



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

**INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL
COMPORTAMIENTO DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DE
LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL
COLEGIO PENSIONADO “ATAHUALPA” DE LA CIUDAD
DE IBARA PERÍODO 2013 – 2014.**

**Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias
de la Educación, Especialidad Psicología Educativa y Orientación
Vocacional**

AUTORA:

González Solano Sandra del Pilar

DIRECTOR:

MSc. Henry Cadena Povea

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de Director de Tesis, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología.

CERTIFICO:

Que he analizado la tesis de grado con el tema: **INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO PENSIONADO “ATAHUALPA” DE LA CIUDAD DE IBARA PERIODO 2013 – 2014**. Presentado por la estudiante Sandra del Pilar González Solano y considerando que dicho trabajo reúne todos los requisitos para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del Jurado Examinador para optar el Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional

MSc. Henry Cadena Povea

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico este trabajo a mi familia quienes han sido la fortaleza más importante para cumplir con este objetivo, de igual manera a todos los profesores y amigos que de una u otra manera me han apoyado para llegar con éxito a la culminación de esta etapa en la vida apoyándome incondicionalmente.

Sandra González

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haberme dado la oportunidad de superación y aprendizaje que garantizan un éxito personal y profesional de todos,

Un agradecimiento especial al MSc. Henry Cadena Povea

Director de Tesis quien ha guiado y contribuido permanentemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera pedagógica y didáctica, por la amistad y confianza otorgada.

A mi familia por su apoyo permanente e incondicional durante la realización del presente trabajo.

Sandra González

ÍNDICE

CONTENIDOS	Págs.
Portada	
Aceptación del Tutor	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I	
1.El problema de investigación	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	5
1.3 Formulación del problema	8
1.4 Delimitación	9
1.4.1 Delimitación Espacial	9
1.4.2 Delimitación Temporal	9
1.5 Objetivos	9
1.5.1 Objetivo General	9
1.5.2 Objetivos Específicos	9
1.6 Justificación	10
1.7 Factibilidad	11
CAPÍTULO II	
2.1 Marco teórico	12
2.1.1Fundamentación Teórica	12
2.1.2Fundamentación Psicológica	12
2.1.3 Fundamentación legal	19
2.1.4.1 Definición	19

2.1.4.2 Grados de autoestima	21
2.1.4.3 Autoestima en Adolescentes	21
2.1.4.4 Desarrollo de la autoestima en la sociedad	23
2.1.4.5 La autoestima: relación de la personalidad y el contexto	24
2.1.4.6 Mecanismos mediante los cuales se forma la autoestima	25
2.1.4.7 Fundamentos de la autoestima	25
2.1.5 Comportamiento de los adolescentes	26
2.2 Posicionamiento teórico personal	33
2.3 Glosario de términos	35
2.4. Interrogantes de investigación	38

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación	40
3.1 Tipo de investigación	40
3.2 Métodos de Investigación	41
3.3 Técnicas de recolección de datos.	42
3.4 Población	43
3.5 Muestra	43

CAPÍTULO IV

Análisis e interpretación de resultados	44
Encuesta a estudiantes	45
Encuesta a docentes	46
Encuesta a padres de familia	59

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones	69
5.1 Conclusiones	69
5.2 Recomendaciones	70

CAPÍTULO VI

Propuesta Alternativa	71
6.1 Título de la Propuesta	71

6.2 Justificación e importancia	71
6.3 Fundamentación	72
6.4 Objetivos	72
6.4.1 Objetivos generales	73
6.4.2 Objetivos específicos	73
6.5 Ubicación sectorial y física	74
6.6 Desarrollo de la propuesta	76
6.7 Impactos	104
6.8 Difusión	105
Bibliografía	106
Anexos	109

RESUMEN

En los últimos años en nuestro país, se ha podido palpar en los hogares ecuatorianos niños y adolescentes presa fácil de un deteriorado autoestima, en situaciones perjudiciales hasta el punto de existir suicidios por los adolescentes, aduciendo en gran parte a un estima poco desarrollado desde el hogar, sintiendo poco o nada amor y valoración a sí mismos, por el desconocimiento, maltrato o ausencia de sus progenitores, afectando su entorno social. El objetivo general de la presente investigación fue: Determinar la incidencia de la autoestima en el comportamiento de los y las estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio pensionado "Atahualpa" de la ciudad de Ibarra, periodo 2013 – 2014, apoyado en los objetivos específicos: diagnosticar los principales factores de alteración y niveles de autoestima de los estudiantes, seleccionar las normas de comportamiento de los estudiantes de acuerdo al informe de inspección, proponer una guía de actividades encaminadas a elevar la autoestima. Se fundamentó psicológica, pedagógica, y legalmente, y se abordó temas como autoestima definiciones, causas, factores, consecuencias, tratamiento y el comportamiento de los adolescentes entre otros, además se plantearon bases sobre la teoría socio cultural y la de Carl Rogers en la cual se cimentó esta investigación. Fue una indagación documental, descriptiva, metodológica y de campo, la misma que permitió la utilización de métodos como el analítico, inductivo, deductivo, estadístico y técnica como la encuesta aplicada a padres de familia y docentes, a los estudiantes se aplicó cuestionario elaborado por el Dr. Cirilo Toro Vargas, los datos recogidos fueron tabulados y representados en términos de porcentaje. Dentro de los resultados relevantes estuvieron: el 36% de estudiantes se ubican en el grupo de autoestima baja, el 60% de padres de familia no hablan con sus hijos sobre autoestima, 85% están de acuerdo en que la autoestima influye en el comportamiento de los adolescentes, el 73,33% de padres de familia consideran que la familia es la base fundamental para la formación de autoestima. Se pudo concluir que dentro de los factores que influyen en la autoestima de los adolescentes son de aspectos familiares, sociales, psicológicos y biológicos y se recomienda la lectura, el análisis, y la socialización de la guía de talleres para prevenir la autoestima.

ABSTRACT

In recent years in our country , it has been felt in Ecuadorian households and young children easy prey to a run -esteem , harmful situations to the point of suicide by adolescents exist , citing a largely undeveloped estimated from the home , feeling little or no love and value themselves , by ignorance , neglect or absence of their parents , affecting their social environment . The overall objective of this research was to determine the incidence of self-esteem in the behavior of the students of the tenth year basic education boarding school " Atahualpa " city of Ibarra, period 2013 - 2014, supported by the specific objectives: to diagnose major disturbance factors and levels of self-esteem of students, select the standards of student behavior according to the inspection report, propose a guide efforts to raise self-esteem. It was based psychological, educational , and legally , and addressed issues such as self- definitions, causes , factors, consequences , treatment and behavior of adolescents among others, and raised foundations on sociocultural theory and that of Carl Rogers in which this research was cemented . It was a documentary investigation , descriptive , methodological and field , the same that allowed the use of methods such as analytical , inductive, deductive , statistical and technical as the survey of parents and teachers , students applied questionnaire developed by Dr. Cirilo Toro Vargas , collected data were tabulated and represented as a percentage . Within the relevant results were: 36% of students are placed in the low self-esteem group, 60% of parents do not talk to their kids about self-esteem, 85 % agree that self-esteem influences the behavior of adolescents, 73.33 % of parents believe that the family is the fundamental basis for the formation of self-esteem. We concluded that among the factors that influence the self-esteem of adolescents are family issues , social , psychological and biological and recommended reading , analysis, and socialization guide to prevent self-esteem workshops .

INTRODUCCIÓN

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tiene sobre sí mismo no es algo heredado, sino aprendido del alrededor, mediante la valoración del comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto hacia la persona. La importancia de la autoestima radica en que impulsa a actuar, a seguir adelante y motiva para perseguir objetivos.

El trabajo de investigación que se presenta consta de seis capítulos:

Capítulo I.- Comprende los antecedentes es decir los trabajos anteriores sobre la presente investigación, el planteamiento, formulación del problema, la delimitación comprendida por unidades de observación, delimitación espacial y temporal, objetivo general y los específicos que puntualizan las actividades que guiaron el desarrollo de la investigación y finalmente la justificación es aquella que determina y explica los aportes y la solución que se va a dar al problema.

Capítulo II.- Comprende la fundamentación teórica, basándose en explicaciones psicológicas, pedagógicas y legal del tema, además se desarrollan los contenidos sobre las variables, posicionamiento teórico personal, glosario de términos y interrogantes de investigación.

Capítulo III.- En este capítulo se describe la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV.- Se analiza e interpreta los resultados de las encuestas a los estudiantes, docentes y padres de familia, para conocer más a fondo la situación problemática de la autoestima.

Capítulo V.- Comprende las conclusiones y recomendaciones en base de los objetivos específicos y posibles soluciones de los problemas.

Capítulo VI.- Se refiere al desarrollo de la propuesta alternativa, que comprende una guía de talleres para prevenir los problemas de la autoestima en adolescentes del Colegio Pensionado “Atahualpa”.

Se concluye bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El Pensionado Atahualpa, es un institución creada el 8 de octubre de 1958, es decir, que cumplió cincuenta años de fructífera labor, por su calidad de educación se ha convertido, en la primera institución educativa de carácter particular sin fines de lucro, con propuestas y cambios muy significativos en el campo educativo, siendo administrada por los padres de familia, es el mejor referente de una nueva propuesta sui géneris en la provincia y en el país.

Oferta a niños y adolescentes una formación humanística y científica, de alto rigor académico, con preponderante dominio de su lengua materna, del idioma inglés y eficiente uso de la tecnología como herramienta de trabajo, con valores y actitudes encaminados al bien común.

En la actualidad debido al factor económico que prima en esta institución, los adolescentes han sido expuestos a los problemas de autoestima baja o autoestima alta pero negativa por tal motivo fue primordial investigar este problema dentro de este centro educativo.

La literatura psicológica ha abordado el estudio de la autoestima, como sinónimo, de términos como auto concepto, auto reconocimiento,

autoeficacia, autocontrol o autoconciencia. La autoestima es un componente de naturaleza multidimensional que funciona como un regulador de la conducta y como un factor determinante para la adaptación personal y social, que al igual que otros términos utilizados en psicología no cuenta con un consenso general en su definición.

El primer antecedente que se tiene acerca de la autoestima data de 1890, gracias a las aportaciones de William James, quien propuso que este término explica los sentimientos de autovalía de una persona, los cuales están determinados por sus logros actuales entre sus supuestas potencialidades.

Durante los siguientes sesenta años, este tema desapareció y volvió a retomarse alrededor de los años 50, aunque no con el mismo término, gracias a las aportaciones de Freud y su teoría del ego.

BERNE Eric, (1950) en su libro "Juegos en que participamos", define : La teoría de Ego dice : "Ello, Yo y Superyó, son conceptos fundamentales en la teoría del psicoanálisis con la que Sigmund Freud intentó explicar el funcionamiento psíquico humano, postulando la existencia de un "aparato" psíquico que tiene una estructura particular. Sostuvo que este aparato está dividido, a grandes rasgos, en tres instancias, el Ello, el Yo y el Superyó, que sin embargo comparten funciones y no se encuentran separados físicamente. A su vez, gran parte de los contenidos y mecanismos psíquicos que operan en cada una de estas entidades son inconscientes"

ROSENBERG (1965), en su libro Sociedad y autoimagen del

adolescente, plantea que: “la autoestima es esencial para el ser humano porque: a) implica el desarrollo de patrones, b) define el establecimiento de comparaciones entre los individuos y la comprensión de quién es uno como persona basada en el resultado. Para este autor, la autoestima es la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo; por lo que la autoestima no es solo un sentimiento, implica también factores preceptuales y cognitivos.

Otra aportación de suma importancia para el estudio de la autoestima, fue la desarrollada por Coopersmith (1967) en su libro Los Antecedentes de la Autoestima. Este autor considera que “la autoestima es la evaluación que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a si mismo; ésta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz, importante, exitoso y valioso”.

La autoestima es un tema que despierta a cada día un gran interés, no solo de psicólogos como también de madres y padres. Es una preocupación presente en muchas casas y conversaciones. Y eso se puede entender por la relación que está teniendo la autoestima con problemas como la depresión, anorexia, timidez, abuso de drogas, y otros. Algunos expertos afirman que una baja autoestima puede llevar a una persona a tener estos problemas, mientras que una buena autoestima puede hacer con que una persona tenga confianza en sus capacidades, no se deje manipular por los demás, sea más sensible a las necesidades del otro, y entre otras cosas, que esté dispuesto a defender sus principios y valores. Lo ideal sería que los padres no se preocupas en solamente en mantener una buena salud física a sus hijos, sino también en la salud emocional de los mismos. La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de una efectiva de la adolescencia.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que se producen los procesos de maduración biológica, psíquica y social de un individuo alcanzando así la edad adulta y culminando con la incorporación en forma plena a la sociedad. “Durante esos años se adquieren formas de comportamiento y actitudes de gran importancia para la salud y la integración psicosocial” (OPS, 1979).

Una maduración normal en este grupo etareo se ve determinado por la eficiencia con que realizan las tareas del desarrollo relativas a su edad tanto biológicas, psicológicas y sociales dependiendo tanto de él mismo como del entorno en que esté inserto.

Además, las experiencias vividas representan el contenido de una historia vital donde se definen un conjunto de conocimientos, sentimientos y afectos en relación a sí mismos y al mundo. Un desequilibrio en estas situaciones de vida puede condicionar el desarrollo de alteraciones psicosociales las cuales pudieran tener profundos efectos en su salud.

En lo psicológico la familia tiene que satisfacer fundamentalmente ciertas necesidades básicas, preparar al individuo para la vida futura, al permitirle desarrollar una determinada identidad. En ella se aprenden formas de relación y de expresión emocional, las que se pueden vincular con la mantención de la autoestima.

Durante la adolescencia se suele tener una autoestima muy baja debido a todos los cambios que se le presentan desde físicos hasta emocionales, por lo que los jóvenes suelen compararse mucho con los demás y hacerse menos; y eso lleva a que caigan en depresiones o enojos, y todo esa falta de autoestima afecta en sus relaciones

personales, ya que tenerla es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas.

En cambio un adolescente que tiene autoestima aprende más fácilmente, sabe relacionarse, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar de una forma más productiva y ser autosuficiente. Y lo más importante de todo, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buenas bases que son necesarias para llevar una vida productiva y más satisfactoria.

Los jóvenes durante esta etapa necesitan mucho amor y mucho cariño de parte de los padres, docentes, amigos y familiares, ya que ellos se sienten las personas más feas y raras del mundo por lo que requieren de extrema atención y halagos hacia su persona, recordarles siempre que son personas valiosas, dignas, que valen la pena y que son capaces de lograr cualquier cosa que se propongan

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La educación ecuatoriana, actualmente se encuentra atravesando un proceso de reestructuración, porque presenta una serie de demandas sociales que debe satisfacer estas necesidades, como: aprender para la vida, ser productivos e innovadores, la formación en valores y de nuestra identidad como personas, familia, comunidad, nación. Estas necesidades sociales se desarrollan dentro de dos ambientes las instituciones educativas y la familia.

El autor GONZÁLEZ, J. (2000), en su obra *La Autoestima*, expresa que: “El triunfo o el fracaso en la vida es el triunfo o fracaso de la propia estima personal”

En los últimos años en nuestro país, se ha podido palpar en los hogares ecuatorianos niños y adolescentes presa fácil de un deteriorado autoestima, en situaciones perjudiciales hasta el punto de existir suicidios por los adolescentes, aduciendo en gran parte a un estima poco desarrollado desde el hogar, sintiendo poco o nada amor y valoración a sí mismos, por el desconocimiento, maltrato o ausencia de sus progenitores, afectando su entorno social.

Los cambios en la adolescencia pueden conducir en ocasiones, a problemas de comunicación; consumo de alcohol, tabaco o drogas; sexo temprano, relacionados con una pérdida de la autoestima. Las características del comportamiento adolescente, ante este tipo de problemas, son señales a las que los padres y docentes deben estar atentos, para apoyar y contribuir al desarrollo los adolescentes.

El comportamiento adolescente es muy sensible a los cambios que se producen en esta etapa de la vida. Los adolescentes con problemas de autoestima muestran las siguientes características:

- Subestima sus capacidades.
- Es influenciable.
- Siente impotencia.
- Está a la defensiva.
- Tiende a culpabilizar a los demás y no se hace cargo de sus responsabilidades.
- No se quiere y se expone al peligro.
- No le interesa el mundo que lo rodea.

- Se siente inferior y siente que lo desprecian.
- Tiende a buscar excusas para sus errores.

El desarrollo personal de sí mismo, implica un autoconocimiento, autoestima, auto dirección y autoeficacia, que conlleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social, cuyo fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal para ser líderes del nuevo siglo.

Si bien la autoestima es importante en todas las etapas de la vida, para poder ser una persona feliz y exitosa, en la adolescencia es trascendental, a esa edad deben enfrentarse a nuevas reglas, a cambios muchas veces radicales que les producen de alguna manera inseguridades y miedos, en estos tiempos los adolescentes viven presionados por una sociedad cada vez más competitiva y menos contemplativa, los riesgos a que están expuestos en las calles son cada vez mayores, hay que reconocer que hoy el consumo de alcohol y drogas, así como los juegos de azar se ha incrementado en los adolescentes de una manera significativa y por otro lado los divorcios se han multiplicado.

Por ello es importante que los adolescentes de hoy tengan una alta autoestima, con ello sabrán cómo desarrollarse en todos los aspectos y ámbitos de sus vidas, se sentirán cómodos consigo mismos, se aceptaran tal como son, la familia, la escuela, los amigos así como los medios de comunicación contribuyen a moldear esa autoestima.

No es muy difícil saber cómo anda la autoestima en un adolescente, si esta baja, sobredimensionará sus “defectos” físicos, intelectuales o sociales, se aislara de sus compañeros, no tiene voz propia, se sentirá inferior a sus pares, es demasiado autocritico consigo mismo, ante el

menor error que cometa, lo interpretara como que no sirve para nada, y sienten que todo el mundo los rechaza y si no tiene una determinada habilidad, pensara que es un torpe y fracasado, los que tienen una autoestima muy baja tienen muy pocas motivaciones, encuentran poca satisfacción en el esfuerzo, porque no confían en sus posibilidades de obtener éxito.

Dependiendo de las inseguridades y frustraciones que tengan, son más propensos a caer en vicios como el alcohol, drogas o juegos de azar, si sus complejos son por el lado físico, hay una mayor tendencia a desarrollar desórdenes alimenticios.

En el Pensionado Mixto “Atahualpa no existe preocupación por conocer el nivel de autoestima de los estudiantes y su comportamiento no es adecuado, pero nada se ha realizado para encaminar su desarrollo personal en forma positiva. Las nuevas tendencias educacionales humanistas se caracterizan por centrarse en la persona del educando, en sus características, necesidades y problemas y tratar de ayudarlo en la realización de las tareas propias de su edad para su desarrollo integral.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera incide la autoestima en el comportamiento de los y las estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio pensionado “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra periodo 2013 - 2014?

1.4. DELIMITACIÓN

1.4.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL.

La presente investigación se efectuó a los estudiantes, docentes y padres de familia y autoridades Colegio Pensionado “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra periodo 2013 – 2014

1.4.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.

El presente trabajo se realizó durante el periodo 2013 - 2014

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL.

