



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA
GERENCIA EN PROYECTOS
EDUCATIVOS Y SOCIALES**



TRABAJO DE GRADO

TEMA

“MANUAL SOBRE AUTOESTIMA PARA PROPICIAR EL DESARROLLO PERSONAL DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ATAHUALPA DE LA PARROQUIA DE CARANQUI DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO ESCOLAR 2013-2014”

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
GERENCIA EN PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES**

AUTOR: CAMPOS, E. Washington R.

TUTOR: ALMENDARIZ, A. Juan Msc.

Ibarra, Diciembre 2015

TRABAJO DE GRADO

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Grado, presentado por el señor Washington René Campos Encalada, para optar por el grado de Magíster en Gerencia de Proyectos Educativos y Sociales doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación privada y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a 12 de Diciembre del 2015

MSc. Juan Almendáriz Aguayo

C.C.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

TEMA: “MANUAL SOBRE AUTOESTIMA PARA PROPICIAR EL DESARROLLO PERSONAL DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ATAHUALPA DE LA PARROQUIA DE CARANQUI DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO ESCOLAR 2013-2014”

AUTOR:

Washington René Campos Encalada

Trabajo de Posgrado aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente Jurado, a los 20 días del mes de Diciembre del 2015.

Dr. Marco Vinicio Jaramillo

CI.

Dr. Gabriel Echeverría

CI.

Dr. Henry Cadena

CI.

DEDICATORIA

Dedico a mi padre Fernando pilar fundamental en mi vida. A mi madre Esperanza que se encuentra allá en el cielo con mucho amor y cariño.

También dedico este proyecto a mi “Gata” Liscie, a mi “Flakita” Renata y a mi “Pollito” Gaby compañeras inseparables de cada jornada que representan un gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio. De manera especial a mi REY mi nuevo chiky, a ellos este proyecto, que sin ellos, no hubiese podido ser.

Washington René

AGRADECIMIENTO

Un eterno agradecimiento a la gloriosa y prestigiosa Universidad Técnica del Norte la cual abre sus puertas, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien para ser útiles en la sociedad.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza.

Mis sinceros agradecimientos a toda mi familia por siempre brindarme su apoyo. Pero, principalmente mis sentidos agradecimientos están dirigidos hacia la excelentísima autoridad de mi Director y Amigo, Juan Almendáriz, sin el cual no hubiera podido salir adelante.

De corazón a todos mil gracias.

Washington René

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	i
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
RESUMEN.....	ix
SUMARY.....	x

CAPÍTULO I

1. Introducción.....	1
1.1. Antecedentes.....	2
1.2. Contextualización.....	3
1.3. Planteamiento del Problema.....	4
1.4. Formulació del Problema.....	5
1.5. Objetivos.....	6
1.5.1. Objetivo General.....	6
1.5.2. Objetivos Específicos.....	6
1.6. Preguntas Directrices de la Investigación.....	6
1.7. Justificación.....	7

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	
2.1. Autoestima.....	10
2.1.1. Definiciones.....	10
2.1.2. Importancia de la Autoestima.....	15
2.1.3. Formació de la Autoestima.....	17

2.1.4.	Bases de la Autoestima.....	24
2.1.5.	Características de la Autoestima.....	27
2.1.6.	Beneficios de la Autoestima.....	29
2.1.7.	Dimensiones de la Autoestima.....	30
2.1.8.	VARIABLES psicolòicas de la Autoestima.....	38
2.2.	Clases y tipos de Autoestima.....	40
2.2.1.	Autoestima Alta o Positiva.....	40
2.2.2.	Autoestima Baja o Negativa.....	41
2.3.	Fuentes de la Autoestima.....	42
2.3.1.	Formas de expresion de Autoestima Positiva.....	45
2.3.2.	Formas de expresiòn de Autoestima Negativa.....	46
2.3.3.	Formas de evitar una Autoestima Negativa.....	47
2.4.	La Autoestima y el Adolescente.....	47
2.4.1	Aspectos de valoraciòn del adolescente.....	49
2.4.2.	Recomendaciones para fortalecer la Autoestima.....	53
2.4.3.	Estrategias para desarrollar la Autoestima.....	54
2.5.	La Autoestima en la Educaciòn.....	55
2.5.1.	Relaciones entre Autoestima y rendimiento escolar.....	58
2.5.2.	La autoestima en la etapa escolar.....	59
2.6.	Factores que afectan el Autoestima.....	68
2.6.1.	Factores sociales.....	70
2.6.2.	Gènero y Autoestima.....	73
2.6.3.	Factores raciales, etnicos y ecònicos.....	74
2.7.	Glosario de Tèrminos.....	75

CAPÍTULO III

3.	METODOLOGÍA.....	80
3.1.	Tipo de Investigaciòn.....	80
3.2.	Diseño de la Investigaciòn.....	80
3.3.		
	Poblaciòn.....	.81
3.3.1.	Poblaciòn Datos Estadísticos.....	81

3.4.	Variables.....	82
3.5.	Operacionalización de variables.	83
3.6	Matriz de Coherencia.....	85
3.7.	Métodos.	86
3.8.	Técnicas.	87
3.9.	Procedimientos de Recolección de Datos.	88
3.9.1.	Elaboración de los instrumentos.....	89
3.10.	Implementos y Equipos.	90
3.11.	Cronograma de Actividades.	91.

CAPÍTULO IV

4.	Analisis e Interpretación	93
4.1.	Resultados entrevistas aplicadas a estudiantes y docentes.....	112
4.2.	Contrastación resultados con las preguntas de investigación.....	114

CAPÍTULO V

5.	PROPUESTA	
5.	Título de la Propuesta.....	116
5.1.	Objetivos.....	116
5.2.	Justificación.	117
5.3.	Factibilidad.....	119
5.4.	Desarrollo de la Propuesta.	121
	Taller 1: Conocimiento del autoestima.....	122
	Taller 2: Quién soy yo.....	127
	Taller 3: Autoestima y comunicación.....	136
	Taller 4: Solidaridad.....	141
	Taller 5: Tolerancia.....	148
	Taller 6: Violencia.....	151
	Taller 7: Emociones.....	156
	Taller 8: Sentimientos.....	161

Taller 9: Comunicación Asertiva.....	164
Taller 10: Rol del Docente.....	169

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES.....	173
RECOMENDACIONES.....	175
BIBLIOGRAFÍA.....	177
ANEXOS.....	183
CUESTIONARIO ESTUDIANTES.....	184
CUESTIONARIO PROFESORES.....	190
VALIDACIÓN PROPUESTA.....	195
INVENTARIO.....	203
PROTOCOLO-PRUEBA.....	210
ESCALA-AUTOESTIMA.....	213
ARBOL DE PROBLEMAS.....	214
FOTOGRAFIAS.....	220

TEMA: “MANUAL SOBRE AUTOESTIMA PARA PROPICIAR EL DESARROLLO PERSONAL DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ATAHUALPA DE LA PARROQUIA DE CARANQUI DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO ESCOLAR 2013-2014”

Autor: Washington René Campos Encalada

Tutor: Msc. Juan Almendáriz.

Año: 2015

RESUMEN

Este trabajo se ocupa de describir una problemática que es vivida profundamente en los estudiantes, docentes y padres de familia, como consecuencia de los altos índices de violencia física, psicológica y social del medio en donde desarrollan sus actividades que es la institución educativa.

El objetivo de este estudio es identificar las características de los alumnos que construyen su autoestima, los conceptos y vivencias con los cuales define su forma de ser. El marco conceptual que apoya esta investigación está estructurado desde las perspectivas de la psicología humanística y cognoscitiva. En este sentido se parte de la idea de que la autoestima es una experiencia personal, vivida como la consideración positiva de sí mismo. Con el fin de conocer el estado de las relaciones interpersonales en la práctica de la autoestima, en la presente investigación se utilizó el método empírico a través de encuestas, entrevistas, diario de campo y la observación. Del diagnóstico y de la información obtenida en los Proyectos Educativos Institucionales, se comprobó que hay problemas y conflictos debido a la baja autoestima entre docentes, estudiantes y padres de familia; se presume que es causada por varios factores como son la falta de valores humanos, falta de estrategias dentro y fuera del aula que hacen que en el proceso educativo no exista incentivos que inculquen en los estudiantes motivos de superación, resistencia al cambio, falta de vocación profesional, modelos mentales tradicionales, aplicación de reglas y normas no adecuadas entre otros aspectos. Este trabajo se fundamenta en una parte del comportamiento humano, basado en las relaciones interpersonales, principalmente en el autoestima que trata de buscar alternativas de solución a los varios problemas que sucede en la institución educativa objeto de investigación, por lo que es recomendable desarrollar talleres de sensibilización para mejorar el autoestima dirigida a docentes y estudiantes de las institución educativa investigada, con el fin de que la calidad educativa sea más eficiente y efectiva. Por ello, la presente investigación se constituye en un aporte técnico y pedagógico que ofrece material y procedimientos concretos para el trabajo de desarrollo de la autoestima en todos sus componentes.

THEME: "HANDBOOK ON ESTEEM TO PROMOTE THE PERSONAL DEVELOPMENT OF TEACHERS AND STUDENTS OF THE EIGHTHS AND NINTHS AND TENTHS YEARS OF BASIC EDUCATION OF THE COLLEGE ATAHUALPA IN THE PARISH OF CARANQUI IN THE CITY OF IBARRA, SCHOOL, PERIOD 2013-2014"

Author: Washington René Campos Encalada

Tutor: MSc. Juan Almendáriz.

Year: 2.015

SUMMARY

This paper deals with describing a problem that is lived deeply in students, teachers and parents as a result of the high levels of physical violence, psychological and social environment in which they operate is the educational institution. The objective of this study is to identify the characteristics of students who build their self-concepts and experiences with which to define his nature. The conceptual framework underlying this research is structured from the perspective of humanistic and cognitive psychology. In this sense of the idea that self-esteem is a personal experience, experienced as positive regard of himself. In order to know the state of interpersonal relationships in the practice of self-esteem in the present investigation the empirical method was used through surveys, interviews, field notes and observation. Diagnosis and information obtained from the Institutional Educational Project , found that there are problems and conflicts due to low self-esteem among teachers, students and parents , is presumed to be caused by several factors such as lack of human values, lack of strategies within and outside the classroom that make the educational process there is no incentive to inculcate in students reasons for overcoming resistance to change, lack of professional vocation , traditional mental models , application of rules and regulations inadequate inter alia . This work is based on a part of human behavior, interpersonal relationships based primarily on the self-esteem that comes to looking for alternative solutions to the various problems that happens in the school under investigation, so it is advisable to develop workshops awareness to improve self-esteem aimed at teachers and students.

CAPÍTULO I

1.- INTRODUCCIÓN

Muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de Autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma base económica.

Sin embargo es factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en nuestros verdugos y a disminuir y subestimar nuestra capacidad para resolverlas y avanzar creativamente.

En esta investigación se estudiará un poco más el interior de lo que engloba la palabra autoestima para una mejor comprensión de su significado, ya que es un tema del que tanto se dice y tan poco se comprende. Para ello se citara su concepto desde distintos tipos de vista, cómo se forma, la vida con y sin ella, porqué se necesita, algunos comportamientos dependiendo del nivel de autoestima, cómo incide sobre las relaciones sociales, rendimiento escolar y su relación con la sociedad.

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

1.1. ANTECEDENTES

En tiempos pasados no se identificaban procesos de autoestima en los jóvenes, en la actualidad se han detectado un porcentaje elevado de éstos que presentan una serie de problemas, por la falta de conocimiento sobre la autoestima en la superación personal debido a la irresponsabilidad en los diferentes escenarios en los cuales se han desarrollado, entre ellos el hogar, el entorno social al que pertenece y la institución educativa en la que se están formando; por lo que es importante plantear esta investigación para buscar soluciones urgentes a este problema.

La sociedad ha enrumbado una baja autoestima a los más débiles como son los jóvenes, a quienes desde temprana edad los ha mandado a callar durante una conversación de adultos, mal vestidos desaseados los ha maltratado mentalmente, esto ha influido en la pérdida de interés en el desarrollo y superación personal; reprimiendo desde esa edad su desenvolvimiento físico, emocional en la ejecución de sus capacidades.

En la actualidad el Ministerio de Educación está implementando capacitaciones permanentes en diferentes temas para las instituciones formadoras de maestros especialmente en la educación de calidad para mejorar la autoestima en la superación personal de los estudiantes.

El estudiante que no conoce de autoestima presenta dificultades al integrarse, en su mayoría son producto de factores internos, sobre los cuales tenemos poco o ningún control. Además, se observa en las aulas maestros que no buscan soluciones, sino que evaden y desplazan su responsabilidad.

La autoestima cumple un papel muy importante en los éxitos, fracasos, satisfacción, bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales, en la

persona. Se va formando en la persona desde la niñez, por tal razón, los padres de familia cumplen un rol fundamental en el desarrollo de la personalidad de sus hijos, los mismos deben darles aliento, apoyo y confianza en sí mismos.

1.2. CONTEXTUALIZACIÓN

Toda persona tiene en su interior sentimientos que, en función de su personalidad, pueden manifestarse de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores (la familia, la sociedad, la universidad).

La autoestima es nuestra manera de percibirnos y valorarnos y, en consecuencia, da color y moldea nuestras vidas. Cuando una persona ha perdido la confianza en sí misma y en sus propias posibilidades, suele deberse a experiencias que así se lo han hecho sentir o a mensajes de confirmación o negación de ciertas ideas sobre sí misma que le son transmitidas por otros a quienes considera importantes.

Por ello es vital para padres, educadores o jefes, saber alentar o corregir, premiar o censurar, oportunamente. Dentro de los aspectos sociales, la autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del estudiante en general.

Dentro de los aspectos culturales La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del estudiante consigo mismo.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Nuestro sistema educativo, desde hace varios años atrás, está expuesto a una serie de innovaciones técnico pedagógicas, para cada uno de los niveles de educación escolar; la gran mayoría de ellas está orientada a solucionar los problemas de aprendizaje que suelen tener los alumnos en edad escolar; por lo que en calidad de docentes buscamos el mejoramiento de la calidad de vida de la población y lograr que los estudiantes desarrollen sus destrezas, habilidades y capacidades intelectuales a través de una innovada propuesta, como es el de lograr valorar el grado de autoestima para que sean competentes en el cumplimiento de una función o una actividad siempre incentivando, a que lo hagan bien para que, el docente del nivel secundario pueda mejorar la enseñanza aprendizaje de los estudiantes de educación básica, bajo un contexto de alegría y predisposición al trabajo.

En la etapa de adolescencia los estudiantes suelen sentirse incómodos. Tienen nuevos cuerpos y mentes en desarrollo y relaciones con amigos y familiares que van cambiando. Entienden por primera vez que no siempre hacen todo bien. Los cambios en sus vidas a veces llegan más rápido que la capacidad para adaptarse a ellos.

La falta de autoestima generalmente se agudiza durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora durante los siguientes años a medida que su identidad se fortalece. Y enfoca a que en cualquier edad la falta de confianza en sí mismo es un problema serio. En su proyecto de vida los adolescentes que carecen de autoestima pueden ser solitarios, especiales en el trato con otras personas y muy sensibles a las críticas, sobre lo que ellos piensan con sus insuficiencias.

Algunos adolescentes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase. Otros actúan escandalosamente para llamar la

atención. En su peor manifestación, la falta de confianza en sí mismos se relaciona con comportamientos autodestructivos y malos hábitos como fumar, beber alcohol y tomar drogas.

La mejor manera de fomentar la confianza en sí mismo en alguien es ofreciéndoles oportunidades para tener éxito. Hay que facilitarles el éxito dándoles experiencias a través de las cuales puedan ver todo el poder que tienen. Los muchachos pueden ingeniárselas con estas experiencias. Parte de lo que crea la confianza es el saber qué hacer cuando uno no sabe qué hacer.

1.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las características de la autoestima de los docentes y estudiantes del Octavo, Noveno y Décimo años de Educación Básica del Colegio Atahualpa de Caranqui de la ciudad de Ibarra?

UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

La investigación se realizará a los docentes y estudiantes del Octavo, Noveno y Décimo años de Educación Básica del Colegio Atahualpa.

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación se realizará en la parroquia de Caranqui del cantón Ibarra de la Provincia de Imbabura.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

El trabajo de aplicación se realizará en el periodo 2013- 2014

1.2.- OBJETIVOS

1.2.1.- OBJETIVO GENERAL

Determinar las características de la autoestima en los docentes y estudiantes de octavo, noveno y décimo Año de Educación Básica del Colegio “Atahualpa” de Caranqui de la ciudad de Ibarra.

1.2.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.- Diagnosticar la necesidad de fomentar el mejoramiento de la autoestima en los docentes y estudiantes de los octavos, novenos y décimos años de Educación Básica.

2.- Elaborar una propuesta de desarrollo personal a través del Manual de Autoestima, dirigidos a los docentes y estudiantes de octavo año, noveno y décimo año de Educación Básica

3.- Socializar el Manual a los docentes del Colegio, para desarrollar destrezas, habilidades y capacidades psicomotoras de los estudiantes, dentro y fuera del proceso educativo.

1.3.- PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo realizar el diagnóstico para encontrar la necesidad de fomentar el mejoramiento de la autoestima en los docentes y estudiantes de los octavos, novenos y décimos años de Educación Básica?

¿Qué cualidades debe tener la propuesta de desarrollo personal a través del Manual de Autoestima, dirigidos a los docentes y estudiantes de octavo, noveno y décimo año de Educación Básica del Colegio Atahualpa?

¿Cómo socializar el Manual a los docentes del Colegio, para desarrollar destrezas, habilidades y capacidades psicomotoras de los estudiantes, dentro y fuera del proceso educativo autoestima?

.

1.4.- JUSTIFICACIÓN

La idea de la investigación como una propuesta de innovación pedagógica está orientada a mejorar la calidad de la enseñanza aprendizaje a través de la utilización de estrategias metodológicas sobre autoestima en todas las áreas del conocimiento en los estudiantes que pertenecen al colegio fiscal seleccionado.

A través de esta investigación se procuró motivar a los docentes y estudiantes del Colegio Atahualpa a desarrollar con mayor eficiencia, eficacia y agilidad todas y cada una de las destrezas, habilidades; ya que uno de los principales objetivos es que el estudiante sea mucho más competente que se prepare para la vida, para que solucionen problemas de la vida cotidiana y para realizar una actividad o tarea fructífera.

Para tomar la decisión de llevar a cabo este informe de investigación, es necesario analizar las ventajas y desventajas, tanto para los docentes como para los estudiantes y el aporte valioso que este proyecto va a brindar a la educación y en forma particular, al docente ya que en la actualidad se detectan múltiples problemas y necesidades en diferentes ámbitos como son: pedagógico, didáctico, metodológico, evaluativo, etc.

De acuerdo a la experiencia, se priorizó que la educación básica requiere un trato especial, ya sea por la falta de profesionales especializados, falta de recursos económicos, la no existencia de material didáctico, la falta de planificaciones que propendan a que el docente busque nuevas formas o estrategias metodológicas para desarrollar competencias para el desarrollo de una alta autoestima para así despertar la motivación y el interés del estudiante; para con ello lograr que haya mejores actividades participativas en el desarrollo de las clases, es decir que haya un mejor ambiente de trabajo, existan propuestas prácticas para mejorar la

ejecución de las actividades docentes y los resultados en el período escolar sean satisfactorios para toda la comunidad educativa.

Podemos considerar la Autoestima como la actitud que tiene una persona hacia sí misma. Se trata de un proceso dinámico en el que influyen muchos factores a lo largo de la vida. Es importante recalcar que la autoestima de un joven estudiante puede variar de acuerdo con las circunstancias y las personas que lo rodean.

La formación y el correcto desarrollo de la autoestima tienen su origen en las relaciones familiares, desde el mismo momento que el adolescente se siente amado, querido y respetado por sus padres. Los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa, y esto puede suceder de forma simultánea en la vida cotidiana.

La autoestima de los adolescentes se ve afectada positiva o negativamente de acuerdo a los comportamientos que ven a su alrededor: padres, profesores, amigos.

Los padres contribuyen positivamente a la autoestima de sus hijos al alentarlos a correr los riesgos necesarios para alcanzar retribuciones, al favorecer la progresiva independencia con la capacidad de asumir responsabilidades y evitar la crítica destructiva. Los amigos también juegan un importante papel por que la lucha que libra el adolescente para ser autónomo le genera agobios y dudas que pueden ser suavizados por el grupo de iguales.

En la adolescencia se podrá entender su sensación de placer o displacer ante los mensajes que emiten las personas que le rodean. Siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responder en forma consciente a preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. AUTOESTIMA

2.1.1. ANTECEDENTES

La autoestima es la valoración positiva que se dan las personas, es decir, la idea y el valor que cada persona tiene sobre sí misma, como parte fundamental. De acuerdo a Yagosesky, R. (1998). La autoestima es el juicio que las personas hacen de su propia valía, es decir, lo que ellos piensan que valen es un elemento clave de la personalidad y se construye desde que es un bebé, durante la infancia los elementos clave en la formación de la autoestima son qué tan competentes se consideran los niños en aspectos importantes en su vida y cuánto respaldo social reciben de otras personas, también juega un papel importante la apariencia física.

La autoestima se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido acumulando durante nuestra vida. (Pág. 45) La autoestima cumple un papel muy importante en los éxitos, fracasos, satisfacción, bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales, en la persona. Se va formando en la persona desde la niñez, por tal razón, los padres de familia cumplen un rol fundamental en el desarrollo de la personalidad de sus hijos, los mismos deben darles aliento, apoyo y confianza en sí mismos.

2.1. 2. DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

El concepto de sí mismo y autoestima son términos que durante años han sido foco de diversos estudios, vistos desde diferentes ángulos y corrientes psicológicas que después de exhaustivos experimentos la

definen y la modifican. Milicic y Haeussler (2008), definen el concepto de sí mismo como la base de la autoestima.

James Monbourquette, hace un pequeño recorrido sobre la historia de autoestima y presenta reflexiones de psicólogos y filósofos. El autor cita en primer lugar a William James, el padre de la psicología norteamericana quien evaluaba la autoestima a partir de sus éxitos concretos confrontados con sus aspiraciones.

*“...la estima que sentimos por nosotros depende enteramente de lo que pretendemos ser y hacer”
(Monbourquette James, 2004 op.cit.p.17).*

El autor cita además a Alfred Adler (1870-1937) quien afirma que cada individuo nace con un “complejo de inferioridad” que perdura toda la vida, para el cual cada ser debe desarrollar sentimientos de superioridad. Luego Carl Rogers (1902-1937) por su lado identificó en la mayoría de sus pacientes la tendencia a no aceptarse como eran, e incluso a denigrarse. Rogers asegura que la aceptación incondicional del cliente por parte del terapeuta permite al primero aprender a aceptarse tal como es y a amarse, incluso con sus debilidades (Monbourquette James, 2004 op.cit.p.19).

Abraham Maslow propone que la estima de sí mismo es una necesidad vital del ego que “exige ser satisfecha”, dándole el cuarto lugar en el inventario de las necesidades humanas. Maslow no hace referencia a este término como resultado de logros sino con el hecho de ser reconocidos por lo que somos (Polaino-Lorente, 2004 op.cit.p.20).

Milicic y Haeussler, recogen diferentes miradas acerca de los términos mencionados anteriormente entre los cuales podemos nombrar a Quandt y Selznick quienes sostienen que el concepto de sí mismo se refiere a

todas las percepciones que un individuo tiene de sí, con especial énfasis en su propio valer y capacidad (Milicic y Haeussler, 2008 op.cit.p.17).

La autoestima es una importante variable psicológica, por lo cual, ha sido definida por diversos autores. Wilber (1995), señala que la autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre sí mismo.

El autor indica que la autoestima es base para el desarrollo humano. Indica que el avance en el nivel de consciencia no sólo permite nuevas miradas del mundo y de sí mismos, sino que impulsa a realizar acciones creativas y transformadoras, impulso que para ser eficaz exige saber cómo enfrentar las amenazas que acechan así como materializar las aspiraciones que nos motivan.

Esta necesidad de aprendizaje aumenta en la misma proporción que lo hacen los desafíos a enfrentar, entre los cuales sobresale la necesidad de defender la continuidad de la vida a través de un desarrollo equitativo, humano y sustentable. En el campo de la psicología transpersonal, el principio de diferenciación de los demás es continuo (obviamente de la manera más delicada y amable posible), de todo tipo de tendencia pre-personales, porque confieren a todo el campo una reputación inconsistente.

Bajo este enfoque no se está en contra de las creencias pre-personales, lo único que ocurre es que tenemos dificultades en admitir esas creencias como si fueran transpersonales, lo cual afecta la autoestima. Al respecto, Rosemberg (1996), señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y

cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

Por su parte, Dunn (1996), afirma que la autoestima es la energía que coordina, organiza e integra todos los aprendizajes realizados por el individuo a través de contactos sucesivos, conformando una totalidad que se denomina “sí mismo”. El “sí mismo” es el primer subsistema flexible y variante con la necesidad del momento y las realidades contextuales (citado por Barroso, 2000).

Así mismo, Coopersmith (1996), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a su mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.

Agrega el mismo autor, que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo, exitoso y valioso, por lo cual implica un juicio personal de su valía.

McKay y Fanning (1999), la autoestima se refiere al concepto que se tiene la propia valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo ha recabado el individuo durante su vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera.

Para los autores, uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo; es decir, la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, el individuo tiene la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

McKay y Fanning (1999), agregan que la autoestima se encuentra estrechamente ligada con la aceptación incondicional del individuo y con el ejercicio de sus aptitudes, ya que ambas son fuentes de estímulo. Es importante mencionar que, la disciplina severa, las críticas negativas y las expectativas irreales de los adultos, son muy destructivas.

Barroso (2000), asevera que la autoestima es una energía que existe en el organismo vivo, cualitativamente diferente que organiza, integra, cohesiona, unifica y direcciona todo el sistema de contactos que se realizan en el sí mismo del individuo. Este autor ha conceptualizado la definición de autoestima considerando su realidad y experiencia, permitiéndole responsabilizarse de sí mismo.

Del mismo modo, Corkille (2001), apoya lo antes mencionado indicando que la autoestima constituye lo que cada persona siente por sí mismo, su juicio general y la medida en que le agrada su propia persona, coincidiendo con lo planteado por Mussen, Conger y Kagan (2000), quienes afirman que la autoestima se define en término de juicios que los individuos hacen acerca de su persona y las actitudes que adoptan respecto a sí mismos.

También Craighead, McHale y Pope (2001), coinciden con lo planteado al indicar que la autoestima es una evaluación de la información contenida

en el autoconcepto y que deriva los sentimientos acerca de sí mismo. Por tanto, la autoestima está basada en la combinación de información objetiva acerca de sí mismo y una evaluación subjetiva de esta información.

Villarroel, quien asegura que las percepciones que un individuo tenga de sí mismo influirán en su comportamiento en su sentir, actuar y pensar mediatizando la información obtenida del medio, otros autores afirman que:

“el concepto de sí mismo es un conjunto de percepciones subjetivas que una persona tiene acerca de sí misma en relación a sus capacidades y potencialidades” (Milicic y Haeussler, 2008, op.cit.p.17).

2.1.3. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Al analizar la autoestima y su importancia para el individuo, McKay y Fanning (1999), exponen que el autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos.

Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás y es requisito fundamental para una vida plena. La autoestima es la reputación que se tiene de sí mismo. Tiene dos componentes: sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal.

En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (comprender y superar problemas) y de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos.

De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter y conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.

Sin embargo, hay algo que va más allá del aprecio de lo positivo y de la aceptación de lo negativo, sin lo cual la autoestima se desmoronaría. Se trata de la aceptación del siguiente principio, reconocido por todos los psicoterapeutas humanistas, donde se indica que todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo y merece que lo estimen y que él mismo se estime.

