Investigación

¿Cómo diagnosticar el nivel de Autoestima en las Relaciones Interpersonales de los estudiantes?

¿Cómo fundamentar con información científica el tema la Autoestima y las Relaciones Interpersonales para estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta?

¿La elaboración de una guía con estrategias metodológicas, orientada a fortalecer la autoestima y relaciones interpersonales favorecerá al desarrollo de la autoestima y relaciones interpersonales en los estudiantes?

¿La socialización de la guía con estrategias metodológicas, para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes dentro de la institución permitirá dar la solución al problema?

2.6 Matriz Categorial

Tabla numero 1(matriz categorial) Elaborado por: Alejandra Guzmán

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSION	INDICADOR
Es el auto concepto que tiene cada persona de sí mismo, este auto concepto está formado por un conjunto de aspectos físicos y psicológicos en la persona.	La autoestima	-Educación -Adolescentes	-El ego -La zona de confort -Dejar de buscar aprobación -Miedo al rechazo -Baja autoestima - verdadera autoestima -Rasgos de la personalidad - Respeto -Comprensión -Cooperación Comunicación
Elemento necesario en la vida humana, ya que desde que el ser humano es pequeño es	Relaciones interpersonales	-Familia -Compañeros	

ente social y necesita comunicarse con otras personas.			
--	--	--	--

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Descriptiva

El tipo de investigación que se utilizó en el trabajo, es de carácter descriptiva ya que sirvió para describir la realidad presente en cuanto a hechos, personas y situaciones, además recoge los datos sobre la base teórica planteada, resumiendo la información de manera cuidadosa para luego exponer los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan a la investigación del problema.

3.1.2. Investigación Bibliográfica

La investigación también fue de carácter bibliográfica ya que se basó en fuentes escritas para sustentar teorías científicamente propuestas por distintos autores reconocidos en las diferentes áreas del conocimiento del ser humano que mantienen relación con el tema de investigación.

3.1.3 Investigación de Campo

La investigación fue de campo, ya que propone un proceso riguroso, sistemático y racional, de recolección de datos directo de la realidad de la información, en este caso en la institución educativa en la cual se va a trabajar encontramos demasiada información real que se puede recolectar.

3.1.4 Investigación Propositiva

La investigación fue de carácter propositiva ya que permitió plantear diferentes soluciones al problema de investigación.

3.2. MÉTODOS

3.2.1. 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 es llegar a conclusiones que puedan ser aplicadas a situaciones similares a la observada.

3.2.2. Método Deductivo:

Este método permitió el análisis del tema principal hacia sus partes constitutivas, de esta manera se desarrolló la temática desglosando los debidos capítulos, subcapítulos, temas y subtemas que permitió llegar al tema principal, objeto de investigación.

3.2.3. Método Analítico:

La función de este método es 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.

Este método ayudó a desglosar la información y desarmarla en sus partes, con él se logró la comprensión y explicación amplia y clara del problema, determinando sus causas y efectos, sirvió para dar a conocer el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valederas y recomendaciones útiles.

3.2.4. Método Estadístico

Este método se utilizó mediante el análisis cuantitativo y porcentual de la información en el cálculo en el campo de la investigación puesto que después de la recopilación, agrupación y tabulación de datos se procedió a resumir la información a través de tablas, gráficos y en forma escrita, con lo cual se construyó las conclusiones.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.3.1. Encuesta

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

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

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La investigación se realizó en una población de 120 adolescentes que conforman décimos años de educación básica y primeros años de bachillerato, que comprenden edades entre 14 – 16 años, pertenecen a una Institución de carácter fiscal, para su efecto se tomó en cuenta tanto hombres como mujeres.

3.4.2. Muestra

Para el desarrollo de esta investigación no fue necesario sacar una muestra debido a que no existe un mayor número de estudiantes en los décimos años de educación básica y primeros años de bachillerato, y la investigación se aplicó a todos los estudiantes.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados De La Encuesta Realizada A Los Estudiantes

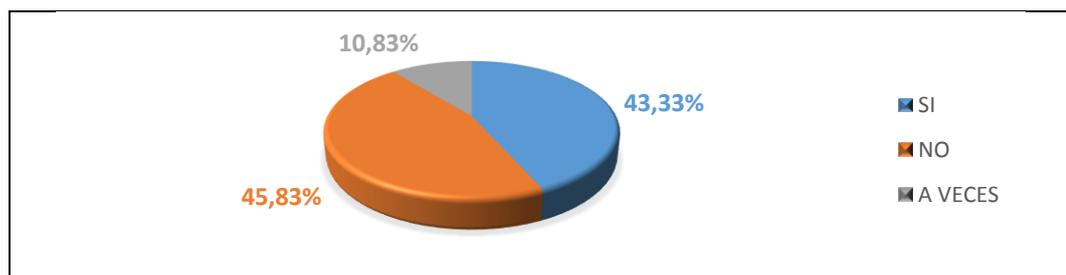
1. ¿Sabe expresar sus sentimientos hacia el resto de la gente?

Tabla N°2

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	52	43,33%
NO	55	45,83%
A VECES	13	10,83%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°2



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mitad de estudiantes no saben expresar sus sentimientos hacia el resto de la gente resultado que demuestra que los estudiantes podrían no tener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico factores que intervienen en las relaciones humanas.

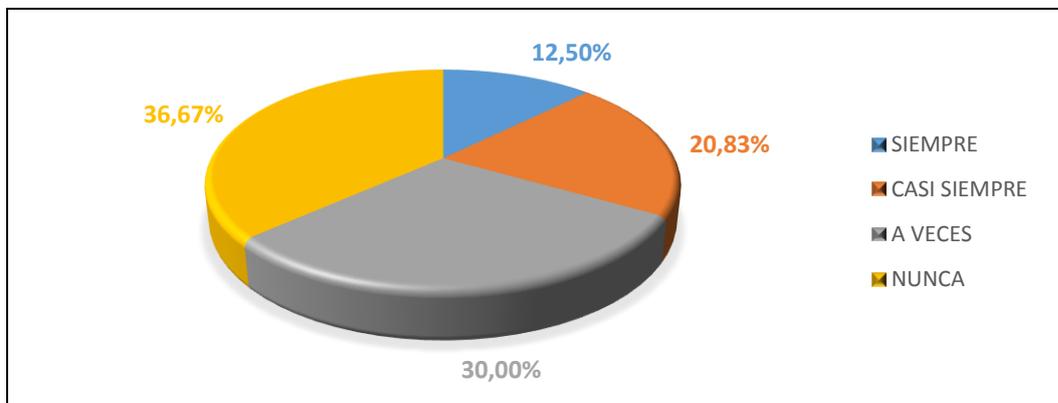
2. ¿Le dedica tiempo a cuidar su aspecto físico?

Tabla N°3

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	15	12,50%
CASI SIEMPRE	25	20,83%
A VECES	36	30,00%
NUNCA	44	36,67%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°3



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de estudiantes posiblemente nunca le dedica tiempo a cuidar su aspecto físico resultado que demuestra descuido en su aspecto físico afectando directamente a su autoestima y por tanto a las relaciones interpersonales. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Seguridad física.

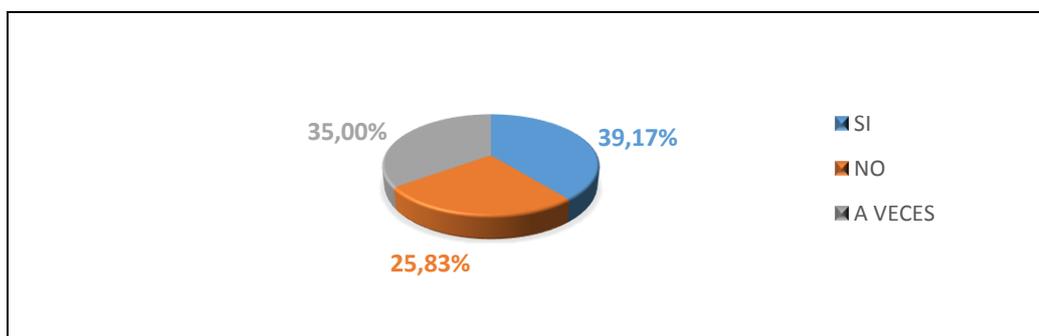
3. ¿Teme hablar cuando hay gente por miedo a ser ridiculizado?

Tabla N°4

	Frecuencia	Porcentaje
SI	47	39,17%
NO	31	25,83%
A VECES	42	35,00%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 4



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

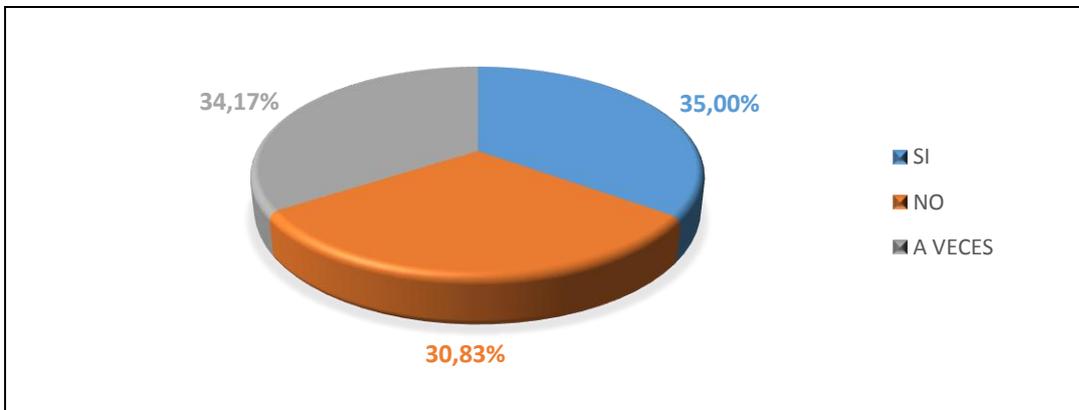
Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo comprobar que la mayor parte de estudiantes si temen hablar cuando hay gente por miedo a ser ridiculizado resultado que demuestra falta de seguridad en sí mismos. Éste análisis se refleja en el tema del marco teórico Indicadores de autoestima baja.

4. ¿Las críticas le duelen o le enojan?

Tabla N°5

	Frecuencia	Porcentaje
SI	42	35,00%
NO	37	30,83%
A VECES	41	34,17%
Total	120	100%

Grafico N° 5



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo constatar que a la mayor parte de estudiantes las críticas que son emitidas por terceras personas les duele o les enoja resultado que demuestra Hipersensibilidad a la crítica lo que puede hacer que los estudiantes se sientan fácilmente ofendidos y a experimentar resentimientos contra sus críticos. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Indicadores de autoestima baja.

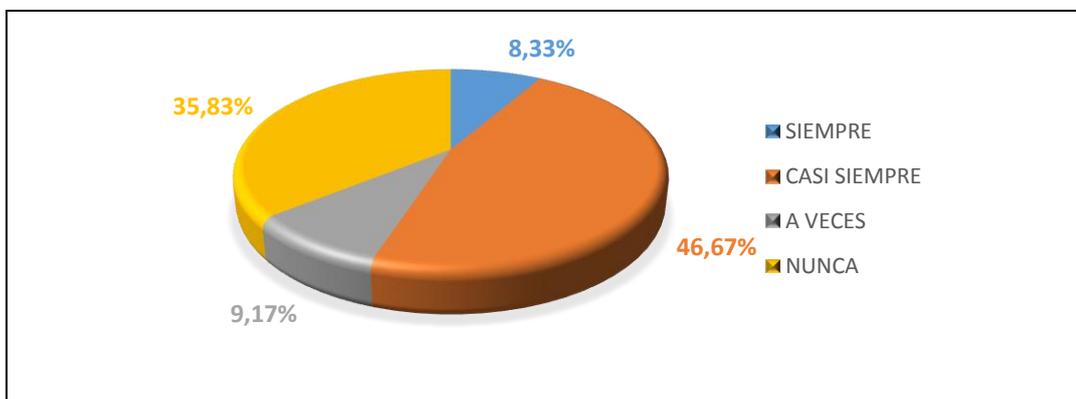
5. ¿Evita situaciones en las que teme sentirse rechazado?

Tabla N°6

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	10	8,33%
CASI SIEMPRE	56	46,67%
A VECES	11	9,17%
NUNCA	43	35,83%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Gráfico N° 6



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo probar que la mayor parte de estudiantes evitan situaciones en las que temen sentirse rechazado resultado que demuestra que los estudiantes podrían alejarse de sus compañeros por miedo al rechazo afectando a sus relaciones interpersonales. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Persona con baja autoestima.

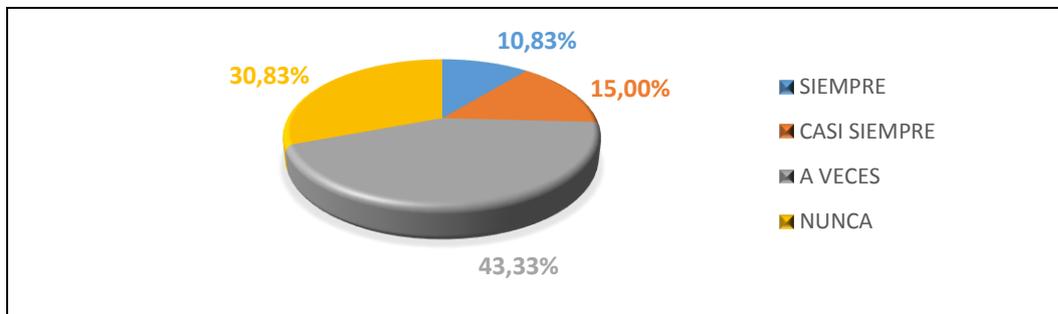
6. ¿Antes de tomar una decisión pide opinión a los demás?

Tabla N°7

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	13	10,83%
CASI SIEMPRE	52	43,33%
A VECES	18	15,00%
NUNCA	37	30,83%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 7



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo certificar que la mayor parte de estudiantes antes de tomar una decisión piden opinión a terceras personas resultado que demuestra que los estudiantes son dependientes, existiendo la posibilidad de traer como consecuencia una manipulación social lo cual va a afectar en la relación con los demás. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Indicadores de autoestima baja.

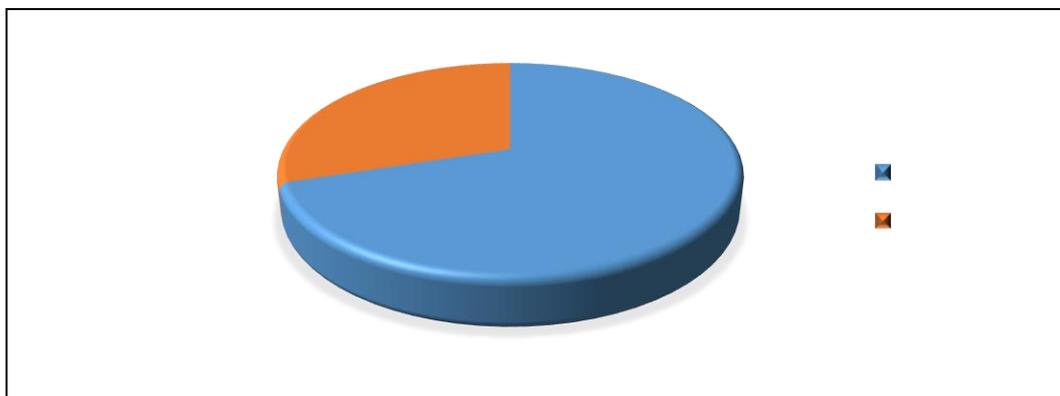
7. ¿Tiene un buen expediente académico?

Tabla N°8

	Frecuencia	Porcentaje
SI	84	70,00%
NO	36	30,00%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 8



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de estudiantes no tienen un buen expediente académico resultado que brinda la hipótesis que la baja autoestima no afecta solo en las relaciones interpersonales sino en el proceso de aprendizaje. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Importancia de la autoestima en la Educación.