- Determinar la incidencia de la autoestima en el comportamiento de los y las estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio pensionado “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, periodo 2013 – 2014

1.5.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Diagnosticar los principales factores de alteración y niveles de autoestima de los estudiantes de los décimos Años del colegio mixto pensionado “Atahualpa”.
 - Seleccionar las normas de comportamiento de los estudiantes de acuerdo al informe de inspección
 - Proponer una guía de talleres encaminados a prevenir problemas con la autoestima de los y las estudiantes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”

- Socializar la guía de talleres encaminada a prevenir problemas con la autoestima de los y las estudiantes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”

1.6 JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es la etapa donde los jóvenes empiezan a definir su identidad y es uno de los periodos más importantes para el desarrollo de su autoestima, quien no se quiere así mismo no puede querer a su prójimo, por ello se convierte en pieza fundamental para su desarrollo emocional, intelectual y social, es en esta etapa donde ellos llegan a conocer sus talentos, sus debilidades y sentirse valiosos o no como personas, es muy importante brindarles el adecuado apoyo, con una comunicación abierta y de ser posible sin imposiciones, entonces la autoestima influirá en cómo se sienten, como se valoren, como piensen, como aprendan, como se comporten y se relacionen con los demás, más aun cuando en la adolescencia se presentan importantes cambios físicos y psicológicos, muchos son propensos a caer en depresión, desórdenes alimenticios, se vuelven agresivos y algunos optan por ingerir alcohol , drogas u otro vicio que este a la mano.

El presente trabajo de investigación es importante porque busca establecer la relación entre Autoestima y Comportamiento de los y las estudiantes del colegio pensionado mixto “Atahualpa”, partiendo del conocimiento previo de las características del nivel de autoestima en que se encuentran. También enriquecerá el aprendizaje porque se va a conocer de una forma generalizada los elementos que puedan originar sentimientos de inferioridad, así como el sentir que le aman, le quieren, son aceptados y satisfechos de lo que hacen como personas. Al respecto Daniel Goleman, manifiesta que el hombre es el 80% de emociones y un 20% de inteligencia cognitiva. Por esta razón el estudio es relevante

porque su objetivo es lograr que el adolescente eleve su autoestima y sea capaz desempeñarse social y laboralmente mediante su buen equilibrio emocional. Por lo tanto se debe de potenciar la autoestima en los adolescentes, valorándose a sí mismos hasta que puedan lograr el desarrollo de sus capacidades así como el logro de metas en su vida.

Este trabajo, también es interesante porque permitió enunciar soluciones para que el estudiante desarrolle sus cualidades positivas, fortalezca actitudes y reconozca sus propios talentos, habilidades y destrezas valorando a quienes comparten la vida dentro de la sociedad.

1.7 FACTIBILIDAD

Es factible de realizar porque se cuenta con la colaboración de autoridades, padres de familia, docentes y estudiantes del colegio Pensionado "Atahualpa". Además se cuenta con bibliografía, encuestas e internet necesario para la realización de la presente investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1 Fundamentación Psicológica

Los adolescentes en la actualidad han tenido grandes cambios en las formas de interacción con las familias, el estrés de la vida moderna cada vez es más grande, la tecnología está al alcance de todos, los jóvenes asumen culturas y forma de vida de otros países, imitando a personalidades de cantantes, protagonistas de telenovelas, dejando a un lado su propia identidad.

Si se considera a la adolescencia una de las etapas más importantes y difíciles para el ser humano, ya que en ella existen grandes cambios no sólo físicos sino también psíquicos, por esta razón que es en las instituciones educativas y en el hogar se debe educar al joven a manejar herramientas emocionales para enfrentar grandes conflictos anímicos.

Nathaniel Branden, (2003) afirma:

“La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.”

Es decir la autoestima es una percepción subjetiva sobre el valor que cada persona tiene sobre sí mismo que incluye manera de ser, aceptación del cuerpo, forma de asimilar las cosas buenas y malas, entre otras cosas. Esta percepción es de suma importancia, ya que se basa en las conductas de cada individuo.

Abraham Maslow, (1991) en su jerarquía de las necesidades humanas, describe

“La *necesidad de aprecio*, se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, y otros), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación y más). La expresión de aprecio más sana, es la que se manifiesta en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación.”

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concedía a la aceptación incondicional del cliente. En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona, sintetizado así: **“Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime”**.

En 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 suderecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos.

2.1.1.1 Carl Rogers sobre autoestima

Rogers nos dice que los organismos saben lo que es bueno para ellos. La evolución nos ha provisto de los sentidos, los gustos, las discriminaciones que necesitamos: cuando tenemos hambre, encontramos comida, no cualquier comida, sino una que nos sepa bien. La comida que sabe mal tiende a ser dañina e insana. Esto es lo que los sabores malos y buenos son: ¡nuestras lecciones evolutivas lo dejan claro! A esto le llamamos valor organísmico.

Rogers agrupa bajo el nombre de visión positiva a cuestiones como el amor, afecto, atención, crianza y demás. Está claro que los bebés necesitan amor y atención. De hecho, muy bien podría morirse sin esto. Ciertamente, fallarían en prosperar; en ser todo lo que podrían ser.

Otra cuestión, quizás exclusivamente humana, que se debe valorar es la recompensa positiva de uno mismo, lo que incluye la autoestima, la autovalía y una imagen de sí mismo positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de nuestra vida lo que nos permite alcanzar este cuidado personal.

La sociedad también reconduce con sus condiciones de valía. A medida que crecen las personas, padres, maestros, familiares, no solo dan lo que se necesite, si no condicionan a premios y castigos para realizar una tarea.

El lograr un cuidado positivo sobre “una condición” es lo que Rogers llama recompensa positiva condicionada. Dado que todos necesitan de hecho una recompensa, estos condicionantes son muy poderosos y terminan siendo sujetos muy determinados no por los valores orgánicos o por la tendencia actualizante, sino por una sociedad que no necesariamente toma en cuenta los intereses reales. Y dado que estos intereses no fueron creados tomando en consideración las necesidades individuales, resulta cada vez más frecuente el que no se pueda complacer esas exigencias y por tanto, no se puede lograr un buen nivel de autoestima.

Entonces, la autoestima es el aprecio y valoración que uno tienen de sí mismo. Es un aspecto muy distinguido en todo ser humano durante su desarrollo. Se aplica desde la segunda infancia, cuando el niño empieza a tener conciencia de sí mismo. Antes se plantea desde la formación de sus padres, quienes satisfacen necesidades a través de las cuales pueden manifestar su calidad de vida. Por lo tanto, es importante la complacencia de las necesidades, pero tomando en cuenta que van modificándose y aumentando según los tiempos. Como la autoestima no es estática, las necesidades tampoco llegarían a ser únicas y la satisfacción de estas necesidades es modificada acorde al contexto.

2.1.2 Fundamentación Pedagógica

Según Burns, (2010)

El auto concepto sería, en término actitudinales, el componentecognitivo. Es decir, el componente cognitivo es el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo; independientemente de que seas falsas o verdaderas,

objetivas o subjetivas, y estas opiniones le permiten describirse a sí mismo.

Es decir el auto concepto es lo que cada persona es, las características como: mi personalidad, forma de ver la vida, tipologías personales; es un valor descriptivo, es síntesis del conjunto de opiniones, hipótesis e ideas que el individuo tiene sobre sí mismo.

Los educadores tienen una gran influencia en el auto concepto y en la autoestima de los estudiantes. La manera de estar, de atender, de escuchar; la forma que tienen que programar y evaluar la asignatura; la metodología incide notablemente en la percepción y valoración que los estudiantes hacen de sí mismo.

La labor docente es neutral; no sólo contribuye positiva o negativamente en el aprendizaje académico de los estudiantes también influyen en su desarrollo personal.

Ahora, pese a esta importante tarea, son muchos los educadores que en su formación no han tendido un espacio dedicado a reflexionar y trabajar sobre ello.

Los docentes, tienen gran influencia en la forma como un estudiante genera sus procesos de autoestima y auto imagen, la manera como se ven a sí mismos se consolida a través de las enseñanzas, el tipo de evaluaciones cualitativas y los juicios valorativos que emiten, los maestros pueden generar una alta o baja autoestima que impacta los procesos académicos y la vida social de un estudiante.

El poder que se tiene el profesor, es inmenso dado que se impactan vidas en formación y se puede llegar a iluminar el camino y los procesos de desarrollo o a perjudicar a una persona negándole la posibilidad de encontrar caminos de realización personal.

Es así que cuando un maestro tiene un bajo concepto de algún estudiante, tiende a hacer comentarios o a tener actitudes que le transmiten a este las ideas y juicios que el profesor ha formado y hace que se sienta en desventaja en relación al grupo, dado que el papel del profesor y su rol de experto y dotado de reconocimiento social le dan el poder para consolidar juicios y generar acciones que permiten a la persona superar los obstáculos o sentirlos como elementos que nunca van a ser manejados.

Al pasar el tiempo, el estudiante, termina aceptando la opinión negativa del profesor y en concordancia actúa como un mal alumno, indisciplinado, incumplido o con baja calidad en su desarrollo académico. Lo cual se vuelve un círculo vicioso, pues estas conductas terminan reforzando la idea del maestro respecto a la persona y genera cada vez más y más juicios de valor negativos respecto al estudiante.

Los maestros tienden a categorizar a sus estudiantes como buenos o malos, disciplinados o indisciplinados, excelentes o terribles, y no llegan a reflexionar sobre el impacto y valor que tienen sus conductas y argumentos en las personas a quienes están formando, los estudiantes empiezan asimilar esos conceptos y por rebeldía van aumentando sus comportamiento negativo, por tal razón los docentes deben reflexionar sobre este aspecto y asumir la responsabilidad de ser educador con paciencia y cariño.

2.1.2.1 El profesor como educador, modelo y mentor

La moral tiene que ver en gran medida con las relaciones interpersonales, con la forma en que las personas se tratan unas a otras. En la pequeña sociedad del salón, los estudiantes establecen dos tipos de relaciones: la relación con sus maestros y la relación entre ellos mismos. Ambas tienen un gran potencial para impactar positiva o negativamente en el desarrollo del carácter y la autoestima de una persona joven.

Los maestros tienen el poder de afectar los valores y el carácter de los jóvenes al menos de tres maneras:

- Sirviendo como educadores efectivos: el amor y el respeto a los estudiantes les ayuda a éstos a tener éxito en la escuela, a construir su autoestima y los habilita para experimentar lo que es la moralidad cuando el maestro los trata de una manera moralmente positiva.
- Los maestros pueden servir como modelos éticos que demuestren un alto nivel de respeto y responsabilidad hacia ambos ámbitos: el interior y el exterior del aula.
- Los maestros pueden servir como mentores éticos al proporcionar a los alumnos una instrucción moral y una guía por medio de la explicación, la discusión en el aula, los relatos el estímulo personal y la retroalimentación correctiva cuando algún estudiante ofende a los demás o se ofende a sí mismo.

No todos los maestros, utilizan su influencia moral para tratar a sus estudiantes en formas que dañan su autoestima, muchos profesores se

relacionan con sus estudiantes en formas que modelan y nutren su carácter en forma positiva.

2.1.3 Fundamentación Legal

El presente trabajo tiene su fundamento legal en Código de la Niñez y Adolescencia, Capítulo IV.- Derechos de protección

“Art. 50.- Derecho a la integridad personal.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes.

Art. 51.- Derecho a la libertad personal, dignidad, reputación, honor e imagen.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete:

a) Su libertad, sin más limitaciones que las establecidas en la ley. Los progenitores y responsables de sus cuidados los orientarán en el ejercicio de este derecho; y,

b) Su dignidad, autoestima, honra, reputación e imagen propia. Deberá proporcionárseles relaciones de calidez y buen trato fundamentadas en el reconocimiento de su dignidad y el respeto a las diferencias.”

2.1.4 La autoestima

2.1.4.1 Definición

La palabra Autoestima proviene de:

La palabra. “Auto” es uno mismo y “estima” significa el valor que uno le da. Entonces se trata del “valor que uno se da a sí mismo”, explica la psicóloga Fanny Berger*. Esto es, por lo tanto, algo muy subjetivo.

Sánchez, Jiménez y Merino (1997), en el documento de la Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú citan el concepto de autoestima como:

“Un conjunto de actitudes, valoraciones y juicios de los demás que, repercutiendo directa o indirectamente, nos hacen formar una opinión acerca de nosotros mismos implicando con ello un comportamiento y actitud consecuente. Pero el estilo educativo de los padres durante los tres años primeros, va a determinar la cantidad de autoestima del adolescente”.

Durante la vida del sujeto la formación de la autoestima depende de los padres, quienes son un pilar fundamental para la formación de la personalidad. Son las primeras personas con las que el niño convive, como también sus familiares más cercanos, que serán cimientos decisivos en dicho proceso. La formación que sus progenitores brindan se convierte en hábitos, los mismos que son relacionados con la cultura y las costumbres que los acompañaran toda su vida, pero son modificables por el mismo hecho de que la autoestima está en constante variación.

Otro aspecto a considerar es la educación formal en la que se incluye a la sociedad, escolarización y los grupos sociales, que aportan con la formación de su personalidad.

Las valoraciones de auto concepto, se forman a partir de la formación de la personalidad desde la infancia que luego se cimienta en la

adolescencia. La forma de calificar el valor y estima por parte de las personas más cercanas e importantes que nos rodean, es lo fundamental en el proceso de formación de la personalidad, de esta manera se puede apreciar que la primera fuente de autoestima son los padres del niño y luego del joven, crean en ellos un hábito en su vida la autovaloración, y dan fortaleza y seguridad a través de la afectividad y cariño.

2.1.4.2 Grados de autoestima

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

- Tener una **autoestima alta** equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.
- Tener una **baja autoestima** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.
- Tener un **término medio de autoestima** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta, como actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

2.1.4.3 Autoestima en Adolescentes

La adolescencia es una etapa de transición que representa la preparación para el ingreso a la vida adulta. Es el momento de la vida en el que toda persona debe elegir quien quiere ser. Los padres pueden influenciar enormemente en el futuro de sus hijos que esperan contar con su aprobación y su amor para pasar este difícil trance.

No es fácil ser padres en estos días, pero si sólo logran dar un buen ejemplo, ya estaría su misión cumplida, porque sin duda sus hijos tratarán de superarlos.

Los chicos que no han tenido límites precisos, ni actitudes de firmeza en su educación, tenderán a cometer excesos y a transgredir reglas en la sociedad, porque necesitan saber hasta dónde pueden llegar.

Desde la infancia toda persona merece ser alentado en sus logros y ayudado en sus desaciertos y en toda educación es esencial la disciplina.

Psicólogos en línea Ahora, Publicado por Malena, 25 de noviembre de 2008 “Para poder ser bondadoso en esta vida, hay que tener alta la autoestima”

“La disciplina en un hogar, representa las normas de comportamiento que tienen que comprometerse a cumplir tanto los padres como los hijos. La disciplina supone la existencia de ciertos valores esenciales que son los que los niños van a incorporar para poder desarrollar su vida de adulto con normalidad. Los condicionamientos más perniciosos para el futuro de un niño se adquieren en la infancia, y suelen ser resultado, de la identificación con la conducta inapropiada de los padres”.

Ser padres es una tremenda responsabilidad porque significa convertirse en los principales modelos para los hijos y la más importante fuente de autoestima; porque cuando un adolescente no tiene contención familiar se refugia en sus pares.

2.1.4.4 Desarrollo de la autoestima en la sociedad

Sandra Ray (1999) “Yo me doy cuenta de que la soledad es una oportunidad para desarrollar mi autoestima. Cuanto mejor manejo la soledad, mejor manejo mis relaciones.”

Hay diferentes formas de entender el significado de la autoestima, esta se la puede concebir a partir de varios niveles como la familia, sociedad, educación y cultura.

Andrés Ortiz, (1999) en su obra “Claves de Hermenéutica: Para la filosofía, la cultura y la sociedad”, menciona el concepto de Freud sobre la autoestima cuando dice: “la autoestima implica una función yoica capaz de juzgar positiva o negativamente al propio ser. El efecto o rechazo que reciben en las relaciones con los demás son fundamentales en el desarrollo de la autoestima”

Cooper, 2002 dice:

“Dentro del punto de vista social, la autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes del potencial y de las necesidades reales; de amar incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.”

Es decir la autoestima es una disposición natural en el ser humano, pues no es estática, por lo que, siempre estará en constantes

modificaciones, relacionadas a las experiencias de la vida y las necesidades que se presentan como seres sociales, el ser humano ha progresado en las relaciones sociales, personales y en las relaciones con sus semejantes; actualmente es más complejo, porque implica despojarse del egocentrismo y pensar en los demás.

2.1.4.5 La autoestima: relación de la personalidad y el contexto

En el proceso del desarrollo de la personalidad está incluidos dos aspectos:

Si es inadecuada, provoca en los sujetos variables como: inseguridad, dependencia, sentimiento de ser diferente, impulsividad, disconformidad, y sensibilidad, generando sujetos problemáticos en un futuro o estáticos en el contexto que se desarrolla.

Si es adecuada, llega a la cumbre del buen vivir teniendo en cuenta las dificultades que pueden darse en el proceso de la vida, pues el ser humano necesita de otro ser humano para sobrevivir, el hecho de vivir socialmente demanda de él y de la necesidad de establecer vínculos afectivos que provoquen seguridad, puesto que, las personas que están al alrededor del sujeto serán quienes le ayuden a conseguir su propia imagen y cimentar su sistema del Yo después de estar establecidos por los padres.

González, (2001) menciona:

“La autoestima está construido por tres elementos: “El autoconcepto (punto de vista que se hace el individuo sobre lo que es él), el autocontrol (conciencia de sus destrezas para dirigir su

propia conducta), y la autoestima (reconocimiento de sus propios sentimientos)”

En la vida social todo lo que se logra tiene que ver con las personas con quienes se relacionan pues el ser humano vive en un permanente estado de inter dependencia en el que se necesita uno al otro, y lo que uno hace afecta a los demás de distintas maneras. En un mundo de repetición de comportamientos, porque somos seres consumistas, por lo tanto nos afecta de manera directa la forma de ver las cosas cuando imitamos a los demás, sin reconocer lo que somos, como somos y como sentimos.

2.1.4.6 Mecanismos mediante los cuales se forma la autoestima

- Por comparación entre la autoimagen real e ideal: la cercanía o similitud entre ambas da como resultado un adecuado nivel de autoestima. A mayor diferencia, menor autoestima y viceversa.
- Por comparación entre aspiraciones y logros o éxitos personales alcanzados: a mayor consecución de las metas personales, mayor autoestima y viceversa.
- Por interiorización de la evaluación que los otros realizan del individuo: dicho de otro modo, según la estima que percibe de los demás.

2.1.4.7 Fundamentos de la autoestima

Es saber de qué uno es una persona de valor no alguien con quien no se quiere y se lastima a sí mismo. La intensidad de desarrollar una confianza y un respeto por uno mismo, es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el sólo hecho de poder pensar constituye la base

de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

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

John Powell, conocido divulgador de psicología, confiesa en uno de sus libros que, cuando alguien le alaba sinceramente, él, en lugar de atenuar sus propios méritos, como suele hacerse, responde: extiéndase, por favor, extiéndase. Respuesta que, por insólita, suele hacer reír a la audiencia cuando se cuenta en público. Y también hace pensar.

2.1.5 Comportamiento de los adolescentes

La etapa de la adolescencia se caracteriza por múltiples cambios que se experimentan en todos los ámbitos personales.

Los comportamientos serían:

Desvinculación familiar: los adolescentes dejan de tener como primer referente a la familia para sustituirlo por el grupo de amigos. Es más importante el reconocimiento del grupo de iguales y su aprobación. La familia pasa a estar en un segundo plano, ya que lo primero para los adolescentes es su interés personal y su grupo de amigos.

Grupo de referencia, los amigos: Los adolescentes forman parte de un grupo de amigos que se juntan siempre, son para ellos las personas más importantes, ya que comparten aficiones, intereses.... Vemos como parte de sus comportamientos son iguales para todos.