Una de las influencias más poderosas para el desarrollo de la autoestima es la educación proveniente de los padres y educadores. De los múltiples mensajes enviados por ambos y que ejercen un efecto sumamente nocivo para los jóvenes se encuentra el mensaje de: "No eres lo suficientemente bueno", en donde se les deja ver que tienen posibilidades pero que éstas son inaceptables, como por ejemplo, cuando decimos: "¿Qué le pasa?", "¡Cállese!", "Sonría", "¡Qué ropa la que se puso!".

El mensaje que reciben es: "llegarás a ser lo bastante bueno, siempre y cuando trates de cumplir mis expectativas". En otros casos, el mensaje de "no eres lo bastante bueno" no se transmite a través de la crítica, sino

más bien cuando los padres sobreestiman lo que deben lograr, lo que les produce una sensación de que no basta con ser quienes realmente son y, al aceptar ese veredicto de no ser lo bastante buenos, se pasan años desviviéndose para obtener el máximo nivel de suficiencia.

2.1.4. FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Respecto a la formación de la autoestima. Wilber (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad, se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Explica el autor que, la autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que rodean al individuo, con las que trata o tiene que dirigir. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza.

Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de sí mismo. Cuanto más se conoce el individuo, es más posible querer y aceptar los valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal. Cuando se tiene

contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

Por su parte, Coopersmith (1996), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

Explica el autor que las experiencias continúan, y en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años, el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con la autoestima.

Durante este período, las experiencias provistas por los padres y la forma de ejercer su autoridad, así como la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el individuo adquiera las habilidades de interrelacionarse contribuyendo en la formación de la autoestima, por lo cual, los padres deberán ofrecer al individuo vivencias gratificantes que contribuyan con su ajuste personal y social para lograr beneficios a nivel de la autoestima.

En la edad de seis años, explica Coopersmith (1996), se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la

apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean. A los ocho y nueve años, ya el individuo tiene estable su propio nivel de autoapreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

Agrega Coopersmith (1996), que la primera infancia inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; puesto que muestra las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continua. Por tanto, si el ambiente que rodea al individuo es un mundo de paz y aceptación, seguramente el individuo conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo cual constituirá la base del desarrollo de la autoestima.

Explica el mismo autor que, la historia del sujeto en relación con el trato respetuoso que ha recibido, el status, las relaciones interpersonales, la comunicación y el afecto que recibe son elementos que connotan el proceso de formación de la autoestima y hacen que el individuo dirija sus percepciones de manera ajustada o desajustada caracterizando el comportamiento de esta variable.

McKay y Fanning (1999), señalan que el punto de partida para que un niño disfrute de la vida, inicie y mantenga relaciones positivas con los demás, sea autónomo y capaz de aprender, se encuentra en la valía personal de sí mismo o autoestima. La comprensión que el individuo logra de sí mismo –por ejemplo, de que es sociable, eficiente y flexible, está en asociación con una o más emociones respecto de tales atributos.

A partir de una determinada edad (3 a 5 años), el niño recibe opiniones, apreciaciones y, por qué no decirlo, críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones. Su primer bosquejo de quién es él proviene, entonces, desde afuera, de la realidad intersubjetiva. No obstante, durante la infancia, los niños no pueden hacer

la distinción de objetividad y subjetividad. Todo lo que oyen acerca de sí mismos y del mundo constituye realidad única. El juicio “este chico siempre ha sido enfermizo y torpe”, llega en forma definitiva, como una verdad irrefutable, más que como una apreciación rebatible.

McKay y Fanning (1999), agregan que la conformación de la autoestima se inicia con estos primeros esbozos que el niño recibe, principalmente, de las figuras de apego, las más significativas a su temprana edad. La opinión “niño maleducado” si es dicha por los padres en forma recurrente, indiscriminada y se acompaña de gestos que enfatizan la descalificación, tendrá una profunda resonancia en la identidad del pequeño.

En la composición de la valía personal o autoestima hay un aspecto fundamental que dice relación con los afectos o emociones. Resulta que el menor se siente más o menos comfortable con la imagen de sí mismo. Puede agradaarle, sentir miedo, experimentar rabia o entristecerlo, pero en definitiva y, sea cual sea, presentará automáticamente una respuesta emocional congruente con esa percepción de sí mismo. Tal es el componente de “valía”, “valoración” o “estimación” propia.

Los mismos autores revelan que en forma muy rudimentaria, el niño está consciente de poseer quiéralo o no, un determinado carácter o personalidad, y eso no pasa inadvertido, le provoca una sensación de mayor o menor discomfort, inclusive, es más factible que él identifique muy claramente el desagrado que le provoca el saberse “tímido”, sin tener clara idea de qué significa exactamente eso. Sólo sabe que no le gusta o que es malo.

Sólo en la adolescencia, a partir de los 11 años aproximadamente, con la instauración del pensamiento formal, el joven podrá conceptualizar su sensación de placer o displacer, adoptando una actitud de distancia

respecto de lo que experimenta, testeando la fidelidad de los rasgos que él mismo, sus padres o su familia le han conferido de su imagen personal.

McKay y Fanning (1999), explican que siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responderse en forma consciente a preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo. La crisis emergente tendrá un efecto devastador si el joven ha llegado hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal.

La obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite en el niño un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y, en especial, en su relación con los demás. En la situación contraria, el adolescente no hallará un terreno propicio el concerniente a su afectividad para aprender, enriquecer sus relaciones y asumir mayores responsabilidades.

Por tanto, las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos), son las que más influyen y potencian/dificultan la autoestima. Dependerá de los sentimientos y expectativas de la persona a la que se siente ligado afectivamente el individuo. Si los sentimientos son positivos, el niño recibirá un mensaje que le agradará, se sentirá bien, y como consecuencia, le ayudará a aumentar la autoestima. Si los sentimientos son negativos, la sensación que el individuo percibe le causará dolor, y en definitiva, provocará rechazo a su propia persona y, por tanto, el descenso de su autoestima.

Por su parte, Craighead, McHale y Pope (2001), coinciden con lo antes mencionado, al afirmar que la autoestima se forma a consecuencia del autoconcepto y autocontrol. Explican los autores que el autoconcepto abarca las ideas que el individuo desarrolla acerca de lo que es realmente.

Estas ideas se forman de acuerdo con las experiencias que tienen con las personas que les rodean; es decir, cómo son tratados por ellos y en función de esto comienzan a comportarse. Por ello, la retroalimentación que reciben de los padres es un factor esencial en el proceso de la formación del autoconcepto y por ende, de la autoestima.

Agregan los mismos autores que, el proceso de formación del autoconcepto no resulta siempre en una autoimagen positiva o negativa; todo ello dependerá de factores tales como el proceso de identificación, madurez del individuo y el desarrollo corporal, espiritual y moral. A medida que el individuo se va desarrollando, comienza a entender que él es diferente a otros y reconocen cuáles son sus cualidades y limitaciones. En los años escolares, los niños se orientan más por las opiniones y perspectivas que los demás tienen alrededor de ellos, pero incrementan al mismo tiempo las nociones de comparación con los demás restantes.

Explican Craighead, McHale y Pope (2001), que no todos los individuos desarrollan las habilidades cognitivas que afectan el autoconcepto a la misma velocidad, puesto que la habilidad para pensar de forma abstracta puede desarrollarse a lo largo de la disposición de utilizar más conceptos diferenciados. En relación al autocontrol, los mismos autores expresan que los individuos aprenden a dirigir su propio comportamiento como parte fundamental del desarrollo. La mayoría de los padres están de acuerdo que una característica que más les importa es cómo el individuo regula su conducta.

El desarrollo del autocontrol parece estar relacionado con la autoestima tanto directa como indirectamente, puesto que algunos estudios han demostrado que los individuos con alta autoestima tienen fuertes sentimientos de eficacia personal y de control propio. Este proceso de desarrollo del autocontrol abarca tres pasos fundamentales: el automonitoreo o convertirse en propio observador, la autoevaluación o

valoración del comportamiento y el autoreforzamiento que abarca el sistema de recompensas; lo cual se produce a diferentes edades dependiendo de la capacidad y experiencias que tenga cada individuo.

En función de Craighead, McHeal y Pope (2001), afirman que las experiencias de la infancia, la interrelación con los padres y las oportunidades que tengan los individuos, son esenciales en el proceso de desarrollo del autoconcepto, del autocontrol, y por ende, de la autoestima. Coincidiendo con Coopersmith (1996), afirman que el comportamiento de los padres y otros adultos significantes, junto con el desarrollo de las competencias cognitivas, afectan la habilidad del individuo para controlar sus propias conductas y acciones.

Por tanto, a causa de estos factores, se conforman las bases de la autoestima, razón por la cual el Psicólogo debe ser capaz de reconocer las áreas de funcionamiento social, cognitivo y emocional del individuo. Por otra parte, Barroso (2000), en sus afirmaciones aplicadas a la población venezolana también indica que los individuos comienzan a desarrollar su autoestima desde los primeros años de vida cuando presentan necesidades de contacto y contextualización, las cuales se van transformando durante su desarrollo donde fortalecen sus procesos funciones básicas de ubicación, afecto e identificación.

Estas necesidades dan paso a la socialización, la autonomía, independencia y la diferenciación; lo que se apoya en las experiencias que tenga el individuo tanto dentro como fuera del ambiente del hogar y con las personas significativas para él. Todas las afirmaciones antes descritas en relación con el proceso de formación y desarrollo de la autoestima son relevantes para el presente estudio, pues los adolescentes están expuestos a múltiples estímulos ambientales que han sido determinados como negativos para el desarrollo personal, lo cual

hace apremiante la evaluación de la autoestima como variable fundamental.

2.1.5. BASES DEL AUTOESTIMA

Las bases de la autoestima son los elementos fundamentales sobre las cuales surge y se apoya su desarrollo. Wilber (1995), al enfocar la autoestima refiere que la misma se apoya en tres (3) bases esenciales:

1. Aceptación total, incondicional y permanente: el niño es una persona única e irreplicable. Él tiene cualidades y defectos, pero tenemos que estar convencidos de que lo más importante es que capte el afán de superación y la ilusión de cubrir pequeños objetivos de mejora personal.

Las cualidades son agradables de descubrir, los defectos pueden hacer perder la paz a muchos padres, pero se pueden llegar a corregir con paciencia, porque el adulto acepta totalmente la forma de ser del hijo, incondicionalmente y por siempre.

La serenidad y la estabilidad son consecuencia de la aceptación y, esto quiere decir, actuar independientemente de nuestro estado de ánimo. También en circunstancias de más dificultades, como serían las de tener hijos discapacitados tendremos que crear la aceptación plena no sólo de los padres sino también de los hermanos y familiares, con la convicción de que repercutirán todos los esfuerzos en bien de la familia.

2. Amor: ser testigo de amor constante y realista será la mejor ayuda para que los niños logren una personalidad madura y estén motivados para rectificar cuando se equivoquen. Al amar siempre se deberá corregir la cosa mal hecha, ya que al avisar se da la posibilidad de rectificar y, en todo caso, siempre se debe censurar lo que está mal hecha, nunca a la persona.

3. Valoración: elogiar el esfuerzo de nuestro hijo, siempre es más motivador para él, que hacerle constantemente recriminaciones. Ciertamente que a veces, ante las desobediencias o las malas respuestas, se pueden perder las formas, pero los mayores deben tener la voluntad de animar aunque estén cansados o preocupados; por esto, en caso de perder el control, lo mejor es observar, pensar y cuando se esté más tranquilo decir, por ejemplo: “esto está bien, pero puedes hacerlo mejor”.

Durante el tiempo que se está con los hijos siempre se tiene ocasiones para valorar su esfuerzo, no pedirle más de lo que puede hacer y ayudarlo a mejorar viendo la vida con un sentido deportivo.

El individuo tiene procurar aceptarse y que con optimismo supere sus dificultades. De esta manera, conseguir que el niño sepa que se le ama por lo que es él y será capaz de desarrollar al máximo todas sus capacidades personales. Tenemos que decir lo que está bien, sin darle ningún calificativo a él.

McKay y Fanning (1999), señalan que las bases de la autoestima se encuentran en la educación recibida en la infancia. Existe actualmente suficiente evidencia acerca de la importancia de su desarrollo en el contexto escolar y de su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos.

La valoración de sí mismo que tiene cada persona es fundamental para poder alcanzar las metas que cada uno se propone durante las distintas etapas de su vida. Mientras más alta sea la autoestima de una persona, más posible le será llegar a ser quien desea ser en el futuro, si se esfuerza y trabaja por conseguirlo. En este sentido, una buena autoestima

favorece que la persona se sienta capaz, sienta que cuenta con los recursos para lograr esas metas.

Para los autores antes mencionados, aquellas personas que se enfrentan a los desafíos de la vida con una autoestima positiva pasan a tener un largo trayecto avanzado en cuanto a los logros que se plantean. Poseen una confianza en sus capacidades y un conocimiento de sí mismos que los lleva a elegir correctamente aquellas tareas en que son capaces de desempeñarse óptimamente, lo cual refuerza su convicción de que son personas competentes.

Walsh y Vaugham (1999), agregan que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

1. Vinculación: resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
2. Singularidad: resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
3. Poder: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
4. Modelos o pautas: puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Por tanto, la autoestima tiene además un importante valor preventivo en relación a conductas antisociales, tanto durante la infancia, como en las etapas posteriores de la vida. El niño con buena autoestima tiene muchas posibilidades de ser un adulto feliz y exitoso, ya que cuenta con un escudo psicológico que lo protege por toda la vida.

2.1.6. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

Coopersmith (1996), afirma que existen diversas características de la autoestima, entre las cuales incluye que es relativamente estable en el tiempo. Esta característica incluye que la autoestima es susceptible de variar, pero esta variación no es fácil, dado que la misma es el resultado de la experiencia, por lo cual sólo otras experiencias pueden lograr cambiar la autoestima.

Así mismo, explica el autor que la autoestima puede variar de acuerdo al sexo, la edad y otras condiciones que definen el rol sexual. De esta manera, un individuo puede manifestar una autoestima en relación con sus factores específicos. De lo anteriormente mencionado se desprende la segunda característica de la autoestima propuesta por Coopersmith (1996), que es su individualidad. Dado que la autoestima está vinculada a factores subjetivos, ésta es la resultante de las experiencias individuales de cada individuo, el cual es diferente a otros en toda su magnitud y expresión.

La autoevaluación implícita en el reporte de la autoestima exige que el sujeto examine su rendimiento, sus capacidades y atributos, de acuerdo con estándares y valores personales, llegando a la decisión de su propia valía.

Este autor agrega que otra característica de la autoestima es que no es requisito indispensable que el individuo tenga consciencia de sus actitudes hacia sí mismo, pues igualmente las expresará a través de su

voz, postura o gestos, y en definitiva, al sugerirle que aporte información sobre sí mismo, tenderá a evaluarse considerando las apreciaciones que tiene elaboradas sobre su persona.

También, Barroso (2000), afirma que la autoestima incluye unas características esenciales entre las cuales se encuentran que el grado en el cual el individuo cultiva la vida interior, se supera más allá de las limitaciones, valora al individuo y a los que le rodean, posee sentido del humor, está consciente de sus destrezas y limitaciones, posee consciencia ecológica, utiliza su propia información, posee sentido ético, establece límites y reglas, asume sus errores y maneja efectivamente sus sentimientos.

Así mismo, Craighead, McHale y Pope (2001), afirman que la autoestima presenta tres características o variables fundamentales, entre las cuales, se encuentra que es una descripción del comportamiento, una reacción al comportamiento y el conocimiento de los sentimientos del individuo.

Explican que en relación a la descripción del comportamiento, el lenguaje de la autoestima describe como el individuo se considera a sí mismo, siendo una importante variable de distinción entre los individuos, puesto que permite caracterizar la conducta. En cuanto a la reacción al comportamiento, señalan que la autoestima es el lenguaje que comparte el individuo, acerca de sí mismo y permite asumir un comportamiento determinado sea o no conflictivo. Finalmente, en referencia al conocimiento de los sentimientos, agregan que el autoestima valida las experiencias del individuo y los hace sentir de un modo u otro, específico y diferenciado de los demás individuos.

Para efectos de ese estudio, se considera la autoestima desde la perspectiva de los niveles formulados por Coopersmith (1996), pues sirven de referencia de apoyo para la evaluación de la autoestima.

2.1.7. BENEFICIOS DE LA AUTOESTIMA

Son diversos los beneficios de la autoestima, en tanto se vinculan con los aportes que provee para el individuo que la posee en alto nivel.

Uno de los beneficios expuestos por McKay y Fanning (1999), es la salud mental. Explican los autores que una alta autoestima es el resultado deseado del proceso de desarrollo humano. Se ha vinculado con la salud mental a largo plazo y con el equilibrio emocional. Los individuos cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente, manifiestan síntomas psicossomáticos de ansiedad.

Otro beneficio de la autoestima es la competencia interpersonal y el ajuste social. Se ha indicado según los autores antes señalados que, un pobre ajuste social que se relaciona con un bajo autoconcepto y una baja autoestima, se manifiestan en los niños y adolescentes de varias formas. No se les selecciona como líderes, no participan con frecuencia en clase, en clubes o en actividades sociales. No defienden sus propios derechos ni expresan sus opiniones.

Explican McKay y Fanning (1999), que otro beneficio de la autoestima es el rendimiento escolar, pues existen cada vez más datos que apoyan la teoría de que hay una correlación entre la autoestima y el rendimiento escolar. Los estudiantes con éxito tienen un mayor y mejor sentido de valía personal y se sienten mejor consigo mismos. La relación es recíproca, es decir, quienes han tenido una autoestima alta tienden a tener mayor rendimiento académico, y los que realizan su potencial académico tienen una mayor autoestima.

Se ha considerado que la autoestima aparenta ser un valor muy personalista, sin embargo, todo aquello que perfecciona a los individuos como seres humanos, se pone al servicio de los demás; una vez que se

ha recorrido el camino, es más sencillo conducir a otros por una vía más ligera hacia esa mejora personal a la que todos los individuos aspiran.

Por consiguiente, se puede indicar que los beneficios de la autoestima incluyen un mayor control sobre los pensamientos, emociones e impulsos, un fomento de su responsabilidad sobre la vida y las consecuencias de sus actos, una mejora notable en la noción de los esquemas corporales al entrar en contacto con el cuerpo haciéndose consciente de sí mismo, una mejora en la estima hacia los demás miembros de su familia, compañeros de clase y amigos, y en general un aumento de la posibilidad de crecimiento y desarrollo personal.

2.1.8. DIMENSIONES Y NIVELES DE AUTOESTIMA

Milicic y Haeussler (2008) sostienen que la valoración global de una persona se traduce de forma positiva si la persona se percibe como “querible, valioso y está contento con lo que es” o de forma negativa si se mira como “no querible, poco valioso”. Las autoras mencionan dimensiones de la autoestima:

- “Física”: se refiere a la forma en la que la persona se siente con respecto a la parte externa de su cuerpo. El psicólogo Marco Molina (s.f.) en su artículo “Autoconcepto y Autoestima”, agrega a esta dimensión que “a menudo la dimensión física se encuentra, disminuida por el fuerte impacto de los medios audiovisuales en la formación de los estereotipos de belleza de hombres y de mujeres muy lejano a nuestra identidad”.
- “Social”: se refiere a sentirse “rechazado o aceptado” por los demás “capaz o fuerte” para defenderse y sentirse parte de un grupo.

- “Afectiva”: está relacionada a la dimensión anterior e incluye la autopercepción de las características de la personalidad.
- “Académica”: se refiere a la autopercepción de las capacidades para enfrentar con éxito y responder de manera satisfactoria a las demandas de la escuela.
- “Ética: esta dimensión comprende lo que la persona siente acerca de sí misma, por ejemplo ser alguien confiable y buena o lo contrario. Agregan que ésta depende de la forma en que el niño interioriza las normas, los valores y cuáles son los sentimientos que le ha generado el desobedecer a alguna de ellas frente a los adultos.
- “Espiritual”: está relacionada al sentimiento de que la vida tiene un sentido que trasciende el ser mismo. Esta dimensión se caracteriza porque la espiritualidad es vivida, no como algo religioso sino de formas variadas, éstas podrían ser las expresiones de arte y las relaciones interpersonales (Haeussler y Milicic, 2008). Alcántara (1990) cita a la psicología moderna que nos dice que el problema fundamental del hombre es su necesidad de encontrar un sentido a su vida (Milicic y Haeussler 2008, op.cit.p.38).

A partir de la formación de estas dimensiones, y por ende de su autoestima los niños y las niñas pueden expresarla de manera positiva o negativa. Existe una valoración global acerca de uno mismo, lo que puede traducirse como una percepción de sí mismo, una es sentirse querible, es decir, estar contento ser como es; por el contrario un sentimiento negativo de no aceptación acerca de uno mismo sintiéndose poco valiosa y no querible.

Según HAEUSSLER, I.M.(1995) existen otras dimensiones o áreas de autoestima:

DIMENSIÓN FÍSICA

Abarca ambos sexos, es el hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye en los niños sentirse fuerte y capaz de defenderse y en las niñas sentirse armoniosa y coordinada.

DIMENSIÓN SOCIAL

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado, sentimiento de pertinencia (sentirse parte del grupo); se relaciona con el sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales (ser capaz de tomar iniciativa, capacidad de relacionarse con las personas del sexo opuesto y solución de conflictos interpersonales). Incluye el sentido de solidaridad.

DIMENSIÓN AFECTIVA

Se relaciona con la anterior y se refiere al auto percepción de característica de personalidad.

DIMENSIÓN ACADÉMICA

Se refiere a la capacidad de enfrentar con éxito situaciones de la vida escolar como el ajuste a las exigencias. Incluye autovaloración de capacidades intelectuales (sentirse inteligente, creativo, etc.).

DIMENSIÓN ÉTICA

Se relaciona al hecho de sentirse una persona buena y confiable. La dimensión ética en los niños depende de la forma en que se interioriza los valores y normas y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las transgredió a ha sido sancionada. El compartir valores refuerza y

mantiene la unión de grupo, lo cual es importante en el desarrollo de la pertenencia.

Coopersmith (1996), señala que los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Entre ellas incluye las siguientes:

1. Autoestima Personal: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

2. Autoestima en el área académica: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

3. Autoestima en el área familiar: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones en los miembros del grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

4. Autoestima en el área social: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

Por su parte, McKay y Fanning (1999), señalan que en la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Hay dimensiones de la misma:

1. Dimensión Física. La de sentir atractivo
2. Dimensión Social. Sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, entre otros.
3. Dimensión Afectiva. Auto-percepción de diferentes características de la personalidad.
4. Dimensión Académica. Enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales, inteligente, creativa, constante.
5. Dimensión Ética. Es la autorrealización de los valores y normas.

Estas dimensiones de la autoestima son compartidas por Craighead, McHale y Pope (2001), quienes afirman que la autoestima se observa en el área corporal cuando se determina el valor y el reconocimiento que el individuo hace de sus cualidades y aptitudes físicas, abarcando su apariencia y sus capacidades en relación al cuerpo.

A nivel académico, abarca la evaluación que hace de sí mismo como estudiante y si conoce sus estándares para el logro académico.

A nivel social, incluye la valoración que el individuo hace su vida social y los sentimientos que tiene como amigo de otros, abarcando las necesidades sociales y su grado de satisfacción.

A nivel familiar, refleja los sentimientos acerca de sí mismo como miembro de una familia, qué tan valioso se siente y la seguridad que profesa en cuanto al amor y respeto que tienen hacia él.

Finalmente, la autoestima global refleja una aproximación de sí mismo, y está basada en una evaluación de todas las partes de si mismo que configuran su opinión personal.

En relación a los grados o niveles de autoestima, Coopersmith (1996), afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se evidencia porque las personas experimentan las mismas situaciones en forma notablemente diferente, dado que cuentan con expectativas diferentes sobre el futuro, reacciones afectivas y autoconcepto.

Explica el autor que estos niveles se diferencian entre sí dado que caracteriza el comportamiento de los individuos, por ello, las personas con autoestima alta son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúyen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos.

También es característico de los individuos con alta autoestima, la baja destructividad al inicio de la niñez, les perturban los sentimientos de ansiedad, confían en sus propias percepciones, esperan que sus esfuerzos deriven el éxito, se acercan a otras personas con la expectativa de ser bien recibidas, consideran que el trabajo que realizan generalmente es de alta calidad, esperan realizar grandes trabajos en el futuro y son populares entre los individuos de su misma edad.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, Coopersmith (1996), afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la

evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto. Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Por ello, se indica que los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aun cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos.

Finalmente, Coopersmith (1996), conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima medio como aquellos individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás.

Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideas de los demás son mejores que las suyas.

Para concluir, es importante indicar que el autor afirma que estos niveles de autoestima pueden ser susceptibles de variación, si se abordan los rasgos afectivos, las conductas anticipatorias y las características motivaciones de los individuos.

Craighead, McHeal y Pope (2001), por su parte, coinciden con lo anteriormente señalado, afirmando que los individuos con alta autoestima, reflejan un autoconcepto positivo sobre su imagen corporal, así como en relación a sus habilidades académicas, familiares y sociales. Ello implica que los individuos con alta autoestima se muestren seguros, acertados, eficientes, capaces, dignos y demuestren estar en disposición para lograr las metas, resolviendo problemas y demostrando habilidades de comunicación.

Por tanto, un individuo que tiene una autoestima alta o positiva se evalúa a sí mismo de manera positiva y se siente bien acerca de sus puntos fuertes, demuestra autoconfianza y trabaja sobre su área débiles y es capaz de personarse a sí mismo cuando falla en algo acerca de sus objetivos.

En el caso contrario, explican los mismos autores, los individuos de autoestima baja, pueden exhibir una actitud positiva artificial hacia sí mismos y hacia el mundo, en un intento desesperado de hacer creer a otros y a sí mismo que es una persona adecuada. Por ello, pueden retraerse, evitando el contacto con otros, puesto que temen que más tarde o temprano los rechazarán.

Un individuo con baja autoestima es esencialmente una persona que consigue muy pocas cosas o razones para sentirse orgullosa de sí misma. Entre las características de estos individuos se encuentran que se muestran retraídos, confusos, sumisos, con dificultades para identificar soluciones a las experiencias que se les presentan, lo cual los traduce en erráticos en algunas de sus conductas, todo lo cual refuerza sus problemas de autoconcepto y autocontrol, afectando así la autoestima.

Aunque Craighead, McHeal y Pope (2001), no hacen mención a tres niveles de autoestima, es importante indicar que el instrumento que propone Pope (1988), evalúa la misma en tres grados, lo cual hace

deducir que a nivel metodológico, la medición de la variable es concebida en términos similares a los propuestos por Coopersmith (1996).

2.2. VARIABLES PSICOLÓGICAS VINCULADAS A LA AUTOESTIMA

Coopersmith (1996), afirma que existen diversos elementos o variables psicológicas que intervienen en la autoestima. Entre ellas menciona los valores como una variable importante, puesto que los valores se traducen en guías conductuales que promueven experiencias positivas o negativas que afectan la autoestima.

Agrega el mismo autor, que la motivación al logro y la necesidad de logro también está vinculada a la autoestima, puesto que en los individuos que cuenten con una inclinación hacia la búsqueda de éxito, contará con experiencias positivas a nivel de metas, status y roles que le facilitarán un determinado desarrollo de la autoestima.

También Coopersmith (1996), resalta la importancia de las relaciones interpersonales, indicando que las relaciones con otros que implican las interacciones en términos de comunicación y respeto, influyen en la medida en que el individuo se valora a sí mismo en su relación con el entorno.

