



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

EL ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACIÓN DE NIÑAS DE 5º,6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ANA LUISA LEORO FRANCO EN EL AÑO 2010-2011. PROPUESTA DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA

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

### AUTORA:

Amaya Encalada Paola Maritza

### DIRECTOR:

MSc. Rolando Jijón

Ibarra 2015

## CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de Director del Trabajo de Grado presentado por la egresada AMAYA ENCALADA PAOLA MARITZA C.C. 1003031059 para optar por el título de Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialidad de Psicología Educativa y Orientación Vocacional con el tema: **“EL ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACION DE NIÑAS DE 5º,6º Y 7º AÑO DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA ANA LUISA LEORO FRANCO EN EL AÑO 2010-2011. PROPUESTA DE UNA GUIA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA”**.

Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador de la facultad que se designe.



**MSc. Rolando Jijón**

**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de grado elaborado con mucho esfuerzo y dedicación con la que mis catedráticos me han enseñado en el transcurso de mi aprendizaje por la Universidad, quiero dedicar a mis padres, Mariana y Carlos que han sabido ser el cimiento perfecto para forjarme como una persona de bien y llegar a cumplir mis metas.

El esfuerzo que he hecho es dedicado y completamente para mis hijos Dilan y Carla que son la razón de luchar y ser profesional con el fin de fomentar un ejemplo de bien para su desarrollo.

Dedico a la persona que comenzó siendo un compañero de trabajo en clase y hoy se ha vuelto el compañero de mi vida, a mi esposo Jorge Rubén que a su lado hemos podido lograr llegar a la meta juntos por nuestro amor y nuestros hijos.

Y dedico con mucho Amor este trabajo a mi hermana Cristina por ser mi confidente y amiga al extenderme su mano en las buenas y malas y ayudarme con mis hijos para cumplir mi sueño.

**PAOLA**

## **AGRADECIMIENTO**

A MIS PADRES, sabiendo que no existiría una forma de agradecer una vida de sacrificio y esfuerzo, quiero que sientan que el objetivo logrado también es suyo y que la fuerza que me han incitado conseguir fue su apoyo. ¡GRACIAS! he cumplido, y espero que sientan mucho orgullo de su hija

A MIS PRECIOSOS HIJOS DILAN Y CARLA, porque siempre serán el impulso y motivo por el cual he dado todo y luchado por conseguir las metas anheladas, para cada día ser modelo de virtud y buen ejemplo.

AMI ESPOSO RUBÉN, por estar siempre a mi lado en las buenas y malas y ser el amigo que día a día lucha junto a mí por un objetivo, el ser buenos padres para nuestros hijos y dar el mejor ejemplo de virtud y valores.

A MIS CATEDRÁTICOS Y DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO, que me dieron lo mejor de ellos para adquirir el conocimiento, su paciencia y respeto con el que ayudaron a ser unas personas de bien. Mil gracias. Y ante todo a mí estimado Doctor Rolando que supo ser un buen amigo en el cual podía confiar en todo momento.

A MI PRESTIGIOSA Y LINDA UNIVERSIDAD UTN, que me hizo sentir parte de ella y acogió con cariño y humildad creyendo en mí cada momento, porque era el segundo hogar para todo aquel que quería ser un profesional, estando enteramente agradecida por formar parte fundamental de la vida y ejemplo de respeto.

**LOS BUENOS RECUERDOS SON LOS QUE PERDURAN SIEMPRE EN EL CORAZÓN. GRACIAS UTN.....**

## ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE .....	v
RESUMEN .....	viii
SUMMARY.....	ix
INTRODUCCIÓN .....	x
CAPÍTULO I .....	1
1. El problema de investigación.....	1
1.1 Antecedentes .....	1
1.2. Planteamiento del problema .....	4
1.3 Formulación del problema.....	6
1.4. Delimitación .....	6
1.5. Objetivos .....	6
1.5.1 Objetivo general.....	6
1.5.2 Objetivos específicos: .....	7
1.6 Justificación: .....	7
CAPÍTULO II .....	10
2 Marco teórico .....	10
2.1 Fundamentación teórica.....	10
2.1.1 Fundamentación filosófica .....	10
2.1.2 Fundamentación psicológicas.....	11
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	12
2.1.4 Fundamentación sociológica.....	13
2.1.5 Motivación.....	14
2.1.5.1 Clasificación de motivación:.....	15
2.1.6 Generalidades sobre automotivación.....	16
2.1.6.1 Concepto de Inteligencia emocional .....	16
2.1.6.2 Componentes de la Inteligencia emocional.....	17

2.1.6.3	Definición automotivación .....	19
2.1.6.4	¿Qué es la automotivación? .....	20
2.1.6.5	Factores que intervienen en el desarrollo de la automotivación	22
2.1.6.6	Factores internos de la automotivación.....	28
2.1.6.7	Factores externos de la automotivación.....	29
2.1.6.8	Miedos comunes .....	31
2.1.6.9	Automotivación en la educación .....	35
2.1.6.10	Estudiar con automotivación .....	37
2.1.6.11	El entusiasmo, la pasión y la automotivación.....	41
2.1.7	Naturaleza psicológica de los niños .....	42
2.1.7.1	Desarrollo psicológico .....	43
2.1.7.2	Desarrollo intelectual.....	45
2.1.7.3	Desarrollo social .....	47
2.1.8	Estudio .....	48
2.1.8.1	Concepto.....	48
2.1.8.2	Fases de estudio.....	49
2.1.8.3	Técnicas de estudio .....	51
2.1.8.4	Factores que interviene en el estudio .....	52
2.1.8.5	Métodos de estudio.....	54
2.1.9	Rendimiento académico.....	55
2.1.9.1	Tipos de rendimiento educativo .....	57
2.1.10	La guía didáctica .....	58
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	60
2.3	Glosario de términos .....	61
2.4	Matriz categorial.....	63
2.6	Interrogantes .....	64
CAPÍTULO III .....		65
3.	Metodología de la investigación .....	66
3.1.	Tipo de investigación .....	66
3.2.	Métodos .....	67
3.3.	Técnicas.....	68
3.5	Población .....	68

CAPÍTULO IV.....	70
4 Análisis e interpretación de datos .....	70
4.1 Resultados de las encuestas aplicadas a los docentes .....	70
4.2 Resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de la Unidad “Ana Luisa Leoro Franco” de la ciudad de Ibarra.....	90
 CAPÍTULO V.....	 110
5 Conclusiones y recomendaciones .....	110
5.1 Conclusiones .....	110
5.2 Recomendaciones .....	111
 CAPÍTULO VI.....	 112
6 Propuesta alternativa .....	112
6.1 Título de la propuesta .....	112
6.2 JUstificación e importancia .....	112
6.3 Fundamentación .....	115
6.4 Objetivos .....	115
6.4.1 Objetivo general.....	115
6.4.2 Objetivos especificos .....	116
6.5 Ubicación sectorial y física .....	116
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	116
6.7 Impactos .....	186
6.8 Difusión.....	186
6.9 Respuesta a las interrogantes .....	186
6.10 Revisión bibliográfica .....	188
ANEXOS.....	190
ANEXOS.....	190
Anexo # 1 MATRIZ DE COHERENCIA:.....	191
Anexo # 2 MATRIZ CATEGORIAL .....	192
Anexo # 3 ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	193
Anexo # 4 ENCUESTA A DOCENTES.....	194
Anexo # 5 ENCUESTA A ESTUDIANTES.....	199