No aceptación de normas: la adolescencia es una fase intermedia entre la infancia y la etapa adulta. El adolescente muchas veces no se siente identificado con las normas establecidas, no solo en la familia, si no en la sociedad. Dentro de lo que pueden están constantemente luchando por seguir las normas que ellos creen que son las correctas.

Experimentación: estamos ante una fase de múltiples y continuos cambios. Los adolescentes viven en continua experimentación, sin tener en cuenta los riesgos que corren.

2.1.5.1 Características del comportamiento adolescente

Además de los cambios fisiológicos que son conocidos y aceptados por la mayoría de los padres por poca que sea su información, se producen otros cambios psicológicos, que son considerados como normales, pero que cogen desprevenidos a muchos padres que consultan a profesionales porque su hijo no es el mismo de hace un año, y tienen miedo de que le suceda algo malo.

Los cambios son lo suficientemente importantes como para que los reconozcamos sin problemas, dentro de los cuales se pueden mencionar:

Crisis de oposición, en cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos hasta ahora, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional. Por eso nuestro niño, deja de ser nuestro, para ser de los demás, especialmente de los amigos.

Desarreglo emotivo: a veces con la sensibilidad a flor de piel y otras en las que parece carecer de sentimientos. Es por eso que un día nuestra hija nos sorprende con un abrazo y otro día rechaza cualquier muestra de cariño. Un día sin motivo aparente se despierta dando gruñidos, simplemente porque sus hormonas posiblemente le estén jugando una mala pasada.

Imaginación desbordada: Sueñan, y esto no es más que un mecanismo de defensa ante un mundo para el que no están preparados. Es un medio de transformar la realidad, pueden imaginar un porvenir, como modelos, o futbolistas de elite, o campeones de surf, actores, etc. Ellos pueden cambiar el mundo, hacerlo mejor.

Narcisismo: Se reconoce al adolescente cuando comienza a serlo, simplemente por las horas que le dedica al espejo. Le concede una importancia extrema a su físico: puede lamentarse por un grano en la nariz, obsesionarse por la ropa, por estar gordos o delgados. Quieren estar constantemente perfectos aunque su visión de la estética no tenga nada que ver con la nuestra.

Crisis de originalidad: que presenta dos aspectos:

a) **Individual:** como afirmación del yo, con gusto por la soledad, el secreto, las excentricidades en el vestir, o en su forma de hablar o de pensar. Necesita reformar, transformar el mundo, ser distinto y especial.

b) **Social:** aquí está la rebelión juvenil: Rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobretodo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en lenguaje y en vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto, de ser considerado, aprobado por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva.

2.1.5.2 Sentimientos que experimentan los adolescentes

Sentimiento de inseguridad: sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, puesto que la pubertad, es decir la madurez física, siempre precede a la psíquica, con lo que a veces se encuentran con un cuerpo de adulto, que no corresponde a su mente, y por lo tanto no se reconocen, y desarrollan una fuerte falta de confianza en sí mismos.

Sentimientos angustia: puesto que existe una frustración continua. Por una parte le pedimos que actúe como un adulto (en sociedad, responsabilidad) y por otra se le trata como un niño, se le prohíbe vestir de una u otra forma, o se reglamentan sus salidas nocturnas, entre otras.

Esta angustia es la manifestación de la tensión que el chico soporta y que se manifiesta por:

a) **Agresividad:** como respuesta a dicha frustración, la agresividad es un mecanismo habitual. La cólera del adolescente ante nuestra negativa a sus exigencias, la irritabilidad, la propensión a la violencia, que de momento les supone una bajada de tensión pero que por supuesto es sólo momentánea, las malas contestaciones, los portazos, las reacciones desmedidas en las peleas con los hermanos, y más.

b) **Miedo al ridículo:** que como sabemos se encuentra exageradamente presente. Es un sentimiento social de vergüenza, atravesar un sitio con mucha gente, ir con ropa poco apropiada para el grupo, etc... y que puede tener manifestaciones físicas: taquicardia, trastornos gastrointestinales y otros problemas.

c) **Angustia expresada de modo indirecto:** el miedo al examen, olvidarse lo que estudio, timidez extrema, miedo a desagradar, reacción de rechazo cuando se le dan muestras de cariño, tanto en público como en privado.

d) **Sentimientos de depresión:** por la necesidad de estar solo, de melancolía y tristeza que pueden alternar con estados de verdadera euforia.

Estas características entran dentro de la normalidad de un adolescente, La angustia, la depresión, la irritabilidad, el ir contra las normas, puede volverse patológico cuando supera los límites de lo normal, cuando el adolescente está sufriendo mucho y o hace sufrir a los demás, altera toda su vida y esos sentimientos le condicionan absolutamente a realizar cosas fuera de lo normal es necesario pedir ayuda de un especialista para ayudarle a salir de este problema.

2.1.5.3 Valores en las relaciones con los padres

Los adolescentes y preadolescentes se enfrentan a la vida desde una nueva perspectiva, en la que necesitan una mayor libertad e independencia, así como mantener un grado alto de autoestima y poder ir afirmando su personalidad.

Los valores que se presentan en la relación con los padres no siempre son positivos o negativos, dado que esta calidad del valor vendrá determinada por el punto de vista del adolescente:

- **La libertad:** El joven tiene la necesidad de actuar libremente, sin embargo a veces esta libertad se utiliza de forma errónea, pensando que sus acciones son correctas de antemano y no implican obligaciones ni responsabilidades.

- **Autosuficiencia:** El adolescente debe convertirse en una persona autosuficiente, cuando llegue el momento. El error más común es que se considera autosuficiente, o intenta sentirse autosuficiente, antes de serlo. Esto conduce a situaciones complicadas que no se hubieran producido en el caso de pedir ayuda o consejo en el momento oportuno.

- **La vanidad:** Es bien sabido que el alumno debe aventajar al maestro en su momento, pues es la única forma de progresar. Una de las formas de la vanidad consiste en sentirse mejor que los padres, tanto en inteligencia, como en información, experiencia, etc. La vanidad puede llegar a desencadenar un sentimiento de superioridad, e incluso de vergüenza por la procedencia en las relaciones con los demás.

- **El respeto:** Es un valor que los jóvenes deben mantener, no ya por la dependencia de sus padres, sino por agradecimiento a todo el entorno que ellos le han facilitado, a sus sacrificios, desvelos y satisfacciones que les han proporcionado.

- **El amor filial:** Es un mayor grado de respeto, y no tiene por que basarse en una reciprocidad, sino en el sentimiento de cariño y entrega

hacia las personas que lo hicieron nacer. Como cualquier sentimiento de amor, no necesita ser razonado ni justificado.

2.1.5.4 Valores propios del adolescente

El adolescente, aparte de los valores que manifiesta en sus relaciones con los demás, bien sea la sociedad, los compañeros, o sus padres, disfruta o padece otros valores que le son propios, como la ignorancia, la evasión, la educación, el afán de superación, la identidad y la cultura.

- **La ignorancia:** es un valor negativo, fruto del desinterés por el entorno, las necesidades futuras, el sentimiento de autosuficiencia sin fundamento u otros factores. Dificulta el desarrollo de otros valores como el afán de superación.

- **La evasión:** Es un valor necesario, si bien el abuso de las formas de evasión distrae al adolescente de la atención a otros valores tendentes a completar su desarrollo físico y mental.

- **La educación:** Dependiendo de su calidad, contribuirá o dificultará la formación y desarrollo del adolescente. Hay muchos tipos de educación, no solo la que implica las relaciones con los demás, sino también la referente a uno mismo, pues es fácil sentir necesidad de mayor educación o también en algún momento pensar que la educación recibida obliga a consentir algún tipo de abuso. El sentimiento de vergüenza ajena es una muestra de cómo la falta de educación de otro puede afectar a una persona.

- **El afán de superación:** Es la necesidad que se siente de ser mejor, independientemente de en qué. Implica un reto consigo mismo y no con los demás.

- **La identidad:** Es la necesidad y cualidad de ser y sentirse distinto a los demás. El grado de identidad puede ser mayor o menor según el contexto. Todos somos iguales, pero diferentes, y aunque haya muchas cosas que nos iguale, siempre habrá alguna que nos diferencie.

- **La cultura:** También es un valor que se puede medir tanto objetiva como subjetivamente. Podemos entender por cultura el saber que permanece en el adolescente tras haber cursado sus estudios, pero también podemos entenderla como la forma de actuar, ser y entender.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

En la actualidad los adolescentes tienen que enfrentar una serie de problemas tales como: falta de control de las emociones, drogadicción, pandillas, falta de comunicación con sus padres y el Bullying en las instituciones educativas que es el maltrato físico y/o psicológico deliberado y constante que recibe un adolescente por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente con el objetivo de someterlo y asustarlo. El bullying implica una repetición continuada de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima en la mayoría de los casos esos adolescentes sometidos caen en depresión debido a su autoestima baja al no poderse liberar de ese sometimiento.

El presente trabajo investigativo asume el modelo o Enfoque Pedagógico Humanista de Carl Rogers quien potencia las habilidades innatas del educando, con el objetivo de desarrollar al máximo la individualización, que no significa formarlo aisladamente, sino trabajar a la persona como totalidad del proceso de enseñanza - aprendizaje. En otras palabras, humanizar al hombre más allá de cualquier avance cuantitativo, privilegiando por lo tanto, el desarrollo cualitativo que le permita transformar el entorno en el que vive y asegurarse una mejor calidad de vida.

El medio familiar es el principal escenario donde se adquieren conocimientos y actitudes que van a determinar la forma de actuar del

joven cuando lleguen a la adultez, por lo que es de gran importancia hacer énfasis en la labor educativa de los padres.

Es necesario que se aclare que los hijos no sólo requieren que los padres cubran sus necesidades, sino que a su vez se les eduque para dar, es decir considerar a los hijos como seres de aportaciones antes que como seres de necesidades.

Este aprendizaje implica un proceso por el cual el adolescente construye conocimientos mediante la observación del mundo circundante, su acción sobre los objetos y la información que recibe del exterior y la reflexión ante los hechos que observa, este proceso es necesario para que el adolescente se apodere del conocimiento, es decir no basta con que alguien se lo transmita por medio de explicaciones, la información es útil pero no suficiente.

Debemos estar muy atentos a lo que nuestros hijos nos cuentan. Muchas veces hablan de sus relaciones con sus compañeros de colegio, lo que nos permite saber si tienen, o no, amigos; si le cuesta hacer amistades, Por otra parte los jóvenes suelen hablar sobre sus propios logros y fracasos.

Hay adolescentes que están continuamente utilizando frases negativas sobre su forma de comportarse o de ser, del tipo: "no valgo para nada", "todo me sale mal", "nadie me quiere" y otras. Todo este tipo de frases resultarán muy dañinas para la autoestima del muchacho, pues llegará a creérselas

Asociado a esto los padres deberán de ser coherentes cuando lo que piensan, sienten, dicen y hacen, es una sola y misma cosa, hay que dar el ejemplo primero para que estos aprendan a auto exigirse, auto controlarse y valorarse convirtiéndose en un padre potenciador, motivador, animador y protector al mismo tiempo.

El docente, los padres y cualquiera agente que participe de la formación del educando, puede establecer climas de aprendizaje ya sea con orientación interna o externa que mejoren los logros y el aprendizaje simultáneamente, se ha demostrado categóricamente que el aprendizaje de los estudiantes es afectado no sólo por sus motivaciones o auto concepto sino que también por las expectativas de los profesores, padres y medio familiar que rodea al adolescente.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aceptación de sí mismo.- Es un factor grande en la edición personal de la estima entera del uno mismo. La aceptación del uno mismo es la aceptación del uno mismo para quién es cada uno. La aceptación de uno mismo se puede describir como acuerdo entre uno mismo.

Auto aceptación.- Es el proceso mental que se ejerce a partir de evaluar nuestros sentimientos positivos y negativos con el objetivo principal de aceptarnos tal como somos ante la sociedad

Autoafirmación.- Característica de la conducta que se singulariza por un comportamiento social positivo, que apunta a defender un derecho a alcanzar una meta.

Autoconocimiento.- Es el proceso reflexivo (y su resultado) por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades

y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: autopercepción, auto observación, memoria autobiográfica, autoestima, auto aceptación. No puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del auto conocimiento para el desarrollo personal.

Autoestima.- es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Comportamiento.- El comportamiento es la manera de comportarse (conducirse, portarse). Se trata de la forma de proceder de las personas u organismos frente a los estímulos y en relación con el entorno.

Conducta.- La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

Crisis de oposición.- en cuanto a la necesidad que tienen de autoafirmarse, de formar un yo diferente al de sus padres a los que han estado estrechamente unidos hasta ahora, con necesidad de autonomía, de independencia intelectual y emocional. Por eso nuestro niño, deja de ser nuestro, para ser de los demás, especialmente de los amigos

Crisis de originalidad: Se presenta dos aspectos: a) Individual: como afirmación del yo, con gusto por la soledad, el secreto, las excentricidades en el vestir, o en su forma de hablar o de pensar. Necesita reformar, transformar el mundo, ser distinto y especial. Y b) Social: aquí está la rebelión juvenil: Rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobre todo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una

necesidad clara de participación, la uniformidad en lenguaje y en vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto, de ser considerado, aprobado por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva.

Desarrollo personal.-El desarrollo personal de sí mismo, implica un autoconocimiento, autoestima, auto dirección y auto eficacia, que conlleva a una vida de bienestar personal, familiar, laboral y social, cuyo fin es lograr un camino de transformación y excelencia personal para ser líderes del nuevo siglo.

Desequilibrio emotivo.- Son las respuestas emocionales inadecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea.

Identidad.- Se comprende como aquel núcleo del cual se conforma el yo. Se trata de un núcleo fijo y coherente que junto a la razón le permiten al ser humano interactuar con otros individuos presentes en el medio.

Integridad personal.- Se refiere a la total o amplia gama de aptitudes poseídas. Una persona íntegra es aquella que no se queda en una sola actividad, sino que se mueve por las distintas áreas del conocimiento.

Sentimiento de inseguridad: sufre a causa de sus propios cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional, puesto que la pubertad, es decir la madurez física, siempre precede a la psíquica, con lo que a veces se encuentran con un cuerpo de adulto, que no corresponde a su mente, y por lo tanto no se reconocen, y desarrollan una fuerte falta de confianza en sí mismos

Trastornos de ansiedad : Estados de ansiedad, fobias escolares o sociales, ataques de pánico, que a veces y dada que la sintomatología es muy diferente, no se reconocen a primera vista.

2.4. Interrogantes de investigación

¿Cuáles son los principales factores de alteración que se diagnosticó en los estudiantes de los décimos Años del colegio mixto pensionado “Atahualpa”?

La autoestima se construye diariamente a través las experiencias y de las relaciones con las personas que nos rodean, pero se pudo diagnosticar que el factor principal que afecta la autoestima en los adolescentes de esta institución es el aspecto familiar, los estudiantes viven con sus abuelos, solos, o con otro familiar; ellos no se comunican frecuentemente con sus padres debido a que ellos trabajan en otros países, en otras ciudades, o dedican todo el tiempo a trabajar; otro factor relevante es el aspecto social que los adolescentes establecen competencia entre quien tienen más dinero u objetos, lo cual se convierte en un problema notable que desencadena en inestabilidad emocional de los jóvenes.

¿Cuáles son las normas de comportamiento de los estudiantes de los décimos Años del colegio mixto pensionado “Atahualpa” de acuerdo al informe de inspección?

En esta institución se establecen normas de comportamiento que han sido socializadas por el Departamento de Consejería Estudiantil, pero son los estudiantes quienes no cumplen, ellos asumen culturas, modas y comportamientos de otros países, de artistas o protagonistas de novelas juveniles, causando falta de identidad, baja autoestima al no verse igual, se deprimen, no comen (bulimia), para adelgazar, empiezan a consumir drogas para olvidar los problemas, buscan refugio en pandillas, entre otros comportamientos negativos.

¿Qué actividades se pueden realizar para elevar la autoestima de los y las estudiantes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”?

Las autoridades son las encargadas de coordinar con el Departamento de Consejería Estudiantil para realizar conferencias, intercambio de experiencias, convivencias con la participación de padres e hijos, talleres, foros, proyección de películas, análisis de documentos y otras actividades con el fin de difundir sobre que es la autoestima, importancia, causas, consecuencias, prevención y más.

¿Cómo socializar la guía de talleres encaminados a prevenir problemas con la autoestima de los adolescentes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”?

La guía se puede socializar mediante el desarrollo de talleres con la participación activa de todos quienes son los encargados de la formación y educación de la personalidad de los adolescentes de este Colegio.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo De Investigación

De campo

La investigación se realizó en el sitio donde se produjo el fenómeno como es el colegio mixto pensionado “Atahualpa”, para tomar contacto directo con la realidad, de las diferentes falencias que presentaron los estudiantes del décimo año de educación básica de este establecimiento.

Documental- Bibliográfica

Porque se obtuvieron datos de diversas fuentes como: Textos, revistas, archivos, informes, monografías, Internet que constituyen documentos de información primaria.

Exploratoria

La exploración permitió obtener nuevo datos y elementos en la fase del diagnóstico, para identificar el problema sobre la autoestima y el comportamiento con claridad.

Descriptiva

Se utilizó para identificar y delimitar el área de estudio a fin de estructurar, recolectar, tabular, organizar e interpretar estadísticamente y extraer conclusiones.

3.2 Métodos

3.2.1 EMPÍRICOS:

Este método que consiste en observar atentamente un fenómeno, hecho o caso determinado con el propósito de tomar información y registrarla para su posterior análisis. Pero como dice Ander Egg "Se puede mirar todo y no observar nada", entonces es importante tener en cuenta que la observación científica es ante todo intencional y por lo tanto debidamente planificada y preparada, aquí la investigadora observa con un objetivo claro, definido y preciso, dicho investigador sabe que es lo que desea observar y para que quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación.

Histórico lógico: Se aplicó para ir representando progresivamente los fenómenos fundamentales de la trayectoria del problema que es objeto de estudio, a partir de lo cual se estructurará el marco teórico y a propuesta, mediante un procedimiento lógico que explica ese fenómeno.

Inductivo deductivo: Utilizó para relacionar los aspectos particulares con lo general de todo el proceso investigativo, realizando un vínculo entre los conocimientos empíricos y teóricos propuestos en el marco teórico.

Analítico sintético: Utilizó durante todo el proceso investigativo, principalmente en la selección de la información para la fundamentación teórica, el marco teórico y la elaboración de la propuesta.

Descriptivo: Se empleó en la descripción de los resultados del proceso investigativo y de igual manera en la descripción de los contenidos de la propuesta.

Estadístico: En la recopilación, procesamiento, descripción e interpretación de datos obtenidos en la investigación estableciendo porcentajes del resultado del diagnóstico.

3.3 Técnicas e instrumentos

El fichaje: La técnica del fichaje fue utilizado para recopilar información científica para la elaboración del marco teórico y de los contenidos de la propuesta.

La encuesta: Fue estructurado de acuerdo a un cuestionario previamente establecido para recolectar información relevante sobre la investigación objeto de estudio, y se aplicó a estudiantes y profesores.

3.4 Población

La población estuvo conformada por:

GRUPO A INVESTIGARSE	NÚMERO	PORCENTAJE
Estudiantes	75	44%
Padres de Familia	75	44%
Docentes	20	12%
Total	170	100%

3.5 Muestra.- Se trabajó con el 100% de la población para obtener mejores resultados, y no se aplicó la fórmula debido a que la población fue menor a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se realiza el análisis de datos referentes a investigación sobre los problemas de autoestima en los estudiantes del décimo año del Colegio Pensionado “Atahualpa”:

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO APLICADO A ESTUDIANTES

A los estudiantes se aplicó un cuestionario de autoestima elaborado por el Dr. Cirilo Toro Vargas, se seleccionó este instrumento porque refleja de manera más completa la autoestima que poseen los estudiantes con relación a su comportamiento, además de ser de fácil interpretación.