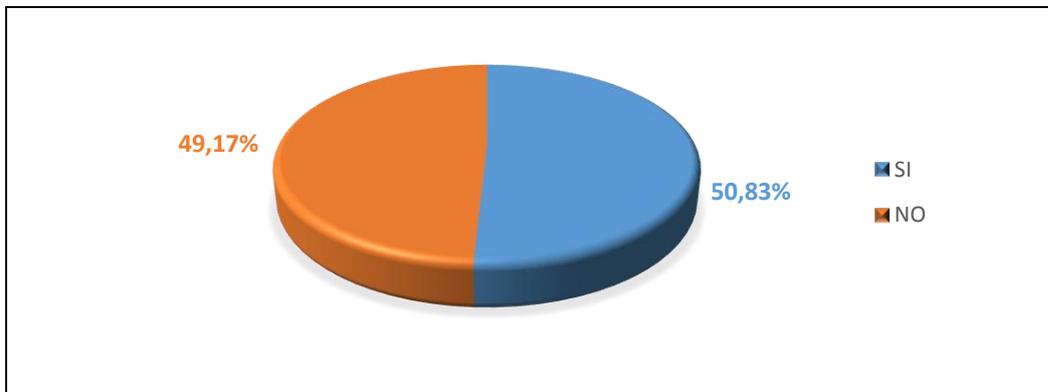
8. ¿En ocasiones suele verse inferior a los demás?

Tabla N°9

	Frecuencia	Porcentaje
SI	61	50,83%
NO	59	49,17%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Colegio Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 9



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo demostrar que la mayor parte de estudiantes suelen verse inferior a los demás resultado que demuestra que los estudiantes posiblemente tengan rasgos de baja autoestima desencadenando algunas consecuencias como depresión. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Seguridad social.

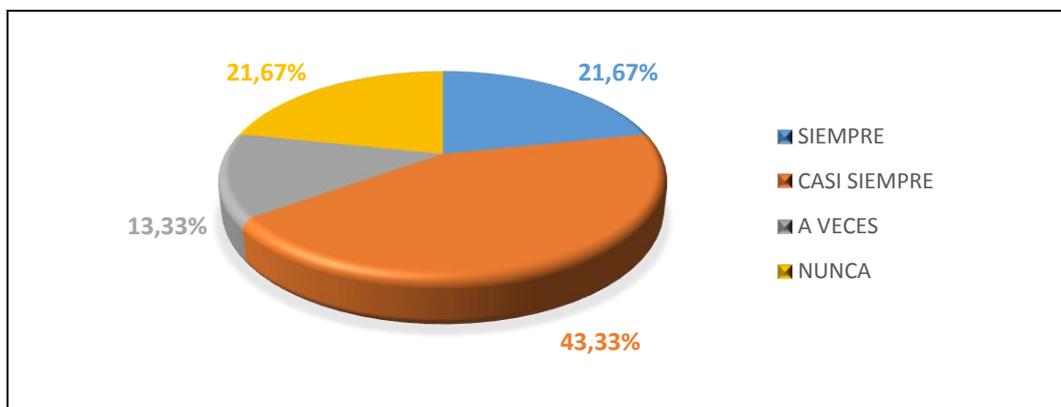
9. ¿Piensa que las personas gustan y respetan solo a quienes son inteligentes, ingeniosos, talentosos o tienen un buen aspecto físico?

Tabla N°10

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	26	21,67%
CASI SIEMPRE	52	43,33%
A VECES	16	13,33%
NUNCA	26	21,67%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 10



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de estudiantes posiblemente piensan que las personas gustan y respetan solo a quienes son inteligentes, ingeniosos, talentosos o tienen un buen aspecto físico resultado que demuestra el riesgo de inferioridad en los estudiantes. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico La autoestima en la adolescencia.

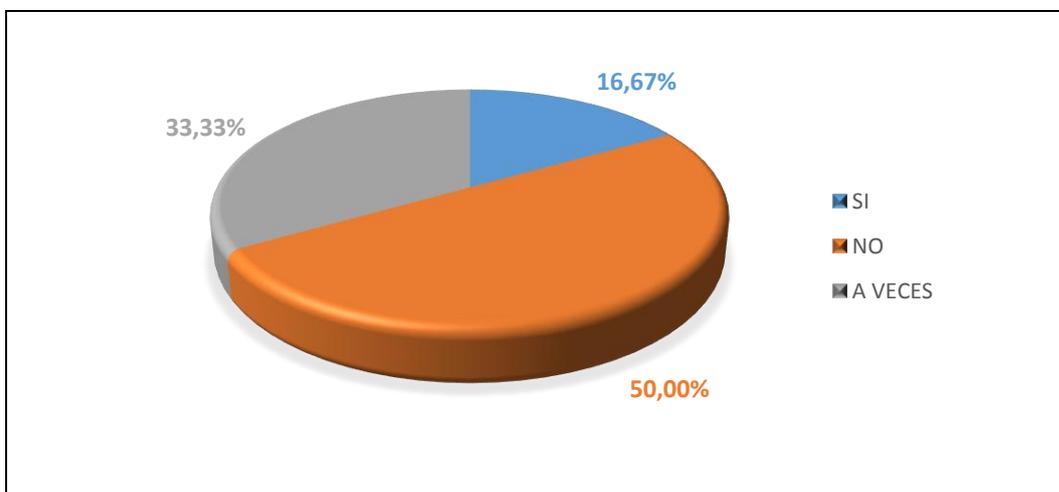
10. ¿Tiene una buena relación con los profesores?

Tabla N°11

	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	16,67%
NO	60	50,00%
A VECES	40	33,33%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°11



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo probar que la mayor parte de estudiantes probablemente no tienen una buena relación con los profesores resultado que demuestra que existe el riesgo de tener una mala relación con los docentes debido a la baja autoestima. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las relaciones interpersonales.

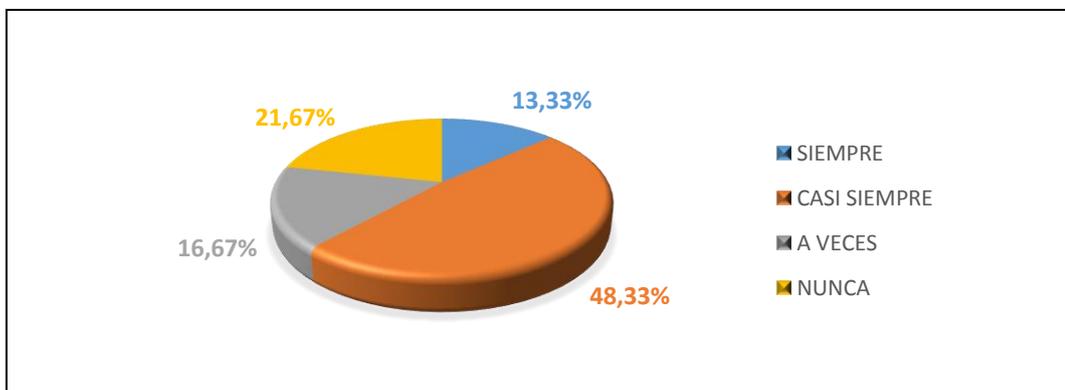
11. ¿Se considera tímido?

Tabla N°12

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	16	13,33%
CASI SIEMPRE	58	48,33%
A VECES	20	16,67%
NUNCA	26	21,67%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 12



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo mostrar que la mayor parte de estudiantes casi siempre se consideran tímidos resultado que demuestra el riesgo de tener inseguridad física o por el contrario ser un rasgo de personalidad en los estudiantes. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico La personalidad.

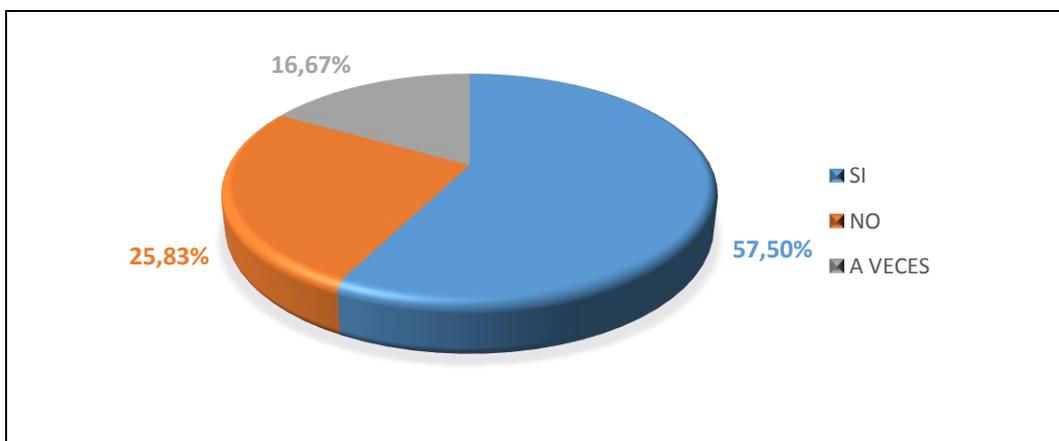
12. ¿La baja autoestima complica las relaciones interpersonales?

Tabla N°13

	Frecuencia	Porcentaje
SI	69	57,50%
NO	31	25,83%
A VECES	20	16,67%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 13



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo comprobar que la mayor parte de estudiantes responden que la baja autoestima si complica las relaciones interpersonales resultado que demuestra que el estudiante con baja autoestima se distancia de la sociedad por miedo al rechazo. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Importancia de las relaciones personales.

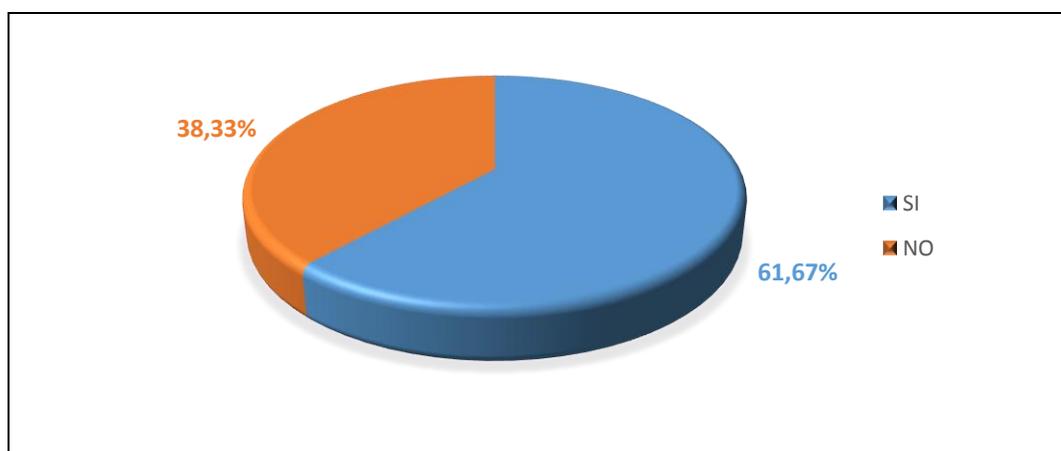
13. ¿Piensa usted que la elaboración de una guía mejoraría la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales?

Tabla N°14

	Frecuencia	Porcentaje
SI	74	61,67%
NO	46	38,33%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N° 14



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de estudiantes responden que la elaboración de una guía si ayudaría a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales resultado que demuestra que la Guía a ser elaborada será de gran utilidad para la comunidad educativa. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico

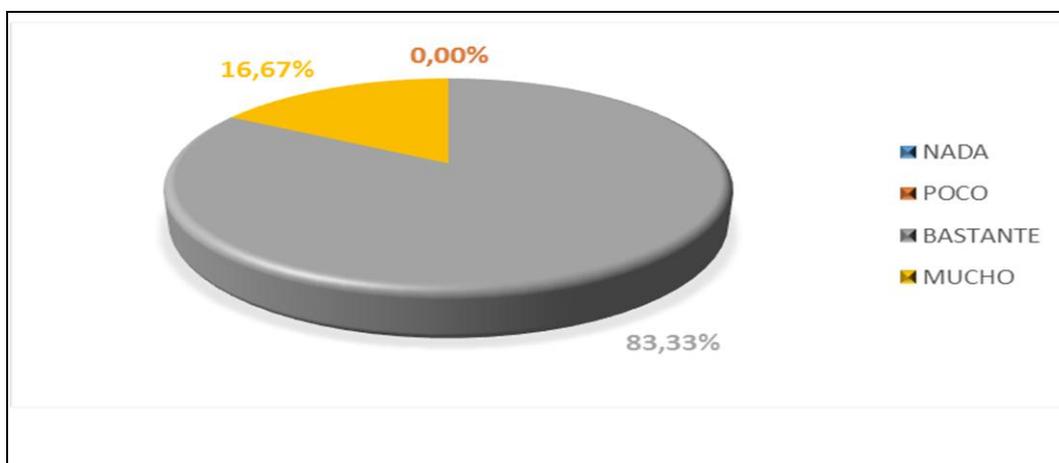
14. ¿Considera que una adecuada socialización de una guía ayudaría a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales dentro del aula?

Tabla N°15

	Frecuencia	Porcentaje
NADA	0	0,00%
POCO	0	0,00%
BASTANTE	100	83,33%
NMUCHO	20	16,67%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°15



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo constatar que la mayor parte de docentes consideran que la socialización de una guía serviría de mucho para mejorar la autoestima de los estudiantes. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico.

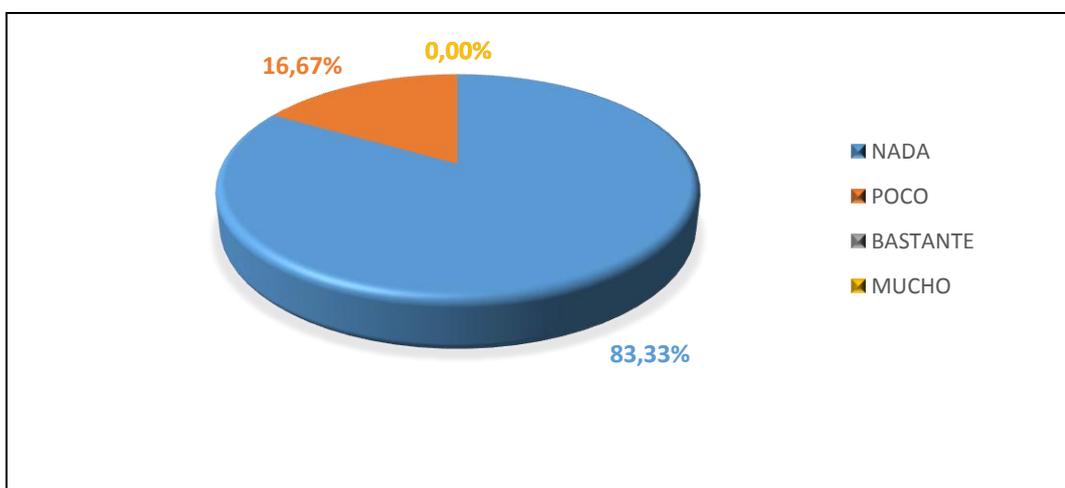
15. ¿En la institución educativa existe una guía que favorezca la autoestima dentro del aula?

Tabla N°16

	Frecuencia	Porcentaje
NADA	100	83,33%
POCO	20	16,67%
BASTANTE	0	0,00%
NMUCHO	0	0,00%
Total	120	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°16



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes consideran que no existe una guía que favorezca la autoestima dentro del aula lo cual se comprueba que la guía planteada en esta investigación serviría mucho para mejorar la autoestima y por ende las relaciones interpersonales dentro del aula. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico.

4.2. Encuesta Aplicada A Docentes

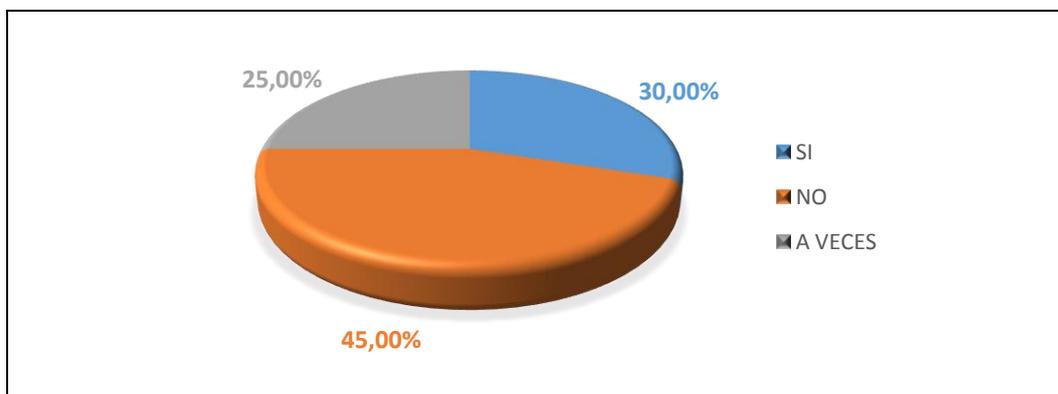
1. ¿Piensa usted que los estudiantes saben expresar sus sentimientos hacia el resto de la gente?