## RESUMEN

**“La auto-motivación es la clave para iniciar una tarea y llevarla a término”- (Weisinger).**

El trabajo de investigación titulado “ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACIÓN DE LAS NIÑAS DE 5°, 6° Y 7° AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ANA LUISA LEORO FRANCO EN EL AÑO 2010, 2011. PROPUESTA DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA”. Proyecta ayudar en el desarrollo de los seres humanos que cada día es sometido a más problemas sociales, los que no permiten a todos en especial a los estudiantes de educación básica a preocuparse en prepararse y cumplir objetivos que la postre son para su beneficio. Automotivación es darse las razones, impulso, entusiasmo e interés que induce una acción específica o un determinado comportamiento y poder cumplirlas o desarrollarlas de la mejor manera para el beneficio propio. La motivación está presente en todas las funciones de la vida: actos simples, como el tomar agua que está motivado por la sed, la educación está motivado por el deseo de conocimiento. Pero cuando hablamos de automotivaciones algo diferente ya que es la motivación hacia uno mismo. Considerando que cada ser humano tiene la capacidad o manera diferente de reacciona ante el error o fracaso es muy importante su estudio desde la edad escolar para que desde un inicio puedan mantener siempre presente objetivos que le permitan mantener vivos sus deseos y sientan siempre la satisfacción de cumplir sus metas. El trabajo en el aula es un ambiente muy difícil de controlar no porque los niños no se adapten sino que la causa es que todos tienen diferencias individuales que los hacen un grupo muy diverso con el que se va a trabajar todo un ciclo escolar. La automotivación puede aprovechar al máximo el nivel de adaptación al grupo, la capacidad de implementar objetivos que puedan cumplir los escolares, y el grado de satisfacción que sientan ante la educación. Automotivación es un campo poco explorado por la educación pero sin darse cuenta que es la clave para el desarrollo personal de los seres humanos y que mejor que sea tratado desde tempranas edades, para luego no temer de la capacidad de adaptación y de resolver los problemas o reacción ante los errores. La educación cada día busca estrategias de aprendizaje pero no se incluye a la Automotivación en ellos, con el trabajo de investigación solo buscamos maneras de ayudar a que el ambiente en aula sea de armonía y conseguir un desarrollo académico y personal eficaz.



## SUMMARY

Self-motivation is the clue to start a task and accomplish it" (We singer)  
The investigation entitled "STUDY OF THE SELF-MOTIVATION OF THE FEMALE STUDENTS OF 5°, 6° AND 7° YEAR OF BASIC EDUCATION AT ANA LUISA LEORO FRANCO SCHOOL IN THE YEAR 2010-2011, PROPOSE A GUIDE OF EXERCISES TO WORK IN THE CLASSROOM". This work projects to help in the development of the human beings that each day are exposed to more social problems, the same that do not allow the students of basic education to be ready and accomplish their objectives that will benefit in the future. Self-motivation is to have the rights, impulse, enthusiasm and interest that take to a specific action or a specific behavior and accomplish and develop them appropriately for their own benefit. The motivation is present in all the functions of life: a simple action like drinking water is conditioned by the thirst; the education is motivated by the desire of knowing. To speak about self-motivation is something different because it is related to oneself, considering that each human being has the capacity or manner to react in front of the mistakes or failures, its study is very important since school age because this gives the students the capacity to establish objectives that make them keep their dreams alive and feel satisfied accomplishing their goals. The work in the classroom is very difficult to control, not because the children do not adapt, but the cause is that all have individual differences that make them a heterogeneous group with whom the teacher is going to work for a whole school term. Self-motivation can take advantage from the adaptation of the group through the capacity to implement objectives that the students can accomplish and the grade of satisfaction that they feel in education. Self-motivation is rarely explored in education, it is underrated even when it is the clue for the personal development of the human beings so that they can be treated well from early ages and can adapt, solve problems and react positively in front of mistakes. The education searches the right strategies of learning constantly, but self-motivation is not included. With this work of investigation, it is searched certain ways to help that the environment in the classroom is full of harmony and get effective academic and personal growth.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo fue llevado a cabo con información completamente centrada en su tema de investigación el estudio de la automotivación para escolares con el fin de armonizar el ambiente de trabajo en el aula entre maestro y estudiantes, manteniendo siempre la línea del respeto, motivación y cariño por las labores académicas.

Los resultados obtenidos en la investigación son presentados a continuación divididos en cuatro Capítulos:

En el Capítulo I: Se presenta la descripción del problema mediante la introducción de los diferentes elementos que caracteriza al problema de investigación en el que se incluye el planteamiento del problema, objetivos, justificación; entre los componentes de mayor importancia que representa el análisis inicial sobre la utilización de la metodología en el proceso de enseñanza – aprendizaje de las estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de educación primaria.

En el Capítulo II: Está estructurado por el marco teórico, la fundamentación teórica, contenidos sobre la automotivación y el estudio que es el tema de investigación, la fundamentación teórica personal la cual identifica la teoría con la que se puede identificar la investigación, el glosario de términos y la matriz categorial la cual es la estructura de la investigación.

En el Capítulo III: Esta descrito el proceso metodológico aplicado en la investigación, en el que se explica detalladamente los métodos, técnicas e instrumentos aplicados; así como los criterios para la identificación de la investigación.

En el Capítulo IV: Este capítulo describe los resultados obtenidos en la aplicación de encuestas a las estudiantes, información que se presenta

con el análisis e interpretación de los datos de tablas y gráficos estadísticos.

En el Capítulo V: Están presentes las conclusiones y recomendaciones que se emiten como resultado del proceso de investigación, y en la que se sustenta en el diseño de la propuesta.

En el Capítulo VI: En esta sección de la investigación contiene la propuesta con una guía de ejercicios, en la que queda a disposición para el uso correspondiente a docentes y escolares.

## CAPÍTULO I

### 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 ANTECEDENTES

A pesar que no existe una investigación centrada al estudio de la automotivación en los estudiantes se puede indicar que desde hace mucho se ha dirigido el estudio al tema central de la misma que es la inteligencia emocional, entonces es importante señalar que existen varios estudios como el pionero en hablar sobre la automotivación como componente de la IE es Daniel Goleman con respecto a la Automotivación menciona que “hay que dirigir las emociones hacia un objetivo para mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. Para ello es necesario actuar con cierto optimismo”.(Goleman D, 1995)A nivel latinoamericano hay estudios realizados con aplicaciones para educadores por ejemplo BEGOÑA IBARROLA en estudios sobre Dirigir y Educar con Inteligencia Emocional expresa

**“Quizás uno de los motivos de la poca atención que tanto padres como educadores prestan a la dimensión emocional de los niños, dimensión que debe ser educada para que las emociones y los sentimientos que tan importantes son en nuestra vida, se conviertan en aliados y no en enemigos”.**(Ibarrola L, 2012).