El cuestionario está compuesto de tres partes: en la primera se dan indicaciones para ser llenado por el alumno, en la segunda parte continúan 40 preguntas, con 4 posibles respuestas codificadas de la siguiente manera, 4 siempre, 3 casi siempre, 2 algunas veces, 1 nunca; la tercera parte la explicación para tabular las respuestas.

Tabla N° 1

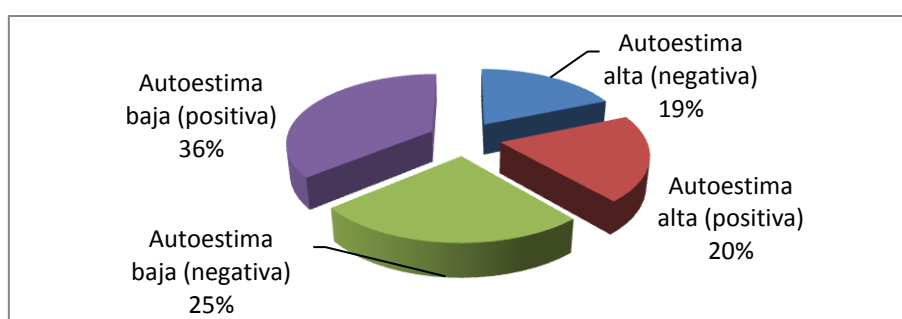
Resultados del cuestionario aplicado a estudiantes

Tabulación

INDICADORES	F	%
Autoestima alta (negativa)	14	18,66%
Autoestima alta (positiva)	15	20,00%
Autoestima baja (negativa)	19	25,34%
Autoestima baja (positiva)	27	36,00%
TOTAL	75	100,00%

Fuente: Encuesta a estudiantes del décimo año del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 1



Fuente: Encuesta a estudiantes del décimo año del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

El mayor porcentaje corresponde a autoestima baja pero positiva lo que significa que los estudiantes no creen en ellos mismos, su auto concepto, auto control, auto conocimiento, y auto respeto están bajo, se pudo comprobar debido a que en su valoración de los ítems del cuestionario aplicado ellos se califican con el mínimo puntaje.

Es así que al respecto María del Rosario Guerrero Panizo (2008) menciona:

“El origen de la baja autoestima está en lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner “etiquetas” de lo que está bien y de lo que no está, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practica”.

Por lo tanto los padres y profesores deben aceptar las capacidades, limitaciones y características de cada adolescente. La autoestima es la actitud hacia sí mismo que más se relaciona con la afectividad personal.

ENCUESTA PARA DOCENTES

Pregunta 1

¿Ha conversado con los estudiantes sobre autoestima?

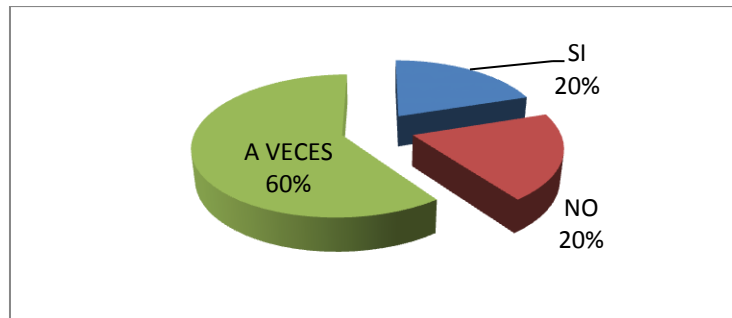
Tabulación

TABLA No: 2

Respuestas	f	%
SI	4	20%
NO	4	20%
A VECES	12	60%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 2



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los docentes encuestados sobre si ha conversado sobre autoestima con los estudiantes, un gran grupo de docentes conversa a veces, mientras que un pequeño grupo no lo hace.

Se debe en todo momento incentivar al estudiante a confiar en sí mismo, a valorarse a quererse como es, a auto controlarse, para ir moldeando positivamente su personalidad, puesto que atraviesa una etapa de su vida muy vulnerable que es la adolescencia en la cual sus sentimientos y emociones son cambiantes.

Pregunta 2

¿Según su criterio cree que el nivel de autoestima de los estudiantes influye en su comportamiento?

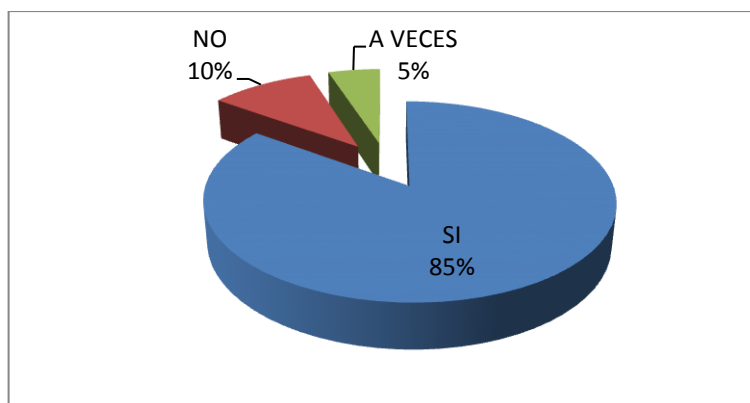
Tabulación

TABLA No: 3

Respuestas	f	%
SI	17	85%
NO	2	10%
A VECES	1	5 %
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 3



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los docentes encuestados un porcentaje alto consideran que la autoestima si influye en el comportamiento de los estudiantes de los últimos años, un mínimo porcentaje considera que no.

Si se considera que el comportamiento es la forma de actuar con una persona entonces este se encuentra directamente relacionado con la autoestima debido a que el adolescente reacciona de acuerdo a como el piensa que debe desenvolverse dentro de la sociedad.

Pregunta 3

¿Los estudiantes expresan una actitud de confianza frente a sí mismo?

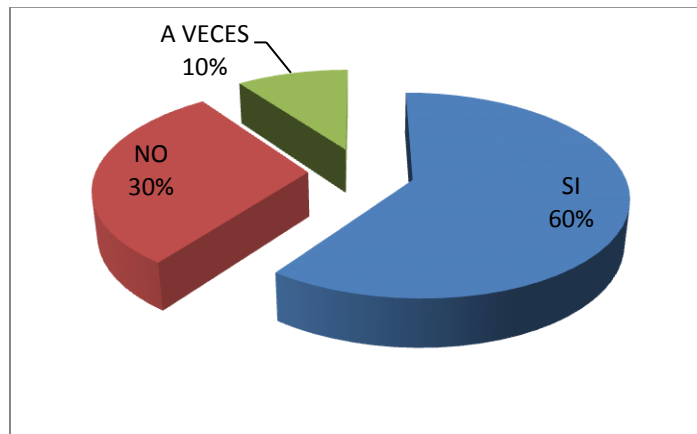
Tabulación

TABLA No: 4

Respuestas	f	%
SI	12	60%
NO	6	30%
A VECES	2	10%
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 4



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

Según el criterio de los docentes un porcentaje alto de los estudiantes si tienen confianza en sí mismo mientras que un grupo pequeño no cree en sí mismo.

Es claro que si no se satisface en el ser humano la necesidad de autovaloración, tampoco se satisfarán otras necesidades, por lo tanto la autoestima no cimentada va afectar el comportamiento en todos los aspectos de la vida.

Pregunta 4

¿Los estudiantes demuestran actitud de autocontrol?

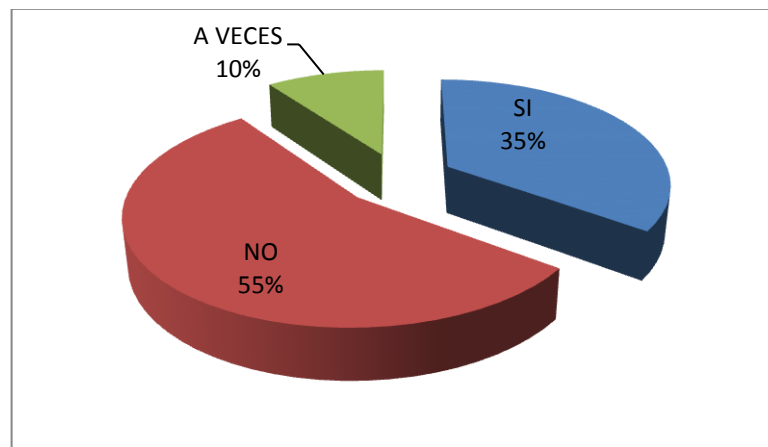
Tabulación

TABLA No: 5

Respuestas	f	%
SI	11	35%
NO	7	55%
A VECES	2	10%
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 5



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los docentes encuestados la mayoría consideran que los estudiantes no tienen autocontrol de su comportamiento, un grupo pequeño de estudiantes tiene auto control solo a veces.

Muchos problemas en los adolescentes se originan porque no controla sus impulsos, pelea con sus padres, con sus compañeros, responden inadecuadamente a los docentes, entre otras reacciones esto es porque no controlan sus emociones.

Pregunta 5

Según su criterio ¿Cuál de los siguientes factores cree que influyen directamente en la autoestima de los estudiantes?

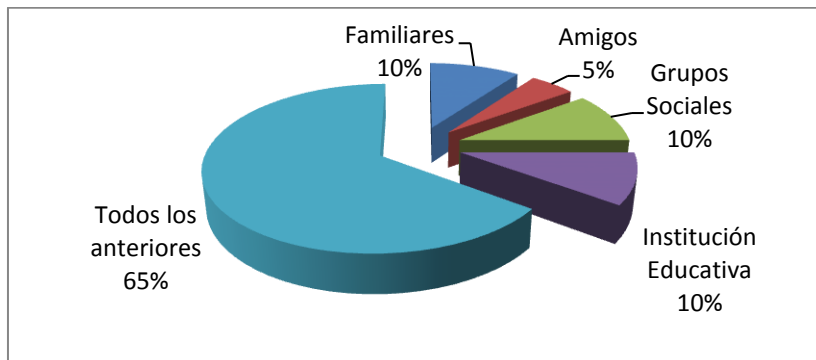
Tabulación

TABLA No: 6

Respuestas	f	%
Familiares	2	10%
Amigos	1	5%
Grupos Sociales	2	10%
Institución Educativa	2	10%
Todos los anteriores	13	65%
Ninguna	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 6



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los docentes encuestados sobre los factores que intervienen para formar la autoestima un elevado porcentaje considera que son los factores familiares, mientras que un pequeño porcentaje considera que es la institución educativa.

La autoestima baja o alta de los adolescentes es producto de la interrelación con su entorno en donde están los amigos su familia, el colegio y más.

Pregunta 6

¿Los estudiantes conversan sobre los problemas de su hogar?

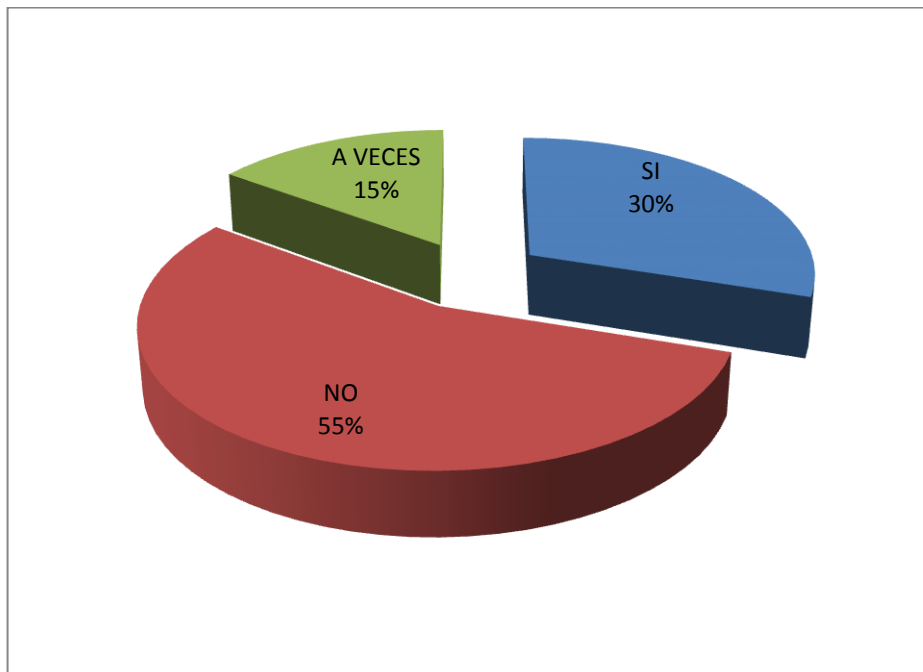
Tabulación

TABLA No: 7

Respuestas	f	%
SI	6	30%
NO	11	55%
A VECES	3	15%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 7



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

Según la opinión de los docentes la mayoría de estudiantes no conversan sobre los problemas de su hogar un mínimo porcentaje si lo hace, esto demuestra que no tienen confianza en sus profesores.

Pregunta 7

El comportamiento de los estudiantes es:

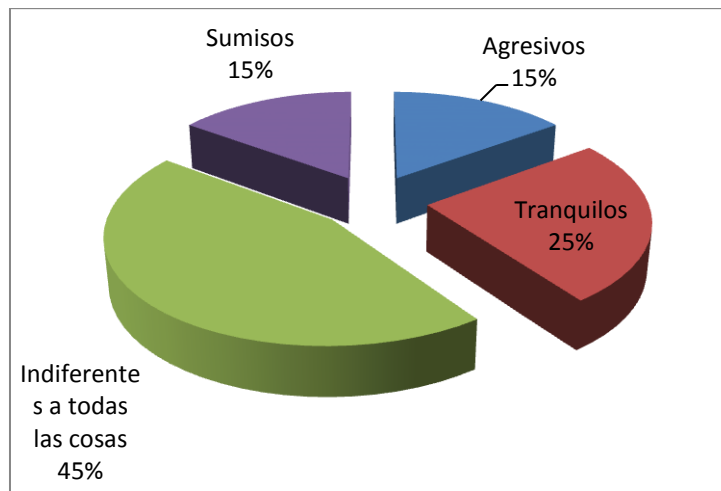
Tabulación

TABLA No: 8

Respuestas	f	%
Agresivos	3	15%
Tranquilos	5	25%
Indiferentes a todas las cosas	9	45%
Sumisos	3	15%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de estudiantes según el criterio de los docentes son indiferentes, insensibles a las situaciones circundantes, no les interesa nada, sueñan superficialmente y viven solo el momento sin reflexión, ni criticidad., mientras que un mínimo porcentaje son tranquilos.

Pregunta 8

¿Los estudiantes demuestran entusiasmo al trabajar en grupo?

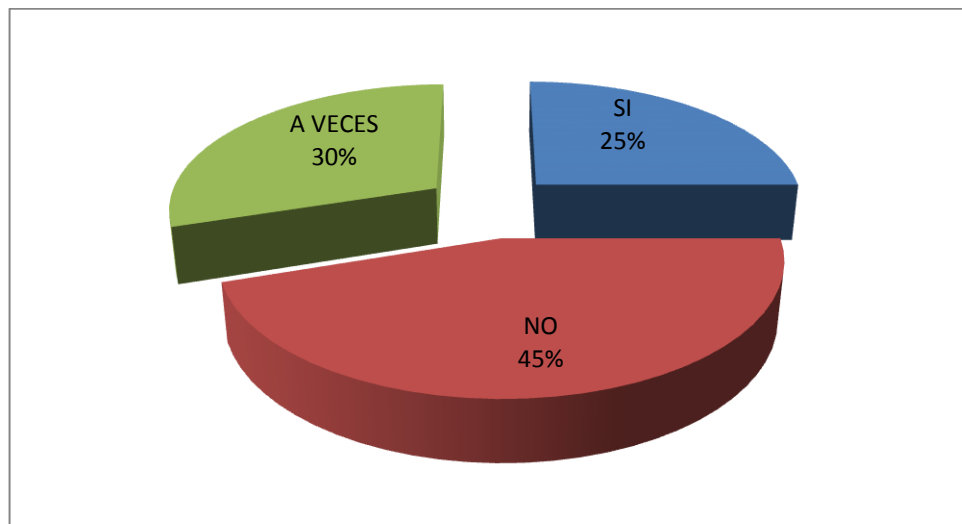
Tabulación

TABLA No: 9

Respuestas	f	%
SI	5	25%
NO	9	45%
A VECES	6	30%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 9



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de docentes opinan que los estudiantes no tienen entusiasmo para trabajar en grupo, debido a que se encuentran poco motivados por las tareas educativas, solo un porcentaje pequeño lo hace.

Pregunta 9

¿Los estudiantes respetan las diferencias que observan en sus compañeros y se aceptan como son?

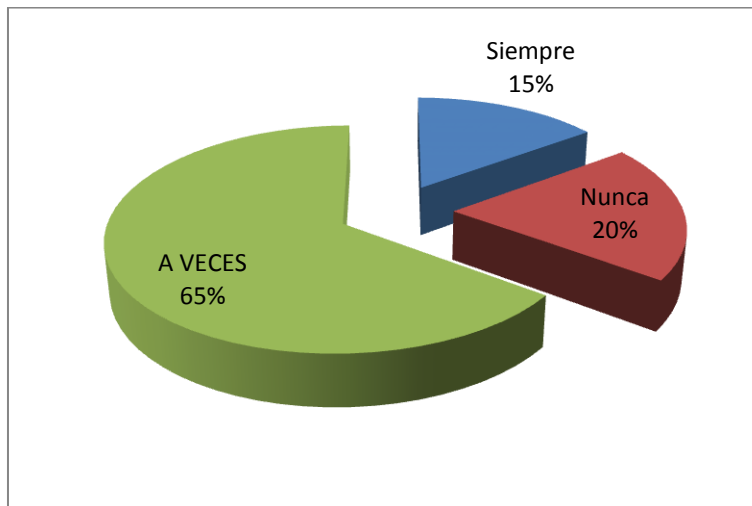
Tabulación

TABLA No: 10

Respuestas	f	%
Siempre	3	15%
Nunca	4	20%
A VECES	13	65%
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 10



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de estudiantes solo respetan las individualidades a veces, los adolescentes en esta edad todo es risa y burla debido a que no está definida su personalidad.

Pregunta 10

¿Los estudiantes tienen temor al hablar en público?

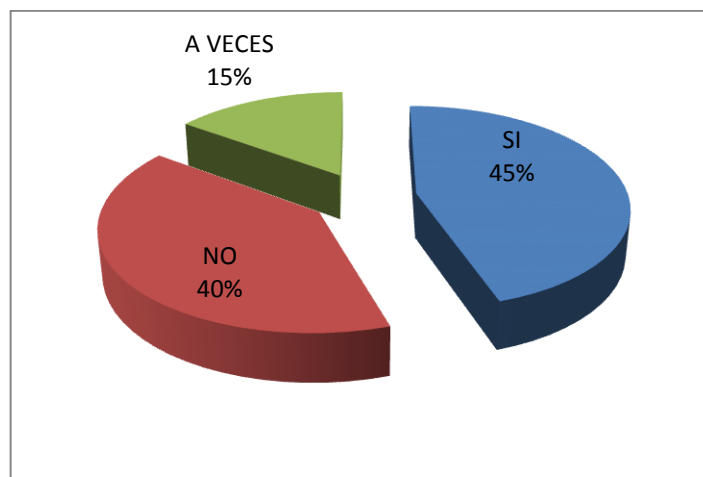
Tabulación

TABLA No: 11

Respuestas	f	%
SI	9	45%
NO	8	40%
A VECES	3	15%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 11



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

Un porcentaje alto de adolescentes tienen temor de hablar en público, esto demuestra que tienen inseguridad de sí mismo, un grupo pequeño habla al público con confianza.