Tabla N°17

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	30,00%
NO	9	45,00%
A VECES	5	25,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°17



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo constatar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes probablemente no saben expresar sus sentimientos hacia el resto de la gente resultado que demuestra que los estudiantes tal vez no tienen buenas relaciones interpersonales con sus compañeros. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Factores que intervienen en las relaciones humanas.

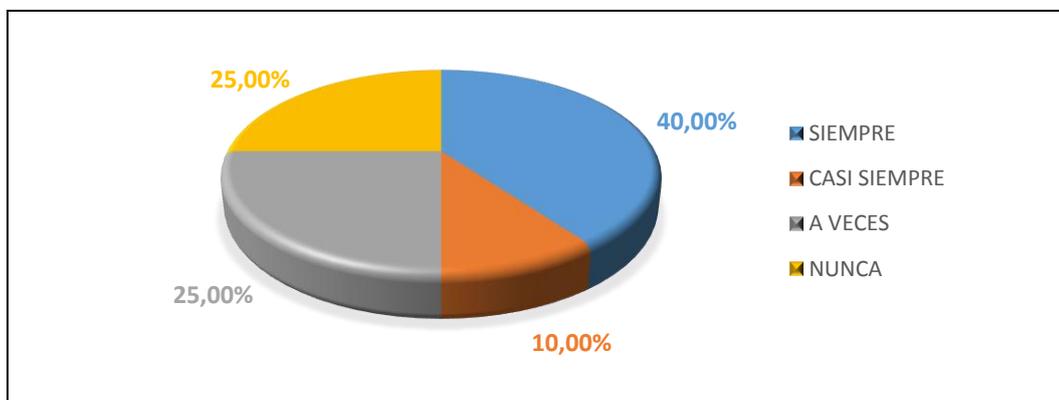
2. ¿Piensa usted que los estudiantes dedican tiempo a cuidar su aspecto físico?

Tabla N°18

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	8	40,00%
CASI SIEMPRE	2	10,00%
A VECES	5	25,00%
NUNCA	5	25,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°18



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo mostrar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes tal vez nunca le dedican tiempo a cuidar su aspecto físico resultado que demuestra descuido en su aspecto físico afectando directamente a su autoestima y por tanto a las relaciones.

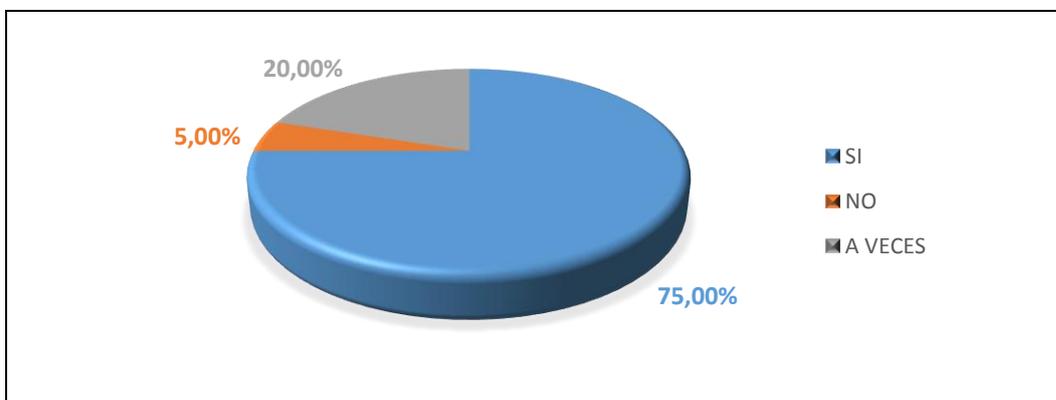
3. ¿Cree usted que los estudiantes temen hablar cuando hay gente por miedo a ser ridiculizados?

Tabla N°19

	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	75,00%
NO	1	5,00%
A VECES	4	20,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°19



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo comprobar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes si temen hablar cuando hay gente por miedo a ser ridiculizado resultado que demuestra la posibilidad de falta de seguridad en sí mismos. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Indicadores de autoestima baja.

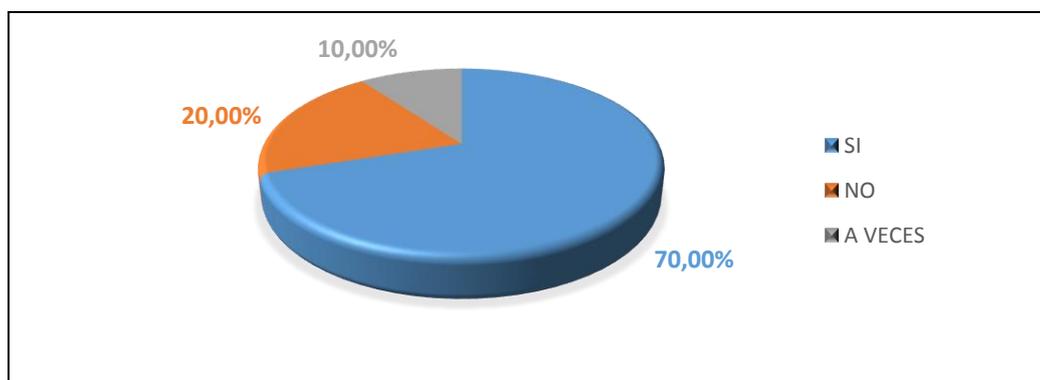
4. ¿Cree que las críticas les duelen o les enojan a los estudiantes?

Tabla N°20

	Frecuencia	Porcentaje
SI	14	70,00%
NO	4	20,00%
A VECES	2	10,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°20



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo probar que la mayor parte de docentes piensan que a los estudiantes las críticas que son emitidas por terceras personas si les duele o les enoja resultado que demuestra la probabilidad de Hipersensibilidad a la crítica lo que puede hacer que los estudiantes tal vez se sientan fácilmente ofendidos y a experimentar resentimientos contra sus críticos. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Indicadores de autoestima baja.

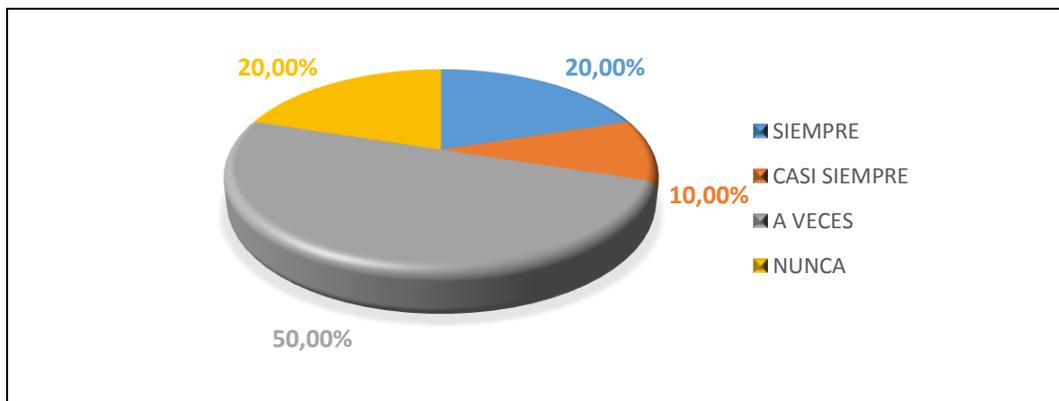
5. ¿Piensa usted que los estudiantes evitan situaciones en las que teme sentirse rechazados?

Tabla N°21

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	4	20,00%
CASI SIEMPRE	2	10,00%
A VECES	10	50,00%
NUNCA	4	20,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°21



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes a veces evitan situaciones en las que temen sentirse rechazado resultado que demuestra que tal vez los estudiantes se alejen de sus compañeros por miedo al rechazo afectando a sus relaciones interpersonales. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Persona con baja autoestima.

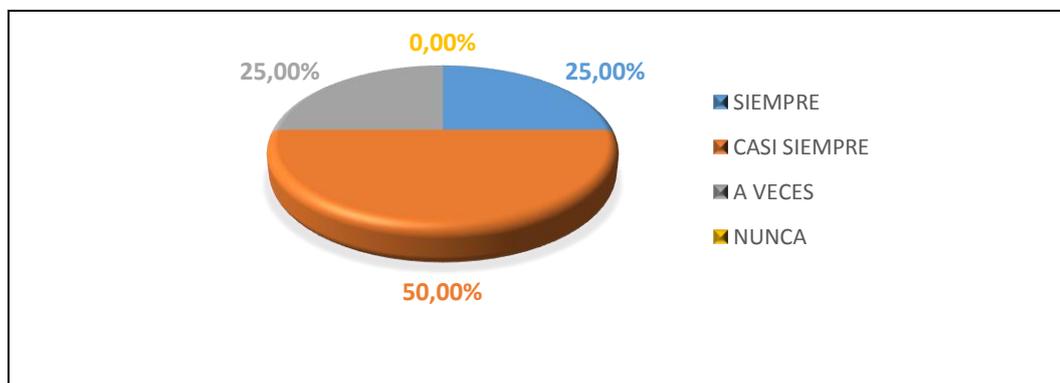
6. ¿Piensa usted que los estudiantes antes de tomar una decisión piden opinión a los demás?

Tabla N°22

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	5	25,00%
CASI SIEMPRE	10	50,00%
A VECES	5	25,00%
NUNCA	0	0,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°22



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo verificar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes casi siempre antes de tomar una decisión piden opinión a terceras personas resultado que demuestra que los estudiantes probablemente son dependientes, lo que va a traer como consecuencia tal vez una manipulación social lo cual va a afectar en la relación con los demás. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Indicadores de autoestima baja.

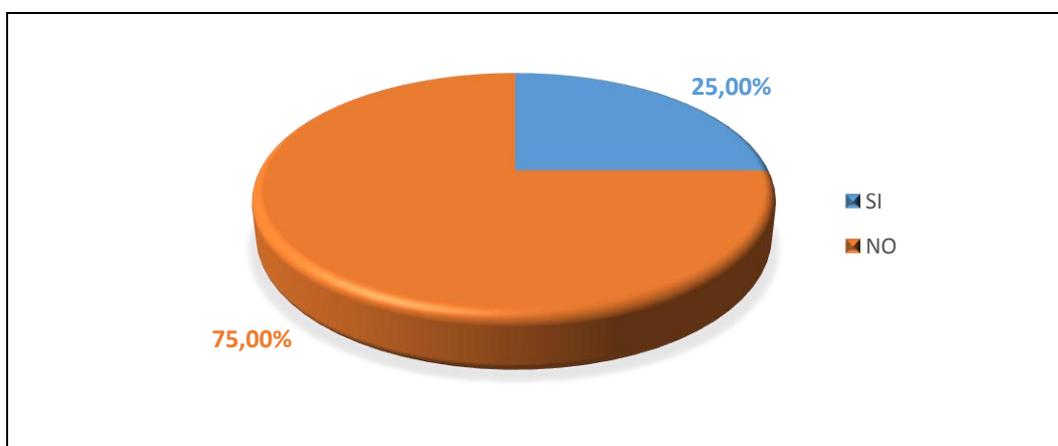
7. ¿Cree usted que los estudiantes tienen un buen expediente académico?

Tabla N°23

	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	25,00%
NO	15	75,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°23



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes no tienen un buen expediente académico resultado que demuestra la probabilidad de que la baja autoestima no afecta solo en las relaciones interpersonales sino en el proceso de aprendizaje. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Importancia de la autoestima en la educación.

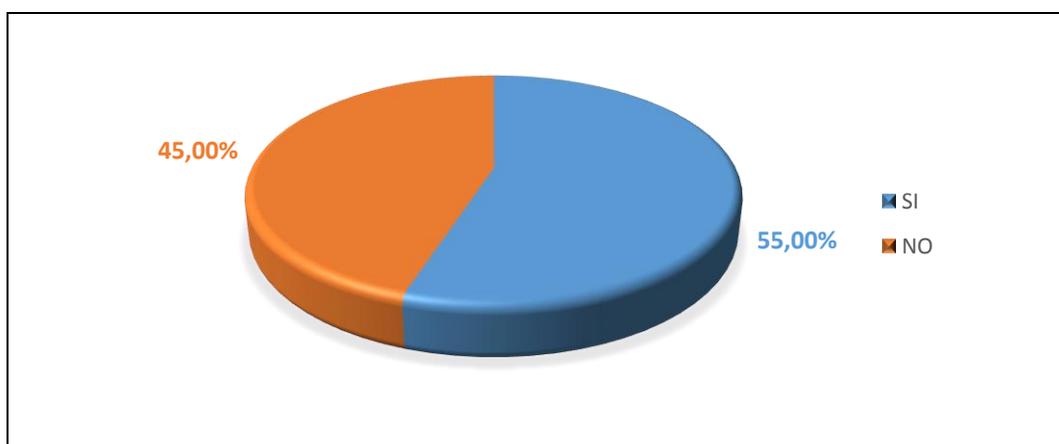
8. ¿Piensa usted que los estudiantes en ocasiones suelen verse inferior a los demás?

Tabla N°24

	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	55,00%
NO	9	45,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°24



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo denotar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes suelen verse inferior a los demás resultado que demuestra la probabilidad que los estudiantes tienen rasgos de baja autoestima. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Seguridad social.

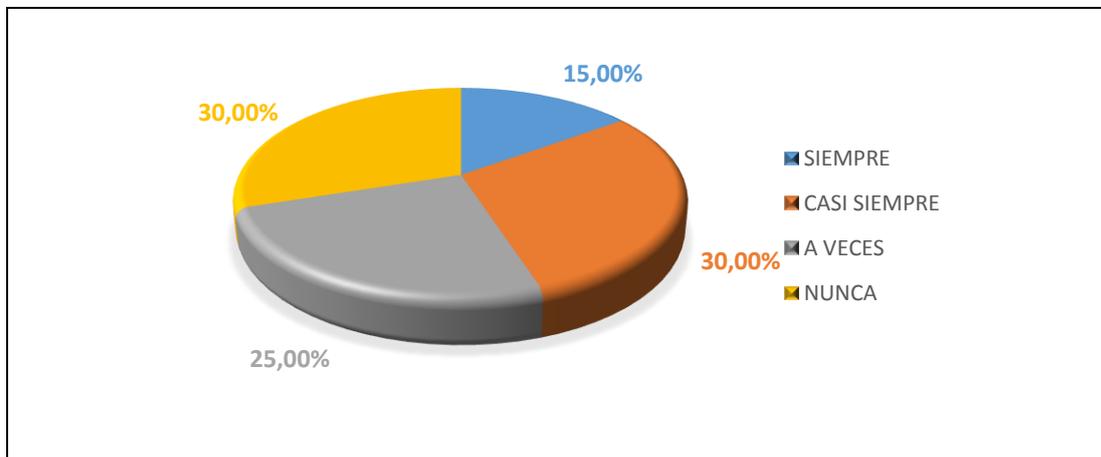
9. ¿Piensa que los estudiantes gustan y respetan solo a quienes son inteligentes, ingeniosos, talentosos o tienen un buen aspecto físico?

Tabla N°25

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	3	15,00%
CASI SIEMPRE	6	30,00%
A VECES	5	25,00%
NUNCA	6	30,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°25



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo verificar que la mayor parte de docentes creen que los estudiantes piensan que casi siempre las personas gustan y respetan solo a quienes son inteligentes, ingeniosos, talentosos o tienen un buen aspecto físico resultado que demuestra la posibilidad de inferioridad en los estudiantes. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico La autoestima en la adolescencia.