Y aún más expone que “La Educación de La Inteligencia Emocional, resalta que “Conciencia emocional de uno mismo es la comprensión de las reacciones emocionales propias y reconocimiento de las fortalezas y limitaciones sin perder la confianza en uno mismo. Las personas con esta

competencia suelen encontrar tiempo para reflexionar en silencio, lo que les permite responder de un modo más ponderado y menos impulsivo. Los líderes que poseen esta conciencia están en contacto con sus señales interiores y reconocen el modo en que sus sentimientos les afectan y acaban influyendo en su rendimiento laboral” (Ibarrola L, 2012)

Así como también publicaciones de Álvarez González sobre Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Nos hace la reflexión sobre la IE, sin duda alguna, nos obliga a admitir que las personas tenemos, al menos, dos inteligencias, dos mentes o dos formas fundamentales de conocimiento: una mente “pensante “y otra “sintiente”, profundamente interrelacionadas, que interactúan en cada uno de nosotros a lo largo de nuestro ciclo vital. (Álvarez M, 2001)

También podemos mencionar a José Escaño, María Gil (2001). Aula de Innovación Educativa. Nos hablan claramente sobre las consecuencias de la falta de automotivación en el desarrollo personal, La desmotivación está en la base del fracaso escolar y, con frecuencia también, en los problemas de disciplina. El interés de los alumnos y su esfuerzo son los factores que más influyen en el rendimiento, y su ausencia, la causa que produzca más insatisfacción en los profesores y en ellos mismos.(Escaño J, 2012)

Lo preocupante es que no hay investigaciones sobre automotivación en nuestro país, porque quiere decir que es muy poco lo que nuestro país hace por destacar la IE en el aula peor aún la automotivación en ella, esto quiere decir que falta mucho la integración de técnicas de automotivación en el aula para el mejor desempeño del trabajo académico.

Por esta razón tomamos la automotivación como el pilar de nuestra investigación ya que todos los seres humanos desde el momento del nacimiento vivimos una adaptación de todo cuanto nos rodea, el cuerpo vive una serie de cambios, pero como lo hace, como nos adecuamos y el

porqué de nuestros actos, quien ayuda a que todo cuanto nos pasa sea controlado.

La inteligencia emocional, es un factor que no es tomado con la importancia que se merece pues, que sabemos de ella, será verdaderamente importante para la educación de los individuos. Muchas son las preguntas sobre este factor que integra al ser humano, las capacidades de los seres humanos las podremos definir para ver a qué punto y cómo actúa la IE.

Es más importante el estudio de la inteligencia emocional de los niños y niñas ya que debería ser la escuela la que los guie y eduque para situaciones de la cotidianidad que resulta para ellos siempre un problema, porque de esta depende la adaptación al aula y la motivación que tenga por aprender, de tal modo que como parte de la IE se resalta el campo de la Automotivación como una base fundamental del ser humano puesto que su capacidad es la de usar y desarrollar el potencial existente en la persona, el ánimo, la fuerza de voluntad, la perseverancia, el oportunismo y el pensamiento positivo

Considerando que el mayor problema dentro del aula es la falta de Automotivación que debe tener el estudiante.

Muchas fueron las falencias de la educación, no por esto podemos decir que era mala, tomando en cuenta que era regida al memorismo en el que el aprendiente no tenía la libertad por desear una meta ni aplicar su inteligencia, estas la presidían los padres o el profesor sin tomar en cuenta sus anhelos y destrezas.

La educación poco a poco se ha ido interesando por el estudiante, comenzó a borrar esa verticalidad que existía entre el docente y su estudiante; pero aún no sabemos si en realidad existe ese interés por destacar la inteligencia emocional que una persona posee y potenciarla.

Entonces es importante que se considere esta trabajo de grado como un elemento práctico para trabajar los diferentes métodos hábiles en el aula en el campo de la Automotivación y se de valor a la Inteligencia Emocional que posee cada ser humano ya que esto a la larga va a ser un pilar fundamental que sacará beneficio no solo al docente sino mucho más al estudiante porque desde el principio de su formación él será potenciado y consciente de ello fructificará su plan de vida dando provecho a su potencial de inteligencia emocional.

## **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

De acuerdo los múltiples problemas que surgen en el aula de trabajo y en el desarrollo psicológico-emocional de las estudiantes se tomó en cuenta dando importancia a un sistema que pocos docentes aplican, para un buen desempeño y un eficaz rendimiento académico de los estudiantes, como es la automotivación.

El cambio sobre el proceso de enseñanza aprendizaje ha dado grandes pasos de progreso en la educación y compromete al docente a procesos de aprendizaje direccionados a cumplir una planificación escolar en la que no podemos apreciar que incluya el desarrollo de automotivación en los estudiantes considerando que la automotivación es un proceso permanente en la persona, cuestión muy importante para el desarrollo personal del estudiante. No existe un plan con el que el docente pueda ayudar a potenciar la automotivación del estudiante. Los docentes carecen de estrategias sobre estudio de la automotivación en sus estudiantes y por ende no integran este proceso de desarrollo de IE que es una de las vivencias más expresivas en el Educando.

El problema está en que no existe información sobre cómo educar para crear automotivación en los escolares, ya que no se habla de estudios o

planificaciones sobre automotivación para con ese precedente saber y aplicar estrategias de cómo enseñar a auto motivar a los alumnos.

Es un gran factor de problemas en el aula la mala utilización del tiempo libre ya que no permite que el docente pueda controlar el tiempo restante en sus actividades y no existe una motivación por parte de maestros y familia para que el estudiante tenga objetivos de vida a corto y mediano plazo.

Induciendo a problemas cotidianos en el aula de clase y como consecuencia de ello varios son los problemas que los docentes sobrellevan en clases como el desinterés de los contenidos académicos y poca participación en el aula que pasa todo el tiempo llevando al maestro a buscar alternativas y estrategias para que el rendimiento académico sea productivo.

Más aun cuando esto provoca que el estudiante no tenga interés por cumplir sus objetivos que no tiene o no le produce satisfacción por cumplirlos esto se debe a que existe también desinterés por automotivarse.

Es probable que los maestros se encuentren con niños desmotivados e inseguros el momento de trabajar en el aula y esto provoca malestar en el ambiente educativo porque es difícil para un docente tener que trabajar con un grupo de alumnos y que exista obstáculos para poder cumplir su planificación diaria.

Esto se debe a la limitación de estrategias para aplicar en el aula de trabajo y mejorar el ambiente educativo dando seguridad e interés a los alumnos, ya que es el maestro el que puede ayudar a los niños a aprender a aprender para que a la postre los estudiantes puedan progresar en su educación y vida.



### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿En qué medida afecta el desconocimiento de técnicas de automotivación, en el desempeño de las actividades académicas de las estudiantes de los 5º, 6º y 7º años de Educación Básica de la Escuela Ana Luisa Leoro Franco de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2010-2011?

### **1.4. DELIMITACIÓN**

**1.4.1 Unidades de observación:** estudiantes de 5º, 6º, 7º de básica de la Escuela Ana Luisa Leoro Franco

**1.4.2 Delimitación espacial:** la investigación se realizó en la Escuela Ana Luisa Leoro Franco ubicada en la provincia de Imbabura ciudad de Ibarra parroquia el sagrario en la Avenida Jaime Rivadeneira y Avenida Cristóbal de Troya, la institución es de sostenimiento Fiscal donde da cabida a la investigación.