Pregunta 11

¿Cree que los estudiantes con baja autoestima requieren de una atención personalizada?

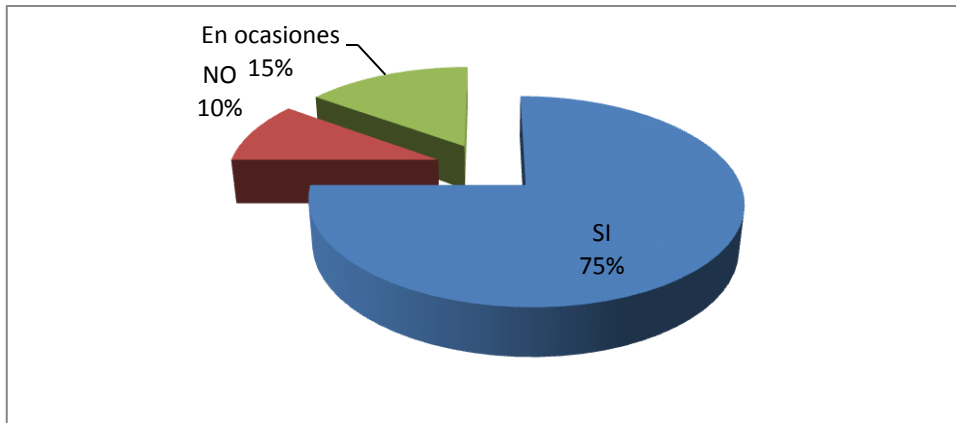
Tabulación

TABLA No: 12

Respuestas	f	%
SI	15	75%
NO	2	10%
En ocasiones	3	15%
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 12



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los docentes encuestados un alto porcentaje consideran que los estudiantes con baja autoestima requieren de atención personalizada, un pequeño porcentaje dice que solo a veces.

La baja autoestima es una alteración en el comportamiento lo cual requiere trabajo y dedicación por el maestro para superar esta complicación.

Pregunta 12

¿Cuál de los siguientes materiales utiliza para elevar la autoestima en sus estudiantes?

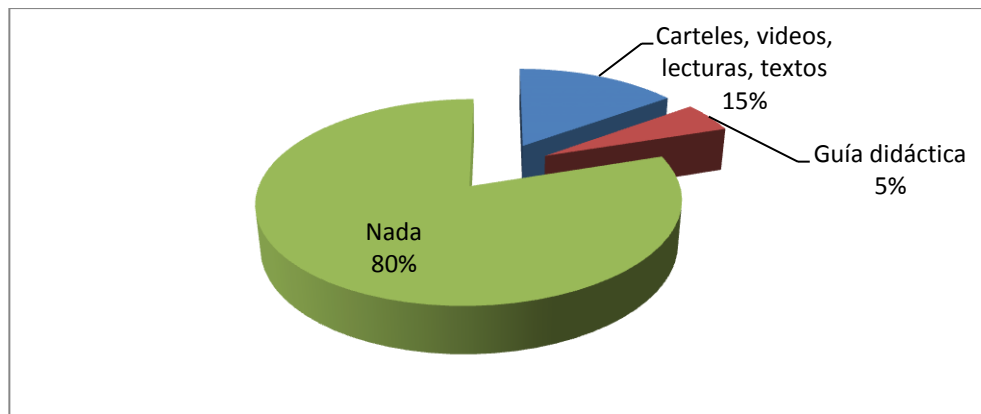
Tabulación

TABLA No: 13

Respuestas	f	%
Carteles, videos, lecturas, textos	3	15%
Guía didáctica	1	5%
Nada	16	80%
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 13



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los docentes encuestados la mayoría de ellos no utilizan ningún material para elevar la autoestima en los estudiantes, un mínimo porcentaje lo hace a veces.

La mayoría de docentes no utiliza nada para incentivar la autoestima en los estudiantes, por lo cual es necesario que ellos conozcan la importancia de tratar estos temas con los adolescentes.

Pregunta 13

¿Le gustaría participar en talleres para elevar la autoestima de los estudiantes?

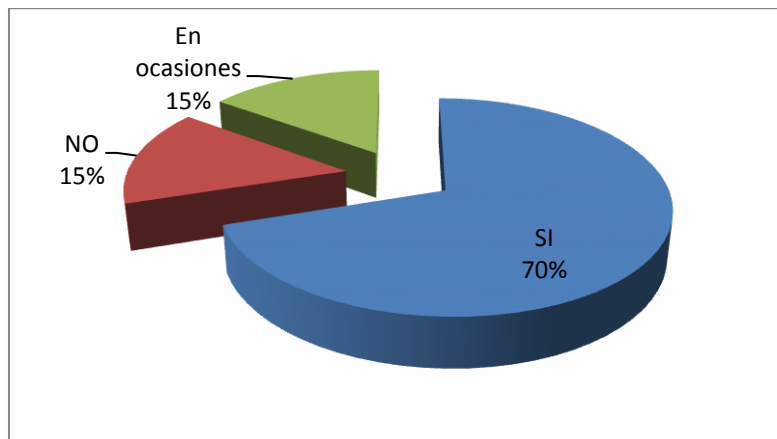
Tabulación

TABLA No: 14

Respuestas	f	%
SI	14	70%
NO	3	15%
En ocasiones	3	15%
total	20	100%

Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 14



Fuente: Encuesta a docentes del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de docentes estarían gustosos en participar en talleres, en la actualidad la educación ha cambiado y los docentes también han cambiado.

PADRES DE FAMILIA

Pregunta 1

¿Ha conversado con su hijo sobre autoestima?

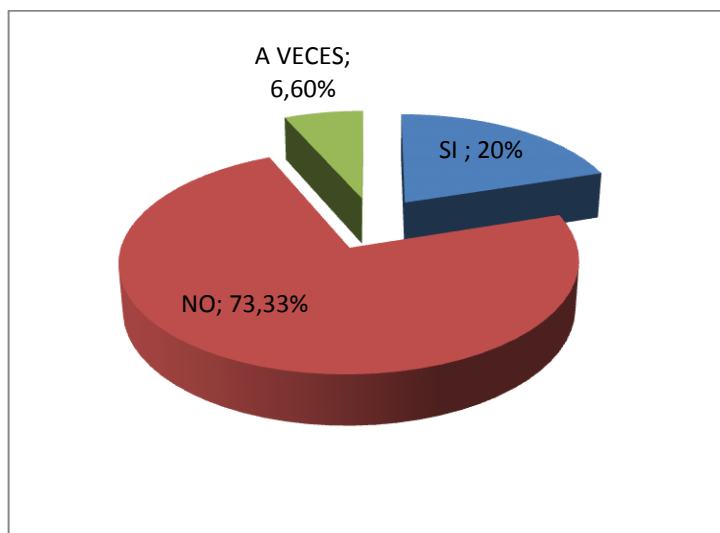
Tabulación

TABLA No: 15

Respuestas	f	%
SI	15	20%
NO	55	73,33%
A VECES	5	6,6%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 15



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de padres de familia no conversan con sus hijos sobre este porque desconocen de la importancia en el desarrollo del adolescente.

Pregunta 2

¿Cree que la convivencia familiar ayuda a elevar la autoestima en su hijo?

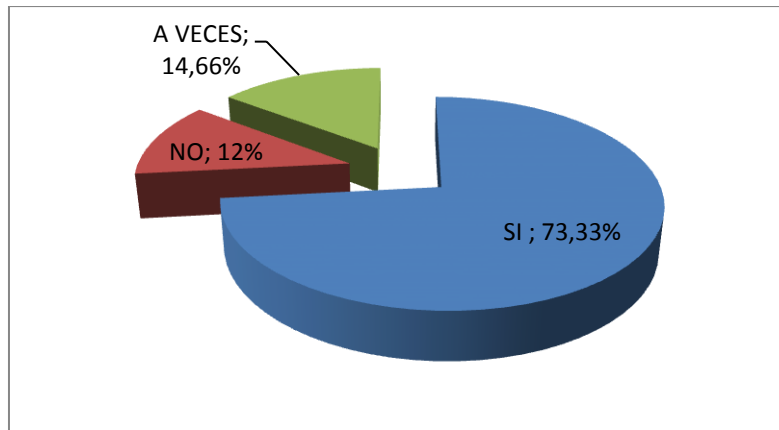
Tabulación

TABLA No: 16

Respuestas	f	%
SI	55	73,33%
NO	9	12%
A VECES	11	14,66%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 16



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de padres de familia considera que la convivencia familiar es un factor importante para elevar la autoestima, un pequeño porcentaje cree que no es importante la convivencia familiar.

La familia es el pilar fundamental para el desarrollo integral del adolescente, el podrá confiar en su padre y madre quienes le darán estabilidad emocional.

Pregunta 3

¿Su hijo demuestra confianza en sí mismo?

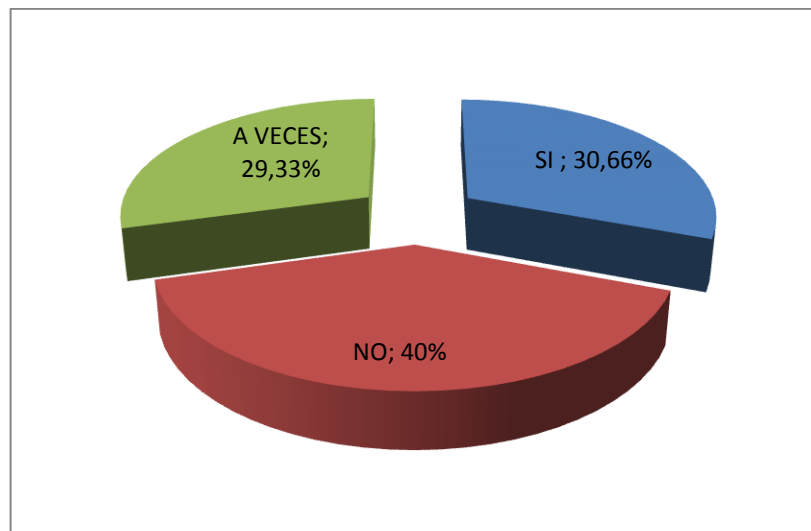
Tabulación

TABLA No: 17

Respuestas	f	%
SI	23	30,66%
NO	30	40%
A VECES	22	29,33%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 17



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de padres de familia considera que su hijo no tiene confianza en mismo, un pequeño porcentaje opina que solo a veces.

Los padres de familia en su mayoría opinan que sus hijos no confianza en sí mismo debido a que son inseguros en tomar decisiones importantes.

Pregunta 4

¿Su hijo controla sus emociones?

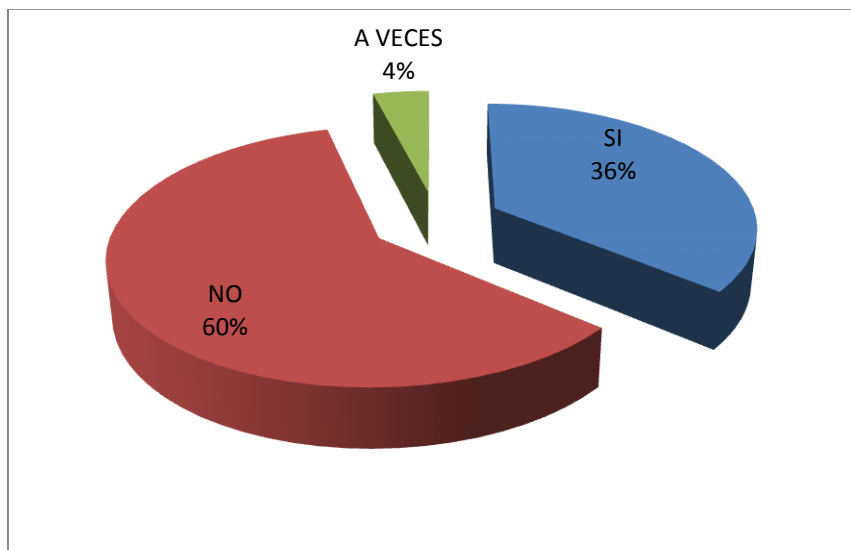
Tabulación

TABLA No: 18

Respuestas	f	%
SI	27	36%
NO	45	60%
A VECES	3	4%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 18



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

Un porcentaje alto de padres de familia consideran que sus hijos no controlan sus emociones, un porcentaje pequeño solo consideran que a veces.

Debido a que los adolescentes están en una edad muy difícil fácilmente cambian de estado de ánimo, tristeza, alegría, miedo, desconfianza, valientes y otras.

Pregunta 5

Si su hijo tiene problemas de autoestima baja. ¿Cómo reacciona usted?

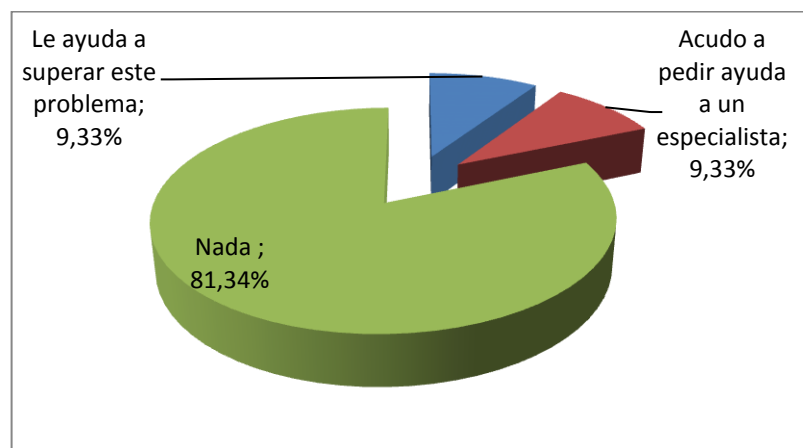
Tabulación

TABLA No: 19

Respuestas	f	%
Le ayudaría a superar este problema	7	9,33%
Acudiría a pedir ayuda a un especialista	7	9,33%
Nada	61	81,34%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 19



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De los padres de familia encuestados un porcentaje alto consideran que no haría nada si su hijo tuviera autoestima, un mínimo porcentaje le ayudaría a superar ese problema

Los padres no conocen sobre este tema por tal motivo ellos no harían nada para ayudarle a superar esta dificultad.

Pregunta 6

El comportamiento de su hijo es:

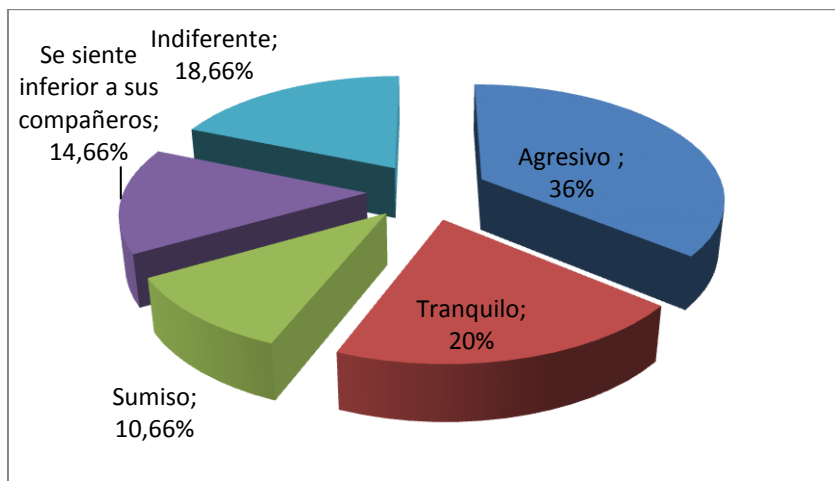
Tabulación

TABLA No: 20

Respuestas	f	%
Agresivo	27	36%
Tranquilo	15	20%
Sumiso	8	10,66%
Se siente inferior a sus compañeros	11	14,66%
Indiferente	14	18,66%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 20



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de padres de familia encuestados consideran que sus hijos tienen un comportamiento tranquilo, un pequeño porcentaje pequeño son indiferentes.

Los adolescentes tienen una variedad de cambios en su comportamiento por lo cual necesitan de la guía y apoyo de sus padres.

Pregunta 7.-Su hijo se relaciona fácilmente con sus compañeros:

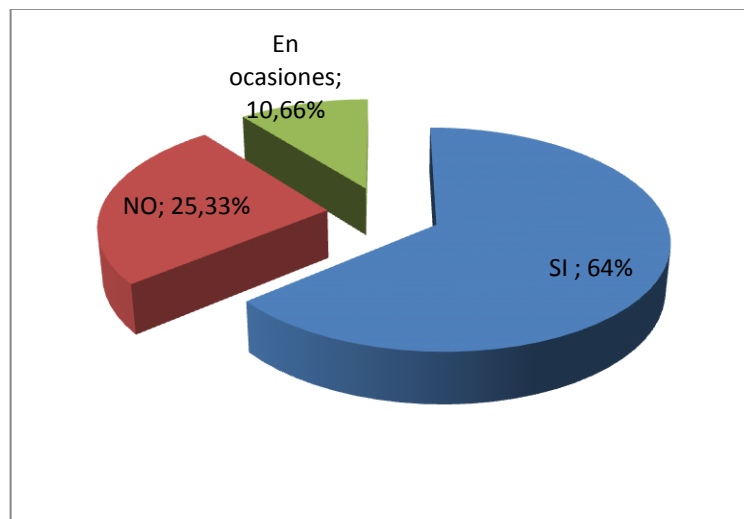
Tabulación

TABLA No: 21

Respuestas	f	%
SI	48	64%
NO	19	25,33%
En ocasiones	8	10,66%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 21



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

De padres de familia consideran que sus hijos si se relacionan fácilmente con sus amigos, un mínimo porcentaje solo en ocasiones.

La mayoría de padres de familia consideran que sus hijos si se relacionan con sus amigos por lo que una cualidad de los adolescentes es sociable.

Pregunta 8

¿Cuándo tiene dificultades en las actividades educativas, como se siente?

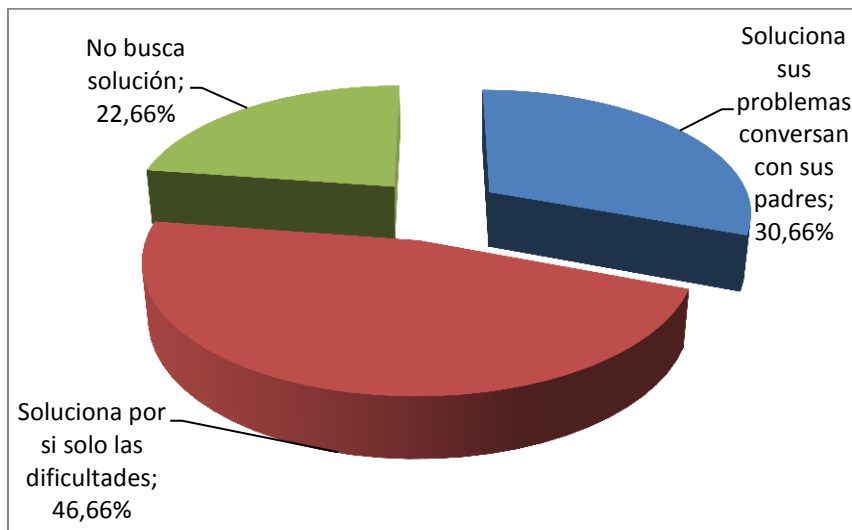
Tabulación

TABLA No: 22

Respuestas	f	%
Soluciona sus problemas conversan con sus padres	23	30,66 %
Soluciona por si solo las dificultades	35	46,66 %
No busca solución	17	22,66 %
total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 22



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de padres de familia piensan que sus hijos ante un problema el soluciona por si solo las dificultades y un pequeño porcentaje no buscan soluciones.