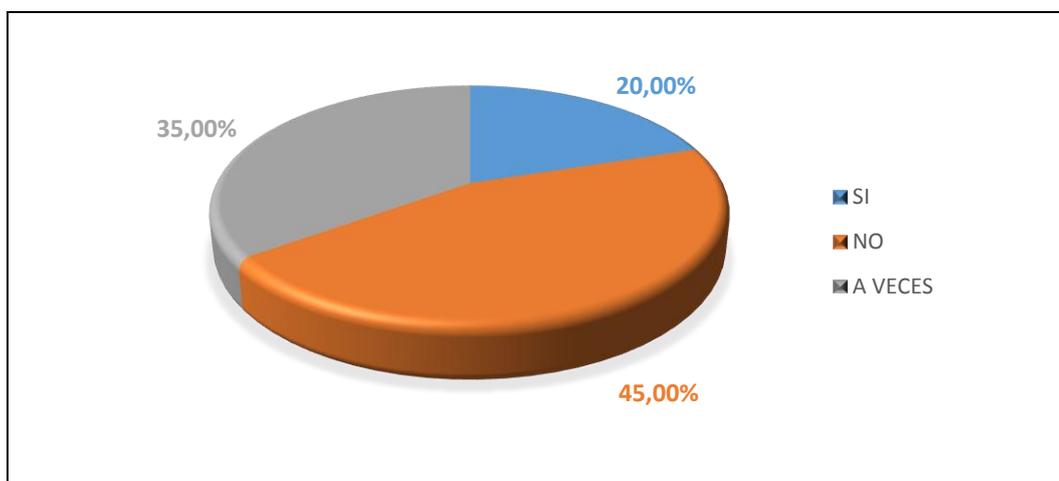
10. ¿Los estudiantes tienen una buena relación con los profesores?

Tabla N°26

	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	20,00%
NO	9	45,00%
A VECES	7	35,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°26



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo comprobar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes solo a veces tienen una buena relación con los profesores resultado que demuestra la posibilidad de tener una mala relación con los docentes. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las relaciones interpersonales.

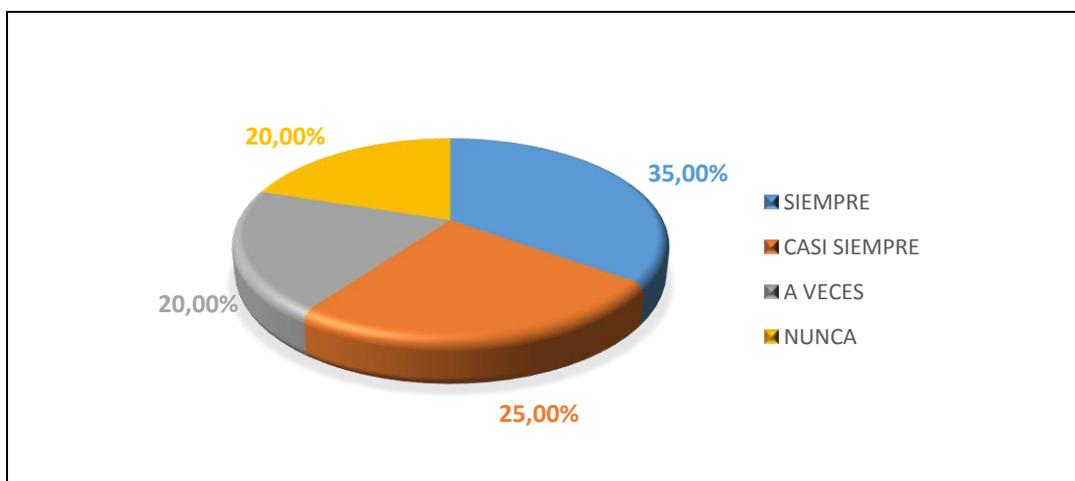
11. ¿Cree usted que los estudiantes son tímidos?

Tabla N°27

	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	7	35,00%
CASI SIEMPRE	5	25,00%
A VECES	4	20,00%
NUNCA	4	20,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°27



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes piensan que los estudiantes casi siempre se consideran tímidos resultado que demuestra la probabilidad de inseguridad física o lo cual también puede ser un rasgo de personalidad. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico La personalidad.

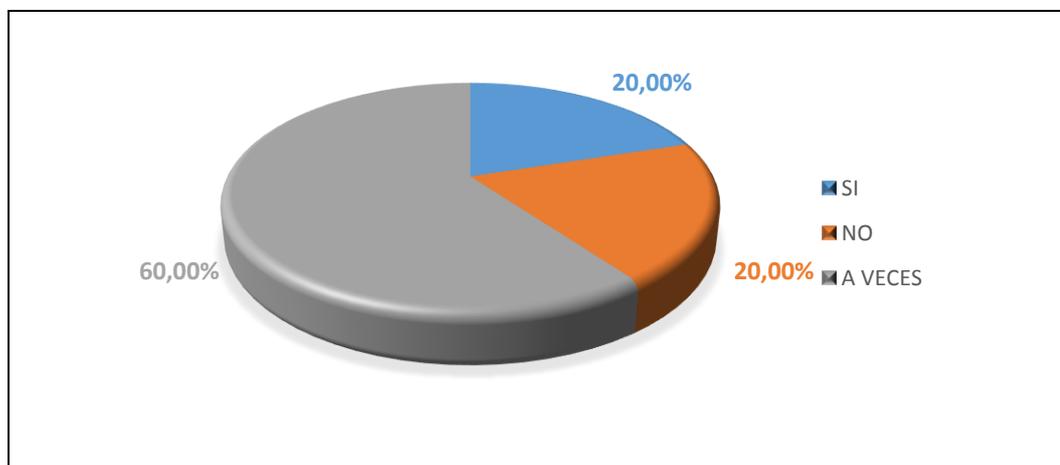
12. ¿Piensa usted que la baja autoestima complica las relaciones interpersonales en los estudiantes?

Tabla N°28

	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	20,00%
NO	4	20,00%
A VECES	12	60,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°28



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes piensan que la baja autoestima a veces complica las relaciones interpersonales resultado que demuestra que el estudiante con baja autoestima se distancia de la sociedad por miedo al rechazo. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Importancia de las relaciones personales.

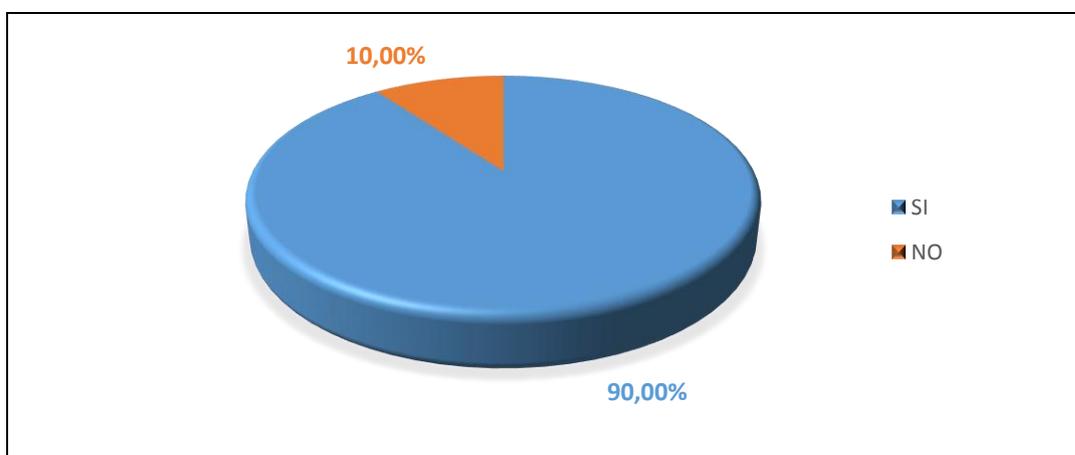
13. ¿Piensa usted que la elaboración de una guía mejoraría la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales en los estudiantes?

Tabla N°29

	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	90,00%
NO	2	10,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°29



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes responden que la elaboración de una guía si ayudaría a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales resultado que demuestra que la Guía a ser elaborada será de gran utilidad para la comunidad educativa. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico.

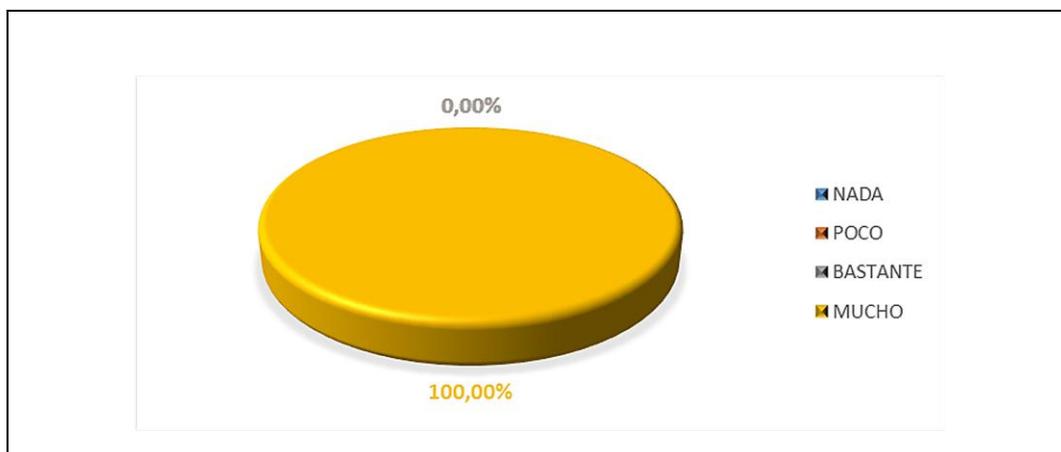
14. ¿Considera que una adecuada socialización de una guía ayudaría a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales dentro del aula?

Tabla N°30

	Frecuencia	Porcentaje
NADA	0	0,00%
POCO	0	0,00%
BASTANTE	0	0,00%
NMUCHO	20	100,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°30



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes consideran que la socialización de una guía serviría de mucho para mejorar la autoestima de los estudiantes. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico.

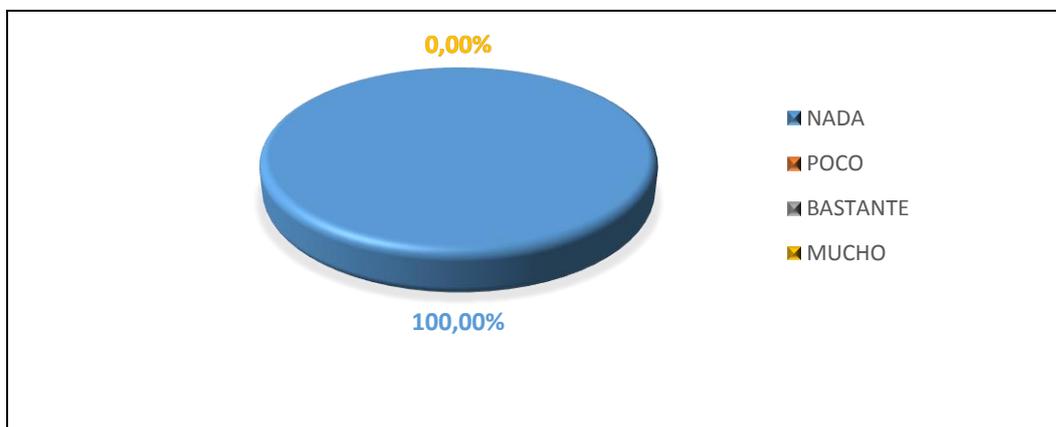
15. ¿En la institución educativa existe una guía que favorezca la autoestima dentro del aula?

Tabla N°31

	Frecuencia	Porcentaje
NADA	20	100,00%
POCO	0	0,00%
BASTANTE	0	0,00%
NMUCHO	0	0,00%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico N°31



Elaborado por: Alejandra Guzmán

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Mediante el resultado obtenido en las encuestas se pudo evidenciar que la mayor parte de docentes consideran que no existe una guía que favorezca a la autoestima dentro del aula. Este análisis se refleja en el tema del marco teórico Las Guías de Aprendizaje como Recurso Didáctico.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- ✓ De las encuestas aplicadas tanto a estudiantes como a docentes investigados se pudo evidenciar que existe una autoestima debilitada en los estudiantes también se evidencia que dependiendo del nivel de autoestima influirá en las relaciones interpersonales ya sea de manera positiva dando seguridad, confianza, estabilidad, y buena comunicación no solo con la comunidad educativa sino con la sociedad en general, o de manera negativa afectando la confianza, la seguridad y estabilidad conllevando a estudiantes a varios problemas como aislamiento, tristeza, bajo rendimiento académico, entre otros.
- ✓ La información recolectada arrojó puntos positivos en la investigación como contextualizar el tema de estudio, de igual manera para realizar la interpretación de los datos y poder comprender de manera eficaz el problema que se está tratando de tal forma que se facilite la comprensión y la resolución del mismo.
- ✓ La guía didáctica es la respuesta adecuada a la problemática, ya que los docentes y estudiantes investigados afirman que no existe una guía didáctica o material de apoyo que permita mejorar la autoestima y relaciones interpersonales dentro del aula.
- ✓ La socialización de la guía didáctica se efectuó con docentes y estudiantes, permitió darle una respuesta social al problema y así mejorar los procesos académicos en el aula.

5.2. Recomendaciones:

- ✓ Se sugiere que todos los actores educativos den la suficiente importancia hacia el mejoramiento de la autoestima y relaciones interpersonales, con la aplicación adecuada de la guía ya que esta ayudará con el conocimiento de la importancia de estos dos temas, conllevando a los estudiantes a que exista un ambiente armonioso lleno de respeto, comprensión, cooperación y buena comunicación.
- ✓ Se recomienda a los directivos y maestros /as de la institución apoyarse en la información científica actualizada, para renovar constantemente contenidos que contribuyan a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales en la comunidad educativa.
- ✓ Se recomienda la aplicación de la guía didáctica con todos los actores de la comunidad educativa para dar solución a la problemática planteada.
- ✓ Una adecuada socialización de la propuesta permito dar respuesta a la problemática investigada, por lo cual se sugiere estar en una práctica constante de las habilidades sociales con el fin de mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales por parte de toda la comunidad educativa para estar en un constante entrenamiento de las mismas

Preguntas de Investigación

1. ¿Cómo diagnosticar el nivel de Autoestima en las Relaciones Interpersonales de los estudiantes?

Mediante las encuestas y a través de la observación se pudo evidenciar que el nivel de autoestima de los estudiantes es bajo lo cual afecta a las relaciones interpersonales

2. ¿Cómo fundamentar con información científica el tema la Autoestima y las Relaciones Interpersonales para estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta?

Para la estructuración del marco teórico se debió realizar una serie de consultas e investigaciones, las cuales permitieron seleccionar la información científica adecuada para armar de la mejor manera el marco teórico y sustentar el problema de investigación, se contó con libros, revistas, artículos y el internet.

3. ¿La elaboración de una guía con estrategias metodológicas, orientada a fortalecer la autoestima y relaciones interpersonales favorecerá al desarrollo de la autoestima y relaciones interpersonales en los estudiantes?

Mediante la investigación y las encuestas realizadas a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” es evidente que la población investigada si necesita una guía estrategias metodológicas, orientada a mejorar la autoestima y relaciones interpersonales ya que esta favorecerá para que exista una autoestima positiva que permitirá tener buenas relaciones interpersonales entre la comunidad educativa

4. ¿La socialización de la guía con estrategias metodológicas, para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes dentro de la institución permitirá dar la solución al problema?

Mediante la socialización se ayudó a reforzar, construir y dar una nueva información pertinente sobre la autoestima y relaciones

interpersonales, la misma que permitió dar respuesta a la problemática investigada.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título

ME QUIERO Y ME QUIEREN

GUÍA DIDÁCTICA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DE LOS DECIMOS AÑOS DE EDUCACION BASICA Y PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA.

6.2. Justificación

Esta guía para el desarrollo de la autoestima fue realizada 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

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 una deficiencia en las relaciones interpersonales.