**1.4.3 Delimitación temporal:** La investigación se llevó a cabo en el año lectivo 2010 2011

### **1.5. OBJETIVOS**

#### **1.5.1 Objetivo General**

Determinar técnicas de automotivación utilizadas en el aula y su relación con el desempeño académico de las estudiantes de los quinto, sexto y séptimos años de educación básica de la escuela Ana Luisa Leoro, en la ciudad de Ibarra.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el nivel de automotivación las estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de educación básica de la escuela Ana Luisa Leoro Franco
- Fundamentar información científica para construir los contenidos del marco teórico y de la propuesta.
- Elaborar una guía con técnicas o ejercicios para trabajar en el aula
- Socializar la guía de ejercicio en la escuela Ana Luisa Leoro a los estudiantes de 5, 6 y 7 año de educación básica.

### **1.6 JUSTIFICACIÓN**

Como estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, de la Especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional se intenta investigar si es la automotivación parte del desarrollo educativo en el aula.

Como la educación está atravesando una serie de cambios, en las que al docente va a ser evaluado, considerando cómo son sus estrategias y cuánto ellos se actualizan con respecto a la educación que dan a sus estudiantes. Entonces se cree el momento oportuno que esta investigación ayude a conocer cuáles son los agentes de la automotivación que el docente incluye en su proceso de enseñanza para bienestar del estudiante. Se considera que conociendo los factores de la inteligencia emocional que potencializa el docente los cuales son muy pocos ya que se ha tomado la educación de una manera global mas no a cada estudiante por separado, la investigación proporcionará ayuda para

dar un panorama más amplio de cómo potenciando la automotivación, ayudaría a un mejor desempeño académico en el estudiante.

La investigación pretende dar un horizonte más claro y explícito primero de cuáles son las inteligencias que los seres humanos poseen, de cómo han cambiado los conceptos sobre las inteligencias. Entonces ayudar a los docentes a clarificar estos conceptos ya que es de suma importancia potenciar la automotivación de los estudiantes al no conocer mucho respecto al tema, porque el profesor dirige la mirada a cumplir con su plan de aprendizaje, de lo demás es solo considerado pérdida de tiempo y distracción, es ahí donde se descuida el verdadero aprendizaje del estudiante.

El trabajo se lo considera importante porque va a ayudar al profesor a incluir nuevos e innovadores sistemas de ejercicios que pueda aplicar a la materia de enseñanza, incluyendo la automotivación de cada estudiante, generando motivación e interés por lo que aprende.

El momento que el docente tenga a los estudiantes motivados ellos van a dar más de sí, ya que lo aprendido por ellos formará un ambiente excelente de desarrollo institucional, porque cuando un ser humano desempeña actividades que son de su agrado y lo pueden hacer con facilidad utilizando su inteligencia al máximo no se cansa y producirá mucho para el mismo y su institución.

Es importante tomar en cuenta el desarrollo del ser humano, pero el desinterés por su propia automotivación hace que esta investigación ponga mucha preocupación en este aspecto de su desarrollo. La inquietud que existe por ver un ambiente de cansancio en los estudiantes, la insatisfacción por aprender, la falta de motivación hace que centre esta investigación en potenciarla automotivación de los estudiantes. Por los antes expuesto y considerando que existe la autorización de la institución, la suficiente bibliografía y los recursos necesarios son primordiales

razones para hacer de este trabajo de investigación factible en su diseño y elaboración. Ya que el resultado del trabajo de grado será fuente de consulta para los docentes de la institución y de la ciudad, convirtiéndose factible y aplicable a todo docente que necesite obtener un ambiente de trabajo favorable

## **CAPÍTULO II**

### **2 MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

##### **2.1.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

###### **Teoría Humanista**

La investigación apoyada en el humanismo como base de la misma ya que su objetivo es desarrollar la individualidad del ser humano, aspecto considerando en la investigación porque el empeño es valorar la dignidad de la persona, uno de sus principios básicos es que las personas son seres racionales que poseen en sí mismo capacidad para hallar la verdad y practicar el bien, el hombre es capaz de decidir, experimentar y comprometerse a pesar de las fuerzas exteriores, tomando en cuenta la conciencia, la ética y valores del sujeto. En el campo educativo esta teoría promete crear el ambiente referido considerando que el maestro es un orientador de propósitos, de acciones y es un guía democrático del proceso de aprendizaje, y está sujeto a ser el facilitador del educando para que desarrollen destrezas y puedan ser capaces de potenciarlas en todo momento. Logrando así el objetivo del humanismo a que los individuos se reconozcan a sí mismo como seres únicos.

**Maslow menciona “Es una corriente que aporta nuevas formas de percibir y pensar, nuevas representaciones del hombre y la sociedad, nuevos enfoques de la ética y los valores, nuevas direcciones que seguir. Es la práctica de una nueva filosofía de la vida, de una nueva concepción del**

## **hombre los inicio de otros 100 años de trabajo” (Carpintero H, Mayor Luis, Zalbidea Maria , 1990)**

El desarrollo de la humanidad avanza día a día y gracias a las investigaciones que se viene adquiriendo hoy se ha podido educar y edificar a las personas con pensamientos positivos, para de esta manera satisfacer sus necesidades y que pueda llegar a cumplir las metas deseadas sin que los obstáculos se interpongan de manera indefinida y sean solo pasajeros en la vida de cada ser humano.

### **2.1.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICAS**

#### **Teoría Cognitiva**

Es importante tomar en cuenta la teoría cognitiva como respaldo a la investigación por que el objetivo de esta teoría es el estudio de la mente humana para comprender cómo interpreta, procesa y almacena la información en la memoria. Es decir, el objetivo principal del cognitivismo es descubrir cómo la mente humana es capaz de pensar y aprender.

La teoría cognitiva proporciona grandes aportaciones al estudio del proceso de enseñanza y aprendizaje, y contribuye a un mayor conocimiento de algunas capacidades esenciales para el aprendizaje, como la atención, la memoria y el razonamiento, de tal manera que es gran sustento a la investigación por su objetivo.

Ausubel explica que el proceso del aprendizaje significativo en el aula ocurre a través de la comprensión, transformación, almacenamiento y uso de la información situados en la cognición.

Esta teoría manifiesta que existe dos campos para que el aprendizaje sea significativo la predisposición para enfrentarse a la nueva ciencia y la

estructura cognitiva que permitirá al estudiante dar un significado y sentido a lo que se presente dando como resultado conexiones entre las informaciones.

**“Ausubel pone el acento de su teoría en la organización del conocimiento en estructuras y en las reestructuraciones que se producen debido a la interacción entre esas estructuras presentes en el sujeto y la nueva información”.** (Palmero L, 2008)

En la teoría cognitiva de Ausubel se manifiesta en un aprendizaje significativo que ayuda a fomentar una actitud crítica y reflexiva contribuyendo a una retención duradera de la información.

Ese el objetivo que persigue la investigación ya que necesita de que el aprendizaje se interiorice y ayude al desarrollo personal de cada alumno, aspecto que forma parte de la investigación dando un soporte teórico a la misma.

### **2.1.3 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA**

#### **Teoría Constructivista**

Considerando que el objetivo esencial de la teoría es entregar al alumno herramientas que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo que implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo, razón por la cual la investigación se enfoca en la teoría constructivista ya que se orienta en el aprendizaje del ser humano de manera de manera personal priorizando sus capacidades y potenciándolas.