En un alto porcentaje alto de padres de familia aseguran que sus hijos resuelven sus propios problemas debido a que se creen autosuficientes.

Pregunta 9

¿Su hijo tiene temor de hablar en público?

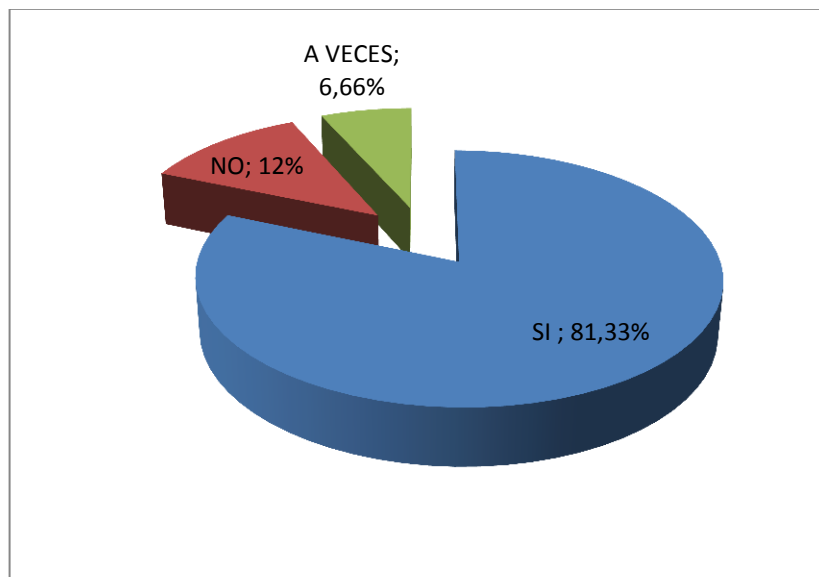
Tabulación

TABLA No: 23

Respuestas	f	%
SI	61	81,33%
NO	9	12%
A VECES	5	6,66%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 23



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de los padres de familia encuestados consideran que sus hijos si tienen temor de hablar en público, un pequeño grupo solo a veces.

Por la inseguridad y desconfianza que los adolescentes tienen en si mismo tienen temor a hablar en público.

Pregunta 10

Le gustaría asistir a talleres con temas relacionados a este tema y elevar la autoestima en su hijo.

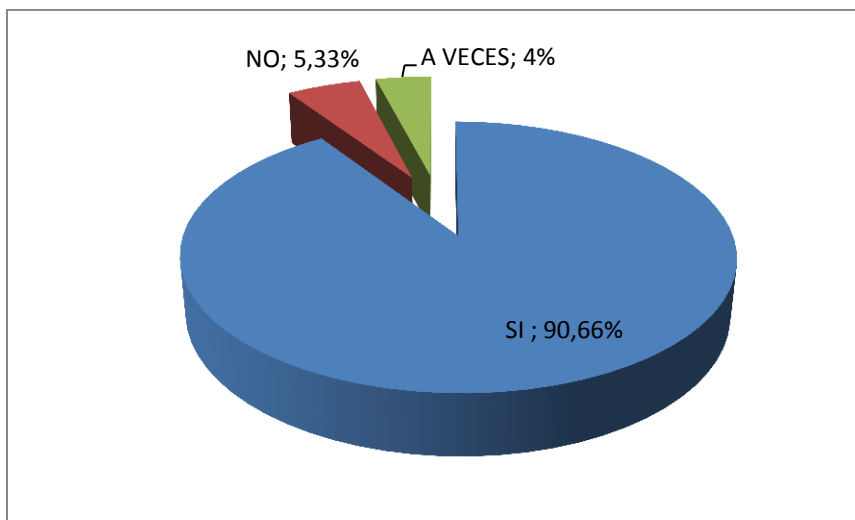
Tabulación

TABLA No: 24

Respuestas	f	%
SI	68	90,66%
NO	4	5,33%
A VECES	3	4%
Total	75	100%

Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Gráfico N° 24



Fuente: Encuesta a padres de familia del colegio Pensionado "Atahualpa"

Investigadora: Sandra González

Interpretación

La mayoría de padres de familia están dispuestos a participar en talleres, un mínimo porcentaje solo lo harían a veces.

La mayoría de padres de familia están dispuestos a participar en talleres porque les interesa que sus hijos tengan una autoestima alta.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- En el colegio pensionado “Atahualpa” , se educan estudiantes de un nivel económico medio y alto, lo cual es un factor considerable dentro de la formación de la personalidad y desarrollo de la autoestima, se pudo apreciar que los padres de familia proporcionan a sus hijos dinero en cantidades elevadas, celulares de alta tecnología, ropa, zapatos, y otros objetos costosos tratando de cubrir con dinero la falta de atención y dedicación a los y las jóvenes, por lo cual se convierte en una verdadera competencia de quien tiene más, los estudiantes no tienen control de sus padres se pudo identificar la presencia de pandillas, grupos de adolescentes que luego de clases se reúnen para consumir drogas, convirtiéndose en un grave problema social.
- El comportamiento de los estudiantes es de irrespeto, no saben cumplir órdenes, no cumplen con los acuerdos del código de convivencia, es decir su forma de comportarse es negativa.
- Como alternativa de solución al problema de baja autoestima en los adolescentes del décimo año del colegio Particular Pensionado Atahualpa se desarrollaron talleres dinámicos, creativos y prácticos para prevenir esta dificultad al cual asistieron padres de familia, docentes y estudiantes en un alto porcentaje.

5.2 RECOMENDACIONES

- Autoridades institucionales, locales y provinciales deben encaminar acciones como: realización de talleres; implementación de espacios destinados a compartir experiencias, intercambio de conocimientos, aclaración de dudas; aumento de bibliografía en las bibliotecas, con el fin de que estudiantes, docentes y padres de familia dispongan de información elemental sobre cómo puede mejorar la autoestima en los adolescentes.
- El Departamento de Consejería Estudiantil debe ser la unidad encargada de impartir una educación para padres e hijos con el fin de potenciar la autoestima, tomando como un aliado estratégico a la familia como la primera comunidad educativa del joven.
- El departamento de Consejería Estudiantil debe trabajar con los estudiantes de los décimos, sobre el control de sus emociones con el fin de evitar problemas tanto en los hogares como en el centro educativo.
- Los padres de familia conjuntamente con sus hijos deben asistir a talleres, terapias, momentos de relajación, con el fin de mejorar su autoestima y la de sus hijos.
- Se recomienda la lectura, análisis y ejecución del documento de apoyo sobre “Guía de talleres para prevenir los problemas de autoestima en adolescentes”.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Título de la propuesta

GUÍA DE TALLERES PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES.

6.2 Justificación e importancia

La Autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros, es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, es la confianza en nuestro derecho a ser felices, 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. Es nuestro derecho de nacimiento.

La propia autoestima no puede ser verificada por los demás, tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valoración estará hecha por los demás. 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 logremos que esta persona se sienta valiosa, se quiera a sí misma.

El autoestima de los adolescentes se ha convertido en un asunto prioritario para la humanidad, ya que siendo un grupo (vulnerable) por su etapa de desarrollo abarca cambios emocionales y biológicos afectando el desarrollo integral del joven; todo esto es consecuencia de varios factores sociales como son la pobreza, falta de empleo, migración, hogares disfuncionales, la falta de escolaridad de los padres, el Maltrato Infantil, los estilos de vida no saludables entre otros.

Se pretende con esta investigación solucionar y erradicar el grado de baja autoestima y mejorar el comportamiento de los adolescentes, de la misma manera concienciar a los padres de familia y docentes a impulsar a una sociedad con éxito.

6.3 Fundamentación Psicológica

La cognición es el determinante más importante y accesible de la emoción humana. De manera sencilla, sentimos lo que pensamos. No son las circunstancias, ni los demás los que nos hacen sentir como sentimos, sino es nuestra manera de procesar estos datos, seamos o no conscientes de ello. Ciertas circunstancias macro tales como el pasado, y los eventos externos contribuyen pero no son directamente lo que determina nuestras emociones.

Para cambiar nuestra perturbación emocional, para mejorar nuestros problemas emocionales y conductuales, debemos cambiar nuestros esquemas disfuncionales de pensamiento.

Los esquemas disfuncionales de pensamiento son causados por factores múltiples, que incluyen causas genéticas, biológicas y las

influencias ambientales. Los humanos tiene una natural tendencia a desarrollar esquemas disfuncionales de pensamiento, aún en los ambientes más favorables.

Aunque la herencia y el ambiente sean importantes en la adquisición de los esquemas disfuncionales de pensamiento, la gente mantiene sus esquemas disfuncionales por auto-adoctrinamiento o repetición de sus creencias irracionales. La causa más próxima de perturbación emocional es la adherencia actual a las creencias irracionales, más que la forma en que fueron adquiridas en el pasado. Si las personas reevaluaran su pensamiento y lo abandonaran, su funcionamiento actual sería muy distinto. 5. Las creencias actuales pueden ser cambiadas aunque tal cambio no sea fácil. Las creencias irracionales pueden cambiarse mediante esfuerzos activos y persistentes para reconocer, desafiar y revisar el propio pensamiento

6.4 Objetivos:

6.4.1 General

- Potencial la autoestima a través de talleres para prevenir los problemas de baja autoestima para adolescentes.

6.4.2 Específicos

- Recopilar la información relacionada con los temas seleccionados.
- Sistematizar la información, en un documento, para su fácil comprensión.
- Fomentar el desarrollo de la autoestima mediante los talleres, con la participación activa de docentes, padres de familia y estudiantes.
- Desarrollar talleres de socialización.

6.5 Ubicación sectorial y física

La presente guía fue desarrollada con el diagnóstico realizado en el Colegio Pensionado "Atahualpa" del cantón Ibarra, provincia de Imbabura, y está a disposición de todas las personas que requieran de su apoyo.

Cronograma del desarrollo de los talleres

TALLER – TEMA	DURACIÓN	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE
Taller N° 1: Conocimiento de uno mismo	2 Horas	7-06-2013	Humanos Computadora Proyector	Sandra González
Taller N° 2: La imagen que los otros poseen de mí.	2Horas	14-06-2013	Carteles Tarjetas Marcadores	
Taller N° 3: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de "la personalidad"	2 Horas	21-06-2013		
Taller N° 4: Escogiendo ser positivos	2 Horas	28-06-2013		
Taller N° 5: Mis capacidades y mis limitaciones	2 Horas	5-07-2013		

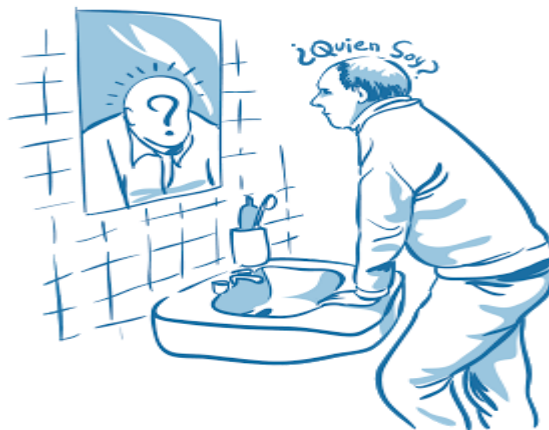
ESQUEMA DE LA GUÍA



6.6 Desarrollo de la propuesta

TALLER 1

Tema: Conocimiento de uno mismo



Objetivo

- Lograr que el adolescente se conozca a si mismo por medio de una serie de actividades.

Contenido científico

No nos conocemos a sí mismos:

Tendemos a suponer que nos conocemos a sí mismos porque nos definimos a través de un nombre, un color de piel, un nivel educativo; porque poseemos una profesión, una nacionalidad, o porque nos consideramos partidarios de un grupo religioso, de un partido político o de un club deportivo. Sin embargo este conocimiento es muy precario e incipiente ya que proviene de la contemplación superficial de nuestra realidad humana que en su mayor parte ha sido construida en base a las influencias y a la imitación.

El auto conocimiento nos invita a explorar nuestro mundo interior para que podamos descubrir que más allá de nuestra vida física con cargos, responsabilidades y ocupaciones, también tenemos una vida psicológica, emocional y espiritual que se están procesando en mundos invisibles, aquí y ahora, de instante en instante. Esta exploración nos permitirá darnos cuenta que en nuestro interior cargamos con una gran cantidad de nudos y contrariedades que pasan desapercibidos para nuestro conocimiento. La mayoría de problemas que se presentan en nuestra vida tienen su raíz en todos los contenidos de este mundo que desconocemos y son el resultado de procesos psicológicos y emocionales que no comprendemos. Como no conocemos lo interior, tendemos a creer que nuestro bienestar depende exclusivamente de las condiciones que podemos alcanzar en lo exterior y por este motivo nunca dedicamos tiempo a tratar de estudiar y comprender nuestro mundo psicológico que se encuentra en constante confusión y conflicto.

Si se aprende a conocerse, se puede dar cuenta que nuestra realidad interior puede ser muy diferente a la que nos caracteriza en el exterior. Dependiendo del mundo desde el cual nos contemplemos a sí mismos nuestros valores y atributos pueden cambiar drásticamente. En el mundo exterior puede tener muchas riquezas, propiedades, autos, dinero, etc. mientras en lo interior puede ser extremadamente pobre. Vivir en ansiedad y vacío. En lo exterior puede ser poderosos, reconocidos y habilidosos en algún oficio, mientras en lo interior podemos ser personas frágiles, incapaces, susceptibles y vulnerables. En el mundo externo podemos lucir un cuerpo bello, esbelto, con rasgos finos y delicados mientras en lo interior podemos ser feos, grotescos y vulgares. Podemos tener una salud aparentemente estable en lo externo mientras en lo interno podemos padecer por infinidad de traumas, complejos, obsesiones, paranoias, resentimientos y demás enfermedades psicológicas o emocionales.

Cuando uno no se conoce, ignora por completo que en su interior carga con una gran cantidad de contrariedades y deficiencias, y por lo tanto no es consciente de la necesidad que existe de trabajar sobre ellas. Si comenzamos a conocernos internamente, podremos darnos cuenta que no solo venimos al mundo a nacer, crecer, reproducirnos, ocupar un puesto muchos años, jubilarnos y morir; sino que el verdadero significado de nuestra vida se basa en aprovechar la posibilidad que tenemos de superar las insuficiencias que vamos descubriendo a medida que nos conocemos.

Motivación

Realizar la dinámica: "Gente a gente"

Instrucciones: Se divide el grupo en dos partes iguales. Se forman dos círculos concéntricos. Las personas del círculo interior miran hacia afuera y las del círculo exterior hacia adentro. Tendrán que quedar, por tanto, formando parejas frente a frente. Se puede poner música mientras cada pareja se presenta, se saluda con las manos y dice su nombre: "Hola, soy...." Después de presentarse, los de adentro dicen "gente a gente" que es la señal para que el círculo de afuera cambie un lugar hacia la izquierda. El juego continúa con la misma dinámica hasta dar la vuelta completa. El animador/a puede ir cambiando el ritmo de la música, así como el gesto del saludo: ahora codo con codo, cabeza con cabeza, rodilla con rodilla.

Desarrollo del taller

- Palabras de bienvenida a los participantes.
- Dar instrucciones generales sobre la estructura del taller.
- Trabajo individual : Permiso para conocerse

Facilitador: Realizar un autorretrato no es fácil. Para poder hacerlo es necesario observarse con detenimiento y verse no sólo por fuera; también por dentro.

Comienza observándote por fuera.

“para la cara y el cuello puedes utilizar un espejo”. “si te resulta más fácil, puedes comenzar por describir a un compañero - cómo son tus ojos: forma, tamaño y color.

- cómo son tus cejas, tus pestañas.
- cómo es tu nariz: forma, tamaño.
- cómo es tu boca: cada labio, el color, el grosor.
- cómo es tu cabello: color, grosor, corte.
- cómo es tu cuello: longitud, grosor.
- cómo es tu cuerpo: gordo, flaco, mediano, musculoso, fibroso.
- cómo son tus brazos: longitud, proporción con e cuerpo.
- cómo son tus manos, tus dedos: tamaño, forma.
- cómo son tus piernas: longitud, proporción con el cuerpo.
- cómo son tus pies.

• Ahora, mírate por dentro:

- qué cosas te gusta hacer.
 - cómo eres con tu familia: confiado, amable, respetuoso, intolerante.
 - cómo eres con tus cosas: ordenado, desprolijo, metódico.
 - cómo eres con tus amigos: solidario, sincero, fiel.
- cómo eres con tus tareas: cumplidor, responsable, despistado.

• Análisis del autorretrato elaborado

• Comentar que emociones le provocó el dibujarse a sí mismo, el reconocer sus fortalezas y debilidades, lo que le gusta de usted lo que le disgusta, y más.

- Se analiza junto con los participantes mediante lluvia de ideas que significa para ellos el concepto de autoestima, importancia y la valoración e sí mismo.

- Formar grupos de trabajo (5 personas por grupo)
- Entregar documento de apoyo
- Analizar el documento
- Realizar plenaria de los grupos
- Formular conclusiones y recomendaciones.

Recursos

Humanos: Facilitador, estudiantes de los décimos años, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas, recortes de revistas...

Tecnológicos: Proyector de imagen, computador, grabadora.

Evaluación

Conteste el siguiente cuestionario

¿Necesitaste realizar primero el retrato de un compañero• ¿Qué sentiste mientras realizabas el autorretrato?

¿Cuál fue la parte de tu cuerpo que menos te costó describir?

¿Cuál fue la parte de tu cuerpo que más te costó describir?

Relee el autorretrato que escribiste. En este momento ¿agregarías o cambiarías algo?

Le gustaría leer el autorretrato a alguien de su familia. ¿Coincide con la descripción que usted hizo de usted?

TALLER 2



*La imagen que los
Otros poseen de mí*

Objetivo

- Elevar la autoestima de los estudiantes de décimo año mediante actividades que demuestren que son personas importantes para sus compañeros.

Contenido científico

Hay un hecho innegable por el cual todos hemos pasado, o estamos pasando, que se llama reflejo de lo que somos. También podemos llamarle recolección de lo que hemos plantado. Es muy difícil evaluar las recolecciones, si no estamos acostumbrados a aceptar que la vida es Causa y Efecto. Cuando me convierto en un robot, gracias a aquello que piensa la gente de mí, y me comporto como un verdadero actor, olvido quién Yo soy y me convierto en víctima de las apariencias. Ahora bien, ¿cómo construye su contenido una víctima de las apariencias? Difícil, ¿verdad?

¿Cómo puedo ser verdadero y real, si soy lo que otros quieren que yo sea?

No es posible ser verdadero sin disimulo ante mí mismo. En realidad, soy un buen actor, pero pago un alto precio, cuyos reflejos tendrán impacto sobre mi salud.

Es indiscutible que, en consecuencia, pase a preocuparme por las apariencias, las prendas de moda, las buenas marcas, vistiéndome para los demás y no para mí mismo.

Soy lo que todos quieren que yo sea y me pierdo fácilmente en este enmarañado de cosas materiales y sin sentido.

Mi vida no es mía, sino un poco la de cada uno de los que me rodean...