Es por esto que se propone algunas estrategias que influirán el manejo y desarrollo de la autoestima y su incidencia en las relaciones interpersonales ya que la autoestima cobra importancia hoy en día cuando se asumen cambios de paradigmas donde nace la tendencia a considerar

a una persona inteligente cuando tiene buenas relaciones sociales, en este contexto la autoestima da a comprender a los demás y comunicarse con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades .

El desarrollo de la autoestima en las aulas permite desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias, adoptar una actitud positiva ante la vida, prevenir conflictos interpersonales mejorar la calidad de vida escolar y clasificar los sentimientos y estados de ánimo. Para conseguir esto se hace necesaria la colaboración de los maestros y padres de familia, en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales.

Entre los medios que el docente emplea para su labor diaria se puede citar a las guías didácticas que permiten diseñar situaciones de aprendizaje en forma sencilla, mediante la utilización de materiales de fácil adquisición, favoreciendo el desarrollo de la autoestima, valores y la estimulación de emociones que constituyen la motivación fundamental para la acción educativa en los estudiantes de este nivel formativo.

La Guía didáctica de estrategias metodológicas sirve para fortalecer la autoestima en base a juegos, rondas, canciones, talleres y otras técnicas, permite a los estudiantes integrarse en diferentes actividades sociales, propicia actitudes de solidaridad y cooperación en los estudiantes y por ende ayuda a mejorar las relaciones sociales entre los estudiantes.

En la importancia de aprender por guías, incluye técnicas, actividades con órdenes precisas, contempla imágenes ilustrativas llamativas lo que hace de este recurso valioso para quien quiera conocer sobre un tema específico a profundidad, con un compendio de información actualizada, diseñada en forma sistemática como estrategia pedagógica que motiva a

las relaciones interpersonales, con lenguaje sencillo y pautas cronológicamente estructuradas relacionando de forma práctica con el entorno que rodea al educando.

6.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

6.3.1. Fundamentación Filosófica

Esta fundamentación es útil para la guía porque se destaca principalmente en autorrealización de los estudiantes esto ayuda a la formación integral en donde el docente ayuda al educando a mantener una relación de respeto con sus compañeros, tomando en cuenta sus potencialidades y necesidades individuales con ello crear y fomentar un clima social fundamental para que sus relaciones interpersonales sean exitosas.

6.3.2. Fundamentación Psicológica

Esta fundamentación aporta a la guía ya que a través de la teoría cognitiva relaciona las capacidades intelectuales que el estudiante tiene con la conexión de nuevos conocimientos, para expresar de mejor forma su intelecto, en base a esto la autoestima se mantiene motivada y por ende la interacción con la comunidad educativa.

6.3.3. Fundamentación Pedagógica

Esta fundamentación es importante en la guía porque a través de la teoría histórica cultural el objetivo es detectar las habilidades cognitivas y afectivas que posee el ser humano también características personales y factores sociales de su entorno que no se limita a una etapa en la vida sino

que se constituye un detonador y motivador de la actividad del individuo durante toda su vida.

6.3.4. Fundamentación Sociológica

La fundamentación sociológica apoyo en la guía por medio de la teoría socio Crítica en donde se considera la singularidad del educando es importante, incentivándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, Integra los valores de la sociedad y la a vez lucha por la transformación del contexto social.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Plantear estrategias metodológicas para mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales de los décimos años de educación básica y primeros años de bachillerato.

6.4.2. Objetivo Específico

Mejorar la capacidad de autovaloración y autoconocimiento de su personalidad así como de los demás.

Desarrollar la capacidad de aceptación a los demás y de sí mismo, con cualidades y defectos.

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

La investigación se realizó en la parroquia San Francisco, Cantón Ibarra, Provincia Imbabura en la unidad educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” que es una Institución con planta física completa, con amplias instalaciones, espacios verdes, área lúdica funcional, con profesionales titulados, capacitados por una educación con calidad y calidez, donde los beneficiarios directos son los estudiantes de los décimos años de educación general básica y primeros años de bachillerato.

6.6. Desarrollo de la propuesta

Partiendo de la fundamentación teórica y el diagnóstico realizado se estructuró una Guía Didáctica de estrategias metodológicas para fortalecer la autonomía, tomando como base el juego, el arte con el fin de promover el desarrollo social de los estudiantes con actividades de psicomotricidad, actividades dirigidas, taller de actividades recreativas, juegos, cuentos, canciones , rondas, técnicas grafo plásticas y evaluaciones novedosas

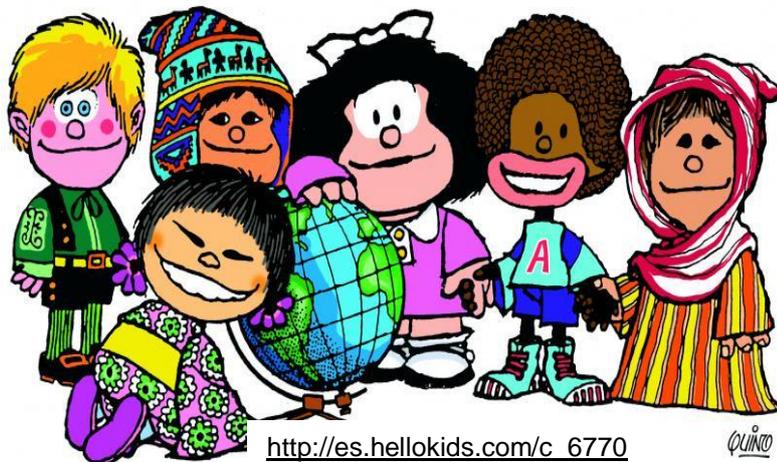
La elaboración de una guía de estrategias metodológicas para desarrollar la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales entre estudiantes, se dio a través del juego y actividades recreativas para los estudiantes de los décimos años de educación general básica y primeros años de bachillerato. La propuesta permitió desarrollar en los estudiantes de los décimos años de educación general básica y primeros años de bachillerato, la autoestima tomando como base actividades lúdicas para fortalecer el desarrollo personal y social en los estudiantes de este nivel.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

“ME QUIERO Y ME QUIEREN”

**GUÍA DIDÁCTICA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA
FORTALECER LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES
INTERPERSONALES**



AUTORA: Guzmán Escobar Alejandra Cristina

TUTOR: Msc. Rolando Jijón

GUÍA DE TALLERES



- EL ARTE DE VALORARME
- APRENDIENDO A QUERERME
- MIRANDO DENTRO DE NOSOTROS MISMOS
- DEJANDO DE LADO LOS TEMORES
- LA CONFIANZA EN MÍ MISMO
- MEJORANDO MÍ AUTOESTIMA

<https://luisajaramillo.>

TALLER Nro. 1



<http://www.dragoart.com>

CONTENIDO CIENTÍFICO

La autoestima: la olla que nadie vigila

Virginia Satir cuenta que cuando era niña en su casa había una olla enorme de hierro negro, muy bonita con la cual su mamá, hacía su propio jabón, así durante una época del año, la olla estaba llena de jabón, en el verano cuando llegaban los jornaleros, llenaban la olla de guisado, otras veces se usaba para guardar el estiércol destinado al Jardín. La llamaron la **“Olla de triple uso”**. Cada vez que alguien deseaba utilizarla, se encontraba con dos problemas ¿Qué tiene la Olla y Qué tan llena estará? Mucho después cuando trabajo con orientación de familia y las personas le hablaban de sus sentimientos de Autoestima- si se sentían llenos o vacíos, sucios o hasta maltratados- se acordaban de aquella vieja olla.

Y realizando una terapia familiar hizo éste mismo cuento que yo les regalo a ustedes. Y observó que éste término sencillo, utilizado como símbolo, ayudaba a muchas personas a expresar con naturalidad sus sentimientos, de valor o de culpabilidad, de vergüenza o inutilidad.

De ésta manera se comienza a utilizar el término “OLLA ALTA” (o llena), cuando la persona está llena de energía, bienestar, seguro de su propia importancia, y **“OLLA BAJA”**(o vacía), cuando la persona poco importante está cansada, aburrida, resentida, o algo antipático.

Cuando diga “Olla” me refiero a la Autovaloración, Autoestima y la olla va hacer el tema central de ahora para nuestro procesos educativos de la Autoestima.

<https://es-la.facebook.com/notes/escuela->

ACTIVIDADES

TÉCNICA “YO SOY”

OBJETIVO
DE LA
DINÁMICA

- -Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
- -Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quien nos comparemos

DURACIÓN

- 50 minutos aproximadamente.

MATERIALES

- Folios y lápices.



<http://1.bp.blogspot.com>

PROCESO

En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “autoestima” (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia.

A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:

Técnicas de grupo
profesores 4

Las relaciones entre adolescentes y

YO SOY.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Etc.

Se les indica las siguientes instrucciones:

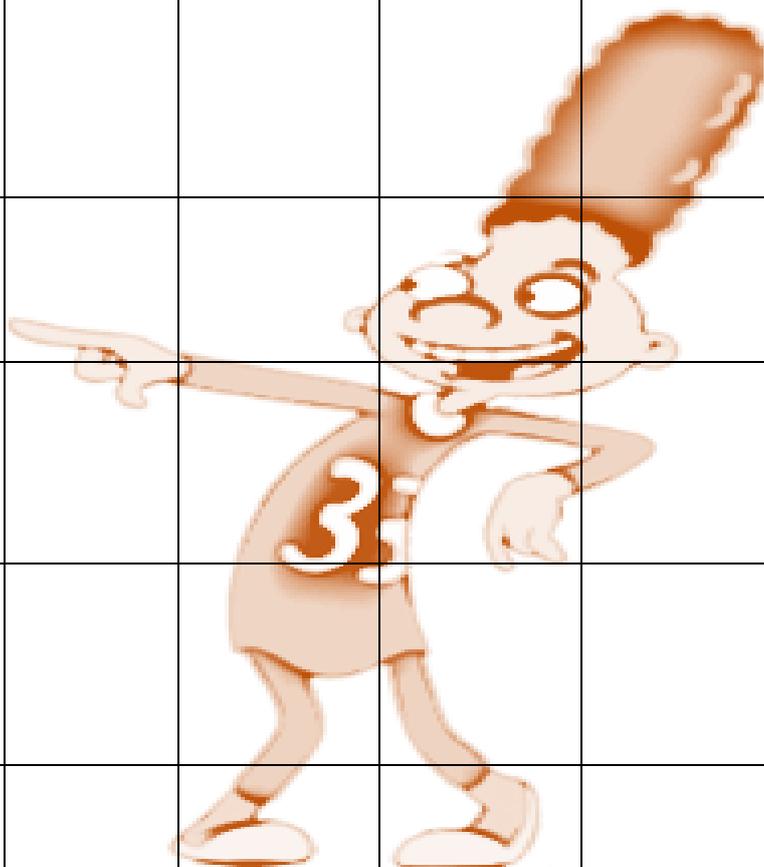
“Vas a escribir características vuestras que consideréis que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, os vais a vender a vosotros mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaréis los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.

Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
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				
TOTAL				



http://1.bp.blogspot.com/_9hvs7XWGSbs/TP_iljw2y4I/AAA

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de SIEMPRE Y CASI SIEMPRE

¡FELICITACIONES! Eres una persona que te valoras ¡Adelante!

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de ALGUNAS VECES Y NUNCA

¡DEBES MEJORAR! Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar ¡Adelante puedes mejorar!

TALLER Nro.2

**TEMA: "MIRANDO
DENTRO DE
NOSOTROS MISMOS"**

OBJETIVO:
Concientizar a los
estudiantes de que
todos poseen
cualidades positivas.



 Rique.sc+

<http://3.bp.blogspot.com>

CONTENIDO CIENTÍFICO

El verdadero **valor** de una persona no se encuentra en su **inteligencia**, ni en sus **talentos**, ni en sus **habilidades**, ni siquiera se encuentra en sus principios.

El auténtico **valor** de una persona, el más valioso, el que es exclusivo, inconfundible, el que es innato al gran ser humano, es esa capacidad tremendamente generosa de situarse en el lugar del otro, de olvidarse de uno mismo, de sustituir el YO por encima de todo a él TÚ como una misma parte. De postergar ser el centro del universo por **empatizar** con tus semejantes. De aparcarse la falsa necesidad de nuestro **ego** por la bondad de prestar ayuda a los demás. De desatender nuestros arduos **deseos** por atender los **deseos** de los que de verdad te necesitan en ese momento.

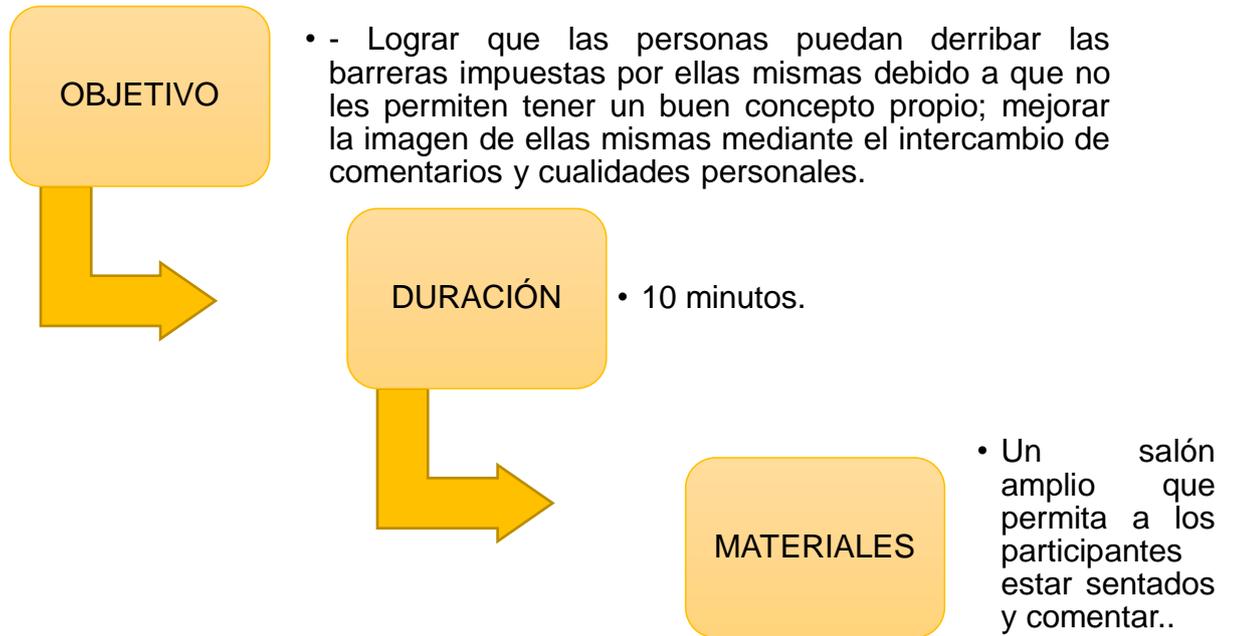
Esa cualidad, que es tan escasa en la actualidad, es la que más **valor** tiene, porque en un mundo tan superficial y caótico como es el actual, donde cada cuál camina en **soledad** y mira por sí mismo, es realmente difícil encontrar a personas que no solamente se preocupen por ti sino que se ocupen de hacerte sentir feliz.

Sentir **empatía** requiere de un grado de atención cuantioso, de un esfuerzo extraordinario de observar al otro.

Seamos más humanos y desarrollemos nuestra **empatía**, situémonos en el lugar del otro e intentemos comprenderlo en cada situación. Las **relaciones humanas** funcionarían mucho mejor si practicáramos la **escucha activa** desde nuestro **corazón** y apreciáramos de verdad los **sentimientos** y **necesidades** de los demás.

<https://celiadominguez.wordpress.com>

TÉCNICA “ACENTUAR LO POSITIVO”



<https://encrypted->

PROCESO

Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo

II. Explique que cada comentario debe ser positivo. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Pienso que mi compañero tiene buenas cualidades.				
Confío en las capacidades de mi compañero.				
Mi compañero es una persona agradable.				
Acepto a mi compañero con sus defectos y virtudes.				
Tengo una buena opinión hacia mi compañero				
TOTAL				

<http://cdn.larepublica>.