Finalmente, el autor destaca que también el comportamiento en general, incluyendo la tolerancia a la frustración afecta la autoestima, puesto que la manera de responder ante diversas situaciones puede constituir un factor importante que contribuya o limite la autoestima, pudiendo minimizar o maximizar la autoestima.

Mathew y Fanning (1999), agregan que el modo en que se siente el individuo con respecto a sí mismo afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de la experiencia, desde la manera en que funciona en

el trabajo, el amor o el sexo, hasta el actual proceder como padres y las posibilidades que tienen de progresar en la vida. Las respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué se piensa de sí mismos. Los dramas de la vida son los reflejos de la visión íntima que el individuo posee de sí mismo. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Los mismos autores, indican también que la autoestima es la clave para comprenderse a sí mismos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disyunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos, que no sea atribuya a una estima deficiente.

De todos los juicios a que el individuo se somete, ninguno es tan importante como el propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Barroso (2000), destaca como elemento esencial las variables psicológicas vinculadas a la familia. Explica el autor que el individuo no puede ser estudiado sin considerar la influencia que ejerce la familia, puesto que su impacto es definitivo, puesto que la familia es la experiencia más importante en la vida del hombre, cualitativamente diferente a cualquier otra experiencia.

Por su parte, Craighead, McHeal y Pope (2001), afirman que son múltiples los factores que influyen en la autoestima, destacando la acción de los padres y de las escuelas como elementos fundamentales. Explican que los padres son quienes refuerzan las características esenciales en los

primeros años de vida y ofrecen las oportunidades a los individuos de aprender positivamente de su experiencia, reforzando en forma verbal y gestual todas las acciones que apoyan una autoestima positiva o negativa.

Del mismo modo, la escuela es fundamental, por lo cual los sistemas educativos también se han visto envueltos en este importante rol y han comenzado a asumir la responsabilidad de enseñarles a los individuos que ellos son valiosos, para aumentar sus sentimientos de utilidad.

Todos los planteamientos antes mencionados, permiten deducir que son diversos los factores que influyen en la autoestima y que indudablemente la influencia de variables psicológicas está presente, razón por la cual se consideran para efectos de este estudio.

2.2.1. CLASES Y TIPOS DE AUTOESTIMA

Para cuestiones metodológicas mencionaremos y desarrollaremos dos tipos de autoestima:

2.2.1.1. AUTOESTIMA ALTA O POSITIVA

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de la personalidad y en la percepción satisfactoria de la vida. La importancia radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y a perseguir nuestros objetivos.

La autoestima positiva es aquella que hace que nos esforcemos ante las dificultades.

- Al particular Vidal Díaz (2000) nos refiere que: "Con una autoestima sana usted podrá:
- Tener confianza en sí mismo.

- Ser el tipo de persona que quiere ser.
- Aceptar retos personales y profesionales.
- Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento.
- Ser tolerante, en el buen sentido de la palabra.
- Disfrutar más de los demás y de sí mismo.
- Establecer relaciones familiares satisfactorias.
- Ser asertivo en su comunicación y en su comportamiento.
- Obtener adecuado rendimiento académico y laboral.
- Tener metas claras y un plan de acción para lograrlas.
- Asumir riesgos y disfrutarlos.
- Anteponer la aprobación personal a la aprobación ajena.
- Afrontar un auditorio y expresar su opinión personal.
- Eliminar oportunamente los sentimientos de culpa.
- Alegrarse honestamente por los logros de las otras personas.
- Decir "si" o "no" cuando quiera, no por las presiones recibidas.
- Tener mayor capacidad para dar y recibir amor.

Como podemos apreciar la autoestima positiva nos brinda grandes beneficios en todos los aspectos de nuestra vida.

2.2.1.2. AUTOESTIMA BAJA O NEGATIVA

Existen muchos sentimientos, actitudes y comportamientos que son característicos de las personas que tienen una autoestima negativa. Por eso mismo hay que convencernos de algo: Las personas de calidad trabajan con calidad, las personas mediocres (con autoestima negativa) trabajan de cualquier forma.

Algunas de las actitudes y conductas más frecuentes de las personas con autoestima negativa son las siguientes:

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención.
- Necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable.
- Temor excesivo a equivocarse.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva.
- Actitud derrotista.
- Necesidad compulsiva de aprobación y de pedir disculpas por cada conducta que creen no agrada a los demás.

Visto así, en materia de autoestima debemos de buscar la manera de promover, desarrollar y potenciar una autoestima positiva ya que esta nos ayudará a conseguir nuestros objetivos y desarrollar nuestro Proyecto de Vida.

2.3. FUENTES DE LA AUTOESTIMA

La importancia que los niños conceden a los distintos aspectos de la autoestima depende de su propia percepción y el juicio que hacen las personas de su entorno sobre sus competencias. De acuerdo a Yagosesky, R. (1998). Para un niño existen cuatro fuentes principales de juicios significativos, esto es, cuatro cimientos de la autoestima, cuya importancia varía según va creciendo:

1. Padres (ambiente familiar).
2. Maestros (principales figuras de referencias y autoridad en la escuela).
3. Iguales (los niños de la escuela).

4. Amigos (cuya incidencia va a ser más notable de todas cuando el niño entre a la adolescencia).

LA SOCIEDAD

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de ésta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social. Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

La sociedad tiene mucha influencia en las personas, porque dentro de ella, las personas se van relacionando unos con otros dentro su contexto, y de esta forma van adquiriendo los valores, capacidades, fortalezas, éxito; que son parte de la formación del autoestima; de lo contrario, las personas que no se relacionan mucho con su entorno contextual, suelen encerrarse dentro de su mundo interior y no les permite tener éxito dentro de la sociedad, por ende llegan a tener una baja autoestima.

LA ESCUELA

Es fundamental que los maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar. Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo

de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo.

Las instituciones académicas (colegios, escuelas,...) y el ambiente social que el niño viva en ellas es fundamental a la hora de fomentar en los niños una autoimagen adaptada y aceptada, y un auto-concepto positivos, que son imprescindibles para desarrollar su autoestima. Los educadores deben resaltar los logros que alcanzan los niños de una forma realista y tienen que evitar las humillaciones.

LA FAMILIA

La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda. En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar. Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño niña cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuesta, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión.

Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

La familia es el principal lugar de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de sí mismo depende de la forma en que va percibiendo si cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él.

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

Los actos de autoestima, alta o baja, suponen pensamientos y frases, así como juicios, comparaciones, ideas y criterios, todo ello capacidades que un niño de corta edad tiene limitadas. La autoestima que un niño pequeño tiene depende en gran medida de lo que oye, le dicen y de esos mensajes repetitivos que recibe, y que más tarde se los dice a sí mismo. “La repetición de mensajes acaba por hacer propia una valoración”.

2.3.1. FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN LOS NIÑOS

En el mismo texto las autoras, Haeussler y Milicic(2008), señalan tres expresiones principales donde se ve reflejada la autoestima positiva:

“En relación a sí mismo”: Confía en sí mismo, muestra seguridad al conducirse, tiene sentimientos de capacidad y responsabilidad frente a sus pensamientos, sentimientos y acciones.

“En relación a los demás”: El niño que tiene dos características principales: el ser abierto y manejable, le permiten crecer emocionalmente con relación a los otros.

“Frente a las tareas y obligaciones”: trabaja en equipo. Si se equivoca es capaz de reconocer sus errores y enmendarlos, no le echa la culpa a nadie. Al comprometerse con algo se esfuerza y es constante para lograrlo a pesar de las dificultades que esto pueda presentar”.

2.3.2. FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA NEGATIVA EN LOS NIÑOS

De acuerdo con Haeussler y Milicic(2008) algunas de las expresiones más frecuentes de los niños con una baja autoestima son las siguientes:

“Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica”: constantemente expresa su malestar e insatisfacción con las cosas en el caso de no salir como ellos deseaban. Usan las quejas como un medio para obtener la atención y asumen el papel de “víctimas”.

“Necesidad compulsiva de llamar la atención”: Suelen interrumpir continuamente para que los demás se fijen en lo que están haciendo o pensando. Normalmente no les hacen caso y reciben respuestas negativas, con lo que al no quedar satisfecho sus demandas aumentan.

“Necesidad imperiosa de ganar”: alto grado de frustración al perder en juegos. Están siempre en competencia y si no ganan, sienten que no son dignos de ser queridos.

“Actitud inhibida y poco sociable”: relaciones interpersonales dificultosas, no tienen amigos muy cercanos. Son sujetos pasivos y aburridos para los demás.

“Temor excesivo a equivocarse”: El temor lo invade y le hace pensar en la equivocación como una tragedia y esto se convierte en un freno a su desarrollo.

2.3.3. FORMAS DE EVITAR UNA AUTOESTIMA NEGATIVA

Haeussler y Milicic mencionan que por lo general, cuando se encuentra niños con autoestima baja, se realizan intervenciones, para prevenir esta baja autoestima, algunas pautas que ayudan a los educadores a no fomentar esta situación:

- Evitar las críticas que dañen la imagen personal.
- Evitar el perfeccionismo y los deberes inflexibles.
- Repetir características negativas.
- Disminuir los imperativos morales.
- Evitar críticas públicas.
- Diferenciar entre una conducta de la identidad.

2.4. LA AUTOESTIMA Y EL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa tan clave como crítica en la vida de las personas. Caracterizada por los cambios a nivel físico y mental, la adolescencia es el momento en el que las habilidades y relaciones sociales comienzan a cobrar más importancia que nunca.

El adolescente necesita sentirse integrado, valorado por el resto de compañeros y demás personas cercanas de su entorno y grupo de

iguales; con lo cual, absolutamente todas sus acciones y decisiones estarán influenciadas por las opiniones y estilos de los demás.

En esta etapa, el grupo de iguales influye enormemente en la manera de pensar de los adolescentes. Es un momento caracterizado por la inseguridad y los cambios a todos los niveles, y en este sentido, el adolescente necesita experimentar pues algo en él está cambiando, su madurez no es la que tenía, ahora se caracteriza por la inseguridad de encontrarse a sí mismo/a en una nueva situación en la que todo le resulta diferente.

En este momento, el adolescente comienza a tomar como punto de referencia a sus compañeros y así se deja llevar por las modas temporales de peinado, vestuario, canciones.

Este tipo de conductas, que suelen preocupar tanto en realidad no deben ser excesivamente, tomadas en cuenta, ya que forman parte de su interés y necesidad por ser aceptados e integrados en el grupo de iguales, distinto es advertir la presencia de algún tipo de adicción, en este caso, se deberá actuar cuanto antes y estar muy alerta.

La comunicación durante la adolescencia se puede ver resentida por la prevalencia de opiniones diferentes. El adolescente siente la necesidad de vivir su propia vida, de relacionarse y aprender con sus amigos; situación que puede afectar, que de alguna manera, ven cómo han perdido “el control” en la vida de los adolescentes. Estas situaciones y sentimientos pueden desencadenar conflictos familiares basados en reproches e intolerancias acerca de la conducta de éstos.

De ahí la importancia de saber gestionarlos y poder resolverlos exitosamente, pues de no ser así, no sólo se verá afectado el clima familiar, sino además el autoconcepto y la autoestima del adolescente en

cuestión. Por esta razón, la comunicación debe ser fluida y estar basada en la comprensión, el respeto y el afecto.

Es cierto que ante ciertos temas y circunstancias delicadas, seguir este criterio puede resultar muy complicado, pero es muy importante conseguir que se cumpla, ya que tras la aparente coraza de seguridad y firmeza que muchos adolescentes suelen mostrar, se esconde una gran incertidumbre, fragilidad e inseguridad, que los padres deberán tener en cuenta a la hora de tratarle.

La autoestima de los adolescentes se ve seriamente influenciada por todas las opiniones que reciben de su entorno. En este sentido los padres pueden tener mucho que ver, ya que los comportamientos adolescentes, les suscitan a veces opiniones bastante negativas, que al expresarlas, terminan haciendo mella en el autoconcepto de manera casi inconsciente.

Autoestima y autoconcepto son claves en el desarrollo de la personalidad en la adolescencia y es que de ello dependerá la confianza que tenga en sí mismos y en consecuencia su actitud ante la vida, por ello es tan importante el fortalecimiento de la misma durante esta etapa.

2.4.1. ASPECTOS DE VALORACIÓN DEL ADOLESCENTE

La falta de autoestima generalmente se agudiza durante los primeros años de la adolescencia, luego mejora un poco durante los siguientes años a medida que las nuevas identidades se fortalecen y enfocan. A cualquier edad la falta de confianza en sí mismo puede ser un problema serio. Los adolescentes que carecen de autoestima pueden ser solitarios, torpes en su trato con otras personas y muy sensibles a las críticas sobre lo que ellos piensan son sus insuficiencias. Los jovencitos con poca

confianza en sí mismos son menos aptos a participar en actividades con sus compañeros y a formar amistades con ellos.

Esto los aísla todavía más e impide que desarrollen una mejor imagen de sí mismos. Y cuando entablan amistades, son más vulnerables a la presión negativa de los amigos. Algunos adolescentes que no tienen confianza en sí mismos dejan de participar en clase. Otros actúan escandalosamente para llamar la atención. En su peor manifestación, la falta de confianza en sí mismos se relaciona con comportamientos autodestructivos y malos hábitos como fumar, beber alcohol y tomar drogas.

Las chicas adolescentes suelen dudar de sí mismas más que los varones (aunque siempre hay excepciones). Esto se debe a varias razones:

- 1.** La sociedad les da el mensaje que lo importante es que ellas se lleven bien con todos y que sean muy pero muy delgadas y bonitas. La vida puede ser igualmente dura para un jovencito que cree que tiene que cumplir con las expectativas de la sociedad que le dicen que todos los varones deben ser buenos atletas y deben desempeñar bien las actividades físicas.

- 2.** Las adolescentes maduran físicamente dos años más temprano que los varones, lo cual exige que ellas enfrenten asuntos como su apariencia, su popularidad y su sexualidad antes de poseer la madurez emocional para hacerlo.

- 3.** Las chicas adolescentes reciben mensajes confusos sobre la importancia del rendimiento académico. Aunque se les dice que deben fijar metas académicas altas para sí mismas, muchas de ellas temen que a los varones les va a desagradar si ellas parecen ser demasiado

inteligentes o capaces, especialmente en las matemáticas, las ciencias y la tecnología.

Si su adolescente sufre por causa de una crisis de confianza en sí mismo por mucho tiempo, es probable que se beneficie al visitar a un consejero u otro profesional. Esto es particularmente cierto si existe un problema con drogas o alcohol, algún problema de aprendizaje, algún desorden alimenticio como la bulimia o la anorexia, o depresión clínica. La mayoría de los adolescentes superarán los periodos de inestabilidad con el paso del tiempo y con su apoyo.

La mayoría de los psicólogos sienten que la autoestima y la confianza en sí mismo, representan una variedad de sentimientos que un adolescente tiene sobre sí mismo bajo circunstancias diversas. La sicóloga Susan Harter ha desarrollado una teoría sobre la autoestima que considera la confianza que un adolescente siente sobre algún tipo de actividad y qué tan importante es este tipo de actividad para él.

Por ejemplo, los adolescentes pueden reflexionar sobre varias situaciones: competir en el equipo de atletismo, estudiar matemáticas, entablar relaciones románticas, cuidar a sus hermanos menores, y demás. Hay ciertas cosas que el adolescente sentirá mayor confianza en su capacidad de hacer un buen papel que en otras. Quizás se siente muy bien acerca de su atletismo y su conocimiento de las matemáticas, pero se siente mal en lo que a su vida romántica concierne. Quizás también duda que sea un buen hermano. Qué tan bien se sentirá este joven dependerá de qué tan importantes son cada uno de estos aspectos de su vida.

Si tener novio o novia es lo que más importa, esta persona se sentirá mal. Si lo que más importa es destacar académicamente y en los deportes, entonces lo más probable es que su auto-concepto será bastante bueno.

Utilizando esta teoría como base, las mejores maneras de ayudar a que su hijo desarrolle confianza en sí mismo son las siguientes:

Como señala la maestra Diane Crim, "La mejor manera de fomentar la confianza en sí mismo en alguien es ofreciéndoles oportunidades para tener éxito. Hay que facilitarles el éxito dándoles experiencias a través de las cuales puedan ver todo el poder que tienen. Los muchachos pueden ingeniárselas con estas experiencias. Parte de lo que crea la confianza es el saber qué hacer cuando uno no sabe qué hacer".

Ayudar a los jóvenes a fomentar la confianza en sus propias habilidades al alentarlos a tomar una clase de arte, actuar en una obra de teatro, jugar en un equipo de fútbol o béisbol, a participar en ferias de ciencias o clubes de computación, o tocar un instrumento musical, cualquier cosa que disfrute y que le ayude a destacar sus mejores rasgos.

No empuje una actividad específica a la fuerza. La mayoría de los niños, no importa si tienen 3 o 13 años de edad, resisten los esfuerzos por obligarlos a hacer cosas que no disfrutan. Si se les empuja a hacer cosas que ellos no han escogido hacer, lo que resulta es simplemente frustración. Trate de balancear las experiencias entre las actividades que ya sabe desempeñar bien y actividades nuevas o actividades en las que todavía no se destaca.

La capacidad de los jóvenes para confiar en sí mismos proviene del amor incondicional de sus padres que les ayuda a sentirse seguros mientras que desarrollan la habilidad para resolver sus propios problemas. Todos los jóvenes, se enfrentará a situaciones que exigirán que confíe en usted y en otras personas. Pero si siempre se vale de su ayuda para zafarse de las situaciones difíciles, acabará con un desarrollo emocional impedido.

"Debemos enseñarles a nuestros niños cómo adaptarse a los problemas que se les presentan, en vez de siempre abrirles el paso," dice la maestra Anne Jolly.

Muchos jóvenes han sido expuestos a imágenes terribles de muerte y destrucción en la televisión y en el Internet. Nosotros podemos ayudar a que los adolescentes comprendan que aunque nuestro país ha sufrido horribles golpes de terror, somos un pueblo fuerte que puede unirse y apoyarse mutuamente en tiempos difíciles.

2.4.2. RECOMENDACIONES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE

- **Practicar la escucha activa:** ante cualquier problema que exprese el adolescente, se le debe escuchar activamente, es decir, debemos escucharle con atención y tratando de ponernos en su lugar.
- **No juzgar precipitadamente:** evitar juzgar precipitadamente determinadas conductas que pueden darse de manera puntual, dándoles así la oportunidad de explicar el porqué de las mismas, descubriendo de este modo las causas que pueden haberlas propiciado.
- **Tratarles con empatía:** tener siempre en cuenta a la hora de tratarle, la etapa de cambios que atraviesa y la repercusión de estos cambios en su vida, intentando así comprender determinadas manifestaciones de conducta o actitudes.
- **Transmitirles confianza y seguridad:** hacerle entender que confiamos en él y tenemos expectativas positivas tanto en sus comportamientos como en sus posibilidades.
- **Evitar restarle importancia a sus preocupaciones:** a veces los padres tienden a restar importancia a determinados problemas planteados por el adolescente. Sin embargo, esto debe evitarse ya

que si para él es un problema, debemos prestarle atención y procurarle una alternativa positiva que alivie su ansiedad.

- **Establecer una comunicación positiva en el hogar:** se debe emplear un lenguaje claro y abierto, en el que predomine la tolerancia y la flexibilidad; evitando transmitirle desconfianza ni recriminarle conductas.
- **Evitar las humillaciones:** es importante no humillarle ni castigarle severamente. Asimismo, ante una conducta grave que se haya decidido castigar, se debe procurar aplicar el castigo a solas con él; evitando así dejarle en vergüenza delante de amigos, vecinos o familiares.
- **Emplear los refuerzos:** los refuerzos son muy útiles para afianzar conductas deseadas y hacer que éstas se repitan, por tanto, no deben escatimarse en la adolescencia.

2.4.3. ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS

Milicic y Haeussler (2008) relacionan la autoestima del profesor con las estrategias que éste pueda usar para desarrollar la autoestima de sus estudiantes, entre las cuales podemos mencionar las siguientes:

- Ser afectivo y claro para reconocer los aciertos de los niños. Es necesario brindar un mayor número de oportunidades para que puedan superarse.
- El clima emocional que cree el profesor es de suma importancia, debe fomentar el trabajo participativo, interactivo y en grupo. Las autoras citan a Nubia Saffie, quien afirma que “la relación profesor-alumno es fundamental en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo de la autoestima”, es por esto que él debe mostrar confianza en las capacidades de sus alumnos y señalar el nivel de exigencia y de metas

que ellos puedan alcanzar. El profesor es quien crea este ambiente de seguridad donde los alumnos pierden el temor a exponerse frente a sus compañeros tal cual es. (Milicic y Haeussler 2008, op.cit.p.47)

Después de revisar el tema autoestima y destacar el rol fundamental del profesor, nos es necesario revisar la importancia de la percepción y la relación que los docentes tienen de sus alumnos y alumnas, pues ésta se constituye como la tercera variable de nuestro estudio

2.5. LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN

En un estudio realizado por Constantino y Escurra aplicado a un grupo de 30 participantes se encontró información relevante sobre la importancia de la autoestima y su reflejo en el aprendizaje en niños de 8 a 11 años de edad, se afirma que:

“Cuanto más sólida es la autoestima, mejor preparado está el sujeto para hacer frente a los problemas que se presentan a nivel personal, familiar o laboral, cuanto mayor sea el nivel de autoestima, la forma de comunicación será más abierta, honrada y apropiada porque creemos que nuestros pensamientos tienen valor al igual que los de los otros”.(Constantino Juan y Escurra Luis Miguel, 2006, párr.4)

De lo planteado por los autores podemos inferir que el niño se inclinará a tratar a los demás con respeto, buena voluntad y justicia, pues el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás y no tenderá a sentirse amenazado.

Alcántara (1990) afirma que:

“La autoestima es una actitud hacia uno mismo. Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro <<yo>>personal. Agrega que es la meta más alta del proceso educativo y el que centra nuestra forma de pensar, sentir y actuar”(op.cit.p.17).

Alcántara también hace referencia a la importancia que tiene el que los maestros que imparten las clases del programa curricular compartan esta visión de desarrollar la autoestima en los niños porque de otra manera simplemente quedaría en la teoría. Menciona además varios aspectos en los que juega un papel importante la autoestima, resumidos a continuación:

Condiciona el aprendizaje, pues afirma que tanto eventos como personas involucradas en la vida de los niños y niñas, “dibujan y graban un autoconcepto nocivo o enriquecedor”, por tanto, compañeros, maestros y familiares influyen en su autoestima. Las experiencias negativas frente a problemas escolares refuerzan el autodesprecio.

Supera dificultades personales, pues la autoestima ofrece la posibilidad de enfrentar fracasos o problemas con seguridad y fuerza para solucionarlos.

Apoya la creatividad al buscar múltiples opciones posibles para la resolución de un problema u obstáculo.

Determina la autonomía personal. El niño a partir de una autoestima saludable podrá tomar decisiones con respecto a las metas a alcanzar, las actividades y conductas que tienen valor para él, y tomar responsabilidad al manejarse a sí mismo, siendo independiente de los demás.

Posibilita una relación social saludable. El autor señala que al tener respeto y aprecio por sí mismo el niño podrá mostrarse de la misma manera con los demás reconociendo los valores y afirmando un autoconcepto afirmativo.

Garantiza la proyección de la persona. El niño podrá proyectar metas y un futuro buscando las fortalezas que le ayuden a vencer las dificultades que puedan presentarse en el camino.

Es el núcleo de la personalidad. La mirada humanista menciona que el hombre es un ser en busca de su identidad. Y la psicología moderna nos dice que el problema fundamental del hombre es su necesidad de encontrar un sentido a su vida. Por lo que concluimos, el desarrollo de su autoestima influirá en la manera de conducir su vida ya que de acuerdo a ésta se formará la personalidad (*Alcántara José, 1990 op.cit.p96.*).

Después de considerar a Alcántara y acordar con él, que los aspectos mencionados son importantes para el desarrollo de la autoestima, retomamos a Milicic y Haeussler (2008), quienes en su programa afirman que la autoestima atraviesa transversalmente la educación. Mencionan que, cuando un niño o niña cuenta con una autoestima positiva, ésta permite que se sienta importante y competente; evitando sentimientos negativos al necesitar ayuda, además de que el reconocer “su propio valer” le permite reconocerlo en los demás.

Milicic (2001), asevera que la integración y relación con el profesor repercute en el sentimiento de confianza en sí mismo que desarrolla el niño, en otras palabras se siente que lo hace bien o mal. Menciona que, las expresiones y sentimientos deben ser utilizadas con mucha prudencia desde el profesor al alumno, pues podrían generar frustraciones y agresiones, generando así rechazo hacia el sistema escolar.

2.5.1. RELACIONES ENTRE AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Milicic y Haeussler mencionan que existen una serie de estudios realizados por Reasoner, Gorostegui y Saffie donde se demuestra la estrecha relación entre la autoestima y el rendimiento escolar. Las autoras aseveran que se ha observado que la autoestima académica tiene mucho peso dentro de la autoestima global, lo que el niño percibe de sí mismo en circunstancias escolares le ofrece la oportunidad de crear situaciones que favorezcan el desarrollo positivo de la autoestima (Milicic y Haeussler, 2008).

Menciona que en los estudios se encontró que un niño con bajo rendimiento escolar presenta poca motivación en sus aprendizajes y los esfuerzos que pueda hacer frente a ellos son mínimos, pues se siente poco eficaz y prefiere evitar retos y desafíos. Por tanto, los niños y niñas con bajo rendimiento escolar por lo general presentan sus niveles de autoestima bajos, y, cuando logran algo con éxito lo atribuyen a la suerte o factores externos que puedan ayudarle (Milicic y Haeussler, 2008 op.cit.p.25)

Los mismas autoras, señalan que Piers estudió la relación entre la autoestima del niño y la responsabilidad por el sentimiento de éxito y fracaso, y encontró que la autoestima estaba altamente relacionada con la responsabilidad por el éxito pero muy débilmente con la responsabilidad por el fracaso. Las mismas autoras indican que Chapman describió un

modelo de un círculo autopetruado en el que el fracaso da como resultado sentimientos de incompetencia y pensamientos que hacen que los niños sean propensos al fracaso y no se superen académicamente (Milicic y Haeussler,2008 op.cit.p.27).

Esto nos deja ver que el rendimiento académico está íntimamente relacionado con la autoestima ya que, dependiendo del nivel de ésta, el niño responderá a las demandas de su escuela con una actitud positiva centrándose en sus capacidades para superarse y en el caso de los niños que tienen una baja autoestima responderán con expectativas muy pobres con relación al éxito.

2.5.2. LA AUTOESTIMA EN LA ETAPA ESCOLAR

La autorrealización personal lograda en la etapa escolar, durante el proceso de enseñanza aprendizaje, sin duda se ve influenciada por los estilos de enseñanza utilizados por el profesor en el aula.

“Si la manera o estilo lo definimos en general como un conjunto de orientaciones actitudes que describen las preferencias de una persona cuando interactúa con el medio; los estilos de enseñanza constituyen el rasgo esencial, común y característico referido a la manifestación peculiar del comportamiento y actuación pedagógica de un docente. Así, los estilos educativos son como formas fundamentales, relativamente unitarias que pueden describirse separadamente del comportamiento pedagógico. Los estilos de enseñanza podrían definirse de forma global como las posibilidades precisas relativamente unitarias por su contenido, del comportamiento pedagógico propio de la práctica educativa” (Ausubel, 1983.p. 255)

Si a través de la práctica educativa se puede fomentar o coartar la creatividad así como la autoestima de los alumnos tenemos dos tipos de

estilos de enseñanza, que según sus características permiten o no el desarrollo de estas variables mencionadas anteriormente.