El constructivismo educativo propone un modelo donde el proceso de enseñanza se percibe y se lleva a cabo como un proceso dinámico,

participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende. El constructivismo en pedagogía se aplica como concepto didáctico en la enseñanza orientada a la acción.

Como figuras clave del constructivismo destacan principalmente Jean Piaget y a Lev Vygotski. Piaget se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio.

**La dimensión constructivista de la epistemología piagetiana se refiere a que el sujeto va construyendo sus sucesivas versiones del mundo al mismo tiempo que construye sus propias estructuras cognitivas, y su conocimiento no es copia de una realidad externa a él, sino resultado de la estructuración de sus propias experiencias. Tanto a nivel epistemológico, como psicológico, Piaget defiende una concepción de la adquisición del conocimiento que se caracteriza por una relación dinámica y no estática entre sujeto y objeto de conocimiento. (Barreto T, 2006 ).**

Así, por el contrario, Vygotski se centra en cómo el medio social permite una reconstrucción interna. La instrucción del aprendizaje surge de las aplicaciones de la psicología conductual, donde se especifican los mecanismos conductuales para programar la enseñanza de conocimiento, por lo tanto esta teoría es de gran a porte a la fundamentación por que manifiesta el beneficio del aprendizaje por medio del constructivismo.

#### **2.1.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA**

##### **Teoría socio-crítica**

Ya que el objetivo esencial de la teoría es el desempeño en la sociedad del ser humano donde el sujeto se apropia de la realidad objetiva mediante una serie de procedimientos o actividades integradas, sin alejarse de los contenidos, ni tampoco la producción científica.



Al contrario, insiste en su estudio críticamente, es decir, analizando detalladamente los contenidos de acuerdo con los problemas sociales, culturales y políticos.

Según esta teoría el objeto de estudio es explicar y poder entender cambios emocionales que tiene cada individuo, si bien es cierto debemos tomar en cuenta que los seres humanos somos entes de cambio y siempre estamos aprendiendo es por eso que los diferentes tipos de inteligencias que manejamos hasta hoy para esta investigación damos más importancia a lo emocional sabiendo que la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.

El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: Inteligencia Emocional, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones, las cuales son importante para el desarrollo de los seres humanos y que mejor si esto lo hacemos desde el comienzo del crecimiento, cada ser humano tiene un forma diferente de ver y actuar ante cualquier circunstancia, más aún cuando las experiencias que adquiere desde pequeño hace que desarrolle la capacidad de resolver problemas con mayor facilidad y esto hará que sean entes de progreso más no de frustraciones que no permitan realizarse como personas de mejora , tomen la vida como grandes oportunidades de avance y no gente reprimida que aqueja la vida

### **2.1.5 MOTIVACIÓN**

La palabra motivación deriva del latín *motivus* o *motus*, que significa 'causa del movimiento'. La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un

determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. Otros autores definen la motivación como la raíz dinámica del comportamiento; es decir, los factores o determinantes internos que incitan a una acción. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.[conducta.wikipedia.org](http://conducta.wikipedia.org)

La **motivación** está presente en todas las funciones de la vida: actos simples, como el comer que está motivado por el hambre, la educación está motivado por el deseo de conocimiento. Pero cuando hablamos de **automotivación** es algo diferente ya que es la motivación hacia uno mismo.

Y nos parece muy coherente de manera especial entrelazarle con la clasificación de la motivación ya que esta también abarca el campo de la motivación intrínseca

#### **2.1.5.1 CLASIFICACIÓN DE MOTIVACIÓN:**

La motivación abarca dos campos en los cuales puede actuar el ser humano de acuerdo a las circunstancias.

**2.1.5.1.1 Motivación extrínseca:** Es aquella que provoca que hagamos algo por una recompensa tangible

Este tipo de motivación lleva a hacer algo por recibir una recompensa de una meta en particular, esta motivación es impulsada por el logro de las necesidades de cada individuo sean básicas o íntimas. A veces las personas piensan que la motivación extrínseca es superficial o vacía, pero

puede ser una fuerza muy poderosa. La mayoría de las cosas difíciles se vuelven más tolerables cuando tenemos algo que obtener al final.

**2.1.5.1.2 Motivación intrínseca:** Es la que impulsa a participar en una actividad para nuestro gozo personal y no por alguna recompensa tangible que se puede brindar de ella (Feldman S, 2002)

La motivación intrínseca se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Un pasa tiempo es un ejemplo típico, así como la sensación de placer, la autosuperación o la sensación de éxito.

Los seres humanos necesitamos en todo el transcurso de nuestra existencia motivación para vivir ya que de ella depende el desarrollo del ser humano, es la motivación un aspecto fundamental sino de lo contrario los seres humanos no seríamos entes sociables y no existiría afinidad entre los seres.

## **2.1.6 GENERALIDADES SOBRE AUTOMOTIVACIÓN**

El definir la automotivación implica filtrarse en la base de nacimiento de ella en este caso es la Inteligencia Emocional ya que la automotivación es un componente de la IE.

### **2.1.6.1 Concepto de Inteligencia Emocional**

Para Goleman (1995) y Gardner (1983) la inteligencia emocional es la capacidad para comprender, que nos permite la conciencia de los sentimientos que ocurren al interno y está constituida por toda la gama de emociones, la motivación, la empatía, y se manifiesta en el manejo de

ellas para relacionarse consigo mismo a manera de dialogo interno en el que cada sujeto toma conciencia de su potencial intelectual el cual incluye la emoción. (Sánchez L, 2013)

La inteligencia emocional es la capacidad o habilidad para controlar los impulsos emotivos, la cual nos ayuda a resolver los problemas de manera pacífica y nos proporciona bienestar.

Inteligencia emocional es la capacidad que tiene cada ser humano sea de manera innata o aprendida con la reacción ante las situaciones de su vida, esta inteligencia tiene mucho que ver con el conocimiento de uno mismo de las aptitudes, capacidades, control de cada uno.

#### **2.1.6.2 Componentes de la Inteligencia Emocional**

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:

- **Autoconocimiento emocional** (o conciencia de uno mismo): Se refiere al conocimiento de las propias emociones y cómo afectan. Es muy importante conocer el modo en el que el estado de ánimo influye en el comportamiento, cuáles son las virtudes y los puntos débiles.
- **Autocontrol emocional**: El autocontrol permite no dejarse llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que se enfade con la pareja, pero si se deja siempre llevar por el calor del momento estaría continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.
- **Automotivación**: Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar

de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

- **Empatía:** o reconocimiento de emociones ajenas: Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.
- **Habilidades Sociales:** Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social. Estas habilidades son algo complejo ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, sentimientos, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia. Todo esto va a provocar una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga la persona en su relación e interacción con los demás.