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de SIEMPRE Y CASI SIEMPRE

¡FELICITACIONES! Eres una persona que te valoras ¡Adelante!

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de ALGUNAS VECES Y NUNCA

¡DEBES MEJORAR! Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar ¡Adelante puedes mejorar!

TALLER Nro. 3



TEMA: “El arte de valorarme”

OBJETIVO

Aprender a observar y valorar las cualidades internas y externas positivas de sí mismos y de otras personas.

<https://s-media-cache->

CONTENIDO CIENTÍFICO

El respeto hacia uno mismo

Hoy abordamos el tema del respeto hacia nosotros mismos, de todos los juicios que hacemos, ninguno es tan importante como el que hacemos sobre nosotros mismos.

Estamos en medio de una red de relaciones: con otras personas, con las cosas. Sin embargo, a las tres de la mañana, cuando estamos solos, tomamos conciencia de la más íntima y poderosa de las relaciones, aquella que nunca podremos eludir, es la relación con nosotros mismos.

Las preguntas que nos debemos hacer son:

¿Vivo de acuerdo con mi propia visión de las cosas o con la visión de otros?

¿Me preocupa ante todo mi aprobación o la aprobación de los demás?

Respetarse a sí mismo significa estar dispuesto a pensar de manera independiente, a vivir de acuerdo con nuestros deseos y tener el coraje de atender a nuestras propias percepciones y juicios por encima de los de los demás. Quiere decir hacer respetar nuestro derecho a existir, negarse a aceptar la culpa inmerecida y entender que no estamos aquí para vivir de acuerdo con las expectativas de los demás.

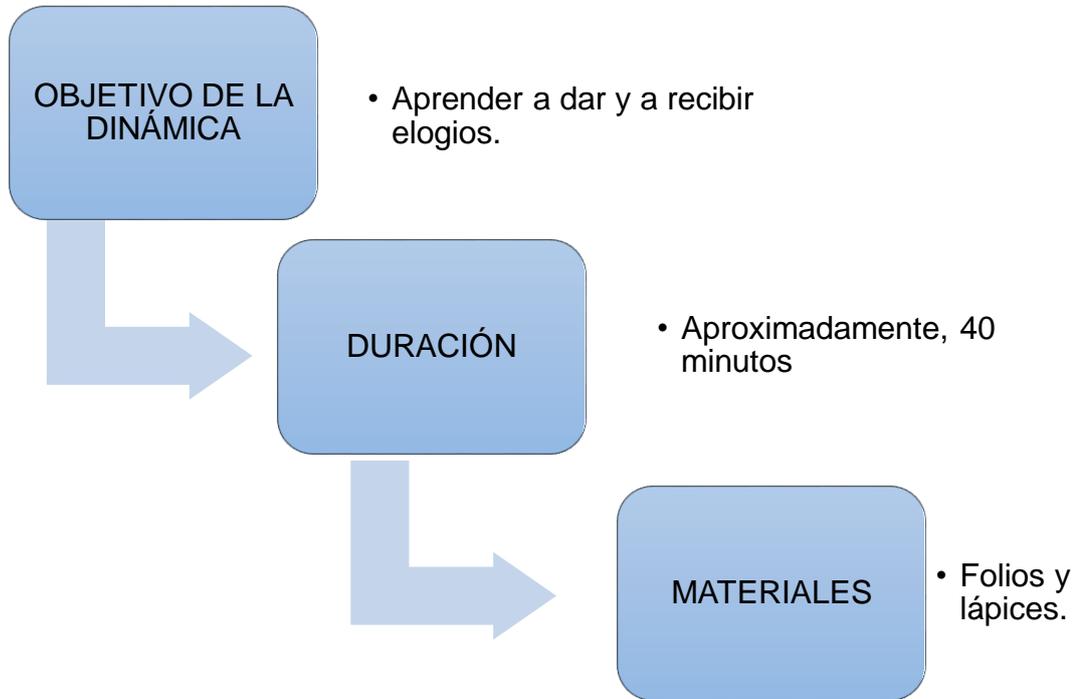
Sentirse inadecuado como persona y autoevaluarse como incapaz y desmerecedor de las alegrías de la vida es señal de falta de respeto por uno mismo.

Si nos sentimos dignos de ser amados y merecedores de respeto, trataremos bien a los demás y esperaremos que nos traten bien. Pero si nos sentimos indignos de amor y desmerecedores de respeto, y nos tratan con desprecio; lo soportaremos y permitiremos que nos falten al respeto.

<https://psicorenacer.wordpress.com>

ACTIVIDADES:

TÉCNICA “EL CIRCULO”



<http://3.bp.blogspot.com>

PROCESO

El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en la características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.),...

A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

EVALUACIÓN

PON UNA X EN LA OPCIÓN QUE CONSIDERES CORRECTA

	SI	NO
Estoy feliz de ser como soy		
Estoy orgulloso (a) de mí		
Pienso que mis padres me quieren como soy		
Soy un(a) buen(a) amigo(a)		
Tengo una buena opinión de mí mismo		
Respeto a mis compañeros		
Me gusta la forma como me veo		
Total		

<http://www.sandravillapalos.com>

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de SIEMPRE Y CASI SIEMPRE

¡FELICITACIONES! Eres una persona que te valoras ¡Adelante!

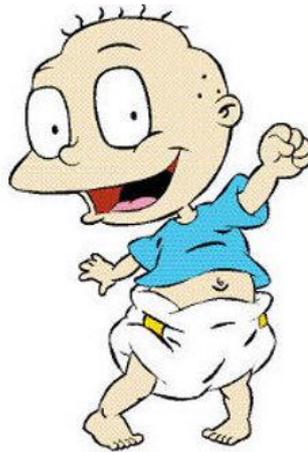
Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de ALGUNAS VECES Y NUNCA

¡DEBES MEJORAR! Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar
¡Adelante puedes mejorar!

TALLER Nro.4

**TEMA: Dejando de lado
los temores**

OBJETIVO:
Desarrollar la
autoestima para
mejorar las
relaciones



<http://www.forodefotos.com/>

CONTENIDO CIENTÍFICO

En los inicios de la civilización humana existieron diversas maneras de comunicarse, los gestos, las miradas y los movimientos del cuerpo. Cuando éstas no lograban el objetivo, entonces se llegaba a una acción, que por lo general (95%) era una acción brutal, violenta y muchas veces mortal.

Después comenzaron los gemidos y sonidos vocales que insinuaban las intenciones; hasta que por fin, entre los gestos, gemidos y sonidos, se fue definiendo lo que hoy en día conocemos como “lenguaje articulado”. De las lenguas más antiguas podemos nombrar el sumerio, egipcio, griego, latín, hebreo, persa, chino, sánscrito, entre otras.

¿Qué es el Lenguaje? Todo aquello que sea emanado por el sonido de las cuerdas vocales, modulado por la lengua y pronunciado por los labios, ¡es lenguaje! También existe el lenguaje corporal, el cual expresa lo que pensamos y sentimos, a través de nuestros gestos y ademanes. La comunicación se divide en dos partes, la primera son los pensamientos, emociones y deseos llevados a ese sonido que llamamos Voz, que cuando va seguido de la acción, se convierte en la parte que transmite. La segunda parte es la comprensión y entendimiento de la persona que está escuchando o que interpreta lo que está diciendo la primera.

El tema de la comunicación se ha convertido hoy en día, en el factor más importante de estudio y atención en la psicología moderna, y es el área de nuestras vidas que más importancia se le ha dado en los aspectos laboral, personal, familiar y espiritual. ¿Por qué es difícil comunicar nuestra idea o concepto que tenemos de algo o alguien, a otra u otras personas? Lo primero que nos respondemos es que todos pensamos diferente y que cada cabeza es un mundo, o sea, ¡todos somos diferentes!

Es aquí donde la autoestima juega un papel fundamental. Yo considero que el ser humano tiene que observarse y descubrir que el orgullo, la vanidad, el qué dirán, la avaricia, la competencia y todo lo relacionado con el EGO, lo conducen al abismo de la ignorancia y la oscuridad.

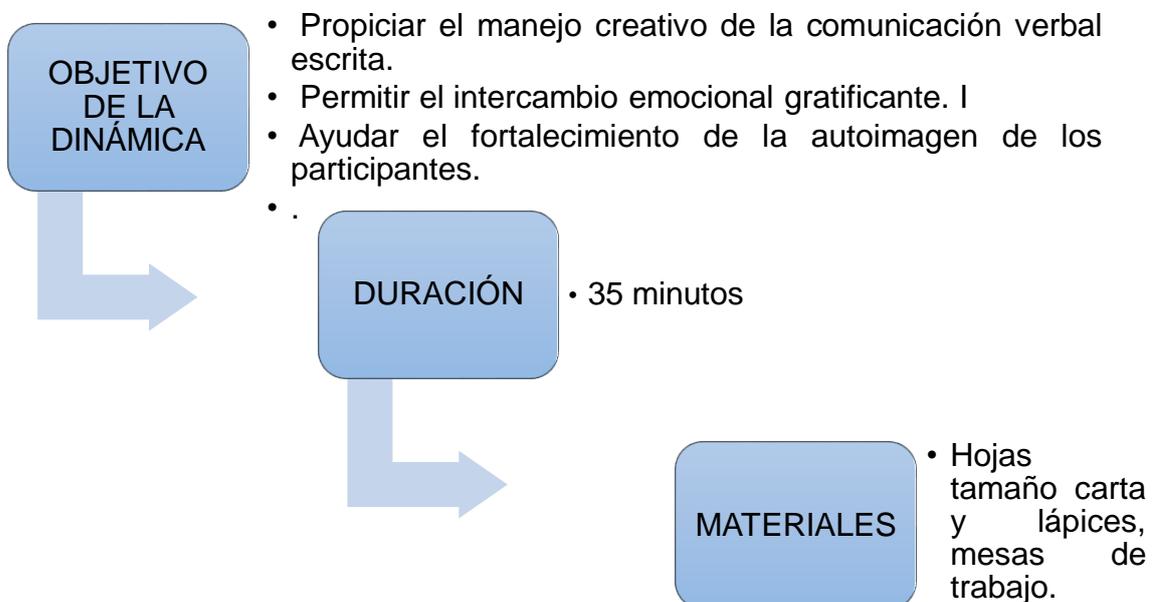
Autoestima-comunicación La verdadera comunicación humana se basa en el respeto al derecho ajeno, a la libertad de expresión y al AMOR hacia sí mismo, entre cada uno de nosotros y de lo que nos rodea. Si reconocemos la Divinidad que vive dentro de ese ego (el conductor y el vehículo), que todo está adentro de nosotros, que somos divinidad hecha hombres y mujeres, entonces la autoestima verdadera florece. El amor no conoce diferencias, límites, barreras, fronteras, razas, colores, idiomas o lenguas, pensamientos, emociones, deseos, palabras, solo las acciones, así como el sol sale todos los días para todos, las plantas nacen y crecen, los niños crecen espontáneos, nuestros animales son fieles a nuestro cariño y la naturaleza entera está a nuestro servicio, eso es Amor, eso es comunicación, porque no somos diferentes, existe un solo mundo y es en el que vivimos, todos lloramos, reímos, sufrimos, gozamos, padecemos, necesitamos, añoramos, soñamos, es igual para todos.

<http://www.inspirulina.com>

TÉCNICA “CARICIAS POR ESCRITO”



<http://fc07.deviantart.net>



PROCESO

- I. Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.
- II. En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.
- III. Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.
- IV. Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.
- V. Se forman subgrupos de 4 o 5 personas para discutir la experiencia.
- VI. Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.

EVALUACIÓN

A continuación le presentamos un formato de como usted podría autoevaluarse, para ello le presentamos la siguiente escala.

Comunicación

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Solidaridad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Entusiasmo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Generosidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Respeto

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TALLER Nro.5

**TEMA: LA
CONFIANZA EN MI
MISMO**

OBJETIVO:
fomentar una visión
positiva de sí
mismos



<http://img2.wikia.nocookie.net>

Importancia De La Confianza En Sí Mismo

Tener **confianza en sí mismo** es CLAVE para el *éxito* de cualquier persona en todos los ámbitos de su vida. Cuando eres capaz de realmente creer en tus capacidades, eres capaz de lograr todo lo que te propongas.

Imagina por ejemplo, que te gusta practicar algún deporte como el fútbol. Si confías en ti mismo, lograrás poco a poco **ser mejor** a medida que practiques; pero si no te tienes *confianza*, ni siquiera vas a pedir que te pasen el balón.

Normalmente los seres humanos somos capaces de hacer más de lo que creemos. Puede que pienses que hay ciertas aptitudes que nunca vas poder tener, por ejemplo: *cantar, bailar, hablar en público, vender, o destacar en los deportes*; pero déjame decirte que estás más cerca de lograrlas, de lo que crees.

A veces hay ciertas habilidades que ya tenemos, y no nos damos cuenta por falta de confianza en nosotros mismos, solamente nos hace falta practicar un poco para lograr **desarrollarlas**.

Incluso esos aspectos que crees que son tus mayores debilidades, tienen una gran posibilidad de convertirse en **tus mayores fortalezas**. Al haber sido una frustración durante toda tu vida, enfocarás más tu atención en ellas, que en tus habilidades ya dominadas, y así las podrás desarrollar hasta niveles realmente *sorprendentes*. Aunque hay personas que nunca lo van a intentar por falta de confianza en sí mismos.

Para conseguir esa confianza en ti mismo es importante comenzar por **ser optimista**, aun cuando las circunstancias no estén totalmente a tu favor.

Ser optimista te permitirá enfocarte en hacerlo bien, en dar lo mejor de ti y estar concentrado, en vez de dudar.

Ten mucho cuidado del pesimismo, que se ha convertido en una costumbre hoy en día. Esos pensamientos negativos de que todo va mal o de las grandes posibilidades de fallar, tienen un gran poder de **hacerse realidad**.

El miedo a hacerlo mal y quedar en ridículo es el principal enemigo de la confianza. Así que debes de concentrar tus esfuerzos en vencer el miedo, ya que eso a lo que le temes, lo vas a atraer hacia ti. Además, si estás preocupado de que algo te pueda salir mal, perderás la concentración en tu actividad y seguramente no lo harás bien.

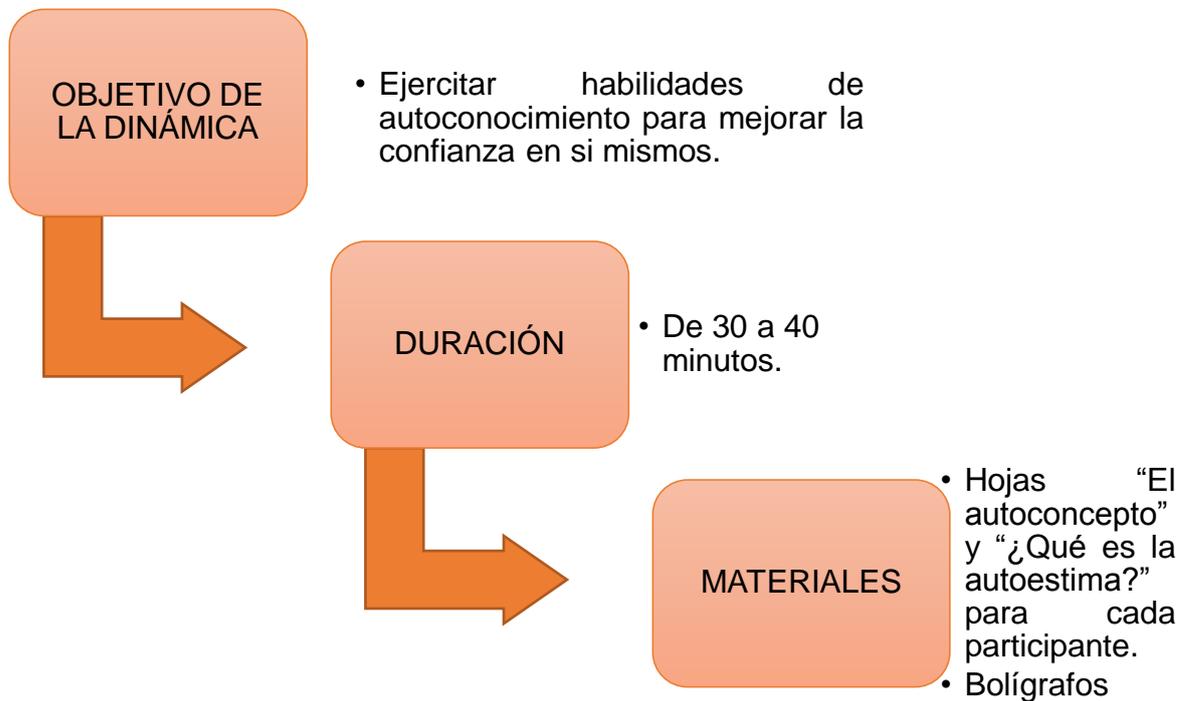
Alguien que cree o que por su mente pasa la idea de que se puede caer, tiene más posibilidades de lograrlo (caerse). Y si crees que vas a tener éxito, tendrás muchas más probabilidades de *ser exitoso*.