“El estilo autoritario (denominado también directo o tradicional) se caracteriza, como su mismo nombre indica, por el papel preponderante y directivo del profesor en cuanto al desarrollo del que hacer educativo, él es quien dirige , ordena, decide, manda en definitiva, cuando , cómo y de qué manera hay que trabajar en clases. Este estilo puede tener consecuencias negativas, en cuanto que fomenta la sumisión y la dependencia y no permite al individuo mostrarse tal y como es creando en el grupo un clima tenso y conflictivo, que afecta a la actitud hacia el aprendizaje. Como queda de manifiesto, no se potencia el trabajo creativo y espontáneo sino que el sujeto actúa de forma reacia a las iniciativas del líder. Al analizar las producciones de estos alumnos se contaba que estas son mayores pero de menor calidad”. (Bueno, 1998.p. 521).

Según Kertész el estilo de enseñanza Autoritario, si bien apunta a hacer cumplir las metas educacionales y la disciplina, sus contenidos (las palabras y conceptos que usa) y/o su proceso de comunicación es desvalorizante para el receptor, generando habitualmente conductas sumisas o rebeldes en el estudiante, a la vez que reduce su autoestima y motivación. Esto deja en evidencia que el estilo autoritario reduce la autoestima en los alumnos. (1993).

El desarrollo de la creatividad así como el desarrollo de la autoestima se puede potenciar es evidente que este tipo de estilo no ayuda en gran medida a que esto sea así.

“Si queremos conseguir formar personas responsables y comprometidas tendremos que desarrollar la autoestima. Para comprometerse la persona, necesita tener confianza en sí misma, creer en sus aptitudes y encontrar

en el propio interior los recursos necesarios para superar las dificultades inherentes a su compromiso.

Asimismo, para ser creativos se necesita tener confianza en sí mismos y ser conscientes de la propia valía. Para ello, cuando estamos ante un educando, actuaremos con las siguientes pautas: recompensar cualquier trabajo creativo, y apreciar cualquier esfuerzo creativo que realice, haciéndole ver que sus ideas tienen valor; tratarle con respeto; conseguir un clima que le dé seguridad para pensar, crear y sentir libremente; también podrá preguntar cuando crea oportuno; animarle en sus aficiones:

Se le inspirará confianza en su capacidad creativa a la vez que se le observará su talento en cualquier campo ayudándole a su mayor desarrollo .también podemos verificar esta relación entre creatividad y auto confianza” (Bueno, 1998.p.247).

De lo anteriormente expuesto se puede señalar, que a través de la práctica pedagógica el docente puede fomentar el auto- confianza en la capacidad creativa de los alumnos.

Por otro lado tenemos el estilo democrático ya que según sus características permite e potencia la manera de crear y a la vez mejorar la autoestima de los alumnos.

“El estilo democrático (también llamado indirecto o progresista) es aquel en el cual hay una toma de decisiones compartida entre el profesor y los alumnos; se llega al consenso, a la elección acordada de lo que se hace y estudia a través del diálogo y el respeto mutuos. Es por eso que este estilo puede ser más eficaz y positivo, puesto que fomenta la originalidad y la participación crítica, despierta la motivación por el trabajo y la cooperación; se anima a los sujetos a que presten más atención al grupo

y a las relaciones personales. Los alumnos bajo este estilo desempeñan un trabajo de mayor calidad. (Bueno, 1998.p.521).

Independiente del estilo que practique el profesor en el aula, el sistema educativo también puede aportar al desarrollo de estas potencialidades en los alumnos.

“La escuela puede ayudar obviamente en la realización de las potencialidades creadoras existentes, proporcionándoles oportunidades a la espontaneidad, a la iniciativa y a la expresión individualizada; concediéndole espacio en el currículum a tareas lo suficientemente estimulantes para los alumnos con dotes creativas; y recompensando las realizaciones creadoras; pero no pueden realizarse las potencialidades de creatividad singular es éstas en primer lugar no existen. La escuela solamente puede contribuir a realizar su expresión en aquellos individuos que en verdad tengan las potencialidades necesarias” (Ausubel, 1982.p. 638).

Como postula Maslow”El sistema educativo puede ayudar a que la persona alcance su autorrealización personal, independientemente del nivel de capacidad que tenga, mucha gente dispone de la semilla de la creatividad, pero el contexto no les proporciona el alimento necesario”. (Bueno, 1998.p.189).

“La creatividad es la capacidad humana de modificar la visión que tiene de su entorno a partir de la conexión con su yo esencial.

Esto le permite al hombre generar nuevas formas de relacionarse con ese entorno, crear nuevos objetos, generar nuevas propuestas de vida. Esta capacidad, si bien está fuertemente determinada por los genes y la historia personal, también puede ser estimulada y desarrollada”. Venturini J. (1998). Esto sin duda pone implica el papel que desempeña el educador ya que es quien puede estimular y desarrollar la autoestima de

los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje que viven diariamente.

“Si la creatividad se puede diagnosticar y cultivar será necesario tener en cuenta en el sistema educativo el objetivo de la creatividad y las condiciones mejores para su desarrollo”. (Bueno, 1998. p. 185).

Desde el tejido hasta la creación de sitios web, cada quien busca la manera de expresarse artísticamente y de participar en la vida de su comunidad. Fomentar la creatividad desde temprana edad es una de las mejores garantías de crecer en un ambiente sano de autoestima y respeto mutuo, elementos esenciales para la instauración de una cultura de humanos tienen la necesidad y la capacidad de crear. Desde el tejido hasta la creación de sitios web, cada quien busca la manera de expresarse artísticamente y de participar en la vida de su comunidad.

Fomentar la creatividad desde temprana edad es una de las mejores garantías de crecer en un ambiente sano de autoestima y respeto mutuo, elementos esenciales para la instauración de una cultura de paz. UNESCO (2001). Por esto se hace necesario que a través de la práctica pedagógica el docente utilice las herramientas necesarias así como el ambiente que permita que los alumnos desarrollen su creatividad. “Los profesores pueden hacer muchas cosas para ayudar a sus alumnos a aprender, a comprender los contenidos, destrezas y actitudes fijadas como metas educativas.

La manera en que estas llevan a cabo esas actividades influyen de manera determinante en el progreso de los estudiantes.” (Ausubel, 1982. p.302).

Nadie puede sentirse ajeno hoy al tema de la creatividad esencial en una época de cambios que experimenta nuestra sociedad y reclamado por las

nuevas generaciones como una condición de la propia anhelada autorrealización, es por esto que el rol del docente se vuelve fundamental e indispensable en la manera en la que el docente trabaja en la sala de clases ya que. Según las autoras Solar y Ségure. (1993),

Los estilos de enseñanza utilizadas por el docente pueden conducir al logro de aprendizajes memorísticos o significativos, a inhibir o facilitar el desarrollo del pensamiento creativo. A sí mismo la valoración que otorgue el docente a la creatividad de los alumnos contribuye a que estos desarrollen una autoestima positiva, por esto nuestra actual reforma educacional, plantea y espera que al interior de cada establecimiento educacional, se busque desarrollar estos aspectos tan importantes para la autorrealización de cada individuo.

El Ministerio de Educación (2001) “Es necesario considerar que la aceptación por parte del profesor o profesora, de la tarea realizada por los niños los lleva a reforzar su interés por resolver problema, a manifestar el impulso de crear con una mayor motivación frente a los nuevos desafíos, a aumentar la valoración que tienen de sí mismos debido a la mejor comprensión de sus capacidades, y a sentir mayor seguridad y confianza al ser reconocidos cuando toman decisiones propias.

Pero la creatividad no brota de la nada. Debe alimentarse, dársele libertad de existir y prosperar al amparo de una protección jurídica y no debe reprimirse ni censurarse. UNESCO (2001).

“Educar en la creatividad es educar para el cambio y formar personas ricas en originalidad, flexibilidad, visión futura, iniciativa, confianza, amantes de los riesgos y listas para afrontar los obstáculos y problemas que se les van presentado en su vida escolar y cotidiana, además de ofrecerles herramientas para la innovación.

La creatividad puede ser desarrollada a través del proceso educativo, favoreciendo potencialidades y consiguiendo una mejor utilización de los recursos individuales y grupales dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Siguiendo con estas ideas no podríamos hablar de una educación creativa sin mencionar la importancia de una atmósfera creativa que propicie el pensar reflexivo y creativo en el salón de clase". (Betancourt, 1993.p.42).

Por otro lado se dice que cuando un niño desarrolla la creatividad a la vez mejora positivamente su autoestima.

"Esta autoestima positiva se genera especialmente cuando el ambiente de la sala de clases es estimulante con respecto a la creatividad; cuando se genera un clima psicológico aceptador del niño o niña tal como es, cuando se le hace sentir que tiene libertad para actuar y pensar y que puede alcanzar logros. También contribuye a este propósito que los niños puedan ver sus realizaciones concluidas esto les permite identificar sus avances técnicos (componente cognitivo) y disfrutar al sentirse capaces de concluir una tarea (componente afectivo)." (Romero, 2001).

Si el alumno creativo desarrolla una autoestima positiva, suele suceder que aquel que no tenga un gran potencial creativo, no tenga también una buena autoestima.

Según el autor Yuri, Suele asociarse a la apatía, y la falta de creatividad, y el desinterés con la autoestima baja, que linda con estados depresivos, y es cierto. La relación entre creatividad y autoestima es importante y estable; a tal punto que las personas con mayor creatividad son los que tienen una mejor relación consigo mismos y su entorno social.

La creatividad pone en juego los siguientes factores, directamente influidos por la autoestima:

- Un acto creativo siempre conlleva un riesgo. Y las personas necesitan poseer bastante confianza en sí mismo para poder afrontarlo.
- Para actuar de modo creativo, se debe confiar en los demás. Y saber que lo seguirán aceptando si fracasa algo.
- Comportarse de manera creativa exige que funcionen conjuntamente el intelecto, la imaginación visual, los aspectos lúdicos y la destreza física y mental. Y en las personas excesivamente ansiosas o temerosas, tal funcionamiento es improbable, porque la ansiedad entorpece la conjunción feliz de todas esas habilidades.
- La auténtica creatividad es algo que surge de dentro y no algo que pueda "provocarse". Y si el individuo depende mucho de los elogios y de las alabanzas de otras personas, tenderá a satisfacer los deseos de los otros.
- Ser creativo significa que uno conoce con bastante claridad cuáles son sus propias imágenes y modelos mentales. El creativo suele obtener una enorme satisfacción al convertir esos modelos en realidad (ver algo con la "imaginación" y hacerlo tangible). Pero si espera con ansiedad el juicio de los demás o fracasa sin más (ambas situaciones son características de las personas con poca autoestima), acaba por no saber experimentar esa satisfacción personal.

Por lo general, la creatividad no se expresa mediante un talento asombroso, genialidad o precocidad; los "genios" dotados intelectual o artísticamente son raros. Por el contrario, las personas que son creativas lo reflejan en su vida cotidiana, en sus juegos y en sus tareas, en

pequeñas cosas tales como ordenar sus habitaciones, jugar a juegos espontáneos de gran fantasía y enfocar las cosas con una perspectiva diferente (así, un libro puede convertirse en la muralla de un fortín y barrer la casa puede ser una "batalla" librada contra la suciedad)". (1999).

Con respecto al autoconcepto Romero postula que la percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad.

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. (2001).

De lo anteriormente expuesto podemos decir entonces que existe mucha relación en la autoestima y creatividad de los alumnos y depende también de los estilos de enseñanza potenciar estas variables o cohibirlas.

“Los estilos de enseñanza varían en primer lugar porque varían también las personalidades de los profesores. Lo que rinde buenos resultados para un maestro puede ser completamente ineficaz para otro; por consiguiente, el profesor debiera adaptar su estilo de enseñanza a las

fuerzas y debilidades de sus antecedentes, de su personalidad y de su preparación.

Esto no significa, naturalmente que todas las técnicas de enseñanza sean igualmente eficaces ni que la técnica pedagógica no sea susceptible de enseñar. Por principios de cuentas, puede suponerse que cierto profesor elige necesariamente el estilo que se adecua más a él; y más allá de la asistencia que pueda prestársele a esa elección, a la mayoría de los aspirantes a profesores puede ayudárseles a emplear más eficazmente sus estilos.” (Ausubel.1982.p.520).

2.6. FACTORES QUE AFECTAN AL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

CON LA FAMILIA DE ORIGEN

Otras personas nos preceden en el mundo y, estas otras personas nos transmiten el merecimiento antes de que surja la competencia, el merecimiento llega un poco antes que la competencia en el desarrollo de la autoestima. Los hallazgos relativos de las influencias familiares se encuentran entre los primeros del área y hoy en día siguen siendo reconocidos.

Ningún factor social es extremadamente significativo. Pero esto puede entenderse como que el desarrollo humano nunca es simple y que no existen factores familiares o progenitores-hijos que sean comunes a todos los niños con alta o baja autoestima. Algunos niños con fabulosos progenitores suelen presentar una autoestima pobre y muchos niños que presentan autoestima alta no han tenido unos progenitores especialmente motivadores. (Mruk,1999)

Actitudes Parentales: Se ha comprobado que ciertas actitudes parentales parecen influir sistemáticamente sobre la autoestima.

Implicación Parental: Puede ser la actitud simple más importante de los progenitores (responsables) que afecta al desarrollo de la autoestima en niños, la implicación no es suficiente: la calidad también cuenta.

Aceptación Incondicional de los padres: La aceptación se usa con frecuencia para describir la voluntad de los progenitores a ver las virtudes y debilidades de un hijo, o a ser consciente de cada niño en términos de sus potencialidades y limitaciones.

Expectativas Claras: Las expectativas y límites claramente definidos son actitudes parentales que a menudo se asocian con el desarrollo de autoestima positiva en los niños. Establecer modelos altos (pero no imposibles), implica establecer límites claros y firmes (pero no duros ni rígidos).

Hacerlo parece favorecer la autoestima de dos formas; por parte tales límites hacen saber al niño que ciertas formas de conducta son deseables o buenas y que debe esforzarse para lograrlas. (Opuestamente establecer patrones bajos o pobres puede impedir la aparición de algunos “retos vitales” necesarios para lograr merecimiento)

Por otra parte, establecer y mantener límites son importantes porque no hacerlo es, a largo plazo destructivo para la autoestima.

Respeto: El tratamiento respetuoso hacia los hijos es otra actitud que merece ser tomada en cuenta. Frente al estilo autoritario o permisivo, el democrático o autoritario es más favorable para el desarrollo de la autoestima en niños.

Coherencia Parental: Es una influencia evolutiva bastante positiva que parece relacionarse con el desarrollo de la autoestima porque refuerza otras actitudes, como ser un progenitor interesado que tiene, espera y mantiene las normas. La idea es que las actitudes prevalentes son las de implicación (pero sin ahogos), aceptación (pero no al precio de la indulgencia), firmeza pero sin rigidez, ser democrático (pero sin serlo de forma simplista) y hacerlo coherentemente (la mayor parte del tiempo). Ser valorado y tratado de éste modo parece fortalecer la autoestima.

Orden de Nacimiento: Ser el primero en nacer parece fortalecer levemente la posibilidad de desarrollar una autoestima positiva. Este efecto ordinal parece ser más fuerte para los hombres que para las mujeres, igualmente existen indicios de que los hijos únicos tienden a tener una autoestima mayor que los niños con hermanos, se cree que el primero o el único en llegar recibe más atención o interactúa más con los progenitores más que los siguientes hermanos.

Modelado:

Los progenitores que afrontan honesta y abiertamente los retos de la vida y tratan de superar las dificultades exponen así a sus hijos desde una edad temprana a una estrategia de resolución de problemas pro-autoestima. Aquellos que normalmente evitan el manejo de las dificultades revelan una ruta muy diferente para manejar los problemas y los retos de la vida. (Mruk,1999)

2.6.1. FACTORES SOCIALES QUE AFECTAN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Además de los factores derivados de la familia, existen como mínimo tres factores sociales que afectan el merecimiento y parecen influir en el desarrollo de la autoestima:

La mayoría de las personas parecen ser capaces de distinguir lo que es profundamente valioso de lo que no lo es y que ciertos valores parecen haber adquirido reconocimiento (en diferentes culturas), como es el caso de coraje, la auto-disciplina, el honor, el interés no egoísta, etc.

La siguiente muestra de hallazgos se refiere al modo en que los valores de derivación social impactan sobre la autoestima. Uno es mediante lo que Rosemberg(1979) denominaba la “hipótesis de estratificación”, que es la idea de que existe una asociación entre la autoestima de un grupo social particular y el nivel de autoestima de un individuo dentro de dicho grupo.

En otras palabras si un individuo pertenece a un grupo social que se considere de autoestima alta (o baja), entonces la autoestima del individuo corresponderá de forma significativa.

La otra posible vinculación entre autoestima y los grupos causales primarios se denomina hipótesis de la subcultura, o la idea de que los valores a los que aspiramos están más influenciados por las personas más cercanas a nosotros que por los valores en general. En éste caso los valores e intereses compartidos, la similitud de actitudes y valores reforzados a lo largo del tiempo y los estilos de vida comunes son instrumentales para determinar aquello que nos parece válido o no válido aspirar. Estas fuerzas parecen incluso suficientemente fuertes para eliminar otros factores como la carencia de estima que un grupo puede sostener en la sociedad en general.

Los investigadores reconocen un vínculo coherente (aunque débil) entre autoestima y clase social general en la dirección esperada (Coopersmith,1967; Mack,1987; Rosemberg,1965 y Schneiderman,1989) al mismo tiempo la mayoría de los mismos autores coinciden en que los factores sociales dentro de un grupo económico o social determinado son

más influyentes en la determinación de la autoestima de un individuo que los valores sociales generales de la sociedad más amplia.

Se han formado antes y pueden, por lo tanto tener un profundo efecto. La familia se ve como una fuente particularmente poderosa de valores relacionados con la autoestima que puede tener un impacto mayor que las fuerzas generales como aquellas asociadas a la clase social. Igualmente las aspiraciones endosadas por el propio grupo de referencia probablemente son muy activas en la determinación del modo en que uno se percibe o se considera.

Estos hallazgos parecen constituir otra paradoja de la autoestima y sólo podemos responder teniendo presentes ambas fuerzas. Aunque los valores son una parte más social de la autoestima, el individuo también influye en la relación entre autoestima y valores. Así, la segunda área con relación a la autoestima y los valores donde más sistemáticamente se han centrado los investigadores es en su representación.

Los auto-valores parecen ser importantes para la autoestima en relación con la identidad propia, en la medida que impliquen ser una persona merecedora o no merecedora.

La autoestima también está influida por los conflictos de valores a nivel del self (Jackson,1984; Mruk,1983). Esto sucede en situaciones donde las personas mantienen que un auto-valor básico es importante pero éste también se opone a otra creencia profundamente sostenida.

Por ejemplo un individuo puede considerar la independencia como un auto-valor que merece la pena aspirar, pero también depende de alguien para sentirse merecedor de amor como persona. El impacto de la combinación de tal conflicto de valores sobre el deseo de ser merecedor y

competente crea curiosas historias de autoestima que Jackson denomina “conflictos centrales” es decir temas problemáticos de autoestima.

2.6.2. GÉNERO Y AUTOESTIMA:

Está consensuado que el género es capaz de influir en cierto grado sobre la autoestima y que ésta influencia se produce en una dirección razonablemente predecible. En términos de la estructura en general, las mujeres de nuestra sociedad parecen inclinarse hacia el componente de merecimiento de la autoestima (ser valoradas en términos de aceptación o rechazo) y los hombres tienden a inclinarse hacia la dimensión de competencia (éxito o fracaso).

Hay multitud de excepciones en cualquiera de las direcciones, y aún está sin determinar si ésta es una función de la naturaleza (biología) o de la crianza (cultura y aprendizaje), aunque en este punto la evidencia sugiere que las fuerzas sociales son fundamentalmente responsables de estas diferencias (Sanford & Donovan, 1984).

Evidentemente también debería decirse que mientras la sociedad siga siendo sexista, esto impide o desanima a las mujeres a adquirir competencia, haciéndolas así más dependientes del merecimiento o de la valoración ajena para su autoestima. Lo que también puede convertir a uno en, más vulnerable a los otros y menos seguro de sí mismo.

También debemos señalar que empujar a los hombres hacia la competencia les limita a ciertas fuentes de autoestima. Puede crearles diferentes tipos de problemas de autoestima como la obligación de mostrarse excesivamente masculino o adoptar un estilo de vida que arruine la propia salud.

2.6.3 FACTORES RACIALES, ÉTNICOS Y ECONÓMICOS QUE AFECTAN A LA AUTOESTIMA

Los factores étnicos, raciales o económicos como la discriminación o la falta de oportunidad tienen un efecto para la autoestima de varios grupos.

Es decir, aunque la discriminación racial, étnica (incluido el entorno religioso) y economía pueden impactar negativamente sobre la autoestima, su influencia es mitigada por la identificación con los grupos de referencia primarios y con sus valores.

En otras palabras, siempre que un individuo satisfaga los criterios de éxito dentro de su grupo subcultural o primario, la autoestima puede existir o incluso florecer. Esta puede ser la razón por la cual muchos individuos originarios de entornos increíblemente pobres obtienen y mantienen autoestima alta.

Los mismos factores parecen estar en juego en términos de pobreza o autoestima más que las fuerzas externas amplias y generales. Cuando un grupo de personas comparte aspiraciones idénticas al grupo dominante en una cultura y cuando los factores sociales discriminativos, limitan a un grupo más que a otro para el logro de tales metas, entonces la autoestima sufre en la dirección esperada.

La principal fuerza en éste caso sería el hecho de que el grupo minoritario reciba menos apoyo para el éxito y/o encuentre obstáculos adicionales que superar. Además si éste fuera el caso, el problema de la autoestima baja sería en la actualidad mucho más amplio dada la creciente conciencia de, y exposición a, los valores materiales generales de nuestra sociedad y las obvias discrepancias entre lo que cada grupo posee en términos de símbolos y motivos de éxito. (Mruk, 1999)

3.- GLOSARIO DE TERMINOS

Asertividad

Capacidad para expresar lo que se siente y piensa, defender con decisión y firmeza los propios derechos, sin atropellar los derechos que tienen los otros para hacer lo mismo.

Autoconcepto

Un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismos son determinados socialmente y que le permiten comprender el conjunto de percepciones, sentimientos, autoatribuciones y juicios de valor referentes a uno mismo.

Autoeficacia

Mucho más específica que el autoestima. Es la creencia que tiene el sujeto de que es capaz o no de realizar los actos que demanda una situación particular. Le va a permitir al sujeto predecir su conducta.

Autoesquema

Concepto de sí mismo, autoconcepto. Es una organización de conocimiento preexistente sobre el yo, derivada de la experiencia pasada y que va a determinar cómo la persona procesa la nueva información acerca de sí mismo y de cómo la va a seleccionar.

Autoestima

Una parte del concepto de sí mismo y es el juicio personal, valórico que hace el sujeto de sí mismo. La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad.

Calidad

Es el conjunto de características de un producto o servicio que tiene la habilidad de satisfacer las necesidades y expectativas del cliente y partes interesadas. Implica distinción, gran clase, exclusividad, elitismo y, en gran medida, inaccesible para la mayoría. La calidad según esta concepción no puede ser juzgada (valorada), ni medida, contrastándola con un conjunto de criterios.

Cambios

Son aquellas acciones con las que te comprometes y que te encaminan hacia un objetivo.

Compromiso

Determinación personal de cumplir con los objetivos marcados mediante la realización de acciones. Antes de marcar los objetivos es muy importante conocer si realmente estás comprometido con ellos. Tiene que surgir de tu interior.

Confianza

Característica de la relación entre el coach y su cliente que debe existir entre el coach para que el coaching llegue a buen puerto.

Creencias

Opiniones y puntos de vista personales que se tienen sobre las diferentes facetas de la vida, que forman nuestra manera de entenderla, y que suelen considerarse verdades inamovibles.

Crisis

Cambio brusco en algún aspecto de nuestra vida que nos puede llevar a alejar del estado de felicidad, y que habitualmente nos desconecta de nuestra esencia.

Desarrollo Personal

El desarrollo personal consiste en una actividad constante del individuo consigo mismo y en relación con los demás para conseguir un óptimo estado de salud, mantener su vitalidad y motivación personal para modificar sus conductas y costumbres, permitiéndole vivir con éxito y satisfacción en un mundo en constante cambio.

Depresión

Estado de infelicidad prolongado en el tiempo.

Emociones

Fenómenos mentales de respuesta a estímulos que generan una forma de sentirse y que nos inducen a la acción.

Estereotipos

Imágenes, ideas o expresiones repetidas sin que hayamos comprobado si realmente son verídicas.

Estrés

La respuesta orgánica y motora -con la consecuente aptitud para la huida o la lucha- hacia las "amenazas" del contexto. La respuesta del estrés como ancestral en el humano, e indispensable para la vida. Aquellos primeros homínidos escapando de los depredadores, enfrentándolos para alimentarse y preservar las primeras comunidades pre-humanas, desde allí el organismo humano están preparados para dar respuesta.

Excelencia

La excelencia personal se define como un camino, una actitud mental y una posición ante la vida, en donde el ser humano se siente capaz,

buscando siempre más lo mejor. .En otras palabras se pueden definir como la manera en que el individuo hace las cosas desarrollando todo el potencial posible, sin perder tiempo en buscar excusas i razones para demostrar que algo no se puede hacer.

Éxito

Es el resultado natural de la íntima satisfacción lograda al saber que Ud. hizo lo mejor que pudo para transformarse en lo mejor que Ud. es capaz de ser.

Factores o condiciones

Las cosas que imperativamente precisa (factor necesario) o le gustaría tener (factor motivador) a cada individuo para ser feliz.

Felicidad

Estado de ánimo que se consigue con el éxito en una o varias áreas de nuestra vida. Es un valor subjetivo que puede variar con el tiempo.

Líder

Es alguien que toma una visión y con coraje la implementa en tal forma que resuena con las almas de las personas. *Rirchard Barrent.*

Motivación

Razón que da impulso y refuerza la voluntad de actuar para alcanzar las metas marcadas.

Mentor

Significa 'consejero' o 'guía' y se usa para referirse a una persona de cierta edad que orienta a otra más joven o de menos experiencia.

Objetivo

Resultado deseado. También se utiliza indistintamente la palabra meta.

Patológicos

Situación de enfermedad o anormalidad.

Pensamiento proactivo

Capacidad para inventar, tener visión de futuro, tomar y asumir decisiones.

Prejuicios

La acción o el efecto de juzgar las cosas antes del tiempo oportuno o sin tener de ellas un cabal conocimiento. Se basan en generalizaciones o falsas inferencias.

Psicosomático

Que se refiere al mismo tiempo al alma y al cuerpo.

Relaciones Humanas

Las Relaciones Humanas son las dirigidas a crear y mantener entre los individuos relaciones cordiales, vínculos amistosos, basados en ciertas reglas aceptadas por todos y, fundamentalmente, en el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.

Satisfacción

Una breve referencia semiológica nos hace encontrar como definición de satisfacción: "la acción de satisfacer. Gusto, placer. Realización del deseo o gusto. Razón o acción con que se responde enteramente a una queja" (Encarta 97).

CAPÍTULO III

3.- METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de Investigación.

Se inició con la investigación bibliográfica, la misma que aportó a buscar activamente definiciones y conceptos escritos al respecto ya que el tema investigado requiere disponer de una base teórica que permita una lectura clara y objetiva de los resultados obtenidos.

La investigación se apoyó en un trabajo de campo en que intervinieron autoridades, estudiantes y docentes. Este tipo de investigación involucró desde la observación directa del problema en mención, así como una encuesta para la búsqueda de causas en las interacciones de las personas afectadas; después, al aplicar la encuesta, se analizó los resultados que sirven como parámetro y proponer una alternativa de solución.