Es fundamental prestar especial atención al desarrollo de las habilidades sociales, ya que en primer lugar son imprescindibles para la adaptación de los niños y niñas al entorno en el que se desarrollan sus vidas, y posteriormente estas habilidades les van a proporcionar las herramientas para desenvolverse como adultos en la esfera social, siendo la base clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente. La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas. Los seres humanos vivimos en sociedad, es parte de nuestra naturaleza, es por ello que la comprensión

de las relaciones y de las demás personas es algo imprescindible para una vida emocionalmente sana. Y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal.  
Educapeques.com

Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parece simpático, a nuestros, amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con todo las personas que están a nuestro alrededor sea en la escuela, en la casa o con los amigos de barrio, Psicología Online

### **2.1.6.3 Definición Automotivación**

Capacidad de motivarse uno mismo, el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional, la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad, constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergimos en el estado de «flujo» estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las empresas que acometen. (Goleman D, 1995)

#### **Etimología:**

**La Automotivación** significa

Auto = De mí misma (o)

Motivus = Movimiento

Ción = Sufijo acción y efecto

- La automotivación es el motor que nos mueve a cumplir con acciones que compensen las necesidades de cada persona estas cambian de una persona a otra, por lo tanto, el motor que nos empuja a movernos en un sentido o en otro también es diferente.
- Siempre existe la satisfacción de necesidades del grupo en la sociedad en este caso la familia, en la que todos van a preocuparse por satisfacer todas las necesidades para un bien común. Pero en el campo más profundo de cada persona están las propias necesidades las que nos motive a lograr los objetivos personales que nos hemos trazado
- La automotivación puede manejarse de tal forma que logremos utilizarla en todo momento en que lo necesitemos, siempre y cuando aprendamos sus reglas y técnicas.
- Mayer opina que existen personas consientes de sí mismas y sustenta que la persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras lo está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada ya que son personas autónomas, y seguras de sus propias aptitudes, capaces de controlar sus emociones, que jamás permitirán dañar su vida emocional. (Goleman D, 1995)

#### **2.1.6.4 ¿Qué es la automotivación?**

GOLEMAN habla acerca de varios Modelos de Competencias Emocionales, uno de ellos es La Capacidad de Motivarse a uno mismo, y hay que detallar más sobre esto ya que se considera a este campo muy importante para el desarrollo emocional del ser humano y que mejor poder aplicarlo desde temprana edad. La automotivación es la capacidad para usar y desarrollar el potencial existente en la persona, el ánimo, la fuerza

de voluntad, la perseverancia, el oportunismo y el pensamiento positivo. Significa igualmente ser aplicado y tenaz y no dejarse llevar por el desánimo cuando algo no sale bien.

Esta aptitud es la que se encarga de activar, positivar y alinear las emociones en dirección a la eficiencia.

**Bandura escribe: “quizás ningún aspecto influya tanto en la vida diaria del hombre como la opinión que éste tenga de su eficacia personal”.**

Automotivación es el motor interior que impulsa hacia lo que se quiere. La motivación personal es la base esencial para conseguir lo que deseado, las ganas, el querer, los deseos propios son los elementos de motivación personales que estimulan a vivir con mayor gozo y felicidad.

La Automotivación es una herramienta importante para el éxito y es una parte muy importante de nuestra inteligencia emocional en lo que respecta al área intrapersonal. El grado en que pueda seguir sintiéndose automotivado y progresando determina la realización de las metas que se proponiendo en la vida. Los beneficios de la automotivación son numerosos y no sólo se refleja meramente en el hecho de lograr tus metas.

La automotivación es la fuerza que sale del interior cuando desea algo con determinación, existe una pasión tan grande por alcanzar objetivos que no importa cuál sea la distancia que le separe de él, la pasión es el gran motor para la automotivación, porque para estar automotivado debe haber una razón que sea lo suficientemente importante y debe tener peso propio y ser lo suficientemente poderosa para que te otorgue la energía necesaria para pasar a la acción. Esto sólo lo logra cuando algo le apasiona profundamente. La automotivación es la clave para correr el kilómetro extra de tu superación personal. Cuando tiene un sueño y lo



busca con pasión, no le importa sacrificar horas de descanso, dejar de lado distracciones, tiempo de relax y utilizar todo el tiempo posible en correr esa “distancia extra” que te llevará hacia su objetivo.

La automotivación es encontrar un motivo para la acción, es lo que falta habitualmente cuando alguien no consigue constancia y perseverancia.

Es tener confianza en sí mismo y darse la motivación y entusiasmo por hacer y culminar la tarea o actividad sin dudar o sin miedo hacerlo en cualquier circunstancia en la que se encuentre.

#### **2.1.6.5 Factores que intervienen en el desarrollo de la automotivación**

La conciencia que se lleva de uno mismo se desarrolla con la llegada de cada ser humano al mundo esto quiere decir que se aprende desde el vientre de la madre, de tal modo que en todo el transcurso de la vida aprendemos, la sociedad está llena de cambios que a cada ser humano que llega al mundo le somete a muchas experiencias que debe ver, aprender y solucionar. Por lo cual al hablar de desarrollo de automotivación deben existir campos incluidos en su proceso como son: la motivación, atención, creatividad, optimismo, autocontrol, empatía y anhelos que debe tener cada persona en su vida.

- **Motivación:** El proceso de motivación en una persona se enlaza a los impulsos que posee cada una por la atracción a los estímulos que reciba de su alrededor como los incentivos que le direccionen a cumplir sus objetivos y también las necesidades que se presentan a diario en la vida nos motiva a conseguir todos los propósitos.

Una de las evidencias que ha causado mayor consideración en el análisis de la conducta motivada es el hecho de que en ocasiones una persona pueda dedicarse con gran interés y esfuerzo a una actividad, sin

que aparentemente obtenga beneficio alguno por realizarla. Tal hecho se ha presentado como evidencia de la relevancia de las tendencias internas de acción, asumiéndose que en ocasiones existe una motivación interna y personal para ejecutar determinadas conductas, simplemente por el mero interés por llevarlas a cabo. (Choliz M, 2004)

- **Motivos:** El motivo es una disposición relativamente estable para ejecutar determinado tipo de acciones. Muy relacionado con las características de personalidad, es una de las variables que influyen en la fuerza de una tendencia de acción, que es una de las variables principales de la necesidad, en tanto que supone la particular disposición a ejecutar unas conductas motivadas concretas en ciertas situaciones. En tanto que tendencia individual relativamente estable a comportarse de una forma característica, tiene mucho que ver tanto con los factores de personalidad como con los hábitos de conducta.

Los motivos que nos impulsan a conseguir los objetivos deseados permiten llegar a varios momentos que nos formamos en la vida.

El motivo de logro es la tendencia a buscar el éxito en tareas que implican la evaluación del desempeño o interés por conseguir un estándar de excelencia.

El motivo de afiliación puede definirse como **“el interés por establecer, mantener o restaurar una relación afectiva positiva con una o varias personas”** (Choliz M, 2004).

- **Atención:** La atención es la capacidad de percibir determinados estímulos. También se utiliza para definir el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos. Se entiende que la atención es una cualidad perceptiva que funciona como filtro de los estímulos sensoriales. La atención permite evaluarlos y priorizar aquellos estímulos que consideren más importantes. Significados.com.

La atención hacia unos objetos es el reflejo selectivo de ellos que implica prescindir simultáneamente de todos los demás. Particularmente es muy importante el papel de la atención en el estudio, la atención es una premisa indispensable para que el estudiante trabaje con éxito.

Existen dos tipos de atención, la voluntaria e involuntaria. En el primer caso, se produce de manera consciente y se puede desarrollar y trabajar para ser mejorada. En el segundo caso, obedece más a cuestiones emocionales es más difícil de controlar.