Motivación

Dinámica: CORAZONES

Preparación: En 20 hojas blancas se dibuja en el centro un corazón, utilizando marcador rojo. Las hojas con corazones se rasgan en dos. Deben rasgarse de manera que queden sus bordes irregulares, haciendo así un total de 40 partes, uno para cada participante.

a- Se colocan los papeles en el centro, (bien mezclados) sobre una mesa.

b- b- Se pide a los participantes que cada uno retire un pedazo de papel.

c- Luego, buscan al compañero o compañera que tiene la otra mitad, la que tiene coincidir exactamente.

d- Al encontrarse la pareja, deben conversar por 5 minutos sobre el nombre, datos personales, gustos, experiencias.

e. Al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, para presentarse mutuamente y exponer sus experiencias.

Desarrollo del taller

- Se presentará en forma breve la estructura general del taller: Características, objetivo, temáticas, duración, y las reglas.
- Se presentará la información teórica y contenidos del tema
- En forma individual y espontáneamente los participantes analizarán diversos aspectos de su personalidad como son el emocional, físico, intelectual, social y espiritual, en forma individual.

Trabajo grupal

- Se dividen en grupos (la cantidad de grupos debe ser un número par). Cada grupo se dividirá en dos, y cada subgrupo describirá a los miembros del otro subgrupo de acuerdo a: cómo lo ven los demás, qué cosas positivas encuentran en él/ella, qué habilidades posee, y lo ponen en común. Luego se compartirá grupalmente lo dialogado en cada subgrupo.

- Plenaria

Cada grupo realiza una reflexión sobre la imagen que cada uno de sus integrantes posee de sí mismo y la que los demás tienen de él, y las diferencias entre estas imágenes.

A continuación, se propone un diálogo acerca de las vivencias, sentimientos y emociones que surgieron a partir de lo conversado. Hacer hincapié en aquellos comentarios de los compañeros que pueden haber molestado a alguno de los integrantes del grupo.

Recursos

Humanos: Facilitador, estudiantes de los décimos años, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas, recortes de revistas ...

Tecnológicos: Proyector de imagen, computador, grabadora.

Evaluación

Se evaluará mediante una ronda de opiniones a la jornada y se proponen recomendaciones para el próximo taller.

Taller 3

Tema: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de "la personalidad"



Objetivo

Contenido científico

La personalidad está formada por una serie de características que utilizamos para describirnos y que se encuentran integradas mediante lo que llamamos el yo o "sí mismo" formando una unidad coherente.

Entre estas características se encuentra lo que en psicología se denominan rasgos (como agresividad, sumisión, sociabilidad, sensibilidad) conjuntos de rasgos (como extroversión o introversión), y otros aspectos que las personas utilizan para describirse, como sus deseos, motivaciones, emociones, sentimientos y mecanismos para afrontar la vida.

Es decir, la personalidad es la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad.

La autoestima forma parte de nuestra personalidad de tal manera que para mejorar nuestra autoestima necesariamente tendremos que trabajar con nuestra personalidad mediante el proceso psicoterapéutico individual y/o grupal, Talleres de crecimiento personal, y otros.

"Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respete uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos, sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos". (Abraham Maslow)

Motivación: Conociendo la personalidad

Explicar un poco, deberán realizar un dibujo de un paisaje en una hoja o lienzo apaisado y limpio. Da igual que lo realicen a mano, o con algún programa de diseño gráfico (o en el Paint) jaja, no importa cualquiera va a servir para este Test por decirlo así.

Eso sí, si se hace en la computadora, es preferible hacerlo primero a mano, y luego escanearlo en el programa, para evitar el «no dibujar detalles» por limitación de la aplicación. Se puede agregar más elementos al dibujo, sin embargo, deben existir obligatoriamente al menos los siguientes 7 símbolos siguientes:

Una casa

Un camino

Una valla

Un lago

El sol

Un árbol

Una serpiente

Es muy importante que no lean ningún comentario al menos hasta que hayan terminado su dibujo.

Los resultados se darán al final del post así que para que el juego salga 100% efectivo, no leas el final primero sino que déjalo para último que es donde te dirá el resultado de tu dibujo leer después de terminado el dibujo

¡Si hasta ahora no te habías animado a hacer el juego, ponte a dibujarlo! Una vez leas la explicación, ya no podrás hacerlo!

Veamos ahora la explicación del dibujo: que representa cada cosa, algunos pequeños ejemplos y posibilidades. Así, cada uno podrá echar un vistazo a su dibujo, sacar conclusiones e incluso hacerle el juego a algún amigo o conocido.

Antes de nada, hay que dejar claro que el dibujar mejor o peor no influye para nada en el juego. Lo realmente importante son los detalles, los elementos añadidos así como la colocación o características de cada elemento.

EXPLICACIÓN

LA CASA

La casa del dibujo suele representar a la familia o al entorno familiar del analizado.

Una casa con muchas ventanas simboliza la necesidad de tener una familia amplia y numerosa, si la casa tiene la puerta abierta se trata de una persona hospitalaria, abierta a los demás. Un detalle importante es la chimenea. Si tiene humo, al la persona le gustan las reuniones o cenas familiares, por otro lado, si tiene chimenea pero carece del humo, puede significar que la familia es muy fría, sin comunicación o lejana, o que gustaría tener más contacto con ella.

EL ÁRBOL

El árbol simboliza la personalidad del individuo: características de su persona, rasgos, etc.

Un árbol dibujado con unas grandes raíces podría significar una persona con ideas muy conservadoras. Si su tronco es recto, es una persona altruista, por otra parte, si está cortado, es una persona que ha sufrido por alguna razón importante, quizás pérdidas familiares o causas parecidas.

Las grietas en el árbol también pueden representar sufrimiento (burlas en clase, problemas físicos, familiares, etc...). La copa normalmente es frondosa, si tiene frutos representa una persona llena de imaginación, si

tiene muchas ramas es una persona que demanda amistad, si sólo tiene ramas, la persona se siente desgraciada por alguna razón, etc...

EL CAMINO

El camino dibujado en el paisaje representa el futuro desde la perspectiva del sujeto analizado.

Un camino que se detiene sin terminar, antes de llegar al horizonte, implica una persona que no sabe, no le importa o no se preocupa por su futuro.

Si el camino tiene bifurcaciones es porque ve varias posibles salidas en su porvenir. Un sendero con piedras simboliza ver dificultades en la vida, al igual que un camino excesivamente estrecho. Como en los demás elementos, es algo muy importante observar las características y detalles de cada elemento, así como la ubicación, símbolos con los que interactúa o están cerca, etc...

EL SOL

El sol representa al padre del sujeto analizado. Un sol radiante es un padre perfecto, que sabe ayudar o que es muy importante en la vida de la persona, mientras que un sol parcialmente oculto simboliza un padre que hace sus tareas más básicas pero no tiene un papel tan importante como el anterior. Un sol oculto por las nubes podría representar un padre demasiado agobiado con los problemas, que no te presta o prestó demasiada atención. Un sol poniéndose en las montañas podría implicar

algún tipo de problema con el padre, quizás un padre con problemas de salud o inexistente.

EL LAGO

La madre es simbolizada con el lago del dibujo. Un lago limpio, con patitos, flores o ranas, muy bien decorado, implica la visualización de una madre limpia, con gran cariño hacia ella y una buena relación madre-hijo.

Se debe tener en cuenta las dimensiones del lago (más grande, más importancia), mientras que se deben tener en cuenta la posición de otros elementos como la verja o la casa con respecto al lago. Un lago sucio puede ser una madre con la que no estás de acuerdo con sus elecciones, un lago seco o feo una madre fallecida, etc. Como siempre, todos estos detalles son relativos, por ejemplo, alguien puede tener a su madre fallecida, pero dibujar un lago inmenso, que represente como la recuerda.

EL VERJA, CERCA O VALLA

La valla o verja representa el escudo protector, tanto de sus allegados como de sí mismo.

Si la valla atraviesa el camino y está cerrada, la persona analizada es una persona reservada e introvertida con respecto a la vida. Si la valla rodea la casa, tiene tendencias protectoras.

Hay gente muy divertida y sociable que la pone aislada, a un lado, por tener que dibujarla, porque así lo exigía el juego.

LA SERPIENTE

La serpiente representa la sexualidad del sujeto. Quizás, lo más representativo en cuanto a este elemento, podría ser donde se coloca. Una serpiente que cuelga del árbol puede simbolizar prejuicios acerca del sexo (es pecado, tabú...).

Por otra parte, una serpiente cerca de la casa podría representar una vida sexual muy activa, mientras que una serpiente cerca del camino representa ver un probable futuro con el sexo como punto importante.

NOTA IMPORTANTE: Recuerden que este juego no es una ciencia. Se trata simplemente de un divertimento donde todo es muy relativo. El juego se suele realizar a personas conocidas, para comparar los resultados y saber interpretar las características y detalles del dibujo. Los sujetos no deben conocer el juego, ni darle ninguna pista sobre los elementos. ¡Cuánto menos sepan, mejor!

Desarrollo del taller

- Explicación rápida sobre el taller a realizarse.
- Llegar a acuerdos y compromisos sobre la dinámica del trabajo en el taller.
 - Explorar los conocimientos previos sobre el tema.
 - Realizar lluvia de ideas sobre el tema.
 - Por medio de diapositivas explicar brevemente la fundamentación teórica de lo que va a tratar.
- **Trabajo individual y grupal:** Se propone un momento de reflexión individual -que se volcará por escrito- sobre qué aspectos le agradan a cada uno de sí mismo y cuáles les gustaría modificar. Entregar guía

orientadora. Estas reflexiones pueden ser compartidas con un compañero que haga un feedback de lo que cada uno ha estado pensando.

- Lo compartido en dúos puede ser integrado en grupos de a cuatro.
- Presentación de los aspectos comunes que surgieron en los diferentes grupos.

- A partir de lo dialogado, el coordinador realizará una síntesis. Antes de la finalización de la actividad, el coordinador realizará preguntas en torno al clima de trabajo en los grupos, el proceso de reflexión personal y la apertura para compartir las conclusiones con sus compañeros.

- Si surgieran dificultades en los grupos, trabajarlas.

Recursos

Humanos: Facilitador, estudiantes de los décimos años, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas, recortes de revistas.

Tecnológicos: Proyector de imagen, computador, grabadora.

Evaluación

- Se realiza una ronda de opiniones para evaluar la jornada

Taller 4

Tema: ESCOGIENDO SER POSITIVOS



OBJETIVO:

Ayudar a los adolescentes a pensar de sí mismos lo positivo.

Contenido científico

Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniendo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante horas. El estrés esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal... Tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas.

Las personas más irritables tienen mayor propensión a padecer problemas cardiacos y otras dolencias. No deje que una percepción negativa de la vida le produzca a medio y largo plazo problemas en su salud y su calidad de vida. Si desea mejorar su salud, vivir más años, acostúmbrese a pensar en positivo.

Su familia, su pareja, sus hijos.... Las personas que más le quieren son las que se resignan a comprenderle y a padecer su mal humor, celos, descalificaciones, críticas... Corre el riesgo de transmitir una educación negativa a sus hijos, con todo lo que eso conllevará para su futura integración social y laboral. Corre el riesgo de debilitar los lazos que le unen a su pareja y el entusiasmo e ilusión que siempre hay que potenciar. Si quiere una familia feliz, trate de pensar en positivo, le ayudará mucho.

Su entorno social. Una gran parte de nuestras vidas se desarrolla con nuestros amigos, en nuestras comunidades de vecinos, nuestros círculos sociales... Las personas con pensamientos negativos van desarrollando una actitud antisocial que hace cada vez más difícil su integración y aceptación. Sus críticas van aislándole hasta dejar reducido su círculo a un estrecho número de personas, resignadas a aceptar sus planteamientos negativos.

Usted. Vivirá una vez esta vida. Quizás nuestro mundo no sea todo lo perfecto que debiera ser. Pero, sin duda, ser positivo contribuye a hacerlo mucho más llevadero. Pensar en positivo facilitará las relaciones con los demás, hará más feliz a su familia, mejorará su salud, le hará sentirse mucho mejor, incluso siendo consciente de las peores situaciones a las que tenga que enfrentarse... Ya nos hemos ocupado de los pensamientos negativos y sus efectos ¿le parecen pocas razones? ¿se anima?

Motivación**Dinámica: La mariposa****Material:**

- Hojas de papel
- Plumones
- Tijeras
- Resistol y cinta adhesiva

Instrucciones:

Se dividirá al grupo en dos subgrupos, se elegirá a un representante por equipo y se le indicará lo siguiente:

Tendrá que ir llamando uno por uno de los integrantes de su equipo y le solicitará que dibuje una parte específica del cuerpo de una mariposa (antenas, ala izquierda, ala derecha, cuerpo), lo anterior lo realizarán en secreto y sin comentar con ningún otro compañero, al concluir todos los participantes deberán unir todas las partes y formar la mariposa.

En un segundo momento se les darán las mismas indicaciones con la diferencia de que ahora si podrán comunicarse entre todos y formar nuevamente una mariposa.

En plenaria, se compararán los resultados y se analizará la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.

Desarrollo del taller

- Se realizará una retroalimentación de las experiencias vividas así como lo aprendido en los talleres anteriores.
- Se darán indicaciones cortas sobre el taller a realizarse

Trabajo Individual:

- Escriba en una hoja de papel con las frases siguientes:
- Yo me quiero a mi mismo.
- Yo estoy por lo general aburrido de la vida.
- Yo soy un importante miembro de mi familia.
- Me gusta utilizar mi tiempo con mis amigos.
- Me disgusta mi apariencia física.
- En realidad yo no me quiero a mi mismo.
- Me agrada ir a la escuela.
- Yo no tengo nada qué contribuir al grupo.
- Analizar los trabajos individuales
- Entregar a cada adolescente la hoja preparada.
- Pedirle que frente a cada frase ponga una “P” si representa una actitud positiva, o una “N” si representa una actitud negativa.
- Dividir en grupos de 4 a 6 personas para que intercambien sus apreciaciones de cada una de las frases. Darles 15 minutos para ello. Indicarles que es muy importante que cada uno piense y hable de sí mismo en términos positivos. La mayor parte de gente quiere estar cerca de las personas que tienen actitudes positivas sobre ellas mismas.

Recursos

Humanos: Facilitador, estudiantes de los décimos años, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas, hojas de papel...

Tecnológicos: Proyector de imagen, computador, grabadora.

Evaluación

Ficha de observación de actitud de los participantes

Indicaciones: Califique la actitud de los participantes con:

5: Excelente; 4: Muy Bueno; 3: Bueno; 2: Regular; 1: Deficiente

Nr o.	Variables	5	4	3	2	1
1.	Asistieron con puntualidad					
2.	Se mostraron interesados sobre los temas del taller					
3.	Participaron activamente en las dinámicas					
4.	Les llamo la atención el material utilizado					
5.	Aporta con su experiencia					
6.	Pone responsabilidad en los trabajos encomendados					
7.	Expresa sus emociones					
8.	Realiza preguntas sobre el tema del taller					
9.	Tiene facilidad para adaptarse a nuevas situaciones o tareas					
10.	Es decidido para hablar y dirigirse públicamente					
11.	Comenta positivamente					
12.	Coopera efectivamente en los trabajos de grupo					
13.	Reacciona con serenidad ante las criticas					
14.	Conversa con los demás participante en las horas de receso					
15.	Se siente orgulloso y satisfecho					
16.	Es capaz de tolerar el ridículo con sentido del humor.					

17	Le gusta trabajar en grupo					
18	Busca trabajar con personas diferentes					
19	Se siente contento y feliz con compartir con sus padres este taller					
20	Realiza compromisos para mejorar la comunicación					
Total						

Valoración:

80 a 100 puntos Se logró los objetivos del taller. (Muy satisfactorio)

79 a 50 puntos Se logró en parte los objetivos del taller.
(Satisfactorio)

Menos de 50 puntos No se logró los objetivos del taller. (No satisfactorio)

Taller 5

Tema: MIS CAPACIDADES Y MIS LIMITACIONES



OBJETIVO:

- Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollo y cambio.

Contenido Científico

Las personas con una baja autoestima solo se fijan en sus defectos, sin valorar sus capacidades. Por ello actúan con temor o se quedan paralizados dejando pasar de largo valiosas oportunidades. Todo esto les provoca insatisfacción y hace que sea más posible que cometan los mismos fallos en el futuro.

En el lado opuesto podemos encontrar a personas con una exagerada autoestima, que sólo ven sus capacidades y no son capaces de valorar sus límites. Estas personas se embarcan en proyectos demasiado grandes porque no pueden valorar de forma realista las dificultades que

van a encontrar. Esto hace que a menudo fracasen y que también se sientan insatisfechas.

El equilibrio está en conocer ambas facetas de nuestra personalidad: nuestras capacidades y nuestros límites. Vamos a dar unos consejos que pueden ayudaros a lograr este equilibrio:

Ser realista: La sociedad en la que vivimos nos pide que seamos perfectos en todos nuestros papeles, que seamos unos padres o madres ideales, estupendos trabajadores, maravillosos como parejas y amigos, que tengamos un cuerpo 10 y que estemos siempre llenos de energía y buen humor. Como anuncio televisivo está muy bien pero como proyecto de vida es irrealizable, así que no debemos perder nuestro tiempo y energía tratando de alcanzar ese ideal imposible.

Conocer nuestras capacidades: Tenemos que valorar nuestras cualidades y las facetas en las que destacamos. Hay que fijarse en nuestras habilidades, logros y capacidades y fomentar esas cualidades positivas.

Aceptar nuestros límites: Tenemos derecho a equivocarnos, a fallar, a enfadarnos o tener miedo. No debemos culparnos ni avergonzarnos por no ser perfectos en todo. Por ello, no debemos fijarnos sólo en nuestros defectos y quedarnos lamentándonos por ello. Hay que analizar esos límites, intentar superarlos si está dentro de nuestras posibilidades o aceptarlos si no se pueden cambiar.

Aceptarnos por completo: Somos un todo formado por nuestras capacidades y nuestras limitaciones. Si todos fuésemos perfectos, seríamos como robots, todos iguales e infalibles. Lo que nos hace maravillosos y únicos es esa combinación de nuestras cualidades positivas y nuestros límites.

Motivación

CUENTO: EL ESPEJITO MÁGICO



Había una vez una niña que quería saber si era parecida a su papá o a su mamá pues siempre le decían que tenía los ojos y el color del pelo de su papá, el color de la piel y la sonrisa de su mamá.

Pero ella necesitaba confirmar lo que le estaban diciendo puesto que ella no encontraba ningún parecido con ninguno de los dos.

Pensaba como podía conocerse y se miraba en fotos, les miraba mucho a sus padres....de pronto escuchó una voz que le decía: ¡Acércate y descúbreme donde estoy!

La niña buscaba y buscaba hasta encontrar el objeto que le hablaba.

De pronto....se vio reflejada en un gran espejo que estaba en la pared...., escuchó que le decía: ¡me encontraste! ¡Me encontraste! ¡Ahora encuéntrate a ti misma!

La niña jugaba con sus manitas, hacía ojitos, saltaba brincaba... y entonces se dio cuenta que tenía los ojos de su padre, el pelo claro también era parecido al de él y así fue descubriendo poco a poco cada uno de los detalles que se reflejaban en el espejo, que iban enseñando como era.

¡Qué alegría! Tengo la sonrisa alegre de mi madre y el color de piel de mi hermanito el más pequeño; entonces en verdad tengo algunas partes de mi cuerpo que son de mi padre, de mi madre y mi hermano.

Descubrí que soy grande, que mi pelo es más rizado que el de mi padre, que tengo un lunar cerca de la boca, que me estoy descubriendo como soy.

- Reflexiono sobre la lectura con las siguientes preguntas:
¿Cuál es la curiosidad que tenía la niña?
¿Dónde se vio reflejada ella misma?
¿Qué descubrió?

Descríbete cómo eres.