3.2. Diseño de la Investigación.

La investigación se apoyó en la investigación descriptiva, puesto que se está haciendo un relato de la situación de mejorar la práctica de la autoestima en el Colegio Atahualpa de la ciudad de Ibarra, sin que haya un control de las variables investigadas. Los resultados de la presente investigación permitieron proponer soluciones viables al problema planteado.

3.3. Población.

EDUCACIÓN BÁSICA.

Cuadro Nro. 1 Datos estadísticos

COLEGIO ATAHUALPA	Hombres	Mujeres	Total
OCTAVO AÑO	79	34	113
NOVENO AÑO	63	35	98
DECIMO AÑO	64	27	91
PROFESORES Y DIRECTIVOS	16	9	25
TOTAL	222	95	327

Fuente: Colegio Atahualpa- septiembre del 2013

Elaborado por: René Campos Encalada

3.4. Variables

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

PROBLEMA CENTRAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE
Cómo interviene el manual de autoestima en la eficacia para propiciar el desarrollo personal de los docentes y estudiantes del Octavo, Noveno y Décimo años de Educación Básica del Colegio Atahualpa de Caranqui de la ciudad de Ibarra.	AUTOESTIMA	APRENDIZAJES Y DESARROLLO PERSONAL
PREGUNTAS DIRECTRICES		
1.- Utilizar técnicas de fácil comprensión que proponga alternativas de solución a la baja autoestima en los docentes y estudiantes de los octavos, novenos y décimos años de Educación Básica.	TECNICAS	AUTOESTIMA
2.- Proponer la elaboración de un Manual de autoestima a los docentes, para desarrollar destrezas, habilidades y capacidades psicomotoras de los estudiantes, dentro y fuera del proceso educativo.	AUTOESTIMA	DESTREZAS Y HABILIDADES

3.- Determinar niveles de eficacia del Manual de Autoestima, dirigidos a los docentes y estudiantes de octavo año, noveno y décimo año de Educación Básica.	NIVELES DE EFICACIA	AUTOESTIMA
---	----------------------------	-------------------

3.5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	INDICADORES
<p>PROBLEMA CENTRAL:</p> <p>Variable Independiente Autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de emociones y sentimientos - Sentimiento de rechazo - Independencia de actos - Evitar situación que provocan ansiedad - Afrontar con entusiasmo situaciones nuevas - Luchar por resolver situaciones problemáticas. - Menos precio de habilidades.
<p>Variable Dependiente Aprendizaje y Desarrollo Profesional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interés en el estudio - Motivación - Asistencia a clases - Interés en las actividades escolares - Cumplimiento de tareas

PREGUNTAS DIRECTRICES	
<p>1: Variable Independiente</p> <p>Técnicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seminarios y talleres - Fichas y Test. - Encuentros motivacionales entre grupos. - Programaciones mensuales de trabajo practico de motivación y autoestima. - Aplicación de fichas de control a todos los eventos de capacitación.
<p>Variable Dependiente</p> <p>Autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por aprender - Saber para que se estudia - Aptitud positiva. - Participación activa en actividades escolares. - Atención en clases. - Trabajo en equipo.
<p>2: Variable Independiente</p> <p>Autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimiento de satisfacción con logros alcanzados. - Confianza en sí mismo. - Asumir responsabilidades - Sentimiento de incapacidad - Independencia de actos.
<p>Variable Dependiente</p> <p>Destrezas y Habilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de emociones y sentimientos positivos. - Afrontar situaciones nuevas. - Participación activa en varias actividades -

3.- Variable Independiente Niveles de eficacia	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de fichas de rendimiento escolar - Control y evaluación permanente del cambio de actitudes de los estudiantes. - Participación activa en actividades escolares mediante fichas de control.
Variable Dependiente Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimiento de satisfacción con logros alcanzados. - Confianza en sí mismo. - Asumir responsabilidades. - Sentimientos de capacidad. - Independencia de actos.

3.6. MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo interviene el manual de la autoestima en la eficacia para propiciar el desarrollo personal de los docentes y estudiantes del Octavo, Noveno y Décimo años de Educación Básica del Colegio Atahualpa de Caranqui de la ciudad de Ibarra?	Conocer las formas de utilizar técnicas que eleven la autoestima en los docentes y estudiantes de octavo, noveno y décimo Año de Educación Básica del Colegio “Atahualpa” de Caranqui de la ciudad de Ibarra.
SUBPROBLEMAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
	1.- Utilizar técnicas de fácil comprensión que proponga alternativas de solución a la

	<p>baja autoestima en los docentes y estudiantes de los octavos, novenos y décimos años de Educación Básica.</p> <p>2.- Proponer la elaboración de un Manual de autoestima a los docentes, para desarrollar destrezas, habilidades y capacidades psicomotoras de los estudiantes, dentro y fuera del proceso educativo.</p> <p>3.- Determinar niveles de eficacia del Manual de Autoestima, dirigidos a los docentes y estudiantes de octavo año, noveno y décimo año de Educación Básica.</p>
--	--

3.7. Métodos.

Para el desarrollo de la investigación se utilizó los siguientes métodos:

3.7.1. Métodos Teóricos.

3.7.1.1. El método deductivo.

Sirvió para determinar el problema, desglosar las causas y efectos y en la estructuración de objetivos.

3.7.1.2. El método inductivo.

Al tomar en cuenta el FODA, y el taller comunitario para lograr el estudio del problema en forma global.

3.7.1.3. El método analítico.

Para analizar los resultados de la investigación y en el diseño de la propuesta.

3.7.1.4. El método sintético.

Se empleó para formular las conclusiones y recomendaciones y en la elaboración del Informe Final.

3.7.1.5. El método bibliográfico.

Al extraer la información de los textos y de Internet.

3.7.1.6. El método descriptivo.

Se utilizó en la descripción de los problemas, necesidades y soluciones, en el planteamiento del problema, el desarrollo de la investigación, la propuesta y en todos.

3.4.TÉCNICAS

Se aplicó las siguientes herramientas: Encuesta, entrevista, diario de campo y observación.

3.7.2. Encuesta.

Se diseñó la ficha de encuesta en base a los objetivos de investigación y se aplicó a estudiantes y docentes de educación básica de la institución educativa investigada.

Para facilitar este proceso el investigador se apoyó en autoridades, docentes tutores y estudiantes.

3.7.3. Información secundaria.

Para completar el trabajo se acudió a las fuentes bibliográficas, textos, revistas, folletos, documentos, manuales referentes al tema de estudio, internet y publicaciones del Ministerio de Educación.

3.8. Procedimientos de Recolección de la Información.

Los procedimientos aplicados se entrelazaron las técnicas de investigación empleadas como la Observación Estructurada, donde se recogió la información de forma directa y vivencial de las interrelaciones en el aula utilizando ficha, así como la bibliografía existente sobre el presente tema y se tomó muy en cuenta los criterios que surgieron de la Encuesta Estructurada, con varios ítems que sirvieron para profundizar las directrices de la investigación, cuyos datos se empleó en la estadística descriptiva que en resumen nos sirva para la búsqueda de resultados que cumplen el objetivo de este trabajo de investigación y se dirijan hacia la propuesta presentada.

3.8.1. Elaboración de los Instrumentos.

Se utilizó las encuestas correspondientes en las que se encuentran varias preguntas que son las cualidades sobre la autoestima tanto de los estudiantes como de los docentes del Colegio Atahualpa, los mismos que sirvieron para realizar el trabajo de investigación en base a trabajos de grupo, el mismo que se ubica en los anexos.

3.8.2. Validación.

La manera más acertada de validar los instrumentos es aplicar y observar las sugerencias dadas por expertos, autoridades, docentes y estudiantes de la institución en la que se realizó a investigación.

3.8.3. Aplicación del Instrumento

Se diseñó el instrumento de investigación en base a la identificación del problema, para lograr determinar los objetivos a través de la formulación de preguntas de nuestra investigación luego se aplicó éste a la muestra representativa, se obtuvo información valiosa que se procesó técnicamente, tabulada, analizada e interpretada, para poder formular nuestras conclusiones tanto cuantitativo como cualitativo.

3.9. Implementos y Equipos

3.9.1. Instrumentos

Para lograr esta investigación se acudió a:

- Fuentes bibliográficas
- Proyecto Educativo Institucional
- Textos
- Internet
- Documentos

3.9.2. Equipos.

Entre los equipos utilizados se detalla:

- Equipo de cómputo.
- Impresora.

3.7.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES	MESES																			
	JULIO				AGOSTO				SPTBRE				OCTBRE				NOVBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. PRESENTACIÓN DEL ANTEPROYECTO	x																			
2. REVISION DEL PROYECTO		x	x	x																
3. RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO					x															
4. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN						x														
5. APROBACIÓN DEL ANTE PROYECTO							x													
6. FORMULACIÓN DE ENCUESTAS Y ENTREVISTAS.								x												
7. APLICACIÓN DE ENCUESTAS Y ENTREVISTAS									x	x										
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIONES DE RESULTADOS										x										
9. ELABORACION DE PROPUESTA											x									
10. ELABORACIÓN DEL BORRADOR DEL PROYECTO												x								
11. REVISIÓN DEL BORRADOR													x	x						
12. EDICIÓN Y REPRODUCCIÓN DEL TRABAJO INVESTIGATIVO															x	x				
13. PRESENTACIÓN Y DEFENSA DEL TRABAJO FINAL																	x	x	x	

3.7.4.-RECURSOS

HUMANOS	COSTO (\$)
Encuestadores	50.00
Digitador	100.00
Subtotal	150.00

MATERIALES

Hojas de papel bond	50.00
Anillado – empastado	50.00
Accesorios de oficina	50.00
Medios de transporte	150.00
Computadora	100.00
Cámara de fotografías	50.00
Subtotal	450.00

OTROS

Viáticos	100.00
Pasajes	50.00
Refrigerio	200.00
Subtotal	350.00
Subtotal	950.00
+ 10% Imprevistos	95.00

TOTAL **1,045.00**

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados son analizados de la siguiente manera:

1. El análisis cuantitativo, en el cual se registra el cuadro y gráfico estadístico respectivo, que toma en cuenta los siguientes aspectos: variables que son las opciones de respuesta, frecuencia que es el valor absoluto o número de encuestados y la frecuencia relativa o valor porcentual, que denota los porcentajes a los que cada frecuencia representa dentro del total aplicado.
2. El análisis cualitativo, en el cual se analiza el porcentaje en relación a las respuestas planteadas.

**CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES DE OCTAVO, NOVENO Y
DECIMO AÑO**

PREGUNTA 1. Me gusta conocer y hablar con gente que no conozco.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	200	66
Frecuente de mi	55	18
A veces	30	10
Poco frecuente	13	4
Muy impropio de mi	4	2
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Los comportamientos que se presentan con los estudiantes nos señala en su gran mayoría que les gusta hablar con personas que no conocen con más intensidad entre compañeros se han vuelto una forma de vida en la que intervienen y afectan a la personalidad de los estudiantes, esto demuestra que viven una cultura de reproducción de acciones que se presentan en la sociedad y afectan la integridad de las personas; así como existe un determinado grupo que poco frecuentan o a veces utilizan esta característica como una personalidad del estudiante.

PREGUNTA 2. No me cuesta trabajo hacer amigos.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	239	79
Frecuente de mi	44	15
A veces	19	6
Poco frecuente	0	0
Muy impropio de mi	0	0
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

En la interpretación de esta encuesta se puede representar que en su gran mayoría no les cuenta trabajo para poder hacer buenos amigos ya que tienen como ayuda una buena formación y más que nada la institución comparte

programas de relaciones humanas dentro y fuera formando su personalidad manteniendo siempre una autoestima elevada; así como un reducido número pocos frecuentan hacer nuevos amigos.

PREGUNTA 3. Me veo bien de aspecto físico.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	282	93
Frecuente de mi	16	5
A veces	4	2
Poco frecuente	0	0
Muy impropio de mi	0	0
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Según las deducciones conseguidas se puede simbolizar que la mayoría de los estudiantes manifiestan que es muy propio de ellos verse bien en cuanto al aspecto físico, mientras que pocos estudiantes aseguran que lo hacen de manera frecuente, debido a que en su mayoría viven en el sector rural.

PREGUNTA 4. Me parece que la gente es más agresiva y lanzada que yo.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	205	68
Frecuente de mi	51	17
A veces	29	10
Poco frecuente	13	4
Muy impropio de mi	4	1
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

La situación que se presenta actualmente se aplica a la estrategia de que los estudiantes no son en su gran mayoría todavía arriesgados o lanzados porque de pronto están programados por el propio conflicto cultural y social del lugar donde se vive influenciado por la comunicación, liderazgo y estilos de enseñanza aprendizaje que se practican en nuestra sociedad.

PREGUNTA 5. Me gusta arreglarme y tener buen aspecto.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	287	95
Frecuente de mi	11	4
A veces	4	1
Poco frecuente	0	0
Muy impropio de mi	0	0
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Actualmente se va potenciando la participación del estudiante en ciertos aspectos de la organización escolar debido a que los estudiantes son capaces de dar opiniones racionales y dignas de tener en cuenta. La presentación como uno de los valores estudiantiles es necesaria para ejercer en el adolescente una actitud razonable y bondadosa.

PREGUNTA 6. Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzado.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	247	82
Frecuente de mi	34	11
A veces	19	6
Poco frecuente	2	1
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

El comportamiento que tienen estudiantes en el salón de aula demuestran que no existe un clima adecuado para el proceso enseñanza aprendizaje. Los medios disciplinarios son tan variados como los instintos de la naturaleza humana, los estudiantes pueden ser conducidos por móviles diferentes que pueden resumirse en los sentimientos personales (miedo, placer, amor, otros) los sentimientos afectuosos (amor a los padres, cariño al docente)

PREGUNTA 7.- Me gusta hablar de mis cosas con la gente.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	195	65
Frecuente de mi	55	18
A veces	26	9
Poco frecuente	18	5
Muy impropio de mi	8	3
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

La idea de las buenas relaciones estudiantiles hace que en el alumno despierte el interés y reflexione sobre las cosas de la vida cotidiana con todos los que le rodean. El ideal sería sin duda que el adolescente consciente de su interés y deber trabaje como un acto de libre voluntad en las buenas relaciones a través de estímulos basados en sentimientos ideales de una sociedad justa.

PREGUNTA 8. Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	234	77
Frecuente de mi	43	15
A veces	15	5
Poco frecuente	10	3
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Las dificultades que tiene el estudiante se manifiestan de forma clara entre los tipos de relaciones que hay en la familia, los docentes, el entorno sociedad y entre el grupo clase donde se presentan diversas respuestas, por este motivo se tiene que repensar que cosas son las que valen y cuáles no, la disparidad de problemas no permite hallar una solución eficiente a los conflictos que enfrentan los adolescentes.

PREGUNTA 9. La gente confía en mí.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	254	84
Frecuente de mi	31	10
A veces	17	6
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

De acuerdo a los porcentajes obtenidos se puede apreciar que solo las magníficas interrelaciones entre docente y estudiante han conseguido que el estudiante cree en el la autoconfianza necesaria para poder desenvolverse de manera individual y colectiva.

Determinando así que se ha considerado muy importante las relaciones entre docente estudiante y por consiguiente es necesario profundizar en este campo para mejorar el clima institucional.

PREGUNTA 10. Le dedico tiempo a cuidar mi aspecto físico.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	283	94
Frecuente de mi	10	3
A veces	9	3
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Una gran mayoría de los encuestados creen que tienen el tiempo suficiente para poder cuidar su aspecto físico a través de informaciones y de la práctica del deporte ya que en esta etapa de transición de niños a jóvenes es necesario de la ayuda de los docentes en la explicación de los cambios tanto físicos como

mentales que se producen porque es necesario la potenciación de condiciones óptimas para un aprendizaje efectivo.

PREGUNTA 11.- Las relaciones con los demás estudiantes van bien

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	255	84
Frecuente de mi	34	11
A veces	10	4
Poco frecuente	3	1
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Un buen porcentaje de los encuestados creen que en su institución las relaciones interpersonales entre estudiantes y docentes afecta en la potenciación de condiciones óptimas para un aprendizaje efectivo, es indispensable mejorar las relaciones a través de estrategias adecuadas con reflexiones, convenios y consensos que lleven a la comprensión de acciones y actividades en bien de los estudiantes y de la comunidad.

PREGUNTA 12. Dudo de mis sentimientos.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	261	86
Frecuente de mi	26	9
A veces	15	5
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

El ambiente inestable de nuestra sociedad nos hace preguntar por el valor fundamental de las relaciones interpersonales y la expresión de los sentimientos, donde hay diversas respuestas que establecen nuevas valoraciones en un mundo pragmático donde es bueno aquello que es útil y lo

que no es, se tiene que volver a pensar y decir qué cosas son las que valen y cuáles no.

PREGUNTA13. Temo hablar cuando hay gente por temor y miedo

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	275	91
Frecuente de mi	21	7
A veces	6	2
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Para la aplicación de un manual de estrategias interpersonales, es necesario iniciar con una motivación a los estudiantes enseñándolo el desenvolvimiento de expresión corporal y la enseñanza hablar en público a toda la comunidad educativa, puesto que es necesario que todos se involucren en esta propuesta.

PREGUNTA 14.- Suelo manifestar los sentimientos a mis compañeros

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	226	75
Frecuente de mi	44	15
A veces	18	6
Poco frecuente	7	2
Muy impropio de mi	7	2
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

Los sentimientos que expresan los estudiantes se presentan con más intensidad entre compañeros se han vuelto una forma de vida en la que intervienen el compañerismo y la solidaridad que nos ayudan a mejorar la personalidad de los estudiantes demostrando que se ha logrado a que vivan una cultura del buen vivir.

PREGUNTA 15. No demuestro mis auténticos sentimientos ante los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	228	75
Frecuente de mi	44	15
A veces	15	5
Poco frecuente	14	4
Muy impropio de mi	1	1
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

La duda de demostrar los verdaderos sentimientos se debe ejercer en el adolescente un control de sus demandas excesivas, para ayudarlo a dejar atrás otros sistemas de comportamiento inmaduros y para canalizar sus energías por vías aceptables.

La firme autoridad razonable y bondadosa proporcionará en el adolescente un sentido de seguridad. El poder del docente se facilita con la capacidad de influir en los demás, el poder intelectual, los recursos y actividades que pone en práctica y el dominio y control sobre una situación problema.

PREGUNTA 16. Suelo verme muy inferior a los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	249	82
Frecuente de mi	45	15
A veces	8	3
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

El comportamiento que tienen estudiantes en el salón de aula demuestra que no existe un clima adecuado para el proceso enseñanza aprendizaje. Los medios disciplinarios son tan variados como los instintos de la naturaleza humana, los estudiantes pueden ser conducidos por móviles diferentes que

pueden resumirse en los sentimientos personales. El ideal sería sin duda que el adolescente consciente de su interés y deber trabaje sobre mejorar su autoestima.

PREGUNTA 17. Tengo una buena relación con muchos profesores.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	278	92
Frecuente de mi	22	7
A veces	2	1
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos

De acuerdo a los datos obtenidos en las buenas relaciones entre alumnos y docentes, se puede concluir que se debe profundizarse en el conocimiento de la personalidad del estudiante, las mismas que nos ayudan a buscar causas o problemas y encontrar posibles soluciones, tanto en el aspecto social como educativo brindando confianza al estudiante.

PREGUNTA 18. No me avergüenzo cuando cometo un error.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	240	79
Frecuente de mi	38	13
A veces	13	4
Poco frecuente	10	3
Muy impropio de mi	1	1
TOTAL	302	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

De acuerdo a este promedio una gran mayoría manifiesta que cuando cometen errores ellos saben reconocer expresando que existe ya una madurez emocional concentrando la práctica de las buenas relaciones humanas haciendo lo necesario para satisfacer las necesidades de los estudiantes.

CUESTIONARIO PARA PROFESORES

PREGUNTA 1. Cómo Maestro confío en la gente.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	18	72
Frecuente de mi	6	24
A veces	1	4
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

De acuerdo a los porcentajes obtenidos se puede apreciar que solo las magníficas interrelaciones entre docentes y estudiantes han conseguido que se cree una autoconfianza necesaria para poder desenvolverse de manera individual y colectiva. Determinando así que se ha considerado muy importante las relaciones entre docentes y estudiante porque es necesario profundizar en este campo para mejorar el clima institucional.

PREGUNTA 2. Me gusta arreglarme y tener buen aspecto.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	23	92
Frecuente de mi	2	8
A veces		
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Actualmente se ha potenciado la participación de los docentes en ciertos aspectos de la organización escolar debido a que son capaces de dar opiniones racionales y dignas de tener en cuenta. La presentación personal como uno de los valores es necesaria para ejercer en la docencia una actitud razonable y bondadosa que proporcionará al profesor un sentido de seguridad y en buena forma el cuidado de su aspecto personal.

PREGUNTA 3. Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	20	80
Frecuente de mi	4	16
A veces	1	4
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Las dificultades que tiene el docente se manifiestan de forma clara entre los tipos de relaciones que hay en la familia, los docentes, el entorno sociedad y entre el grupo clase donde se presentan diversas respuestas, por este motivo se tiene que repensar que cosas son las que valen y cuáles no, la disparidad de problemas no permite hallar una solución eficiente a los conflictos que enfrentan los docentes.

PREGUNTA 4. Le dedico tiempo a cuidar mi aspecto físico.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	23	92
Frecuente de mi	2	8
A veces		
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Una gran mayoría de los encuestados creen que tienen el tiempo suficiente para poder cuidar su aspecto físico a través de informaciones y de la práctica del deporte ya que es necesario que los docentes potencien las condiciones óptimas para un aprendizaje efectivo.

PREGUNTA 5. No me cuesta trabajo llevarle la contraria a los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	20	80
Frecuente de mi	3	12
A veces	2	8
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

La disciplina es necesaria para ejercer la docencia a través de un control de sus demandas excesivas, para dejar atrás otros sistemas de comportamiento inmaduros y para canalizar sus energías por vías aceptables. La firme autoridad razonable y bondadosa proporcionará en el docente un sentido de seguridad. El poder del docente se facilita con la capacidad de influir en los demás, el poder intelectual, los recursos y actividades que pone en práctica.

PREGUNTA 6. La gente se sincera conmigo y me cuenta sus problemas.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	18	72
Frecuente de mi	6	24
A veces	1	4
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

En la interpretación de esta encuesta se puede representar que en su gran mayoría le gusta que les cuenten sus problemas y ser un aporte de ayuda a través de una buena formación y más que nada la institución comparte programas de relaciones humanas dentro y fuera formando su personalidad manteniendo siempre una autoestima elevada.

PREGUNTA 7. Suelo tomarme con humor mis fallos.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	20	80
Frecuente de mi	5	20
A veces		
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

El comportamiento tener un docente en el salón de clases demuestra que les gusta tomar con humor los fallos cometidos en su docencia existiendo un clima adecuado para el proceso enseñanza aprendizaje. El ideal sería sin duda que el docente consciente de su interés y deber trabaje por un acto de libre voluntad, requiriendo estímulos basados en sentimientos ideales de una sociedad que busca la justicia y la verdad.

PREGUNTA 8. Me cuesta mucho trabajo decir "no".

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	18	72
Frecuente de mi	6	24
A veces	1	4
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Las dificultades educativas se manifiestan entre los tipos de relaciones que hay en la familia, los docentes, el entorno sociedad y entre el grupo clase donde se presentan diversas respuestas, por este motivo se tiene que repensar que cosas son las que valen y cuáles no.

Entendemos que el bienestar de los estudiantes debe estar ligado a los objetivos de la educación y del profesor que brinda una verdadera amistad a

sus estudiantes para que no cause frustraciones ni desmoralice el orden deseado.

PREGUNTA 9.- Soy tolerante y flexible en el trato con mis compañeros

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	17	68
Frecuente de mi	6	24
A veces	2	8
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

De acuerdo a este promedio en vivencia se puede concluir que una gran mayoría de los docentes del colegio motivo de estudio, concentran la práctica de las buenas relaciones humanas haciendo lo necesario para satisfacer las actividades diarias destacando uno de los valores como es la tolerancia.

PREGUNTA 10. No suelo pensar en negativo de los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	15	60
Frecuente de mi	8	32
A veces	2	8
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

De acuerdo a los porcentajes obtenidos se puede apreciar que las interrelaciones entre docente y estudiante no son preocupantes ya que los datos determinan parámetros muy buenos. Determinando así que se ha considerado muy importante las relaciones entre docente-estudiante y por

consiguiente es necesario pensar solamente en cosas positivas dejando a un lado e negativismos que si existe tanto en alumnos como en profesores.

PREGUNTA 11. Expreso y comento mis éxitos ante los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	16	64
Frecuente de mi	5	20
A veces	4	16
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

De acuerdo a los datos obtenidos en las buenas relaciones entre alumnos y docentes, se puede concluir que se debe profundizarse en el conocimiento de la personalidad del docente hacen que aprovechemos de nuestros éxitos para poder servir de ejemplo a nuestros estudiantes, las mismas que nos ayudan a buscar ayudas, tanto en el aspecto social como educativo brindando confianza al estudiante.

PREGUNTA 12.- En el cumplimiento de mis trabajos escolares me gusta hacer lo mejor posible.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	20	80
Frecuente de mi	5	20
A veces		
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Los encuestados consideran que en sus instituciones educativas casi siempre tratan adecuadamente los trabajos escolares haciendo todo lo posible para poder mantener una buena educación eliminando problemas de conducta y aprovechamiento de los estudiantes.

PREGUNTA 13. Suelo dedicar un tiempo extra para realizar mis proyectos educativos.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	15	60
Frecuente de mi	8	32
A veces	2	8
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Los indicadores determinan que los docentes si dedican tiempos extras y realizan proyectos educativos utilizando valores en la educación de los estudiantes, pero esto depende mucho de la formación profesional del docente tanto en el hogar con la familia, en la sociedad con sus costumbres, cultura, y tradiciones.

PREGUNTA 14. Expreso los sentimientos negativos a los demás.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	15	60
Frecuente de mi	6	24
A veces	4	16
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

Los sentimientos que expresan los docentes se presentan con más intensidad entre compañeros se han vuelto una forma de vida en la que intervienen el compañerismo y la solidaridad que nos ayudan a mejorar la personalidad de los estudiantes a través de hacer conocer sus defectos y sus situaciones negativas que ayuden a mejorar la calidad de la educación demostrando que se ha logrado a que vivan una cultura del buen vivir.

PREGUNTA 15. Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día.

OPCION DE RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy propio de mi	18	72
Frecuente de mi	6	24
A veces	1	4
Poco frecuente		
Muy impropio de mi		
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta Noviembre 2013

Elaborado por: René Campos E

De acuerdo a los porcentajes obtenidos se puede concluir que la mayoría de los entrevistados sugieren que deben existir personas que realicen varias programas y proyectos que contribuyan con los cambios emocionales, y que en base a diálogos se puede llegar a posibles soluciones. Para esto es necesario preparar al personal de las instituciones educativas sobre relaciones interpersonales.

4.1. INTERPRETACIÓN DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES Y DOCENTES

De las encuestas realizadas al grupo de investigación se puede determinar las siguientes problemáticas, las mismas que se sintetizan para cada grupo.

ESTUDIANTES.

- Impuntualidad al ingreso al colegio, al aula y actos organizados por docentes y autoridades
- Tiene problemas y evita a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzado.
- Se quedan bloqueado y no sé qué decir ante los demás.
- Tiene temor hablar cuando hay gente por temor a parecer tonto.
- Existen dificultades al manifestar los sentimientos a mis compañeros
- No demuestro mis auténticos sentimientos ante los demás.
- Suelen verme muy inferior a los demás.
- Manifiestan vergüenza presentarse ante gente desconocida.
- No existe una buena relación con muchos profesores.
- Falta de práctica diaria de hábitos de higiene y de aseo personal y del aula.
- Falta de respeto y buenas relaciones entre compañeros y miembros de la institución dentro y fuera del plantel, tales como compañerismo, solidaridad, honradez y otros.
- Incumplimiento de compromisos y acuerdos adquiridos.