**La atención involuntaria:** es un reflejo de orientación motivado por los cambios y oscilaciones del medio exterior, o sea la aparición de un estímulo que hasta ahora no existía y que en un momento dado actúa por primera vez por el sujeto. Los movimientos que se efectúan en estos casos tienen por objeto adaptar el aparato receptor para captar mejor el estímulo en las condiciones dadas.

No solamente tiene importancia la fuerza absoluta del estímulo, sino también la relativa, o sea la relación entre la fuerza y el estímulo dado y las de otros entre los cuales actúan y que le sirve como de fondo. }

**La atención voluntaria:** Se determina por los fines de la actividad consiente a los que se dirige. La tarea que se ha planeado conscientemente el sujeto determina los objetos y fenómenos, las facetas y las cualidades que es necesario destacar para efectuar esta actividad, o sea aquello en lo que hay que fijar la atención en este caso.

La base de la atención voluntaria son las conexiones que se han formado en la experiencia pasada entre una u otra tarea.

La atención voluntaria puede dirigirse y mantenerse sin dificultad cuando nada extraño impide la actividad que se efectúa y también existen determinados inconvenientes. Para la calidad de atención tiene

una gran importancia la significación de la tarea, el lugar que ésta ocupa en la vida actividad del sujeto, el que este comprenda el significado de su ejecución y el deseo de llevar a cabo, cuando más importante es la tarea, más clara su significación y más fuerte el deseo de efectuarla, más llama la atención todo aquello que es indispensable para llevar a cabo. (SMIRNOV A, 1960)

- **Creatividad:** La creatividad, denominada también pensamiento original, pensamiento creativo, inventiva, imaginación constructiva o pensamiento divergente, es la capacidad de crear, de innovar, de generar nuevas ideas o conceptos, o nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que normalmente llevan a conclusiones nuevas, resuelven problemas y producen soluciones originales y valiosas. La creatividad es la producción de una idea o un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros durante algún periodo.

La creatividad o el pensamiento original, es un proceso mental que nace de la imaginación y engloba varios procesos mentales entrelazados. Estos procesos no han sido completamente descifrados por la fisiología. La cualidad de la creatividad puede ser valorada por el resultado final y esta es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización concreta. Significados.com.

Es parte o complemento de la creatividad la imaginación ya que depende una de la otra, razón por la cual la imaginación en la actividad creadora tiene gran importancia para todas las actividades creadoras humanas.

Logrando que cada ser pueda obtener productos nuevos y originales que se hacen por primera vez. Toda actividad creadora lleva consigo la tarea de resolver problemas relacionados correlativamente.

- **Optimismo:** Se denomina optimismo a la disposición positiva frente a una circunstancia o a la existencia en general, es decir, el optimismo es una tendencia que pueden tener algunos individuos y que por ella tienden a ver y a juzgar cualquier situación, acontecimiento o persona, siempre desde su aspecto más favorable.

Se asocia por lo habitual con el buen ánimo para interpretar los sucesos de la vida cotidiana. Por ejemplo, ante la pérdida del empleo, el pensamiento inmediato de un optimista será conseguiré algo mejor apenas salga a buscar; ante una enfermedad, pronto me curaré; y ante cualquier otro obstáculo, lo resolveré sin problemas.

Quienes promueven la actitud optimista en la vida pese a lo que sea consideran que el optimismo es un indicio de buena salud mental e inteligencia emocional y asimismo el camino para alejarse de las afecciones físicas, que muchas veces se vinculan al stress, o el padecimiento de un cuadro de tristeza o insatisfacción personal. Entonces, el hecho de cultivar la positividad en la vida, de mirar siempre el lado bueno de todo, los hará disfrutar más de su existencia y estar fuertes si es que en algún momento llega un suceso desagradable al que haya que enfrentar con total vigor para superar. [www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com).

- **Autocontrol:** Se conoce como autocontrol a la capacidad o cualidad que puede tener una persona para ejercer control sobre uno mismo. El autocontrol puede tener lados positivos así como también como lados negativos si es llevado a extremos. En muchos sentidos, el autocontrol de sentimientos, ideas, pensamientos y acciones tiene que ver con la noción de comportamiento social, aquello que uno hace o deja de hacer en compañía de sus pares para no ser evaluado negativamente por ellos.

El autocontrol puede entenderse como la auto imposición que uno puede ejercer sobre sí mismo para evitar decir o hacer ciertas cosas. Así,

el control ejercido sobre uno mismo nos previene, como seres humanos de actuar de acuerdo a nuestros instintos o impulsos, un rasgo característico de los animales. La noción de autocontrol, tal como se dijo, está íntimamente relacionada con la de sociedad ya que la vida en ella implica tomar en cuenta la percepción de los demás y de las formas válidas de expresión o acción dentro de ese grupo.

Mientras que, por un lado, la total falta de autocontrol no es algo recomendable ni bien visto, tampoco es considerado saludable desarrollar niveles extremadamente altos de autocontrol ya que eso puede traer serias consecuencias negativas para la persona en cuestión. Esto es así porque cuando encontramos a un individuo muy reprimido y con poco lugar para la espontaneidad, para la creatividad y la desestructuración, las formas represoras y la falta de libertad pueden terminar convirtiendo a la persona en alguien muy autoritario, intolerante o poco sociable (por no saber cómo adaptarse al medio).[www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com).

- **Propósito:** Un propósito es la intención o el ánimo por el que se realiza o se deja de realizar una acción. Se trata del objetivo que se pretende alcanzar. Este término indica la finalidad, la meta de una acción o de un objeto, es la aspiración, el objetivo o el fin que se desea lograr.

Se puede hablar de "propósito de vida" se hace referencia al sentido que una persona le puede dar a su vida. Responde a preguntas existenciales como "por qué" y "para qué". Está relacionado con la necesidad del ser humano de encontrar un significado y una finalidad a su propia existencia.

De esta forma se reflexiona sobre qué sentido tiene la vida para una persona y cuál puede ser su objetivo vital, tradicionalmente, se suele hablar de "ser feliz", "crecimiento personal" y "encontrar la plenitud" como algunos ejemplos de propósitos de vida. En este sentido, el desarrollo y la realización de la persona destacan como algunos de los propósitos de

vida más sugeridos. Aun así, una persona suele tener varios propósitos en la vida y éstos pueden cambiar a lo largo del tiempo en función de las circunstancias y las experiencias vitales.

#### **2.1.6.6 Factores Internos de la Automotivación**

Cuando una persona es capaz de manejar con acierto los factores internos que la generan la automotivación se llegaría a desarrollar esta de tal manera que permita a cada individuo obtener y lograr los propósitos, metas y objetivos que uno tenga en la vida, es importante que cada persona tenga esa motivación personal por cumplirse a sí mismo.

- **La autoestima** o esa valoración positiva que toda persona debe albergar de sí misma y que la consolida para abordar nuevos retos con añadidas garantías de éxito.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para cada una. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades y tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales.

La autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer tales necesidades. La autoestima no es el sustituto del conocimiento y de las habilidades que uno necesita para actuar con efectividad en la vida, pero aumenta la probabilidad de que uno las pueda adquirir.

La autoestima es una experiencia íntima, está en el centro de cada ser. Debido a ello, una gran dificultad en el intento de incidir positivamente en la autoestima de las personas es el hecho de que no se puede trabajar directamente sobre ella. La autoestima es una consecuencia, un efecto de determinadas prácticas. Branden identifica seis prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima, según su propia experiencia como psicoterapeuta.