Actúa y compórtate como si tuvieras una **gran confianza**, y muy pronto empezarás a sentirte confiado de verdad. Anticipa lo mejor en cada situación de tu vida y da por hecho que todo va a salir a la perfección.

Por último, me gustaría que dejes tus **comentarios** sobre este artículo aquí abajo. Platícame cuáles han sido tus más grandes frustraciones y problemas con la falta de confianza y seguridad en ti mismo.

<https://confianzaensimismo.wordpress.com>

TÉCNICA “AUTOCONCEPTO”



<http://img4.wikia.nocookie.net>

PROCESO

Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja “El auto concepto” y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.

Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades



<http://img3.wikia.nocookie.net>

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Me siento seguro/a cuando estoy con otras personas.				
Confío en mis propias capacidades.				
Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras				
Estás convencido de que tu trabajo tiene valor				
Me amo y acepto como soy.				
TOTAL				

<http://vignette1.wikia.nocookie.net>

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de SIEMPRE Y CASI SIEMPRE

¡FELICITACIONES! Eres una persona que te valoras ¡Adelante!

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de ALGUNAS VECES Y NUNCA

¡DEBES MEJORAR! Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar
¡Adelante puedes mejorar!

TALLER Nro.6

**TEMA:
MEJORANDO MI
AUTOESTIMA**

OBJETIVO: Mejorar
las relaciones
interpersonales.



<http://fiestasycumples.com>

CONTENIDO CIENTÍFICO

Autoestima y relaciones

Las relaciones saludables están basadas en el amor, respeto, confianza y el saber compartir. Para poder respetar y confiar de su pareja usted debe respetarse a sí mismo y confiar en usted mismo. Para poder estar cómodos con los demás, usted primero debe sentirse cómodo con usted mismo.

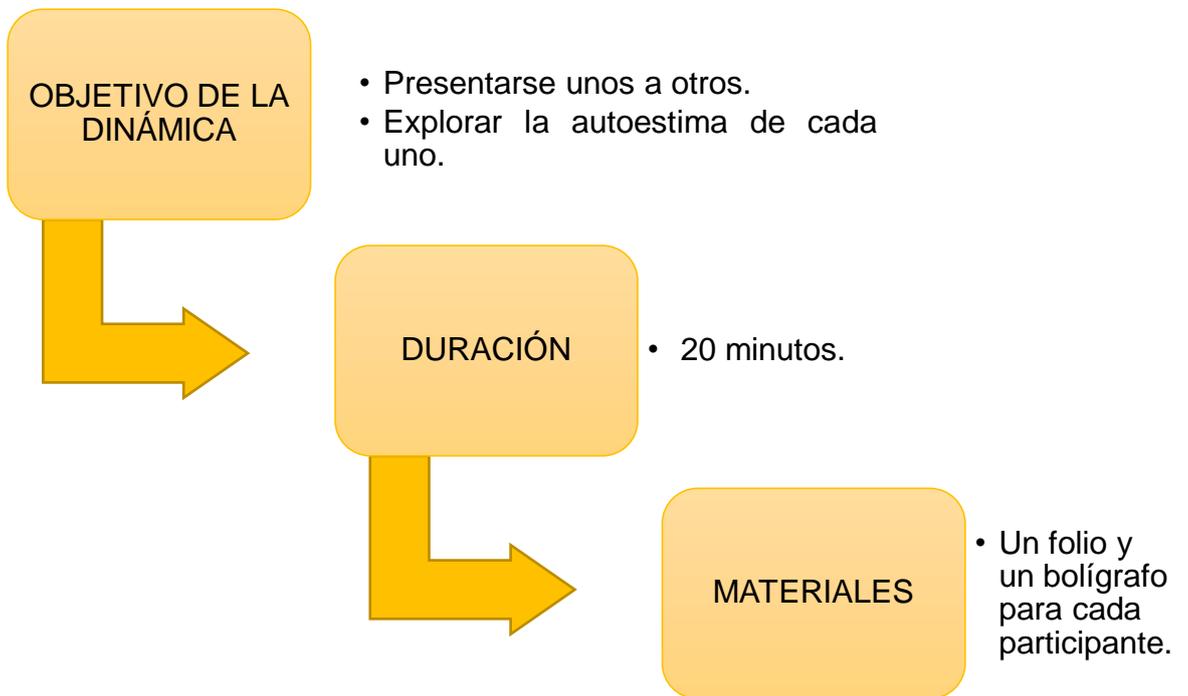
Como dijo Nathaniel Branden: “Más alta es nuestra autoestima, más predispuestos estamos a formar relaciones que nos nutren con los demás en vez de formar relaciones tóxicas. La salud atrae salud. La vitalidad y la expansión en los demás es preferida por personas que tienen una alta autoestima en vez del vacío y la dependencia.

Tanto las mujeres como los hombres seguros de sí mismos se atraen a sí mismos. De la misma manera mujeres y hombres inseguros son atraídos entre ellos.

Si usted espera tener una relación saludable con otra persona, el factor más importante es la autoestima, en usted y en la otra persona. La barrera más grande en el éxito de las relaciones románticas es el profundo sentimiento de que uno no merece ser amado.

<https://confianzaensimismo.wordpress.com>

TÉCNICA “FOTOMATÓN”



<http://manualidadesparacumpleaños.com>

PROCESO

Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo posteriormente al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

Advertir que es normal que los dibujos no nos favorezcan, pues casi nadie queda bien cuando se retrata en un fotomatón

EVALUACIÓN

A continuación responda las siguientes preguntas

¿Cómo me encuentro bien con mi compañero?

¿Mi compañero es agradable?

¿Me gusta mi rostro de mi compañero?

¿Me gusta la forma de ser de mi compañero?

¿Me gustan los ojos de mi compañero?

¿Mi compañero debe estar conforme con lo que es?

¿Respeto a mi compañero?

TALLER Nro.7

**TEMA: VALGO
MUCHO**

OBJETIVO:
Aceptar la realidad
valorándose a sí
mismos



<http://i2.esmas.com>

Importancia del auto aceptación

Qué es el auto aceptación

Aceptarse a sí mismo es una elección. Aceptarse a sí mismo es un paso fundamental en el proceso de adquirir una autoestima saludable, porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo. Aceptarse a sí mismo significa sentirse feliz de quienes somos.

Aceptarse a sí mismo

La realidad es que siempre sentimos negativismos acerca de nosotros mismos. Aceptarse a sí mismo es una elección. Por muchos años yo no era consiente de mi falta de auto aceptación. En general yo decía que me aceptaba a mí misma, pero siempre encontraba algo que no podía aceptar acerca de mí.

Esta falta de auto aceptación me mantuvo trabada por muchos años. Debido a esto, también sufría de mucha tensión y stress en mi vida.

Que significa aceptarse

Aceptarse a sí mismo significa sentirse feliz de quienes somos. Es aceptar, apoyar y aprobarse a uno mismo y a todas nuestras partes, inclusive las que no nos gustan. Es no juzgarnos a nosotros mismos.

La mejor manera de aceptarnos a nosotros mismos es tomar la decisión. Tenemos que tomar la decisión de aceptarnos incondicionalmente: "Yo me acepto a mí mismo incondicionalmente". El próximo paso en el proceso es

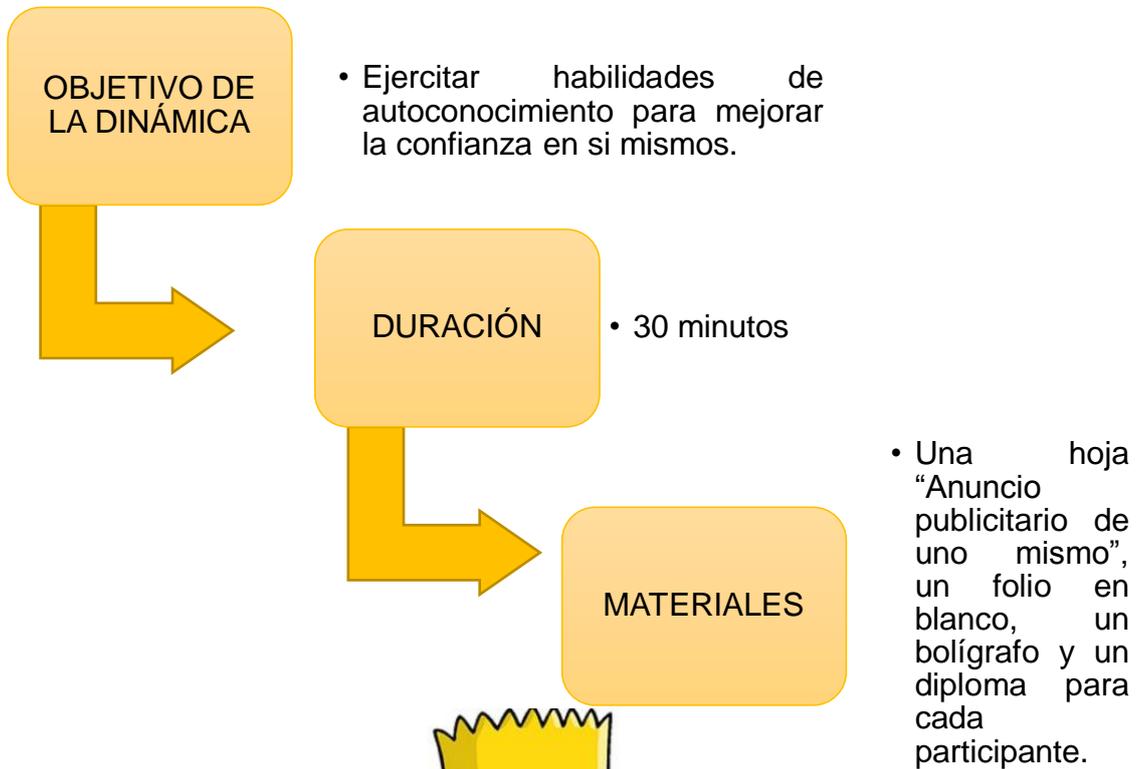
tomar conciencia. Cuando tomamos conciencia de que tenemos un problema lo podemos resolver.

Hay muchas manera de volverse consiente de tu falta de auto aceptación, también hay muchas áreas que no siempre aceptamos, como ser nuestros cuerpos, nuestras relaciones, nuestro trabajo, etc.

Aceptarse a sí mismo es un paso fundamental en el proceso de adquirir una autoestima saludable porque nos va a permitir concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo.

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c->

TÉCNICA “ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO”



<http://i2.esmas.com>

PROCESO

Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

EVALUACIÓN

1) Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,..?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis nalgas?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

TALLER Nro.8

**TEMA: LA UNIÓN
TIENE FUERZA**

**OBJETIVO: Mejorar
las relaciones
interpersonales.**



<https://oldearth.wordpress.com>

CONTENIDO CIENTÍFICO

IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida.

Esta sección va dirigida tanto a padres como a educadores en general. En ella se puede encontrar información sencilla en torno a dieciséis preguntas básicas que, de manera espontánea, pueden asaltarle a un padre o una madre preocupado/a por las relaciones sociales de su hijo/a, a un profesor que pretende mejorar el clima social de su aula o a un monitor de un club de ocio que quiere favorecer las relaciones entre los participantes del mismo.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Se tratan de un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas (Monjas, 1999).

De acuerdo con Prieto, Illán y Arnáiz (1995), centrándose en el contexto educativo, las destrezas sociales incluyen conductas relacionadas con los siguientes aspectos, todos ellos fundamentales para el desarrollo interpersonal del individuo:

- las conductas interpersonales (aceptación de la autoridad, destrezas conversacionales, conductas cooperativas, etc.)
- las conductas relacionadas con el propio individuo (expresión de sentimientos, actitudes positivas hacia uno mismo, conducta ética, etc.)

<http://down21.org/desarrollo-personal/120->

TÉCNICA

OBJETIVO DE LA
DINÁMICA

- Fortalecer las relaciones interpersonales.

DURACIÓN

- 20 minutos.



<http://azcolorear.com>

PROCESO

Forme tres grupos y deje varios alumnos sin grupo. A los tres grupos dará instrucciones de mantenerse bien cerrados con los brazos y pies y deberán hacer todo lo posible para impedir que otros entren a su grupo. A los alumnos sin grupo: a uno le tapaná los ojos, a otro las manos, a otro la boca, etc. Estos en un tiempo de dos minutos tratarán de integrarse a algún grupo.

EVALUACIÓN

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Te sientes a gusto tus mis compañeros.				
Fomentaste la unión durante la actividad.				
Existió compañerismo durante la actividad				
Existió la comprensión durante la actividad.				
Existió el respeto entre compañeros.				
TOTAL				

<http://azcolorear.com>

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de SIEMPRE Y CASI SIEMPRE

¡FELICITACIONES! Eres una persona que te valoras ¡Adelante!

Si el mayor puntaje se encuentra en el indicador de ALGUNAS VECES Y NUNCA

¡DEBES MEJORAR! Respeto tu punto de vista, pero te invito a mejorar
¡Adelante puedes mejorar!

6.7 Impactos

Se considera que la educación es un proceso que permite al hombre tomar conciencia de su existencia donde se edifica el alma para prepararlo para la vida, de allí la importancia de guiar el manejo adecuado de afectos, emociones y sentimientos hacia la valoración de la propia actuación. En este contexto, la presente propuesta genera impactos de indudable valor tanto para el individuo como tal, como para la sociedad en general. Entre los impactos más importantes se puede señalar:

6.6.1 Impacto Social.

Toda sociedad busca el cambio y la mejor forma es mediante una educación que forme individuos íntegros, pero no solo es necesario la adquisición de conocimientos, sino también habilidades, destrezas y actitudes que propicien el mejoramiento personal, de allí que se pone mucho énfasis en esta investigación, que tiene su relevancia ya que, el niño a través del juego y trabajos grupales aprenderá a desarrollar la identidad individual y social e incrementará la autoestima, aceptación, confianza y seguridad en sí mismo mediante la discriminación de comportamientos adecuados donde primen el respeto, las emociones, sentimientos y necesidades de los otros en su entorno familiar y social. Además se debe destacar que al desarrollar la guía didáctica se inculcará hábitos de orden, organización, iniciativa, actitudes de equidad, amor y respeto de los derechos y las opiniones de sí mismo hacia un autocontrol personal.

6.6.2 Impacto Educativo.

La novedad de la investigación se evidencia en la búsqueda y aplicación de estrategias metodológicas para el desarrollo de la autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera, que permitan el desarrollo integral desde una perspectiva que

enfoca dos aspectos de crecimiento y formación personal que incluye la potenciación de la autoestima, autonomía y la formación del yo social, su interacción con valores actitudes y normas de convivencia que integran experiencias, nociones, destrezas y actitudes en las que se manifiestan los logros evolutivos hacia el desarrollo de la personalidad y socialización.

6.8 Difusión.

Esta investigación como iniciativa pedagógica con importantes aportes sobre estrategias metodológicas para desarrollar la autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”, fue difundida mediante la socialización en un Taller donde se enfocó contenidos orientados al mejoramiento de las relaciones interpersonales, con técnicas enfocadas al desarrollo integral del ser humano, constituyéndose en herramientas didáctica que favorecen los roles dinámicos de docentes y estudiantes, desarrolla actitudes entre compañeros de aula y otorgan al estudiante el rol principal, en las que se puede valorar los resultados del esfuerzo y capacidades cuando sea puesta en práctica con los educandos.