DOCENTES

- Falta de socializar el cumplimiento de normas de comportamiento con la práctica de valores para mejorar el autoestima.
- Falta de cultivar hábitos de estudio y responsabilidad.

- Desactualización académica con relación al proceso enseñanza aprendizaje.
- Existen problemas con su presentación en sus labores diarias.
- No pueden manifestar sentimientos con claridad a los demás.
- Hace mucha falta ser tolerante y flexible en el trato con mis compañeros
- Los trabajos escolares extraescolares no les gusta hacer.
- No dedican tiempo extra para realizar mis proyectos educativos.
- Resistencia a formar equipos de trabajo.
- Falta de comunicación en los diferentes conflictos que se presenten con los estudiantes de su curso.
- No existe espacios de tiempo para realizar actividades que ayuden a mejorar el respeto y la unidad entre compañeros, brindar confianza y comprensión ya que gran número de ellos provienen de hogares desorganizados.
- Desarticulación entre tutor y el DECE para el tratamiento de estudiantes con las dificultades y problemas sociales.

4.2. Contrastación de resultados con las preguntas de investigación.

De la información obtenida de las encuestas aplicadas tanto a estudiantes como a docentes, se ha podido determinar una serie de comportamientos sobre el autoestima que se presentan con más intensidad entre compañeros y que de una u otra forma se está convirtiendo en una forma de vida de los estudiantes entre los más sobresalientes se puede citar: que son sujetos de agresiones físicas y psicológicas; así también se demuestra que los estudiantes con baja autoestima suelen molestar a los docentes dentro del aula con las siguientes manifestaciones, no hacer caso a órdenes emanadas por los profesores, jugando en clase con agresiones verbales; también se pudo determinar algunas manifestaciones de los estudiantes como inseguridad, individualismo, desconfiado y algunos comportamientos caprichosos.

Al investigar sobre las relaciones interpersonales de la trilogía educativa si bien es cierto los docentes tienen ciertos conocimientos teóricos sobre el manejo correcto del autoestima no es menos cierto que un alto porcentaje tiene dificultades de poner en práctica, esto se manifiesta cuando algunos docentes tienen problemas en manejar comportamientos de conducta y disciplina.

El tratamiento de estos problemas de comportamiento serían superados con la aplicación de ciertas estrategias en el manejo y conocimiento eficiente del desarrollo del grado de autoestima que en la actualidad no se les considera como una parte fundamental del proceso enseñanza aprendizaje, al aplicar estas técnicas ayudarían a organizar el aula, mejorar los ambientes, se elevaría el rendimiento, se promovería una cultura de estudio y con ello indirectamente se estaría elevando la calidad educativa.

Para socializar todo tipo de innovaciones y de manera particular el manual de autoestima es necesario concienciar, motivar e involucrar al personal docente, autoridades, padres de familia y estudiantes mediante talleres prácticos para el tratamiento de diferentes conflictos.

Por lo antes mencionado se puede determinar que existe una problemática puntual de comportamiento del estudiante el mismo que se podrá solucionar elaborando una propuesta de un manual de autoestima entre estudiantes, docentes y padres de familia en la institución involucrada en esta investigación.

CAPÍTULO VI

6.- TÍTULO DE LA PROPUESTA.

“MANUAL DE AUTOESTIMA PARA PROPICIAR EL DESARROLLO PERSONAL, DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ATAHUALPA.”

6.1. OBJETIVOS

6.1.1. GENERAL

- Mejorar las relaciones interpersonales entre docentes, estudiantes y padres de familia del colegio a través de una serie de actividades para elevar la autoestima para ser aplicados como ayuda, motivación en forma personal y grupal buscando favorecer los aprendizajes dentro y fuera del aula.

6.1.2. ESPECÍFICOS

- Planificar ejemplos motivadores para ser aplicados por los docentes con la ayuda de estudiantes y así elevar la autoestima.
 - Elaborar talleres de relaciones interpersonales para mejorar la convivencia escolar.
- Ejecutar planes de acción que sirven como motivación a los estudiantes y los profesores.
- Evaluar el desenvolvimiento buscando un cambio de actitud de los estudiantes.

6.2. JUSTIFICACIÓN.

La Autoestima es una poderosa fuerza dentro de las personas, siendo la confianza la capacidad de pensar y afrontar los desafíos básicos de la vida para lograr conseguir nuestro derecho a ser feliz, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. En consecuencia la autoestima es el sentimiento innato e incondicional del amor, seguridad y bienestar.

La autoestima, como su nombre lo indica, depende de cada persona, de lo que ella sienta sobre sí misma, de lo que piense sobre su propia valía. Por lo tanto no será suficiente decir a una persona “eres valiosa”, “debes quererte mucho tú misma”, etc. Lo más importante es que lograr que esta persona se sienta valiosa, se quiera a sí misma.

La autoestima se forja, se crea, se incrementa o disminuye, desde su nacimiento, en la interrelación con sus padres, su familia y en la escuela.

Dentro de los programas de estudio es muy importante que se aborde sobre el tema de la autoestima a través de estrategias metodológicas lúdicas con la participación directa de los estudiantes como base fundamental en el desarrollo del proceso educativo.

Elevar el nivel de autoestima de los educandos es un proceso que tiene que ser cultivado siempre, donde los docentes juegan un rol fundamental.

Por lo anteriormente expuesto se presenta el manual, que está encaminado a comprender la forma en cómo se constituye un grupo, los factores que intervienen en los procesos grupales y la importancia de las técnicas grupales para elevar la autoestima motivando para la superación personal, incluyendo juegos o dinámicas que ayudan a fortalecer la autoestima de la juventud.

Para sentirse bien con los demás es necesario primero sentirse bien con uno mismo. El estudiante para su crecimiento necesita garantizar su proceso de

desarrollo fundamentado en la estabilidad emocional, en un ambiente o atmósfera que se percibe y es estable, confiable y permanente y no circunstancial u ocasional porque esto determinaría inestabilidad e inseguridad.

Los vínculos afectivos aparecen como consecuencia de la experiencia del aprendizaje y son los padres los primeros educadores de sus hijos; en esta relación está la formación de valores adquiridos con sus padres, donde aprenden a sentir y darle una tonalidad positiva o negativa a las experiencias, es una cualidad humana que se desarrolla, fortalece y expresa mediante procesos educativos y de aprendizaje social.

Desarrollar un modelo del yo como persona que tenga confianza en sí mismo, sentirse valioso digno de ser amado y ser capaz de llevar a cabo un importante proceso de aprendizaje y crecimiento personal independientes, de acuerdo con los sentimientos y opiniones coherente con un sistema de valores éticos para imaginar, planificar y resolver problemas.

La finalidad del presente manual es conseguir que los estudiantes de las instituciones investigadas fortalezcan una actitud positiva y práctica de valores entre los miembros de la comunidad educativa para mejorar el autoestima entre docentes, estudiantes y padres de familia y propiciar un aprendizaje eficiente y afectivo dentro de esos grupos humanos.

Es importante que el docente disponga de una herramienta que aporte a mejorar la autoestima en los estudiantes, para motivar y llegar a la comprensión académica de los estudiantes bajo un ambiente emocional adecuado, con un nexo imprescindible entre la afectividad y el aprendizaje, porque los docentes siempre deben innovar y buscar nuevas técnicas de concentrar la atención de los estudiantes y desarrollar en ellos comprensión, amistad, respeto, consideración, entre otros valores que son el principio fundamental de la convivencia dentro de las aulas, así como fuera de ellas.

6.3. Factibilidad.

6.3.1. Política.

En este proyecto participaran todas las personas en la aplicación de las estrategias para superar problemas relacionados con el autoestima en el aula, hagan conciencia que es muy fundamental mantener un ambiente favorable en el aula y más que nada mantengan una autoestima equilibrada para que se dé un aprendizaje más efectivo para que aprendan a convivir en sociedad.

6.3.2. Administrativa.

El proyecto es factible de ejecutarlo, porque la dirección y la ejecución de esta propuesta está directamente bajo las directrices de las autoridades del plantel conjuntamente con el autor y será quien coordine las acciones con los docentes para establecer compromisos para mejorar las relaciones con los estudiantes y por ende la autoestima.

6.3.3. Legal.

El Trabajo de investigación se fundamentará en: la Constitución de la República, la Ley de Educación y su Reglamento General, El Plan del Buen Vivir con sus objetivos, el Reglamento Interno, el Manual de Convivencia, el Código de la niñez y la Adolescencia, Ley de Servicio Civil y Carrera Administrativa, reglamentos y normativas que tengan que ver con el sistema educativo.

6.3.4. Técnica.

Esta propuesta es factible de llevar a cabo y de ejecutarla, porque se cuenta con herramientas necesarias para conseguir el éxito sobre, autoestima, relaciones humanas y motivación, que orientarán para que estudiantes y maestros mejoren sus interrelaciones en el aula.

PRESENTACIÓN

Con este manual se pretende emprender la gran aventura de conocer más acerca de nuestra Autoestima y cómo poder mantenerla alta y también elevarla cuando este sea el caso, para ello tenemos que ser sinceros con nosotros mismos, con los demás y con las personas que nos rodean para irnos superando cada día más.

Cuanto más positiva sea la autoestima: más preparados podremos estar para afrontar las adversidades, más posibilidades habrán de ser creativos en los trabajos, más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, más inclinados a tratar a los demás con respeto, más contentos estaríamos buscando un buen vivir.

En forma general la propuesta consta de varios talleres orientados a desarrollar la inteligencia emocional para facilitar una mejor autoestima y lograr nuestra participación en la convivencia social, estos talleres tienen la siguiente estructura: tema, datos informativos, objetivos generales y específicos, base o marco teórica, estrategias, recursos, actividades, en unos talleres se finaliza con conclusiones y recomendaciones, en otros talleres será necesario el análisis y reflexiones con algunas variantes, algunos talleres tiene fichas de trabajo con indicadores que nos permiten visualizar de mejor manera los problemas; todos los talleres finalizan con la evaluación

TALLER N° 1.

Tema: Diagnosticar el grado de autoestima para identificar conductas.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. (Seudónimo)-----

Fecha. -----

Participantes 25 – 35.

Tiempo: 2 horas.

Objetivo General.

Identificar las fortalezas y debilidades individuales y grupales que ayuden en el desarrollo de la autoestima en el proceso de aprendizaje.

Objetivo específico.

Decretar las conductas más frecuentes de mi forma de ser.

Determinar el grado de autoestima en el comportamiento individual y colectivo de los estudiantes.

Base teórica.

Tomar decisiones pertinentes para hacer al hecho educativo más eficaz, evitando procedimientos inadecuados a través de la identificación de la realidad de los estudiantes que participan en el hecho educativo, comparando con la realidad pretendida en los objetivos y los requisitos o condiciones que su logro demanda.

Como una situación diagnóstica referente al grado de autoestima para aplicar instrumentos preferidos que no sean básicamente pruebas objetivas estructuradas, sino más bien explorando la situación real de los estudiantes.

Aprender a identificar situaciones que generan conflictos en la vida social del estudiante permite reflexionar y analizar acciones, actitudes, valores, comportamientos, en beneficio de una buena formación personal y social que ayude a ser mejores personas y poder desenvolverse en el ámbito social en el cual se desenvuelve.

En base a esto se propone una ficha de evaluación diagnóstica que debe ser utilizada con honestidad para ayudarnos y así mejorar su autoestima para un mejor comportamiento.

El manejo de resultados de esta ficha nos permite identificar aspectos fundamentales para hacer más eficaz el hecho educativo, teniendo en cuenta las condiciones iniciales del estudiante.

De acuerdo a las situaciones que se presente, esta ficha se la puede aplicar al grupo de estudiantes cada tres meses para determinar los cambios y logros adquiridos, pero si los conflictos son frecuentes o graves se aplicará cada mes quedando a criterio del tutor o psicólogo.

Estrategia. Conociendo mis debilidades.

Actividades.

- Motivar con diapositivas los distintos estados de ánimo de una persona.
- Sociodrama representando las distintas formas de autoestima alta como la autoestima baja del estudiante dentro y fuera del aula.
- Entrega de la ficha. Instrucciones.

Recursos. Ficha.

FICHA DIAGNÓSTICO

Instructivo: Lea detenidamente los aspectos que se preguntan y conteste con sinceridad marcando con una X en la columna V o de la F, según sea verdad o falso. Su información será tratada con absoluta reserva.

Curso y paralelo: -----

Estudiante: -----

	CONDUCTAS.	N°	INDICADOR.	V	F
1	Agresivas físicas y/o Verbales	1	Pelear		
		2	Comportamientos agresivos		
		3	Utilizar objetos como arma.		
		4	Destrozar cosas suyas y de otros.		
		5	Intimidar.		
		6	Tirar papeles, lapiceros.		
		7	Rabietas.		
2	Contra compañeros.	1	Molestar.		
		2	Delator.		
		3	Envidioso.		
		4	Dominante, mandón.		
		5	Culpar a los demás.		
		6	Entrometido.		
3	Contra el docente	1	Amenazarle física y/o verbalmente.		
		2	Mentirle.		
		3	Ignorarlo.		
		4	Molestar haciendo ruidos.		
4	Contra el rendimiento escolar.	1	Distracción.		
		2	Pereza.		
		3	Llegar tarde. (Impuntual)		
		4	Lentitud en el trabajo.		
		5	Interrumpir en clase.		
5	Hábitos inadecuados, socialmente no aceptados.	1	Desórdenes.		
		2	Mal hablado.		
		3	Robo.		

		4	Rebelde.		
		5	Desaseado.		
		6	Trabajo descuidado.		
		7	Mentiroso.		
6	Dificultades personales de integración y relación con los demás.	1	Malhumorado		
		2	Desconfiado.		
		3	Individualista.		
		4	Desanimado.		
		5	Hipersensible.		
		6	Caprichoso.		
		7	Sentimental.		
		8	Tímido.		
		9	Intratable.		
		10	Solitario.		
		11	Delicado.		
		12	Inseguro.		
		13	Hace rarezas.		
		14	Introvertido.		
7	Contra normas de la clase.	1	Hablar sin permiso.		
		2	Desobedecer al docente.		
		3	Jugar en clase.		
		4	Mojarse.		
		5	Escaparse.		
		6	Gritar.		
		7	Levantarse sin permiso.		
		8	Comer y beber en clase.		
		9	Hacer payasadas.		
		10	No seguir las instrucciones.		
8	Hiperactividad, pasividad.	1	Nerviosismo.		
		2	Inquietud.		
		3	Hiperactividad.		
		4	Pasividad.		

Evaluación.

- Tabulación.
- Representación gráfica.
- Interpretación de resultados.
- Conclusiones.
- Recomendaciones.
- Acuerdos y compromisos.

TALLER N° 2

Tema: Quién soy Yo

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Contribuir al fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes.

Objetivos específicos;

Identificar sus logros y cualidades personales.

Analizar limitaciones personales que necesitan cambiar.

Base Teórica

La autoestima es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo. Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir, tener una adecuada autoestima nos da la posibilidad de tomar decisiones y de sentirnos seguros de nosotros; por lo tanto, no se debe presumir ante otros.

Cada quien tiene habilidades, sentimientos o aspectos positivos y negativos, es importante reconocer cada uno de estos aspectos, especialmente los positivos y hasta donde se pueda, tratar de modificar o aceptar los negativos.

ACTIVIDAD I

- El docente entregará a los participantes su ficha de trabajo y les indicará que deberán contestar al costado de cada frase con una “V” (verdadero) o una “F” (falso).
- Solicitar a los participantes que respondan el formulario recibido con la primera respuesta que les surja. No existen respuestas “correctas” o “incorrectas”, no hay calificaciones “altas” o “bajas”. Esta es sólo una oportunidad para que ellos lleguen a conocerse a sí mismos.
- Cuando ya han terminado, los participantes realizarán su evaluación para lo cual deben contar las respuestas negativas en cada categoría y colocar el resultado total en el espacio que se encuentra junto al título de cada sección.
- Luego, deben agruparse por parejas y tomar turnos para discutir sus respuestas sobre los diferentes tópicos.
- El docente solicitará algunos voluntarios para dar lectura a algunas de sus respuestas, transmitiendo los contenidos de la sesión.
- Finalmente, el docente recogerá las hojas de trabajo de cada participante para posteriormente hacer un análisis de las mismas.

Puede considerar la posibilidad de realizar la estrategia formando grupos para que discutan sus respuestas vertidas en la ficha de trabajo.

También se puede realizar la estrategia haciendo que cada estudiante o algunos manifiesten sus respuestas y lleva al diálogo con sus compañeros.

“Seamos nosotros mismos, no copiemos estilos”. “Seamos auténticos siempre, eso nos hace diferentes de los demás”.

Recurso. Ficha de trabajo.

FICHA DE TRABAJO.

A continuación tiene una serie de frases las cuales deberá responder con la que crea conveniente: "V o F" (verdadero o falso) dentro del cuadro

Estudiante:.....

Curso y paralelo.....

Fecha.

Aspecto	Indicador	V/F
Poder personal	Comienzo todos los proyectos por mí mismo a pesar de que demanden desafío.	
	Cuando cometo un error, trato de corregirlo la próxima vez.	
	Sé cómo manejar el estrés y la presión.	
	Puedo comunicar mis sentimientos y necesidades personales de manera afectiva	
Diversidad	Disfruto de ser una persona diferente.	
	Me gusta mi cuerpo.	
	Me gusta quién soy.	
	Disfruto usando mi imaginación y creando cosas.	
	Cuando algo bueno pasa, siento que me lo merezco	
Modelos	Sé lo que es importante para mí.	
	Hay personas en mi vida a las cuales estimo y respeto.	
	Sé cómo actuar de manera responsable.	
	Tengo metas y estoy dispuesto a alcanzarlas.	
	He pensado acerca del estilo de vida que deseo tener.	
	Sé con quién hablar cuando tengo problemas.	
	Tengo como mínimo dos amigos	

Relaciones Interpersonales	Sé cómo funciona mi cuerpo y me siento bien	
	Me llevo bien con otros	
	Otras personas están dispuestas a ayudarme cuando lo necesite	
	Disfruto de las actividades en grupo	
	Me siento muy cercano a mi familia	

Evaluación.

- Tabulación.
- Representación
- Análisis de resultados.
- Acuerdos y resoluciones.

ACTIVIDAD II

- El docente iniciará la sesión explicando la importancia de reconocer nuestras características positivas y negativas como personas para comprometernos a cambiarlas.
- El docente puede decir lo siguiente: “Características negativas son defectos auto percibidos: por ejemplo, que un joven se defina como “agresivo” o “irresponsable”, mientras que como características positivas afirmar que es “solidario” o “trabajador”, entre otras cualidades.
- Entregarles una hoja de trabajo a cada uno, recordándoles que deben escribir cinco (5) características como mínimo en cada uno de los lados y que pongan su seudónimo al final de su hoja.
- Pedir a los participantes que elijan una característica negativa que les agrada cambiar pronto y también la que consideren es su mejor característica y ambas escribirlas en el espacio correspondiente a su hoja.
- Solicitar la devolución de los trabajos para mezclarlos e intercambiarlas con sus compañeros.

- Se elegirán voluntarios para leer las respuestas de la hoja en voz alta, sin decir el nombre.
- Se pegará un papelote en la pared trazando una línea que los divida en dos, a la izquierda se escribirán las características negativas y a la derecha las positivas.
- Indicar a cada adolescente que escriba en el papelote la respuesta de su compañero sobre la característica negativa que quisiera cambiar y su mejor característica positiva.
- El docente invitará a los integrantes a opinar sobre cómo pueden cambiarse los aspectos negativos escritos por sus compañeros, así transmitirá los contenidos de la sesión.

Recursos: Hojas bond, lapiceros, pliegos de papel, fichas de trabajo.

FICHA DE TRABAJO:

Estudiante. (Seudónimo).....

Curso y paralelo.....

Fecha.

N°	Características negativas de mi personalidad	N°	Características positivas de mi personalidad
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
	Otras:		Otras:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
	Características negativas que desearía cambiar		Mis mejores características son:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

Evaluación.

- Tabulación.
- Representación
- Análisis de resultados.
- Acuerdos y resoluciones.

ACTIVIDAD III

En el aula, reunidos todos, programar semanalmente la estrategia de “La silla caliente”. Se sorteará qué compañero se sentará al medio o al frente de todos los demás y todos, indistintamente manifestarán una habilidad y una debilidad de su compañero. El conducto del ejercicio deberá tener cuidado que no se use adjetivos calificativos; sino describan hechos. Luego de ello se le preguntará al analizado cómo se sintió en el ejercicio.

El docente cerrará la sesión manifestando a la persona que hizo la crítica y a la persona criticada en dos mensajes positivos. Luego organizar grupos para realizar un diagnóstico sobre el tema de autoestima en niños y jóvenes, a través de encuestas sencillas, con el propósito de realizar actividades académicas. En consecuencia, organizarse para realizar talleres de autoestima en el colegio o en la comunidad con ayuda de profesionales invitados para desarrollarlo, tanto para niños y jóvenes como para adultos.

Variante. Un día en clase el docente encargará a cada estudiante que se coloque en la espalda con cinta adhesiva una hoja de papel. Acto seguido les dirá a todos los alumnos que tienen 15 minutos para escribir características positivas de sus compañeros en las hojas que tienen pegadas en la espalda. Una vez que termina el ejercicio los estudiantes revisan todo lo que les escribieron y se refuerza mencionando que todos tenemos cosas muy buenas. Se puede solicitar a los jóvenes que elaboren una lista de frases que fortalezcan la autoestima.

Recurso. Diálogo, encuestas, hojas, lápices, ficha de trabajo.

FICHA DE TRABAJO DE AUTOESTIMA.

Objetivo: Determinar el comportamiento individual.

Instructivo: Lea detenidamente los aspectos que se preguntan y conteste con sinceridad marcando con una x en la columna que indica "SI" "NO" A VECES. Su información será tratada con absoluta reserva.

Curso y paralelo: -----

Estudiante: -----

A	N°	SOY YO	SI	NO	A VECES
NORMAS	1	Llego puntual.			
	2	Presento los trabajos.			
	3	Estudio.			
	4	Cumplo con las normas de la clase.			
	5	Cumplo con las normas del colegio.			
	6	Soy responsable.			
	7	Me gusta trabajar.			
AUTOESTIMA.	8	Acepto las críticas.			
	9	Me desanimo fácilmente.			
	10	Pienso que hago bien las cosas.			
	11	Creo que soy mejor en algo.			
	12	Me enfado por nada.			
	13	Soy constante.			
	14	Me acepto como soy.			
DOCENTES	15	Me siento feliz.			
	16	Mis profesores me comprenden.			
	17	Me valoran como persona.			
	18	Confían en mí			
	19	Se interesan por mis aprendizajes y evaluaciones.			
	20	Acepto su carácter.			
	21	Confío en mi tutor.			

COMPAÑERISMO	22	Tengo muchos amigos.			
	23	Me gusta ser líder.			
	24	Cuentan conmigo.			
	25	Nos enfadamos.			
	26	Me gusta trabajar en equipo.			
	27	Confío en mis compañeros.			

Evaluación. Luego de ser utilizadas las fichas de trabajo y según criterio personal de cada estudiante y guiado por el docente analizará según el caso en forma mensual y /o trimestral, lo positivo y lo negativo de su comportamiento tratando de eliminar las debilidades y reforzar las oportunidades hasta que se vuelvan fortalezas.

TALLER N° 3

Tema: Autoestima a través de saber escuchar a los demás.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes. 25 -35

Tiempo: 2 horas.

Objetivo General.

Auscultar la comunicación verbal utilizando la reflexión y el análisis para comprender los conflictos en busca de mejorar su autoestima y aplicar soluciones adecuadas.

Objetivos específicos

Aprender a escuchar a los demás.

Base teórica.

Los adultos que trabajan en el aula saben lo difícil que se vuelve a veces que en un grupo de trabajo todos los estudiantes escuchen cuando otro compañero habla. Por eso, una norma muy conocida para estas ocasiones es “cuando uno habla, los demás escuchan”. Pero no siempre da resultados. Aquí se proponen algunas actividades que intentan resignificar esta norma viéndola como un valor el de “saber escuchar”.

Estrategia. Desarrollar actitudes individuales y grupales para escuchar.

ACTIVIDAD I

Escuchar un relato sobre autoestima

El relator cuenta una historia sobre los problemas que causa una baja estima tanto en estudiantes como en los padres de familia.

Los que escuchan sólo pueden interrumpir tres veces, es decir tres estudiantes hacen tres preguntas o acotaciones, no más. Esta actividad permite estar atento a las interrupciones, cosa poco común en los estudiantes y en los adultos.

Análisis. Entre todo el curso, se evaluará si las interrupciones fueron pertinentes, si fue importante hacerlas, si, por el contrario, entorpecieron el relato, etc. Luego, se puede elaborar una conclusión acerca de la importancia de no interrumpir innecesariamente a otros cuando hablan.

Recurso. Lectura de Autoestima.

ACTIVIDAD II

La historia sin fin.

Se trata de la creación de un relato colectivo. Cada uno cuenta un pedacito de una historia inventada. Todos a su turno deben realizar un aporte a la historia, retomando y repitiendo los anteriores. Hay que escuchar muy atentamente para repetir y acoplarse coherentemente.

Análisis. Evaluar la coherencia del relato y la necesidad de atención y memoria para lograrlo. Reconocer que la distracción provoca incoherencias o ausencias en el relato.

Recurso. Hojas, lápices.

ACTIVIDAD III

Comentar un dibujo.

Se divide el curso en subgrupos, los que el docente crea necesarios. A cada subgrupo le entrega un dibujo distinto, sencillo con mensajes de autoestima.

Cada grupo deberá, sin mostrar, contar a otro grupo en qué consiste el dibujo que les tocó para que lo reproduzcan.

Análisis. Luego de que cada grupo haya llevado a cabo su experiencia de contar su dibujo, se puede conversar entre todos acerca de la necesidad de acuerdos sobre puntos de referencia vocabulario, conceptos utilizados, etc.

Recurso: dibujo

ACTIVIDAD IV

Diálogo positivo.

- Observa un video con diálogo positivo y otro negativo.
- ¿Cuál de estas dos situaciones te gustan más?
- ¿Podrías hacer reflexiones uno sobre escuchar y otro en el que no se escuchan?

FICHA.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Marca con una x las actitudes positivas para mantener un diálogo de calidad.

INDICADOR.	
Escuchar atentamente	
Esperar el turno para hablar	
Interrumpir cuando otro habla	
No prestar atención cuando otro habla.	
Desvalorizar lo que el otro dice	

Describir reflexiones sobre las diferentes maneras de escuchar.

indicador	Reflexiones.
Saber esperar el turno para hablar	
Saber “poner la oreja” y estar atentos a lo que el otro dice	
Escuchar y hacer algo con el otro	
Aprender del otro	

Recurso: Video con diálogos, ficha, hojas, lápices y colores.

Evaluación del taller.

Establecer diálogos y consensos entre estudiantes que permitan interacción y criterio.

- Tabulación de resultados.
- Interpretación de resultados.
- Análisis de relaciones de vínculos entre las reflexiones de los estudiantes.
- Establecer crítica en el diálogo de equipos.
- Acuerdos y compromisos.

TALLER Nº 4

Tema: Practica de solidaridad para mejorar la autoestima en la organización y voluntad social compartida.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Justificar la pertenencia a un grupo.

Objetivo Específico.

Desarrollar y ejercitar actitudes solidarias.

Estimular el interés por el trabajo grupal.

Base teórica.