Desarrollo del taller

- Dar indicaciones generales sobre el taller
- Entregar a cada participante una hoja de papel
- Pedir que en el lado derecho de la hoja hagan una lista de sus habilidades, talentos, y pensamientos positivos; y en el izquierdo, sus debilidades, limitaciones, y errores.
 - Se hace hincapié en que sean revisadas todas las áreas: Física, Intelectual, Emocional, o Espiritual y Social.
 - Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan a lado de cada respuesta: una «M» si cree que lo puede mejorar, «B» si es algo bueno y factible de desarrollo y «N» si no es factible ninguna de las dos posibilidades anteriores.
 - Pedir que cada uno indique cuantas “B” tiene. Luego comenta que todos tenemos siempre algo de “B” y que esas cualidades buenas que tenemos las podemos desarrollar. Pedir que todos se brinden fuertes aplausos.
 - Luego que levanten la mano los que tienen alguna “M”. Es probable que todos levanten la mano. Entonces se resalta que siempre tenemos algo que mejorar.
 - Se realizaran conclusiones y recomendaciones sobre el taller

Humanos: Facilitador, estudiantes de los décimos años, docentes

Materiales: Papelotes, marcadores, tarjetas, hojas de papel...

Tecnológicos: Proyector de imagen, computador, grabadora.

Evaluación

En un círculo de opiniones se evaluara el taller en forma oral.

Recursos Empleados.

6.7. Impactos

6.7.1 Impacto social

Actualmente cuando la sociedad se encuentra bombardeada de una serie de factores negativos como: redes sociales, baja economía, culturas extranjeras, hogares disfuncionales la autoestima de los adolescentes se ve atacada, es lamentable observar que los jóvenes no creen en ellos mismos, no tienen autocontrol de sus emociones por esta razón se produce problemas lamentables en la sociedad como el suicidio que es la actitud de los jóvenes con baja autoestima. Por lo tanto la presente guía con la aplicación de los talleres ayudará a elevar la autoestima de los estudiantes del décimo año.

6.7.2 Impacto pedagógico.

La guía será acogida favorablemente por parte de los docentes para ser difundida a los estudiantes de manera correcta, ya que a su vez promoverá cambios positivos en la institución educativa

6.7.3 Impacto Psicológico

Esta guía es importante dentro del aspecto psicológico porque ayudará a los jóvenes a tener la mente en alto, a sentirse orgullosos de sí mismo, de lo que pueden hacer en la vida; el fin del presente trabajo es de disminuir conflictos que afectan la autoestima y como generar una conciencia de lo que es y cómo se fomenta; y para quienes se ven afectados con una baja autoestima se pretende dar una solución por medio de información que de una forma u otra pueda contribuir a disminuir los casos de índole psicológico que se les puedan presentar en algún momento de la vida.

Difusión

La difusión de esta guía se realizó mediante talleres a los estudiantes del Pensionado “Atahualpa, además, se entregó un documento con la propuesta a la institución.

6.9 Bibliografía

1. ÁLVAREZ, Bernardita y otros.(1990) "Propuesta para desarrollar el concepto de sí mismo y la autoestima a través del currículum". Seminario para optar al Título de Profesor en Educación General Básica. IPES Blas Cañas, Santiago, Chile.
2. ANDRADE, Mario.Et al. (2000). "Algunos factores relacionados con la autoestima y la autoestima académica en algunos alumnos de 8º básico de dos escuelas particulares subvencionadas de la comuna de Conchalí".
3. BARBANY, Brenda. (2007). "La guía práctica del secreto", Editorial Susaeta, Ediciones S.A.
4. BARRALES, Patricia y otros. (1988) "Estrategias para mejorar el concepto de sí mismo dentro del aula". Seminario para optar al Título de Profesor en Educación General Básica. IPES Blas Cañas, Santiago, Chile.
5. BUCAY, Jorge, (2003), "El camino de la auto dependencia" Editorial, Grijalbo Mondadori, S.A.
6. CABRERA, José y otros. (1998) "Estudio del nivel de desarrollo de la autoestima en tres grupos de niños de 5º básico de nivel socio-económico medio".
7. CARDEMIL, Cecilia. (2004) "Discurso pedagógico e invisibilidad de las niñas en el aula". En Cuadernos de Educación. CIDE, Santiago Año VIII.

8. CARDEMIL, Cecilia.(2002) "Discursos y prácticas pedagógicas en la educación de hombres y mujeres en Chile." Ponencia presentada en Jornada.
9. FERRÁN, Salmurri, (2005), "Libertad emocional: Estrategias para educar las emociones", Editorial, Ediciones PAIDOS IBERICA.
10. GORDON, Allport, (1973) "La personalidad, su configuración y desarrollo". Editorial Herder. Barcelona.
11. HANK, Paul, (2005), "Cómo vencer la depresión", Editorial Susaeta, Ediciones S.A.
12. HIDALGO, Carmen Glory (1994). "Comunicación Interpersonal. Programa de entrenamiento en habilidades sociales". Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago.
13. MARTÍNEZ Montenegro Ana Verónica (2004). Manual I para la prevención de la violencia familiar. Editorial Tangamanga. México.
14. MARTÍNEZ Montenegro Ana Verónica (2004). Manual II para la prevención de la violencia familiar. Editorial Tangamanga. México.
15. MARTÍNEZ Montenegro Ana Verónica (2004). Manual III para la prevención de la violencia familiar. Editorial Tangamanga. México
16. ROGERS, Carl y Kinget, Marianne.(1967) "Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva". Tomo I. Ediciones Alfaguara, Madrid.
17. ROJAS, Enrique, (2002), "La ansiedad" Editorial: Ediciones Temas de Hoy, S.A.

18. Ruiz Castro J., de León Villegas E., Vargas Mendoza J., (2006), Niveles de autoestima en los menores infractores de Oaxaca, Centro Regional de Investigación en Psicología, México.

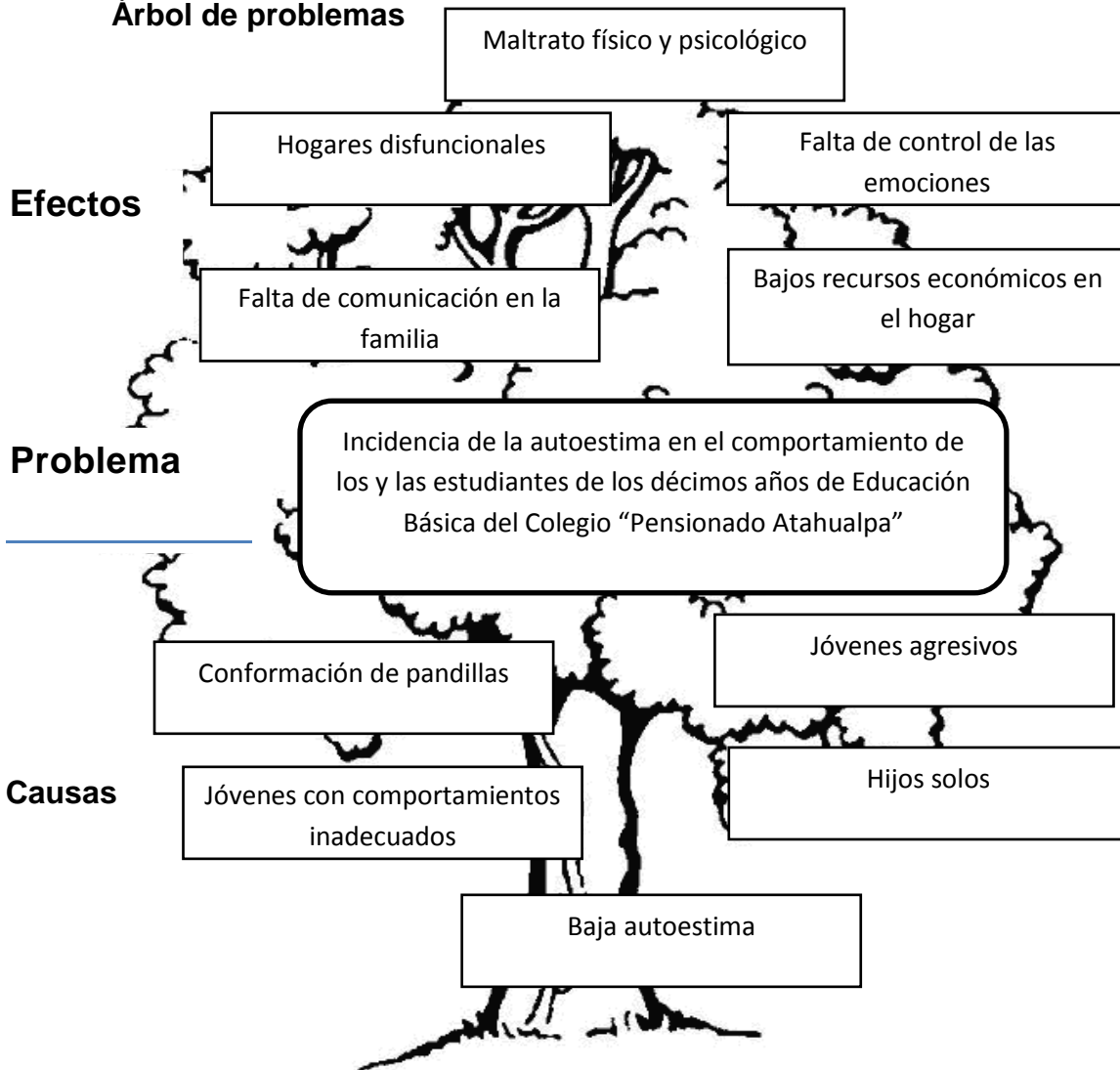
19. SARRIA García Jesús, La Autoestima en el Ámbito Escolar (2005) institución Educativa Privada Argentina

20. VIVANCO, Manuel. (1994) "Análisis estadístico de datos mediante computador". Bravo y Allende Editores, Santiago.

ANEXOS

Anexo 1

Árbol de problemas



Anexo 2

Cuadro de coherencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿De qué manera incide la autoestima en el comportamiento de los y las estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio pensionado “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra periodo 2013 - 2014?	Determinar la incidencia de la autoestima en el comportamiento de los y las estudiantes de los décimos años de educación básica del colegio pensionado “Atahualpa” de la ciudad de Ibarra, periodo 2013 - 2014
SUBPROBLEMAS / INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
-¿Cuáles son los principales factores de alteración que se diagnosticó en los estudiantes de los décimos Años del colegio mixto pensionado “Atahualpa”?	-Diagnosticar los principales factores de alteración y niveles de autoestima de los estudiantes de los décimos Años del colegio mixto pensionado “Atahualpa”.
-¿Cuáles son las normas de comportamiento de los estudiantes de los décimos Años del colegio mixto pensionado “Atahualpa” de acuerdo al informe de inspección?	-Seleccionar las normas de comportamiento de los estudiantes de acuerdo al informe de inspección
-¿Qué actividades se pueden realizar	-Proponer una guía de talleres encaminados a prevenir problemas con la autoestima de los y las

<p>para elevar la autoestima de los y las estudiantes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”?</p> <p>-¿Cómo socializar la guía de talleres encaminados a prevenir problemas con la autoestima de los adolescentes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”?</p>	<p>estudiantes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”</p> <p>-Socializar la guía de talleres encaminada a prevenir problemas con la autoestima de los y las estudiantes del colegio mixto pensionado “Atahualpa”</p>
---	--

Anexo 3

Matriz categorial

2.4 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.	AUTOESTIMA	Grados Problemas Factores	Alta Media baja Desequilibrio emotivo Crisis de oposición Crisis de originalidad Problemas de comunicación Social Familiar Estudiantil
Forma de proceder que tienen las personas u organismos ante los diferentes estímulos que reciben y en relación al entorno en el cual se desenvuelven	COMPORTAMIENTO	Emociones Sentimientos Pasiones Sexualidad	Positivas (amor compañerismo,) Negativos (envidia, abuso. odio, violencia, engaño, mentira.....)

			<p>Cambios físicos</p> <p>Aspectos psicosexuales (fantasías, independencia, figura paterna)</p> <p>Conducta sexual (masturbación, homosexualidad... ..)</p>
--	--	--	---

Anexo 4

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

Cirilo del Toro Vargas

La autoestima es nuestra auto-imagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

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

	4	3	2	1
1. Me siento alegre				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco				
3. Me siento dependiente de otros				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona				
5. Me siento triste				
6. Me siento cómodo con la gente que conozco				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa				
8. Siento que soy agradable a los demás				
9. Es bueno cometer errores				
10. Si las cosas salen bien se debe a mis esfuerzos				
11. Resulto desagradable a los demás				
12. Es de sabios rectificar				
13. Me siento el ser menos importante del mundo				
14. Hacer lo que los demás quieren es necesario para sentirme aceptado				
15. Me siento el ser más importante del mundo				

16. Todo me sale mal				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mi				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva				
19. Yo me río del mundo entero				
20. A mí todo se me resbala				
21. Me siento contento (a) con mi estatura				
22. Todo me sale bien				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos				
24. Siento que mi estatura no es la correcta				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan				
26. Me divierte reírme de mis errores				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mi				
28. Yo soy perfecto(a)				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física				
31. Evito nuevas experiencias				
32. Realmente soy tímido (a)				
33. Acepto los retos sin pensarlo				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios				
35. Siento que los demás dependen de mí				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo				
37. Me considero sumamente agresivo (a)				
38. Me aterran los cambios				
39. Me encanta la aventura				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL:				

Para obtener el resultado, se multiplica el número de arriba de cada columna (4, 3, 2,1) con los totales obtenidos de cada columna.

Rangos

160 – 104	Autoestima - Alta	Negativa
103 – 84	Autoestima - Alta	Positiva
83 – 74	Autoestima - Baja	Positiva
73 – 40	Autoestima - Baja	Negativa

Anexo 5



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Psicología Educativa y Orientación Vocacional ENCUESTA PARA DOCENTES

Estimado docente:

La presente encuesta tiene como objetivo recolectar información sobre los problemas de autoestima y el comportamiento de los estudiantes del Colegio Pensionado "Atahualpa", para proponer alternativas de prevención educativa.

Instrucciones: Le solicitamos su colaboración contestando a las preguntas que están a continuación haciendo una marca en la respuesta que se aproxime más a su situación personal.

1.- ¿Ha conversado con los estudiantes sobre autoestima?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

2.- ¿Según su criterio cree que el nivel de autoestima de los estudiantes influye en su comportamiento?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

3.- ¿Los estudiantes expresan una actitud de confianza frente a sí mismo?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

4.- ¿Los estudiantes demuestran actitud de autocontrol?

a.- Si

b.- No

c.- A veces

5.- Según su criterio ¿Cuál de los siguientes factores cree que influyen directamente en la autoestima de los estudiantes?

a.- Familiares

b.- amigos

c.- Grupos sociales

d.- Institución educativa

e.- Todas las anteriores

f.- Ninguna

6.- ¿Los estudiantes conversan sobre los problemas de su hogar?

a.- Si

b.- No

c.- A veces

7.- El comportamiento de los estudiantes es:

a.- Agresivos

b.- Tranquilos

c.- Indiferente a todas las cosas

d.- Sumisos

8.- ¿Los estudiantes demuestran entusiasmo al trabajar en grupo?

a.- Si

b.- No

c.- A veces

9.- ¿Los estudiantes respetan las diferencias que observan en sus compañeros y se aceptan como son?

a.- Si

b.- No

c.- A veces

10.- ¿Los estudiantes tienen temor al hablar en público?

a.- Si

b.- No

c.- A veces

11.- ¿Cree que los estudiantes con baja autoestima requieren de una atención personalizada?

- a.- Si
- b.- No
- c.- En ocasiones

12.- ¿Cuál de los siguientes utiliza para elevar el auto estima en sus estudiantes?

- a.- Carteles, videos, lecturas, textos
- b.- Guía didáctica
- c.- Nada

13.- ¿Le gustaría conocer sobre una guía de actividades para elevar la autoestima de los estudiantes?

- a.- Si
- b.- No
- c.- Un poco

GRACIAS SU COLABORACIÓN

Anexo 6



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Psicología Educativa y Orientación Vocacional

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Estimado padre de familia:

La presente encuesta tiene como objetivo recolectar información sobre los problemas de autoestima y el comportamiento de los estudiantes del Colegio Pensionado "Atahualpa", para proponer alternativas de prevención educativa.

Instrucciones: Le solicitamos su colaboración contestando a las preguntas que están a continuación haciendo una marca en la respuesta que se aproxime más a su situación personal.

1.- ¿Ha conversado con su hijo sobre autoestima?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

2.- ¿Cree que la convivencia familiar ayuda a elevar la autoestima en su hijo?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

3.- ¿Su hijo demuestra confianza en sí mismo?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

4.- ¿Su hijo controla sus emociones?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

5.- Cuando su hijo tiene baja autoestima ¿Cómo reacciona usted?

- a.- le ayuda a superar el problema
- b.- Acude a pedir ayuda a un especialista
- c.- Nada

6.- El comportamiento de su hijo es:

- a.- Agresivo
- b.- Tranquilo
- c.- Sumiso
- d.- Se siente inferior a sus compañeros
- e.- Indiferente

7.- Su hijo se relaciona fácilmente con sus compañeros:

- a.- Si
- b.- No
- c.- En ocasiones

8.- ¿Cuándo tiene dificultades en las actividades educativas, como se siente?

- a.- Soluciona sus problemas conversando con sus padres
- b.- Soluciona por si solo las dificultades
- c.- No busca solución

9.- ¿Su hijo tiene temor de hablar en público?

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

10.- Le gustaría conocer sobre una guía de actividades para elevar la autoestima en su hijo.

- a.- Si
- b.- No
- c.- A veces

GRACIAS SU COLABORACIÓN

Dra. Geovanna Andrade, Vicerrectora Académica de la
Unidad Educativa Particular "Atahualpa".

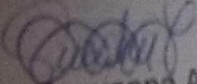
CERTIFICA:

En SRA. SANDRA DEL PILAR GONZÁLEZ SOLANO, con CC.
1002054565 realizó y socializó en esta Institución los talleres para
prevenir los problemas de Autoestima en Adolescentes de los Décimos
Años de Educación Básica, año lectivo 2013-2014.

En todo cuanto puedo certificar, facultando al interesado hacer uso del
presente como creyere conveniente.

Ibarra, 12 de diciembre del 2013

Atentamente,


Dra. Geovanna Andrade
VICERRECTORA ACADÉMICA



Dirección: Sector El Milagro, Canavieles Vieja y Urbana
Teléfonos: (06) 2542 145 / 2542 115 / 2542 132
IBARRA - ECUADOR



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			
CÓDULA DE IDENTIDAD:	1002054565		
APELLIDOS Y NOMBRES:	González Solano Sandra del Pilar		
DIRECCIÓN:	SAN ANTONIO		
EMAIL:	sandragonzalez_4@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2550668	TELÉFONO MÓVIL:	0997847422

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO PENSIONADO "ATAHUALPA" DE LA CIUDAD DE IBARRA PERÍODO 2013 - 2014.
AUTOR (ES):	González Solano Sandra del Pilar
FECHA: AAAAMMDD	2013-11-22
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Henry Cadena Povea

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **González Solano Sandra del Pilar**, con cédula de identidad No. 1002054565, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de **grado** **desarrollo** **aseguramiento**, hago entrega del original respectivo en formato **Resolución 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.

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y de su desarrollo, 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.

Fecha, a los 22 días del mes de Noviembre de 2013

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: **González Solano Sandra del Pilar**
C.C.: 1002054565



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, González Solano Sandra del Pilar, con cédula de identidad Nro. 1002054565, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO PENSIONADO "ATAHUALPA" DE LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2013 - 2014. Que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 22 días del mes de Noviembre de 2013

(Firma)

Nombre: González Solano Sandra del Pilar
Cédula: 1002054565