Bibliografía

- AGUILAR. (2001), *Concepto de sí mismo familia y escuela*. Madrid: Dykinson S.L.
- ALCANTARA, j. (1990), *Cómo Educar la Autoestima*. Barcelona: Ceac S.A.
- BRANDEN. (2009), *Modulo Inteligencia Emocional*. Bogotá: Magisterio.
- BRANDER. (2005), *Psicología de la Autoestima*. Perú: Buena Fe.
- BROWN, j. (2001), *From The Top Down*.
- CASTRO, o. (2008), *Enfoques Educativos del Nuevo Milenio*. Quito: UNITA.
- ELEXPURU, i. (1992), *Autoconcepto y Educación* . U.El Departamento de Educación.
- FLICKINGER, h. (2011), *Autonomía y Reconocimiento*.
- GIROUX, h. (2009), *Módulo Psicología Educativa*. Costa Rica: Palmeño.
- GONZÁLEZ, a. (2007), *Autoestima*. Quito: U Central.
- HIDALGO, I. (1999), *Comunicación Interpersonal*. Mexico: Alfa Omega.
- IANNIZZATTO, m. (2009), *Hacia una genuina valoración de si mismo de la persona*.
- LEAMAN, I. (2012), *Descubriendo lo mejor de uno mismo*. Madrid: Narcea S.A.
- LÓPEZ, c. (2001), *Módulo de Aprendizaje por Competencias*. Venezuela: Sion S.A.
- LÓPEZ, m. e. (2003), *Inteligencia Emocional*. Colombia: Gamma.
- MATTUTTE, r. (2005), *Didáctica General*. Madrid: Cultural.
- MONTES, s. (2009), *Módulo de Educación en Valores* (pág. 4). Don Bosco.

PEREIRA DEL VALLE, m. (2011)., *Desarrollo Personal y Autoestima. Guía práctica para construir una personalidad*. Bogotá: De la U.

PÉRSICO, I. (2012), *Guía de la Inteligencia Emocional*. España: Libsa.

RAMÍREZ, m. (2009)., *Módulo de Bases para un Currículo*. Habana Cuba.

ROGERS, w. (2007), *Humanismo y Aprendizaje*. QUITO: PRISMA.

SÁNCHEZ BORJA, r. (2012), *Las Autoestimas Múltiples. Dimensiones de la Autovaloración*. Mexico: Trillas S.A.

SANTOS, r. (2008), *Módulo de Psicología*. Mexico: Voces.

SEBÁSTIAN , c. (2008), *Principios Generales de la Comunicación en Organizaciones*. Madrid.

SEVER, j. (2009), *Cómo Educar a sus Hijos con el Ejemplo*. Venezuela: Sion S.A.

VINUEZA, r. (2009), *Relaciones Humanas Trascendentes*. Quito: Exitotal.

VINUEZA, r. (2009), *Relaciones Humanas Trascendentes*. Quito: Exitotal.

W, r. (2007). *Humanismo y Aprendizaje*.

WOOLFOLK, a. (2010), *Psicología Educativa*. Mexico: Pearson.

Lincografía

<https://psicorenacer.wordpress.com/2012/03/12/el-respeto-hacia-uno-mismo/>

<https://es-la.facebook.com/notes/escuela-para-aprender-a-ser-feliz/la-autoestima-la-olla-que-nadie-vigila-interpretaci%C3%B3n-del-planteamiento-de-virgi/240525612636046>

<https://celiadominguez.wordpress.com/2013/10/08/el-verdadero-valor-de-las-personas/>

<http://www.inspirulina.com/la-auto-estima-y-la-comunicacion.html>

<https://confianzaensimismo.wordpress.com/2010/10/06/importancia-de-la-confianza-en-si-mismo/>

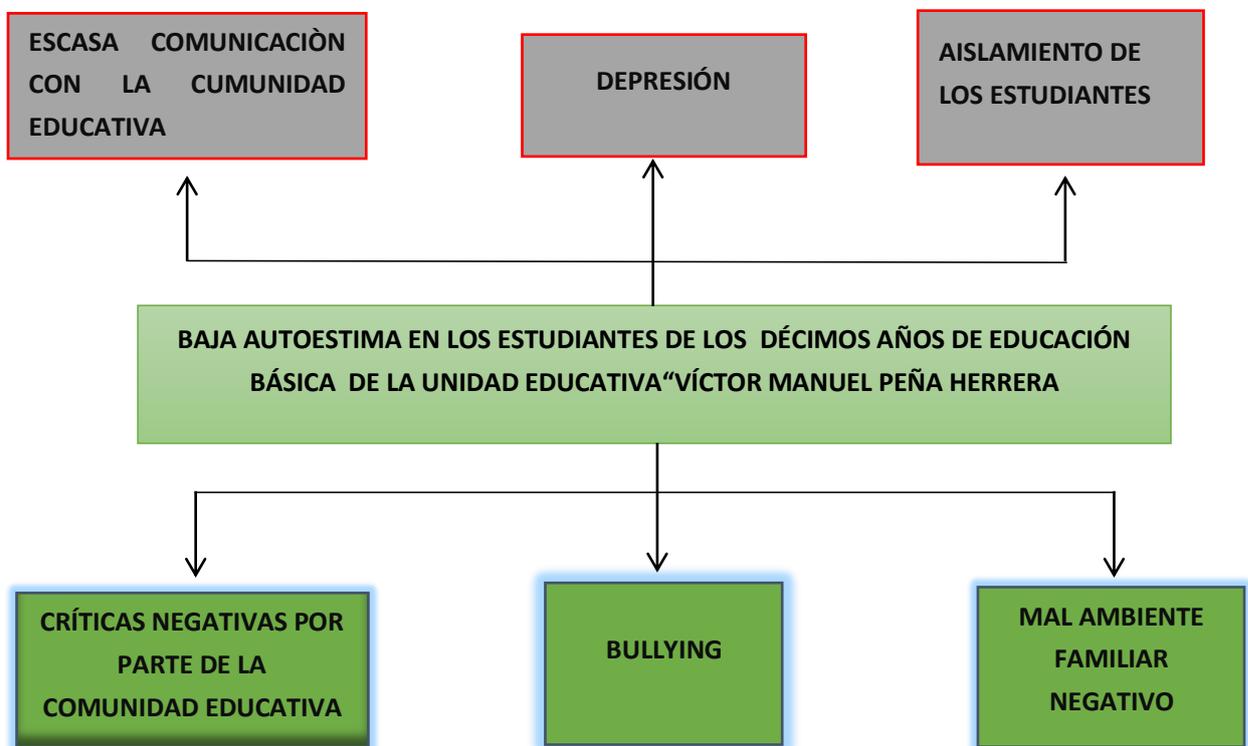
<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-mejorar-las-relaciones/a-autoestima-y-la-relacion.html>

<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-superar-la-inseguridad/a-que-es-autoaceptacion-de.html>

<http://down21.org/desarrollo-personal/120-relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales?showall=&limitstart=>

ANEXOS

ANEXO 1: Árbol de Problema



Anexo 2 Matriz de Coherencia: Tabla 5 (Matriz de Coherencia)

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
	Determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales entre los estudiantes.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cómo diagnosticar el nivel de Autoestima en las Relaciones Interpersonales de los estudiantes?</p> <p>¿Cómo fundamentar con información científica el tema la Autoestima y las Relaciones Interpersonales para estructurar el marco teórico y los contenidos de la propuesta?</p>	<p>Mediante las encuestas y a través de la observación se pudo evidenciar que el nivel de autoestima de los estudiantes es bajo lo cual afecta a las relaciones interpersonales</p> <p>Para la estructuración del marco teórico se debió realizar una serie de consultas e investigaciones, las cuales permitieron seleccionar la información científica adecuada para armar de la mejor manera el marco teórico y sustentar el problema de investigación, se</p>

¿La elaboración de una guía con estrategias metodológicas, orientada a fortalecer la autoestima y relaciones interpersonales favorecerá al desarrollo de la autoestima y relaciones interpersonales en los estudiantes?

¿La socialización de la guía con estrategias metodológicas, para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes dentro de la institución permitirá dar la solución al problema?

contó con libros, revistas, artículos y el internet.

Mediante la investigación y las encuestas realizadas a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” es evidente que la población investigada si necesita una guía estrategias metodológicas, orientada a mejorar la autoestima y relaciones interpersonales ya que esta favorecerá para que exista una autoestima positiva que permitirá tener buenas relaciones interpersonales entre la comunidad educativa

Mediante la socialización se ayudó a reforzar, construir y dar una nueva información pertinente sobre la autoestima y relaciones interpersonales, la misma que permitió dar respuesta a la problemática investigada.

Anexo 3 fotos





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
VOCACIONAL

La presente encuesta va dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Victor Manuel Peñaherrera”

INSTRUCCIONES: Estimados estudiantes a continuación se presenta una serie de preguntas en relación a la Autoestima y relaciones interpersonales, por ello necesitamos que responda con sinceridad y honestidad. No hay respuestas correctas e incorrectas, todas sus respuestas son válidas. Sus respuestas son anónimas e importantes.

Coloque una **X** en una sola respuesta que considere es la más apropiada.

1. ¿Sabe expresar sus sentimientos hacia el resto de la gente?

SI	
NO	

2. ¿Le dedica tiempo a cuidar su aspecto físico?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

3. ¿Teme hablar cuando hay gente por miedo a ser ridiculizado?

SI	
NO	
A VECES	

4. ¿Las críticas le duelen o le enojan?

SI	
NO	
A VECES	

5. ¿Evita situaciones en las que teme sentirse rechazado?

SIEMPRE		10
CASI SIEMPRE		56
A VECES		11
NUNCA		43

6. ¿Antes de tomar una decisión pide opinión a los demás?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

7. ¿Tiene un buen expediente académico?

SI	
NO	

8. ¿En ocasiones suele verse inferior a los demás?

SI	
NO	

9. ¿Piensa que las personas gustan y respetan solo a quienes son inteligentes, ingeniosos, talentosos o tienen un buen aspecto físico?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

10. ¿Tiene una buena relación con los profesores?

SI	
NO	
A VECES	

11. ¿Se considera tímido?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

12. ¿La baja autoestima complica las relaciones interpersonales?

Tabla N°13

SI	
NO	
A VECES	

13. ¿Piensa usted que la elaboración de una guía mejoraría la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales?

SI	
NO	

14. ¿Considera que una adecuada socialización de una guía ayudaría a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales dentro del aula?

NADA	
POCO	
BASTANTE	
NMUCHO	

15. ¿En la institución educativa existe una guía que favorezca la autoestima dentro del aula?

NADA	
POCO	
BASTANTE	
NMUCHO	

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL

La presente encuesta va dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Victor Manuel Peñaherrera”

INSTRUCCIONES: Estimados docentes a continuación se presenta una serie de preguntas en relación a la Autoestima y relaciones interpersonales, por ello necesitamos que responda con sinceridad y honestidad. No hay respuestas correctas e incorrectas, todas sus respuestas son válidas. Sus respuestas son anónimas e importantes.

1. ¿Piensa usted que los estudiantes saben expresar sus sentimientos hacia el resto de la gente?

SI	
NO	

2. ¿Piensa usted que los estudiantes dedican tiempo a cuidar su aspecto físico?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

3. ¿Cree usted que los estudiantes temen hablar cuando hay gente por miedo a ser ridiculizados?

SI	
----	--

NO	
A VECES	

4. ¿Cree que las críticas les duelen o les enojan a los estudiantes?

SI	
NO	
A VECES	

5. ¿Piensa usted que los estudiantes evitan situaciones en las que teme sentirse rechazados?

SIEMPRE	10
CASI SIEMPRE	56
A VECES	11
NUNCA	43

6. ¿Piensa usted que los estudiantes antes de tomar una decisión piden opinión a los demás?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

7. ¿Cree usted que los estudiantes tienen un buen expediente académico?

SI	
NO	

8. ¿Piensa usted que los estudiantes en ocasiones suelen verse inferior a los demás?

SI	
NO	

9. ¿Piensa que los estudiantes gustan y respetan solo a quienes son inteligentes, ingeniosos, talentosos o tienen un buen aspecto físico?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

10. ¿Los estudiantes tienen una buena relación con los profesores?

SI	
NO	
A VECES	

11. ¿Cree usted que los estudiantes son tímidos?

SIEMPRE	
CASI SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

12. ¿Piensa usted que la baja autoestima complica las relaciones interpersonales en los estudiantes?

SI	
NO	
A VECES	

13. ¿Piensa usted que la elaboración de una guía mejoraría la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales en los estudiantes?

SI	
NO	

14. ¿Considera que una adecuada socialización de una guía ayudaría a mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales dentro del aula?

NADA	
POCO	
BASTANTE	
NMUCHO	



REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA

"Pionero de la Educación Turística en Imbabura"

Ibarra 02 de Julio 2015
Oficio N00289- VMP-2014-2015

Dr. Gabriel Echeverría
COORDINADOR CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O. V.
Presente.-

CERTIFICADO

De mi consideración.

Por medio del presente y a petición de los interesados, me permito informar a usted que la Señorita GUZMÁN ESCOBAR ALEJANDRA CRISTINA, aplico la encuesta sobre el trabajo de investigación "INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE LOS 10mos Años de Educación Básica y 1er Año de Bachillerato de la U. E. VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO ACADÉMICO 2014-2015"

Documento que doy validez para los fines pertinentes.



Atentamente:

Lcdo. Edison Garzón V.
RECTOR

Dirección: Urb. La Victoria – Dr. Hugo Guzmán Lara s/n y José María Larrea
Teléfonos: 062-615-273
www.colegiovictormanuel-p.com



REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA
"Pionero de la Educación Turística en Imbabura"

Ibarra 02 de Julio 2015
Oficio N00291- VMP-2014-2015

Dr. Gabriel Echeverría
COORDINADOR CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y O. V.
Presente.-

CERTIFICADO

De mi consideración.

Por medio del presente y a petición de los interesados, me permito informar a usted que la Señorita GUZMÁN ESCOBAR ALEJANDRA CRISTINA, Socializó la guía didáctica de estrategias metodológicas para fortalecer la autoestima y las relaciones interpersonales

Documento que doy validez para los fines pertinentes.

Atentamente:


Lcdo. Edisson Garzón V.
RECTOR



Dirección: Urb. La Victoria – Dr. Hugo Guzmán Lara s/n y José María Larrea
Teléfonos: 062-615-273
www.colegiovictormanuel-p.com

AUTORÍA

Yo Alejandra Cristina Guzmán Escobar , portador de la cédula de ciudadanía número 0401665740, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito **"INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA Y PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO ACADÉMICO 2014-2015."** es de mi autoría que no ha sido previamente presentado para ningún grado ni calificación personal y que he consultado e investigado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.



Alejandra Cristina Guzmán Escobar

C.C 040166574-0

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

Yo, Alejandra Cristina Guzmán Escobar, con cédula de ciudadanía N°0401665740 manifiesto de 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 del trabajo de grado denominado **"INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA Y PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO ACADÉMICO 2014-2015."** que ha sido desarrollado para optar por el título de LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE 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 autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento y en el momento que hago entrega del trabajo final impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.



Alejandra Cristina Guzmán Escobar

C.C 040166574-0



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA 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:	040166574-0		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Guzmán Escobar Alejandra Cristina		
DIRECCIÓN:	Cantón Tulcán, Provincia del Carchi		
EMAIL:	alejaguzman1992@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2 987949	TELÉFONO MOVIL:	0988418364

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA Y PRIMEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO ACADÉMICO 2014-2015.
AUTORA:	Guzmán Alejandra
FECHA: AA-MM-DD	2016-02-12
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL
ASESOR DIRECTOR:	/ Msc. Rolando Jijón

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Aejandra Cristina Guzmán Escobar con cédula de ciudadanía N° 0401665740 en calidad de autor y titular 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 manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que son las titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra el 12 de Febrero del 2016

LA AUTORA:



Alejandra Cristina Guzmán Escobar

C.C 040166574-0

Facultado por resolución de Consejo Universitario