Una verdadera autoestima se consigue utilizando varios valores y principios morales, entre uno de estos nos vamos a detenernos en el de la solidaridad, que implica apoyo, ayuda, respaldo, protección, un compromiso de trabajo, organización y voluntad social compartida.

La observación del mundo que nos rodea nos muestra que con frecuencia se deben enfrentar conflictos que surgen al expresarse diferentes intereses, muchas veces egoístas.

Se trata, entonces, de dar respuesta a estas situaciones de modo no violento, mediante principios solidarios, incentivando la cooperación entre las personas y

los grupos. Por ello, debemos preguntarnos: ¿nos detenemos los adultos a pensar sobre las causas de las guerras? Reflexionamos con los estudiantes sobre este tema, aunque muchas veces aparece como lejano. Pero los adultos, en nuestras tareas cotidianas:

¿Fomentamos actitudes de cooperación en el aula y en el colegio?

¿Entre los estudiantes de diferentes edades?

¿Entre personas de diferente jerarquía en el colegio?

La solidaridad puede y debe comenzar en el aula, al incentivar tareas cooperativas entre estudiantes que tiendan a desalentar la competencia y el individualismo. También la revisión del trabajo doméstico permite registrar el “trabajo invisible”, compuesto por tareas desvalorizadas realizadas por mujeres, trabajo no reconocido como tal y, por ende, no remunerado. La reflexión sobre la distribución de tareas y funciones basadas en estereotipos sexistas puede contribuir a fomentar la solidaridad entre los varones y las mujeres en la escuela y en la familia.

ACTIVIDAD I

Leer a los estudiantes el siguiente cuento.

Un señor que vivía con sus siete hijos e hijas un día debió irse muy lejos a trabajar. Entonces llamó a sus hijos e hijas y les dijo:

“Quiero que cada uno de ustedes vaya a buscar una rama seca y me la traigan”.

Los hijos obedecieron. El señor entonces amarró las ramas con una cuerda y pidió al hijo mayor que las partiera. Sin embargo, por más esfuerzos que hizo el muchacho, no pudo lograrlo.

El señor les pidió que probaran partirlas entre todos. Pero ni entre todos juntos pudieron hacerla.

Entonces, el señor deshizo el nudo de la cuerda que unía las ramas y pidió a la hija menor que partiera rama por rama. Sin mucho esfuerzo la niña fue partiendo una por una.

El padre dijo entonces: “Hijos e hijas míos, ya han visto cómo ni siquiera todos juntos pudieron partir las ramas cuando estaban unidas, mientras que la más pequeña de ustedes pudo partir rama por rama.

Quiero que se acuerden siempre de esto.”

Después de leer el cuento el docente podrá proponer a los estudiantes una serie de tareas alternativas.

Entre ellas, es posible que sugiera la confección de alguna actividad plástica, o bien que oriente la reflexión grupal a partir de una ficha con preguntas tales como:

Recurso. Cuento, ficha de trabajo.

FICHA DE TRABAJO

Datos informativos.

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

N°	PREGUNTA	REFLEXIÓN
1	¿Para qué el padre del cuento hizo juntar ramitas a sus hijos e hijas?	
2	¿Qué quiso decir con esta demostración?	
3	¿Por qué era importante que estuviera toda la familia para ver lo que sucedía con las ramas atadas?	
4	¿Qué quiso significar cuando dijo “quiero que se acuerden siempre de esto”?	
5	¿Por qué una rama se rompe al partirla, pero si permanecen todas juntas y atadas no sucede eso?	
6	¿Cómo prefieren trabajar, en grupos o solos?	
7	¿Qué sentimiento podemos comparar con la fuerza producida mediante las ramas atadas?	

El docente, a su vez, podrá remitir a conceptos sobre la importancia de pertenecer a un grupo para lograr objetivos en conjunto, así como también podría establecer una comparación entre lo que dice el cuento y el trabajo en el

aula para mejorar las condiciones educativas que serán una ayuda importante en la construcción de un autoestima del estudiante.

Para terminar, finalmente, es importante que los estudiantes reflexionen uniendo su experiencia a la del cuento. Si entre todos es mejor pensar, qué vamos a hacer desde hoy en adelante cuando un compañero tenga problemas.

Con las respuestas, el docente podrá remitir a los conceptos de solidaridad y de cooperación que son factores para elevar la autoestima.

ACTIVIDAD II

Se propondrá a los estudiantes trabajar con muletas. El docente les explicará que podrán desplazarse por el colegio, cuidando de no lastimarse, con las muletas. Deberán subir y bajar escaleras, caminar, correr, movilizarse hasta los baños, dirigirse hasta las aulas, la biblioteca, practicar algún tipo de deporte o juego, etc.

Después de la experiencia, proponer un momento de reflexión para que cada uno exprese por escrito las sensaciones experimentadas durante el desarrollo de la experiencia.

A fin de orientar la tarea, el docente tendrá la posibilidad de sugerir preguntas que orienten a los estudiantes, tales como:

Recursos. Muletas, hojas, lápices, ficha de trabajo.

FICHA DE TRABAJO.

Datos informativos.

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

N°	PREGUNTA	REFLEXIÓN
1	¿Se sintieron seguros al transitar por la institución con muletas?	
2	¿Qué dificultades encontraron al desplazarse?	
3	¿El colegio tiene las instalaciones y facilidades adecuadas para que cualquiera pueda estudiar en ella?	
4	¿Podría una persona en silla de ruedas estudiar aquí?	
5	¿Podría estudiar una persona con discapacidad sordo mudo?	
6	¿Podría estudiar una persona con discapacidad visual?	
7	¿Se te ocurre alguna idea para que la institución sea un lugar en el que todos puedan estudiar?	

Para terminar, como cierre, el docente podrá solicitar a los estudiantes que piensen situaciones cotidianas en las que una persona o grupo de personas

son discriminadas, ya que no sabemos aceptar a las personas tal como son y cometemos el grave error de discriminarlos y anularlos en su autoestima.

Luego, entre todos, deberán idear propuestas para que estas situaciones no se generen más. Esta actividad podrá combinarse con ilustraciones que podrán ubicarse en la cartelera del aula.

Evaluación del taller. Después de las reflexiones se harán compromisos compartidos cuyo documento se expondrá en cartelera del aula.

TALLER Nº 5

Tema: La tolerancia como un factor de la autoestima

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Identificar las formas de tolerancia vigentes en la familia y en la sociedad que fomentarán la autoestima.

Objetivo Específico.

Reconocer el rechazo que generan la desigualdad e injusticia fundado en la defensa de los derechos humanos.

Experimentar con juegos varias formas de cómo resolver conflictos en donde está presente la tolerancia.

Base teórica.

La discriminación valorativa es un gran obstáculo para el pleno ejercicio de los Derechos Humanos y uno de los factores que más violencia social genera. Saber reconocerla y superarla es indispensable si queremos una sociedad más justa y solidaria.

Un proceso educativo dirigido a ello debe conducir a los estudiantes a desarrollar una perspectiva pluralista para identificar la diversidad de opiniones, necesidades y actitudes ante los mismos hechos; a fomentar la aceptación de las diferencias como aspectos complementarios y enriquecedores de las relaciones entre las personas más que como fuente de competencias y

conflictos; y sobre todo, a negar estereotipos en la gente, reconociéndolos por su potencialidad de creación y de cambio, a la que ningún prejuicio debería poner obstáculos.

Es necesario reflexionar sobre su propia actitud de tolerancia con las siguientes preguntas:

¿Alguna vez usted se ha sentido descalificado, impedido de realizar una acción o de ocupar un lugar debido a su condición, a su aspecto, a una idea o a una posición personal?

¿Los estudiantes especiales son tarados?

¿Recuerda cuándo, cómo, dónde y por quiénes?

¿Qué sintió entonces, cómo reaccionó?

¿Cómo reaccionaría ahora si estuviera en la misma situación?

¿Qué opina usted de las siguientes expresiones?

“El lugar de las mujeres es la cocina”

“Cuando los grandes hablan, los alumnos se callan”,

“Los indígenas son estúpidos”,

“Son pobres porque son vagos”.

Diría usted que esas expresiones son discriminatorias. ¿Por qué? Trate de imaginarse usted en el lugar de cualquiera de las personas a las que se hace referencia (mujer, pobre, niños, indígenas, personas especiales, etc). ¿Cómo se siente en esa situación?

Piense qué rasgos o identidades de algunas personas le molestan. Esos rasgos lo llevan a suponer cualidades negativas por ende una baja autoestima que afectan la vida de esas personas.

¿Considera preferible no relacionarse con ellas o que deben estar en ámbitos separados del suyo?

¿Opina que no vale la pena ofrecerles lo mismo que a otras personas porque será en vano?

Estrategia. Los prejuicios y su influencia en el grupo de clase.

ACTIVIDAD I

El docente deberá orientar la reflexión de la clase sobre qué son los prejuicios y la repercusión que causa en los alumnos con una baja autoestima.

También podrá sugerir la confección grupal de un listado de prejuicios frecuentes en la gente. Cada estudiante, anónimamente, podrá enumerar prejuicios propios y colocarlos en una caja, para que más tarde sean leídos entre todos y se genere, así, un debate. Es posible que sea de utilidad recurrir a las bromas cargadas de prejuicios que acontecen en el aula para realizar esta actividad.

Para terminar, se puede, elegir tres prejuicios de los nombrados que afecten más a los estudiantes en el aula y proponer tres posibles soluciones. Proponer que, en grupos, se dramatice una situación de personas que sufran alguna marginación (por causas físicas, intelectuales, religiosas, etc. y que luego cada uno se ponga en el lugar del marginado y escriba una reflexión acerca de cómo se sintió. Colocar el listado de las bromas del grado en una cartelera con un encabezamiento (por ejemplo, nunca más).

Recursos. Hojas, lápices. Listado de prejuicios.

Evaluación. Redactar conclusiones grupales sobre el tema que serán compromisos que se deben cumplir y para recordar se expondrá en cartelera del aula.

TALLER N° 6

Tema: Manifestaciones de violencia en los estudiantes con baja autoestima en las instituciones educativas.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Reconocer diferentes manifestaciones de violencia en la institución educativa, la familia y la sociedad.

Objetivo Específico.

Distinguir la tolerancia del autoritarismo como forma de expresión de la violencia.

Promover diálogos que permitan comprender el derecho a la tolerancia.

Base Teórica.

Cotidianamente, las instituciones educativas son escenario de diversas expresiones de la violencia.

Quizá, lo más nuevo y auspicioso de esta larga historia es que junto al espiral aparentemente creciente de violencia que impregna todo el tejido social, también crece incesantemente la conciencia crítica frente a ella, alertando sobre el peligro que representa para nuestra supervivencia humana y advirtiendo su inutilidad como mecanismo para resolver conflictos.

Comprender más claramente cómo se construye y qué significa el fenómeno de la violencia puede ayudarnos a sentir menos angustia y también a adoptar una actitud más activa y positiva para hacerle frente, superando la parálisis que su presencia suele provocar.

El valor que nos ayuda a contrarrestar el avance de la violencia es la tolerancia.

Trabajar alrededor del valor de la tolerancia determina formar personas capaces de escuchar y respetar las opiniones, ideas, creencias, diferencias y acciones de los demás. Involucra educar para la comprensión y para el desarrollo de una buena autoestima.

Implica promover el diálogo entre docentes y estudiantes y entre estos entre sí, para lograr un mejor entendimiento y formar para una mejor convivencia.

Estrategia. VIOLENCIA ENTRE ESTUDIANTES

ACTIVIDAD I

Identificar manifestaciones de violencia entre los estudiantes que pueden convertirse en extraterrestres y disminuir la violencia en el aula.

El docente propondrá a los estudiantes que imaginen que un grupo de extraterrestres aterrizó en el patio de la institución, durante el recreo y que, sorprendidos, se quedaron en un rincón, observando los comportamientos violentos entre los humanos. Luego, organizados en pequeños grupos, les pedirá que en el recreo traten de observar y registrar aquellas actitudes y comportamientos que podrían haber asustado a los extraterrestres.

También sugerirá que los grupos se instalen en el patio antes del horario establecido para el recreo, de manera que puedan observar la salida de los estudiantes al patio. Los grupos registrarán las acciones observadas en una planilla con algunos puntos a observar y que pueden previamente confeccionar

en grupo. El docente también puede registrar sus observaciones del recreo para luego compararlas con las de sus estudiantes.

Reflexiones. Cada grupo podrá comentar los resultados de su observación. El docente promoverá un intercambio de opiniones sobre las actitudes negativas que aparecen como las más observadas y orientará la reflexión sobre ellas. Luego, invitará a los estudiantes a proponer actitudes que reemplacen las observadas y criticadas.

Para terminar, como cierre, el docente puede proponer a los estudiantes que elaboren una declaración de convivencia en el recreo. La elaboración será grupal y lo más participativa posible. Esta declaración se leerá luego entre todos y podrá proponerse a los otros cursos.

Recursos: Ficha de trabajo

Instrucciones para llenar la ficha:

En el espacio vacío de la columna derecha, conteste a las preguntas planteadas.

FICHA DE TRABAJO.

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

INDICADOR	SITUACIÓN CONFLICTIVA.
¿Dónde sucedieron?	
¿Quiénes las protagonizaron?	
¿Qué conflictos estaban en juego?	
¿Tuvimos alguna necesidad, demanda o deseo, expresado o no, que no fue satisfecho?	
¿Qué sentimos en cada una de esas situaciones?	
¿Cómo actuamos?	
¿Respondimos impulsivamente o no?	
¿Por qué lo hicimos?	
¿Podemos identificar nuestros sentimientos en ese momento?	
¿Actuamos impulsivamente o nuestra actitud fue meditada?	
¿De repetirse la situación actuaríamos igual?	

¿Pensemos en ambas situaciones, cuando nos sentimos víctimas y cuando fuimos victimarios?	
¿Cómo podrían haberse resuelto de modo menos violento?	
¿La forma en que se resolvieron detuvo la violencia o la incrementó?	
¿Luego de ocurridas cambiaron nuestros sentimientos mejoraron o empeoraron?	

Evaluación.

- Tabulación.
- Representación
- Análisis de resultados.
- Acuerdos y resoluciones.

TALLER N° 7

Tema: Las emociones nos ayudan para elevar nuestra autoestima

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Promover en los jóvenes el autocontrol de sus emociones.

Objetivo específico.

Reconocer la forma como expresan sus emociones negativas y las consecuencias de hacerlo.

Base teórica:

Debemos reconocer nuestras emociones y sentimientos para tener mayor autocontrol y sentirnos mejor. Es importante expresar nuestros sentimientos y emociones teniendo en cuenta que esa libre expresión no dañe a otros ni a nosotros mismos.

Debemos saber expresarnos cuándo tenemos cólera, para evitar caer en conductas violentas que sólo agravan la situación. Nuestro estado de ánimo se debe a las situaciones que vivimos y cómo las interpretamos, por eso frente a una misma situación todas las personas no reaccionamos de la misma manera.

Estrategia. Conociendo nuestras emociones y sentimientos.

ACTIVIDAD 1.

Proceso:

1. El docente entregará a cada participante una ficha de trabajo.
2. Se concederá 20 minutos para desarrollarla.
3. Luego del cual solicitará voluntarios para leer su trabajo, transmitiendo los contenidos de la sesión.
4. El docente durante toda la sesión tratará de motivar al grupo, fortaleciendo la participación de todos, incentivando el refuerzo social con aplausos, o frases como “muy bien”,
5. El docente identifica qué jóvenes presentan inconvenientes para expresar y manejar sus emociones; por lo tanto, puede llamarlos por su nombre para hacerlos participar.

Los momentos tristes son parte de la vida, tanto como los momentos felices

Recursos: Fichas de trabajo (individual), lapiceros.

FICHA DE TRABAJO.

Estudiante.

Curso y paralelo.....

Fecha.

Instrucciones: Coloca las emociones que sean más difíciles de expresar. Describe la situación	
EMOCIONES	SITUACIÓN
1.	
2.	
3.	

ACTIVIDAD II.

- El docente hará una introducción al tema a tratar (contenidos de la sesión), luego entregará a cada participante una ficha de trabajo y les solicitará que respondan de forma sincera las preguntas.
- Pasado un tiempo prudencial solicitará voluntarios para exponer su trabajo, aprovechando a transmitir los contenidos de la sesión.
- El docente durante toda la sesión tratará de motivar al grupo fortaleciendo la participación de todos incentivando el refuerzo social con aplausos o frases como “muy bien, sigue adelante”.

Se puede solicitar a los grupos crear historias similares, las cuales se adapten a su entorno familiar educativo o comunitario.

Las historias de las tarjetas pueden ser dramatizadas por los participantes. Nosotros somos responsables de la forma como expresamos nuestras emociones.

Recursos: Lapiceros, fichas de trabajo (individual), Hojas bond.

FICHA DE TRABAJO.

Estudiante.

Curso y paralelo.....

Fecha.

	¿Qué cosas te producen?	¿Cómo las expresas?
CÓLERA		
MIEDO		
ALEGRÍA		
TRISTEZA		
AMOR		

Evaluación. Luego de ser utilizadas las fichas de trabajo y según criterio personal de cada estudiante y guiado por el docente analizará según el caso para eliminar las debilidades y reforzar las oportunidades hasta que se vuelvan fortalezas.

TALLER N° 8

Tema: Aprendiendo a manejar nuestras emociones y sentimientos para construir nuestra autoestima.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Promover en los jóvenes manejar sus emociones.

Objetivo específico.

Compromiso de expresar sus emociones positivas.

Base teórica

Las emociones y los sentimientos humanos, lejos de ser simples respuestas a un estímulo externo, implican un trabajo de integración.

Para entender la naturaleza de las emociones y de los sentimientos es necesario comprender los mecanismos neurológicos implicados en su creación, integración y control, el proceso es complejo e involucra a varios sistemas los cuales, mediante una profunda interacción y retroalimentación, le permiten al hombre conocerse a sí mismo y comunicarse con los otros mediante sus emociones.

Las emociones son consideradas expresiones motoras ligadas de manera específica a un estímulo (situación, objeto, persona) que conmueve de algún

modo a todo el organismo y desencadena una reacción adaptativa de la conducta.

Mediante las emociones, los mamíferos reaccionan a los estímulos de su mundo interno y externo, readaptándose de manera casi instantánea a la nueva situación, la emoción los moviliza a huir o pelear, reír o llorar, gritar de rabia o dar un brusco paso atrás de manera vital para su supervivencia, cabe aclarar que a pesar de su aparente espontaneidad, las emociones significan diversos eventos fisiológicos orientados a una pronta acción.

Estrategia. Manejo de emociones y sus reacciones.

ACTIVIDAD I

Podemos organizar en el colegio o en la comunidad grupos de mimos con el objetivo de ayudar a los demás a identificar y expresar adecuadamente sus emociones, puede realizarse para los jóvenes. Podemos organizar un grupo de teatro donde se cree libretos de los temas que tocamos cada semana, para realizarlos en el colegio o en la comunidad, donde participen todas las personas, niños, jóvenes, adultos.

Se pueden realizar ejercicios de manejo de emociones con casos ficticios, se les muestra historias a los estudiantes y cada uno de ellos debe aportar en cómo es que reaccionaría frente a esa situación, explicando por qué, y cómo haría para sentirse mejor. Se pueden elaborar máscaras que reflejen diversas emociones. Posteriormente se puede desarrollar una dramatización de una historia real asociada al tema.

Recursos. Libretos, videos, historias, máscaras,

Estrategia. Comunicar hechos que no lastimen.

ACTIVIDAD II

El docente puede solicitar a los participantes que continúen practicando la comunicación asertiva y en casa o en el colegio. Por ejemplo, que busquen a alguien con quien tengan dificultad para comunicarse y le digan algo de lo que han callado, teniendo en cuenta que aquello que digan no debe lastimar a la otra persona. Luego se puede compartir la experiencia de algunos en clase.

El docente puede solicitar a los participantes que pongan atención a lo que sucede en su familia, entre sus amigos o bien con su enamorado(a) con el fin de que detecten situaciones en las cuales han tenido una conducta que no querían, por la influencia de otros. Comentarlas luego, algunos en clase u otros en casa.

Los estudiantes pueden representar un juego de roles en el que se presenten problemas que resolver. Pueden darle tres finales alternativos (conducta agresiva, conducta pasiva y conducta asertiva). Luego se puede analizar los beneficios de tener una conducta asertiva en la resolución de conflictos. Organizar un concurso de murales, denominado. Cómo nos comunicamos asertivamente?

Recurso. Murales con listado de conductas agresivas, pasivas y asertivas.

Evaluación. Se basará en los compromisos que hagan los estudiantes después de haber utilizado las fichas de trabajo individual y realizado los murales con el resumen de conclusiones y recomendaciones, el trabajo grupal será expuesto en la cartelera del aula para proceder a minimizar los aspectos negativos y reforzar los aspectos positivos.

TALLER N° 9

Tema: La comunicación asertiva como elemento de ayuda para mejorar nuestra autoestima.

Datos informativos.

Institución. -----

Curso y paralelo. -----

Estudiante. -----

Fecha. -----

Participantes: 25 – 35

Tiempo: 2 horas

Objetivo General.

Promover en los jóvenes el uso de la asertividad como estilo de comunicación.

Objetivos específicos.

Diferenciar las consecuencias del uso de estilos de comunicación no asertivos.
Identificar el estilo que utilizan en su comunicación.

Base Teórica.

Recuerda que el diálogo es el puente para una adecuada convivencia.

Encontrar puntos en común con las demás personas es fundamental para vivir en armonía, lo podemos hacer exponiendo nuestras opiniones y escuchando a los otros. Al dialogar evitamos malos entendidos y ello nos ayuda a establecer buenas relaciones con los demás. A través de él conocemos, aprendemos, demostramos nuestros sentimientos, opinamos, escuchamos, compartimos experiencias. El diálogo debe ser la base de nuestras relaciones.

Saber quiénes somos y actuar de acuerdo con lo que pensamos es importante para no engañarnos a nosotros mismos ni a los demás. Cuando escuchamos

enviamos un mensaje de respeto y consideración por los demás, esto permite que los demás se sientan tomados en cuenta, es una muestra de interés por aquello que están manifestando.

Estrategia. Precisando mis mensajes para expresar nuestros conflictos.

ACTIVIDAD I.

Proceso:

1. El docente indicará a los participantes que se les entregará a cada uno una ficha de trabajo la cual deberán desarrollar conforme él vaya dando las indicaciones.
2. Concluido el ejercicio, el docente solicitará voluntarios para que lean sus respuestas y aprovechará para transmitir los contenidos de la sesión

Las indicaciones completas se pueden dar al inicio para que los jóvenes trabajen y el formador monitoree a los participantes; así se advierte a tiempo si tienen alguna dificultad en el desarrollo del mismo.

El docente puede transmitir los contenidos de la sesión por cada intervención de los voluntarios.

Poder comunicarse de una manera abierta y clara es una habilidad que puede ser aprendida, para ello necesitas practicar.

Actúa y habla teniendo en cuenta: hechos, concretos y objetivos.

Recursos: Fichas de trabajo (individual), lápices o lapiceros.

FICHA DE TRABAJO.

Estudiante.

Curso y paralelo.....

Fecha.

A continuación tienes una lista de situaciones. Tu trabajo consiste en escribir en los espacios en blanco con "precisión" tus mensajes.	
SITUACIÓN	PRECISANDO MIS MENSAJE
Pedir un lapicero a una persona.	
Pedir rebaja de algún utensilio.	
Solicitar al docente que explique nuevamente la clase.	
Justificación frente al incumplimiento de la tarea.	
Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno.	
Pedir permiso para ir a una fiesta.	
Reclamar al docente una calificación equivocada.	
Invitar a una chica a salir.	
Alagar a alguien por su vestido.	
Solicitar ayuda para realizar un trabajo.	

ACTIVIDAD II

- El docente entregará a cada participante una ficha de trabajo e indicará que deberán desarrollarla, y para ello contarán con 15 minutos.
- Luego de ello, el docente solicitará voluntarios para leer algunas de sus respuestas, motivará a los demás participantes para que intervengan transmitiendo los contenidos de la sesión.

Terminada la sesión se recoge todas las fichas de trabajo de los participantes para su análisis posterior.

Ser asertivo implica la habilidad de saber decir sí o no de acuerdo a lo que realmente se quiere decir, sin lastimar a otras personas.

Recursos: Lapiceros, fichas de trabajo (individual)

FICHA DE TRABAJO.

Estudiante.

Curso y paralelo.....

Fecha.

SITUACIÓN CONFLICTIVA	¿QUÉ HAGO NORMALMENTE?	¿CÓMO ME SIENTO?
Alguien me pone apodo.		
Alguien me echa la culpa de lo que no hice.		
Alguien me empuja o me golpea sin motivo		
Alguien roba mi lápiz o mi dinero.		
Alguien me pone apodos y se burla de mí		
Alguien me manda a hacer algo que no quiero hacer.		
Alguien habla a mis espaldas y dice mentiras sobre mí.		

Evaluación. Elaborar un informe mensual de aplicación de autoconocimiento y de fichas de trabajo.

TALLER N° 10

Tema: Rol del docente ante los estudiantes con baja autoestima.

Datos informativos.

Institución. -----

Docente. -----

Curso y paralelo. -----

Fecha. -----

Participantes. 25 -35

Tiempo: 2 horas.

Objetivo General.

Determinar el rol del docente en la acción formativa de los estudiantes.

Objetivos específicos.

Mejorar los vínculos de comunicación entre docentes y estudiantes.

Base teórica.

Aprender a controlar el orden en el aula en beneficio del aprendizaje, no es tarea fácil para el docente y si queremos comprometer a los padres en poner límites en beneficio de la educación de sus hijos, es un trabajo sin garantías.

Así como la sabiduría es la madre de todas las virtudes, sin orden ni atención en el aprendizaje las buenas intenciones no sirven de nada.

En la ficha que se presenta a continuación trate de reflexionar sinceramente sobre cada ítem, teniendo presente que sus estudiantes no van a reflexionar y medir su grado de autoestima para ratificar su comportamiento en el aula si usted no cambia de actitud con respecto a los límites representados por las normas y a los elaborados por consensos.

Se trata de buscar el punto de encuentro para que sus estudiantes aprendan a tener el control interno sobre sus impulsos, al menos durante la clase, usted

como docente no tiene mecanismos de protección contra toda problemática extra que se da alrededor de cada estudiante por que no se conoce el grado de autoestima y por consiguiente es aconsejable guardar cierta distancia afectiva a fin de ser más objetivo a la hora de tomar decisiones o de emitir juicios.

Mejorar los vínculos de comunicación entre docentes y estudiantes.

Estrategia. Conociendo mis límites en mi rol como docente.

ACTIVIDADES.

- Describir la forma de actuar y de sentir que tiene el docente en cada pregunta planteada que se presenta en la ficha.
- Formar equipos de trabajo para analizar las respuestas.
- Resumir los aspectos negativos más frecuentes que se dan entre docentes y estudiantes.
- Consensuar estrategias para mejorar a desarrollar la autoestima.
- Socializar propuestas de trabajo.
- Aplicación de las propuestas.

Recurso. Ficha de reflexión para el docente.

FICHA DE REFLEXIÓN DEL DOCENTE

Institución. -----

Docente. -----

Curso y paralelo. -----

Fecha. -----

N°	INDICADOR	REFLEXIÓN
1	¿Hago comentarios positivos sobre las actividades de los estudiantes, evitando hacer comparaciones?	
2	¿Reconozco el esfuerzo del estudiante y se lo comunico?	
3	¿Reconoce que tiene días buenos y días malos?	
4	¿Ayudar a los estudiantes a mejorar su autoestima para superar sus frustraciones?	
5	¿Doy oportunidad para que expongan sus problemas y en conjunto, buscar solucionar sus dificultades?	
6	¿Enseño a compartir y esperar turnos en el proceso de comunicación?	
7	¿Animo a que aplique sus conocimientos a situaciones nuevas?	
8	¿Los problemas que hay en el aula influyen en el trato con sus amigos y familiares?	
9	¿Respeto y escucho sus derechos y les enseño a respetar a los demás?	
10	¿Perdió alguna vez el control con sus estudiantes y se puso a gritar en clase?	
11	¿Perdió alguna vez el control con los padres de familia?	
12	¿Hago verbalizaciones irónicas, comparaciones o tengo favoritismos?	

13	¿Hay días que quisiera realizar otras actividades diferentes a la educación?	
14	¿Logro el cumplimiento de tareas mediante amenazas y castigos?	
15	Cuento con el apoyo de los directivos del colegio frente a las dificultades?	
16	Si tiene hijos o parientes que asisten al mismo colegio en donde usted trabaja, cómo le afecta?	
17	¿Comenta algunas veces sus preocupaciones o problemas, por más insignificantes que parezcan, con sus estudiantes?	
18	Suele llamar la atención a los estudiantes si no rectifican sus actitudes?	
19	¿Está absolutamente comprometido con la institución?	
20	¿Se considera coherente en lo que predica y practica?	
21	¿Se considera parte de la crítica constructiva?	
22	¿En la institución se siente libre de expresar sus ideas?	

Evaluación:

- Recolectar información de aspectos negativos.
- Interpretar los resultados.
- Elaborar acuerdos y compromisos.
- Socializar las propuestas.
- Aplicación de propuesta

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

1. El análisis de los resultados nos permite aceptar las preguntas de investigación, es decir que existe una baja Autoestima en los alumnos de los octavos, novenos y decimos años de Educación Básica del Colegio Atahualpa.

2. Debido a su baja autoestima los alumnos presentan una actitud inhibida y poco sociable, tienen mucho temor a expresarse. Imaginan que son aburridos para los otros estudiantes; por esta razón no se atreven a tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados y no se integran al grupo.

3. Presentan una baja autoestima los estudiantes de la institución, esto ha provocado en ellos una actitud insegura confían poco en sí mismos. Tienen temor a hablar en público y un marcado sentido del ridículo.

4. Los estudiantes del Colegio Atahualpa tienen temor de integrarse a las actividades grupales, por miedo a ser rechazados.

5. Los estudiantes a veces aparecen muy tranquilos que no dan problemas al profesor, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonrían con dificultad, las actividades que se les proponen no los motivan y, aunque pueden realizarlas, resulta evidente que no se ilusionan con ellas como sus otros compañeros.

6. La mayoría de los estudiantes, no respetan las reglas básicas de convivencia, esto se debe a la falta de valores ya que los mismos son fundamentales en la formación del alumno.

7. Un gran porcentaje de los estudiantes presentan timidez. Tenemos que tener en cuenta que la timidez suele ir unida a una autoestima baja. Los alumnos

tímidos no se valoran y no suelen tener confianza en sí mismas y ésta es la base de que se sientan incómodas en sus relaciones con los demás.

8. La falta de una guía sobre cómo fortalecer la autoestima y la integración en el aula los estudiantes de los octavos, novenos y decimos años de Educación Básica hace que no se sientan valorados y respetados.

6.2. RECOMENDACIONES:

1. Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido fomentando el trabajo en grupos, durante la clase.

2. Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrara que se confía en ello. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir por los estudiantes. No sólo las relaciones entre compañeros son relevantes para el ajuste personal y social del alumno, sino que también su grado de integración en el grupo de iguales.

3. Fomentar actividades, juegos, etc., en las que los alumnos aprendan a decirse cualidades positivas, resaltando todo lo bueno que hay en ellos y evitando decirse las características negativas.

4. Es importante que la institución educativa realice periódicamente evaluaciones psicológicas a sus alumnos con la finalidad de conocer sus habilidades intelectuales y emocionales así como sus deficiencias de tal manera que en términos inmediatos pueda plantearse los correctivos necesarios.

5. Se deben tener en cuenta que es en el hogar donde se inculcan los valores a los alumnos. Pero también es importante que los docentes en las actividades cotidianas trabaje con valores y así el alumnos pueda ir familiarizándose con los mismos ya que esto ayudará a fortalecer su autoestima.

6. Es importante que las asignaturas tengan como tema transversal este factor que ha sido motivo de mi investigación, de modo que se propicien actividades intelectuales y emocionales de los estudiantes.

7. Es importante buscar actividades en las que el alumno pueda sobresalir y animarle a que las practique. Ser bueno en algo le hará sentirse mucho más seguro de sí mismo. Enseñarle a tener pensamientos positivos y a decirse cosas buenas a sí mismo.

8.- Es importante que los docentes reconozcan logros reales, que sean sentidos como algo especiales y únicos por los alumnos, permitiéndole así procesarlos como éxitos personales.

9.- Es de suma importancia elaborar una guía didáctica con actividades que ayude al fortalecimiento de la autoestima y la integración en el aula de los alumnos del Colegio Atahualpa.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, J.A. (1990). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.
- Amador, J.A. (1995). *Autoestima: Cómo mejorar la propia imagen*. Barcelona: Colimbo Ediciones.
- Aragónés, J.I. (1989b). El rol del maestro y del alumno. En C. Huici, *Estructura y procesos de grupo* (vol. 2). Madrid: UNED.
- Arruga i Valeri, A. (1974). *Introducción al Test Sociométrico*. Barcelona: Herder.
- Ausubel, D.P. y Sullivan, E.V. (1983). Relaciones con los pares. En D.P.
- Ausubel y E.V. Sullivan. *El Desarrollo Infantil. 2. El Desarrollo de la Personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Barriga, S., León, J.M. y Martínez, M. (1987) (Comps.). *Intervención psicosocial*.
- Beltrán, J. (1986). La interacción educativa: expectativas, actitudes y rendimiento. *Revista Española de Psicología*, 172, 159-192.
- Cubero, R. y Moreno, M.C. (1990). Relaciones sociales: familia, escuela y compañeros. Años escolares. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll
- De La Morena, M.L. (1995). Estrategias de interacción social en la infancia. En A.M. González, M.J. Fuentes, M.L. De La Morena y C. Barajas (Eds.) *Psicología del desarrollo: teoría y prácticas*. Málaga: Aljibe.
- Del Barrio, V., Frías, D. y Mestre, V. (1994). Autoestima y depresión en niños.

Revista de Psicología General y Aplicada, 47, 4, 471-476.

Díaz Rodríguez, M.D. (1991). Relaciones entre iguales. En R.A. Clemente, C. Barajas, S. Codes, M.D. Díaz, M.J. Fuentes, M.A. Goicoechea, A.M. González y M.J. Linero. *Desarrollo Socioemocional. Perspectivas evolutivas y preventivas*. Valencia: Promolibro.

Díaz-Aguado, M.J. (1986). *El papel de la interacción entre iguales en la adaptación escolar y el desarrollo social*. Madrid: CIDE (Centro de Investigación y Documentación Educativa).

García Bacete, F.J., Musitu, G. y García Alverola, M. (1991). Un programa de intervención psicosocial en el aula. En Martínez Sánchez, A. (Ed.), *Pedagogía de la marginación*. Madrid: Editorial Popular.

González, M.C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra.

González, M.M. y Padilla, M.L. (1990). Conocimiento social y desarrollo moral en los años preescolares. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Comp.),

Gracia, E., Herrero, J. y Musitu, G. (1995). *El apoyo social*. Barcelona. PPU.

Hernández, P. y Aciego de Mendoza, R. (1990). *Programa Instruccional Emotivo para el Crecimiento y Autorrealización Personal: Aprendiendo a realizarnos*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.

Hernández, P. y García, M.D. (1992). *Programa Instruccional Emotivo para la Educación y Liberación Emotiva: Aprendiendo a vivir*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.

Jiménez Burillo, F. (1981). *Psicología social*. Madrid: UNED.

Johnson, D.W. (1972). *Psicología Social de la Educación*. Buenos Aires: Kapelusz.

Kaufman, G. y Raphael, L. (1995). *La autoestima en los niños*. Madrid: Iberonet.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lila, M. (1995). *Autoconcepto, valores y socialización: un estudio transcultural*. Tesis Doctoral. Universitat de València. Dir.: Gonzalo Musitu.

Machargo, J. (1996). *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima-1*. Madrid: Escuela Española.

Marín, M. y Guil, A. (1997). La psicología social de la educación. En M. Marín (Ed.), *Psicología social de los procesos educativos*. Sevilla: Algaida.

Martínez, R.A. (1992). Exploración diagnóstica de la cooperación entre familia y centro escolar. *Entemu*. Publicación Anual del Centro Asociado de la UNED en Asturias.

Oñate, M. (1989). *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea.

Ovejero, A. (1990). *El aprendizaje cooperativo. Una alternativa eficaz a la enseñanza tradicional*. Barcelona: PPU.

Ovidio, P. (1988). *Las metamorfosis*. Madrid: Espasa-Calpe.

Palmer, P. y Alberti, M. (1992). *Autoestima: Un manual para adolescentes*. Valencia: Promolibro.

Pérez Serrano, G. (1981). *Origen social y rendimiento escolar*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Piaget, J. (1926). *La représentation du monde chez l'enfant*. París: Alcan (Trad. cast.: *La representación del mundo en el niño*. Madrid: Morata. 1973).

Piaget, J. (1932). *Le jugement moral chez l'enfant*. París: Alcan. Trad. cast.: *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanella, 1971.

Reboloso, E. (1987). Intervención psicosocial en el marco escolar: Logros y aspiraciones. En S. Barriga y cols. (Eds.), *Intervención Psicosocial*. Barcelona:

Rodriguez, M.; Pellicer, G. y Domínguez, M. (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.

Rodríguez, M. (1993). Manifestaciones socio-culturales de la adolescencia. En B. González y A. Guíl (Comp.), *Psicología Cultural*. Sevilla: Eudema.

Ros, M. (1989). La percepción de la interacción y el juego de las expectativas. En C. Huici, *Estructura y procesos de grupo* (vol. 2). Madrid: UNED.

Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1980). *Pygmalion en la escuela. Expectativas del maestro y desarrollo intelectual del alumno*. Madrid: Marova. (1968,

Rubin, Z. (1980). *Children's friendships*. Londres: Open Books (Trad. cast.: *Amistades Infantiles*. Madrid: Morata. 1981).

Ruiz de Arana, C. (1997). *El autoconcepto y sus posibilidades de cambio a través de la dinámica de grupos*. Tesis Doctoral. Universidad Pontificia de Comillas. Madrid.

Sánchez, A. (1986). *Psicología comunitaria*. Memoria no publicada. Universidad de Barcelona.

Sánchez, A. (1991). *Psicología Comunitaria: bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención*. Barcelona: PPU.

Schwartz, S. y Pollishuke, M. (1995). *Aprendizaje activo. Una organización de la clase centrada en el alumnado*. Madrid: Narcea.

Slavin, R.E. (1992). Aprendizaje cooperativo. En C. Rogers y P. Kutnick (Comp.), *Psicología Social de la Escuela Primaria*. Barcelona: Paidós.

Villa, A. y Auzmendi, E. (1992). *Medición del autoconcepto en la edad infantil*. Bilbao: Mensajero.

LINKOGRAFIA

www.monografias.com/trabajos/autoest/autoest.shtml

www.mmercellux.tripod.com/autoayuda

www.pino.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm

ANEXOS



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMA DE MAESTRÍA
GERENCIA EN PROYECTOS EDUCATIVOS Y
SOCIALES**



**CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES OCTAVO AÑO, NOVENO Y
DECIMO**

PREGUNTA 1. Me gusta conocer y hablar con gente que no conozco.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 2. No me cuesta trabajo hacer amigos.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 3. Me veo bien de aspecto físico.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 4. Me parece que la gente es más agresiva y lanzada que yo.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 5. Me gusta arreglarme y tener buen aspecto.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 6. Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzado.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 7.- Me gusta hablar con la gente de mis cosas.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 8. Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 9. La gente confía en mí.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 10. Le dedico tiempo a cuidar mi aspecto físico.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 11. Las relaciones con los demás estudiantes van bien.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 12. Dudo de mis sentimientos.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 13. Temo hablar cuando hay gente por temor a parecer tonto.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 14.- Suelo manifestar los sentimientos a mis compañeros

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 15. No demuestro mis auténticos sentimientos ante los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 16. Suelo verme muy inferior a los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 17. Tengo una buena relación con muchos profesores.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 18. No me avergüenzo cuando cometo un error.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PROGRAMA DE MAESTRÍA
GERENCIA EN PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES**



CUESTIONARIO PARA PROFESORES Y AUTORIDADES

PREGUNTA 1. Como Maestro confío en la gente

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 2. Me gusta arreglarme y tener buen aspecto.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 3. Manifiesto mis sentimientos con claridad a los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 4. Le dedico tiempo a cuidar mi aspecto físico.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 5. No me cuesta trabajo llevarle la contraria a los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 6. La gente se sincera conmigo y me cuenta sus problemas.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 7. Suelo tomarme con humor mis fallos.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 8. Me cuesta mucho trabajo decir "no".

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 9.- Soy tolerante y flexible en el trato con mis compañeros

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 10. No suelo pensar en negativo de los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 11. Expreso y comento mis éxitos ante los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 12.- En el cumplimiento de mis trabajos escolares me gusta hacer lo mejor posible

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 13. Suelo dedicar un tiempo extra para realizar mis proyectos educativos.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PERGUNTA 14. Expreso los sentimientos negativos a los demás.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces

- Poco frecuente
- Muy impropio de mí

PREGUNTA 15. Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día.

- Muy propio de mí
- Frecuente en mí
- A veces
- Poco frecuente
- Muy impropio de mí



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Tema: TALLERES PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA EN EL COLEGIO ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE IBARRA.



Elaborado por: René Campos Encalada, previa a la obtención del título de MAGÍSTER EN GERENCIA DE PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES.

Nombre del experto. Dr. Pedro Criollo

Título. Doctor en Ciencias de la Educación

Cargo que desempeña. Profesor y Orientador Vocacional

Fecha.

Simbología de la evaluación:

MA = Muy Aceptable. **A** = Aceptable. **PA** = Poco Aceptable.

N°	PARÁMETRO A EVALUAR	PA	A	MA	OBSERVACIONES
1	El tema de la propuesta es claro, original, trascendente e importante.				
2	La propuesta presenta una estructura lógica y coherente.				
3	Los objetivos de cada taller son claros y medibles.				
4	Los contenidos de los talleres tienen secuencia lógica en función de las relaciones intrapersonales e interpersonal.				
5	Las estrategias propuestas están en relación con las actividades a realizar				
6	El proceso didáctico utilizado es de fácil comprensión en función de la población a la que está dirigida.				
7	Los recursos utilizados son				

	suficientes para cada taller.				
8	La evaluación de cada taller recoge los aspectos más relevantes.				
9	Con la ejecución de la propuesta se podrá mejorar las relaciones interpersonales.				

Sugerencias: -----

Experto.

C.C. -----



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA



Tema: TALLERES PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA EN EL COLEGIO

ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE IBARRA.

Elaborado por: René Campos Encalada, previa a la obtención del título de MAGÍSTER EN GERENCIA DE PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES.

Nombre del experto. Lcdo. César Ruiz

Título. Licenciado en Psicología

Cargo que desempeña. Profesor y Orientador Vocacional

Fecha.-----

Simbología de la evaluación:

MA = Muy Aceptable. **A** = Aceptable. **PA** = Poco Aceptable.

N°	PARÁMETRO A EVALUAR	PA	A	MA	OBSERVACIONES
1	El tema de la propuesta es claro, original, trascendente e importante.				
2	La propuesta presenta una estructura lógica y coherente.				
3	Los objetivos de cada taller son claros y medibles.				
4	Los contenidos de los talleres tienen secuencia lógica en función de las relaciones intrapersonales e interpersonal.				
5	Las estrategias propuestas están en relación con las actividades a realizar				
6	El proceso didáctico utilizado es de fácil comprensión en función de la población a la que está dirigida.				
7	Los recursos utilizados son				

	suficientes para cada taller.				
8	La evaluación de cada taller recoge los aspectos más relevantes.				
9	Con la ejecución de la propuesta se podrá mejorar las relaciones interpersonales.				

Sugerencias: -----

Experto.

C.C. -----



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Tema: TALLERES PARA MEJORAR EL
 AUTOESTIMA EN EL COLEGIO
 ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE IBARRA.



Elaborado por: René Campos Encalada, previa a la obtención del título de
 MAGÍSTER EN GERENCIA DE PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES.

Nombre del experto. Milton Proaño

Título. Licenciado en Ciencias de la Educación

Cargo que desempeña. Rector

Fecha.

Simbología de la evaluación:

MA = Muy Aceptable. **A** = Aceptable. **PA** = Poco Aceptable.

N°	PARÁMETRO A EVALUAR	PA	A	MA	OBSERVACIONES
1	El tema de la propuesta es claro, original, trascendente e importante.				
2	La propuesta presenta una estructura lógica y coherente.				
3	Los objetivos de cada taller son claros y medibles.				
4	Los contenidos de los talleres tienen secuencia lógica en función de las relaciones intrapersonales e interpersonal.				
5	Las estrategias propuestas están en relación con las actividades a realizar				
6	El proceso didáctico utilizado es de fácil comprensión en función de la población a la que está dirigida.				
7	Los recursos utilizados son				

	suficientes para cada taller.				
8	La evaluación de cada taller recoge los aspectos más relevantes.				
9	Con la ejecución de la propuesta se podrá mejorar las relaciones interpersonales.				

Sugerencias: -----

Experto.

C.C. -----



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA



Tema: TALLERES PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA EN EL COLEGIO ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE IBARRA.

Elaborado por: René Campos Encalada, previa a la obtención del título de MAGÍSTER EN GERENCIA DE PROYECTOS EDUCATIVOS Y SOCIALES.

Nombre del experto. Luis Chalá

Título. Licenciado en Ciencias de la Educación

Cargo que desempeña. Vicerrector

Fecha.

Simbología de la evaluación:

MA = Muy Aceptable. **A** = Aceptable. **PA** = Poco Aceptable.

N°	PARÁMETRO A EVALUAR	PA	A	MA	OBSERVACIONES
1	El tema de la propuesta es claro, original, trascendente e importante.				
2	La propuesta presenta una estructura lógica y coherente.				
3	Los objetivos de cada taller son claros y medibles.				
4	Los contenidos de los talleres tienen secuencia lógica en función de las relaciones intrapersonales e interpersonal.				
5	Las estrategias propuestas están en relación con las actividades a realizar				
6	El proceso didáctico utilizado es de fácil comprensión en función de la población a la que está dirigida.				
7	Los recursos utilizados son				

	suficientes para cada taller.				
8	La evaluación de cada taller recoge los aspectos más relevantes.				
9	Con la ejecución de la propuesta se podrá mejorar las relaciones interpersonales.				

Sugerencias:-----

Experto.

C.C. -----

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPER SMITH

Instrucciones:

Aquí hay una serie de declaraciones. Responde a cada declaración del modo siguiente.

Si la declaración describe cómo te sientes usualmente pon una X en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase igual que yo (columna A) en la hoja de respuestas. Si la declaración no describe cómo te sientes usualmente pon una X en el paréntesis correspondiente a la columna debajo de la frase distinto de mí (columna B) en la hoja de respuesta.

No hay respuestas buenas o malas, correctas o incorrectas. Lo que interesa es solamente conocer lo que es habitualmente sientes o piensas.

Ejemplo: Me gustaría comer helados todos los días.

Si te gustaría comer helados todos los días, pon una X en el paréntesis debajo de la frase igual a mí. Si fuera lo contrario pon la X en el paréntesis debajo de la frase distinto a mí.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

1. Paso mucho tiempo soñando despierto.
2. Estoy seguro de mí mismo.
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático.
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me da vergüenza pararme frente al curso para hablar.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso de mi trabajo en el colegio.
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.

16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy popular entre mis compañeros de mi misma edad.
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Preferiría jugar con niños menores que yo.
26. Mis padres esperan demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta que el profesor me interrogue en clases.
29. Me entiendo a mí mismo.
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Los demás niños casi siempre siguen mis ideas.
32. Las cosas en mi vida están muy complicadas.

33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.

35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.

36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.

37. Realmente no me gusta ser un niño(a).

38. Tengo una mala opinión de mí mismo.

39. No me gusta estar con otra gente.

40. Muchas veces me gustaría irme de casa.

41. Nunca soy tímido.

42. Frecuentemente me incomoda el colegio.

43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.

44. No soy tan bien parecido como otras personas.

45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.

46. A los demás "les da" conmigo.

47. Mis padres me entienden.

48. Siempre digo la verdad.

49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que me pasa.

51. Soy un fracaso.
52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
55. Siempre sé que decir a otra persona.
56. Frecuentemente me siento desilusionado de la escuela.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí

**INVENTARIO DE AUTOESTIMA
DE COOPERSMITH**

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____

Colegio: Colegio Atahualpa Año de Educación Básica; _____

Fecha: _____

	1.1.1 Igual que yo	1.1.2 Distinto a mí		1.1.3 Igual que yo	1.1.4 Distinto a mí
1			30		
2			31		
3			32		
4			33		
5			34		
6			35		
7			36		
8			37		
9			38		
10			39		
11			40		
12			41		
13			42		
14			43		
15			44		
16			45		
17			46		
18			47		
19			48		
20			49		
21			50		
22			51		

23			52		
24			53		
25			54		
26			55		
27			56		
28			57		
29			58		

PROTOCOLO PRUEBA DE AUTOESTIMA PARA ADOLECENTES

Nombre: _____

Edad: _____ Año: _____ Fecha: _____

Encierra en un círculo tu respuesta correcta.

1- ¿Cuándo estás solo te portas bien?	sí	no
2- ¿Te gusta tener amigos?	sí	no
3- ¿Le caes bien a los demás?	sí	no
4- ¿Te enojas mucho?	sí	no
5- ¿Te importa lo que hacen los demás?	sí	no
6- ¿Te sientes importante en tu curso?	sí	no
7- ¿Tienes todos los amigos que quieres?	sí	no
8- ¿Te gusta ser cómo eres?	sí	no
9- ¿Te gusta como tratas a los demás?	sí	no
10- ¿Se te ocurren buenas ideas?	sí	no
11- ¿Te gusta estar con otras personas?	sí	no
12- ¿Te gustaría ser más simpático de lo que eres?	sí	no
13- ¿Respetas la opinión de los demás?	sí	no
14- ¿Te puedes cuidar solo (a)?	sí	no

15- ¿Sientes que los demás te quieren?	sí	no
16- ¿Te gustaría ser como otras personas?	sí	no
17- ¿Te interesa tratar de agradar a otras personas?	sí	no
18- ¿Haces todo lo que tus amigos te dicen?	sí	no
19- ¿Te llevas bien con los demás niños?	sí	no
20- ¿Cuando tienes un problema tratas de resolverlo?	sí	no
21- ¿Te cuesta perdonar?	sí	no
22- ¿Cambias tus ideas muy a menudo?	sí	no
23- ¿Eres capaz de ver las cosas buenas de la gente que te rodea?	sí	no
24- ¿Cuando haces algo mal te desesperas?	sí	no
25- ¿Te cuesta hablar con personas que no conoces?	sí	no
26- ¿Tú piensas las cosas antes de hacerlas?	sí	no
27- ¿Te preocupas por mejorar las cosas que no haces bien?	sí	no

28- ¿Tus compañeros te buscan para que trabajes con ellos?	sí	no
29- ¿Cuándo te equivocas, reconoces que lo hiciste mal?	sí	no
30- ¿Te gustaría ser más simpático con los demás?	sí	no

ESCALA DE AUTOESTIMACIÓN

Nombre: _____

Colegio: _____ Curso: _____

Fecha de Examinación: _____ Edad: _____

1.1.5 A: de acuerdo N: no sé D: estoy en desacuerdo

1.1.6	1	A	N	D		
	Soy una persona con muchas cualidades					
2	Por lo general, si tengo algo que decir lo digo					
3	Con frecuencia me avergüenzo de mí mismo					
4	Casi siempre me siento seguro de lo que siento					
5	En realidad no me gusto a mí mismo					
6	Creo que la gente tiene buena opinión de mi					
7	Soy bastante feliz					
8	Me siento orgulloso de lo que hago					
9	Poca gente me hace caso					
10	Hay muchas cosas de mi que cambiaría si pudiera					
11	Me cuesta mucho trabajo hablar frente a la gente					
12	Casi nunca estoy triste					
13	Es muy difícil ser uno mismo					
14	Es fácil que yo le caiga bien a la gente					
15	Si pudiera volver al pasado y vivir de nuevo yo sería diferente					

16	Por lo general la gente me hace caso cuando los aconsejo				
17	Siempre debe haber alguien que me diga lo que hay que hacer				
18	Con frecuencia desearía ser otra persona				
19	Me siento bastante seguro de mí mismo				
20	Me gusta cuando me dan consejos				
21	Me gusta hacer las labores de la escuela				
22	Soy comunicativo con los demás				



**TALLERES SOBRE LA AUTOESTIMA DIRIGIDO A TODAS LAS
AUTORIDADES Y ALUMNOS DEL COLEGIO ATAHUALPA**





TALLERES Y CASA ABIERTA POR LAS FIESTAS PATRONALES
DEL COLEGIO





**TALLERES Y CONFERENCIAS SOBRE LA AUTOESTIMA A
TODOS LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y
DECIMOS AÑOS DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO
ATAHUALPA BASICA**





**ALUMNOS DE LOS OCTAVOS AÑOS TRABAJANDO JUNTO A
SUS COMPAÑEROS**





**ALUMNOS DE LOS NOVENOS AÑOS ESCUCHANDO LA
CONFERENCIA SOBRE LA AUTOESTIMA PARA LUEGO**



DESARROLLAR LOS TALLERES



**ALUMNOS DE LOS DECIMOS AÑOS DE EDUCACION BASICA
DEL COLEGIO ATAHUALPA SOBRE EL AUTESTIMA PARA**



LUEGO DESARROLLAR TALLERES Y EXPOSICIONES



**SESION CON EL DR. JOSE NUÑEZ EN CALIDAD DE
ORIENTADOR VOCACIONAL DEL COLEGIO ATAHUALPA**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100124506-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Campos Encalada Washington Rene		
DIRECCIÓN:	Princesa Pacha y Duchicela Caranqui		
EMAIL:	wr_campos9@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062653461	TELÉFONO MÓVIL	0991307237

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"MANUAL SOBRE AUTOESTIMA PARA PROPICIAR EL DESARROLLO PERSONAL DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ATAHUALPA DE LA PARROQUIA DE CARANQUI DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO ESCOLAR 2013 -2014"
AUTOR (ES):	Campos Encalada Washington Rene
FECHA: AAAAMMDD	2015/03/18
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Magíster en gerencia en Proyectos Educativos y sociales
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Juan Almendariz

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Campos Encalada Washington Rene , con cédula de identidad Nro. 100124506-5, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 18 días del mes de Marzo del 2015

EL AUTOR:



(Firma)

Nombre: Campos Encalada Washington Rene
c.c. 100124506-5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Campos Encalada Washington Rene , con cédula de identidad Nro. 100124506-5 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "MANUAL SOBRE AUTOESTIMA PARA PROPICIAR EL DESARROLLO PERSONAL DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS, NOVENOS Y DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO ATAHUALPA DE LA PARROQUIA DE CARANQUI DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERÍODO ESCOLAR 2013 -2014" que ha sido desarrollada para optar por el Título de Magister en Gerencia en Proyectos Educativos y Sociales en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 18 días del mes de Marzo del 2015

(Firma).....

Nombre: Campos Encalada Washington Rene

Cédula: 100124506-5