- **La autoconfianza:** consecuencia de la anterior, que incrementa la seguridad en sí mismo y se ampara en los pequeños éxitos conseguidos. La autoconfianza es algo que la gente encuentra difícil de dominar. Hay ciertas personas, cuya baja autoconfianza influencia la manera de verse a sí mismos, e incluso su comportamiento y rendimiento.

Sin embargo contrario a lo que muchos piensan, la autoconfianza no es algo que sólo algunos pocos bienaventurados puedan tener. Con algo de esfuerzo y amor por sí mismos cualquier individuo podría empezar hoy mismo a construir su autoconfianza.

Para poder avanzar en la vida, es importante tener claridad. Ver exactamente y de manera clara lo que quieres ser, lograr, o tener te anima a trabajar para conseguirlo. Si confías en ti mismo y sabes a dónde quieres llegar, el camino se va abriendo conforme avances. Como puedes ver, una perspectiva clara de tu vida, sumada a una gran autoconfianza te da las llaves de la grandeza.

#### **2.1.6.7 Factores Externos de la Automotivación**

Muy conscientes que no muchos niños desarrollan en gran porcentaje la afectividad ya que existen varios factores que interrumpen o dañan su normal desarrollo y a causa de esto vemos muy a menudo que hay niños



que hoy en día se torna difícil la adaptación a cualquier ambiente que se le exponga por ejemplo no es tan fácil para ellos hacer amigos de inmediato, algo que en el normal desarrollo lo hacen tiene gran rapidez de adaptabilidad a cualquier ambiente.

Estos son:

- **La familia.-** Se define como el grupo social básico, creado por los vínculos del matrimonio o parentesco que se encuentra y es considerada por muchos como base de la sociedad. Durante un prolongado periodo la sociedad estuvo formada por un conjunto de familias que cumplía con la mayoría de las funciones sociales, inclusive las políticas, las religiosas y las económicas. Actualmente, la familia sigue cumpliendo funciones sociales importantes. En todas las culturas la familia se encarga de la socialización primaria de los nuevos miembros, de la satisfacción de las necesidades básicas de sus integrantes. Entre ellas está la comunicación y el diálogo que representan un carácter importante para el buen funcionamiento de esta.
- **La escuela.-** Como el llamado segundo hogar al que ya por derecho todos tenemos acceso, forma una base fundamental en el desarrollo del ser humano y depende de este los cimientos para la construcción de su vida, si la familia es el núcleo de la sociedad entonces la escuela debería ser la célula de la misma, pasamos media vida formándonos, la mitad del tiempo en ella, las mejores o peores experiencias en la misma y los profesores son la base de esta organismo.

Vemos que en su gran mayoría es aquí donde aprendemos a ver y actuar ante las situaciones cotidianas, entonces es de mucho interés el estudio de la misma porque vamos a ver la importancia de una buena automotivación en ellos para que a la larga no exista un desánimo ni tampoco desilusión sobre el paso por la misma.

- **Los amigos.-** Es de suma importancia tomar en cuenta el ambiente externo así como lo positivo que puede tener una buena amistad esto, si bien es cierto tiene gran influencia de persona a persona un buen consejo de la misma manera que puede llegar a ser una buen consejo motivante que a la postre lleva a la auto motivación en la persona que lo ha recibido.
- **La tecnología.-** El culto a la imagen ha quitado al hombre contemporáneo el tiempo para dedicarlo a actividades donde él sea el protagonista del hecho, como la lectura, el uso del sentido crítico y el tiempo dedicado a profundizar los lazos familiares y de la amistad. La imagen borra la frontera de lo real y crea artificialmente una realidad virtual que preconiza el presente. Sentarse y recibir imágenes significa entrar en un mundo donde el tiempo y el espacio adquieren otra dimensión. Por su intermedio llegan al momento hechos sucedidos en otras latitudes como si no existieran las distancias. El espectador pasa a ser el centro del Universo y tiene la ilusión de ser protagonista de cualquier cosa que desea. La televisión es muy consumida por los adolescentes pasan más horas frente a la pantalla que conversando con sus padre, es el medio mayor de penetración, maneja un lenguaje unificado por la imagen y el sonido, su mensaje es unilateral, en el sentido en que el espectador no puede transferir al medio una respuesta al mensaje recibido. Es la televisión una fuerza capaz de determinar las exigencias, gustos y hasta la conciencia moral.

El Internet: y las nuevas tecnologías en comunicación no solo están cambiando la manera en que se relacionan los seres humanos. Al mismo tiempo establecen un fuerte distanciamiento con los padres porque estos acceden poco o tienen un vago conocimiento de estas nuevas formas de comunicación y entretenimiento.

El celular: La finalidad es estar comunicados siempre en todo lugar, aunque no siempre lo necesitamos. Por tal motivo, son los adolescentes, el nuevo blanco de publicistas, el deseo de estar a la moda en equipos de telefonía produce necesidades ficticias entre los adolescentes.

#### **2.1.6.8 Miedos Comunes**

Que no permiten desarrollar la automotivación

- **Miedo al fracaso.-** Todos nos ocupamos por aprender para llegar a cumplir las metas, el problema radica en que no existe nadie que nos instruya para no temer ante un fracaso, un suceso lastimoso que afecte a nuestra vida, entonces existe muchas personas que se prohíben de luchar por los objetivos por miedo al fracaso que pueda tener.

El éxito y el fracaso son sólo resultados de una conducta o una decisión adecuada o inadecuada, correcta o incorrecta, una persona es mucho más que sus conductas y sus decisiones, por lo tanto, éstas no pueden reflejar su valor como ser humano, el temor al fracaso no está relacionado directamente con la situación que se enfrenta, ni con su importancia o dificultad, está determinado por lo que piensa de dicha situación, de uno mismos y de cómo sus resultados pueden afectar.

El mejor ejemplo lo tenemos con Thomas Alba Edison, que falló 10,000 veces antes de haber logrado el filamento de carbón, que se utiliza en los focos de luz, un reportero le preguntó, después del intento número 5,000, si se sentía desalentado, Edison contestó que no había fallado 5,000 veces, sino que había triunfado al determinar 5,000 maneras en las cuales no funcionaba. “Lo que significa, comentó, que me encuentro 5,000 pasos más cerca de descubrir cómo hacerlo funcionar”. Es importante recordar que los científicos más importantes de ese momento, escribían artículos en donde opinaban que Edison perdía su tiempo, Pero Edison ignoró todas las críticas y continuó, se escuchó a sí mismo y no a los demás, el fracaso es parte esencial del éxito, cada fracaso es una oportunidad para aprender y corregir, las únicas personas en este mundo que no fracasan son aquellos que no hacen nada, que ni siquiera lo intentan, el miedo al fracaso puede provocar un círculo vicioso el temor a fracasar, paraliza y la parálisis conduce a la inacción, la inacción genera una baja en la autoestima y la autoestima baja te lleva nuevamente al miedo.

- **Miedo al éxito.-** El miedo al éxito es una condición psicológica caracterizada porque el individuo, ante la posibilidad de alcanzar el éxito en una área determinada, realiza esfuerzos, conscientemente o no, por arruinar dicha posibilidad.

Existe mucha gente que nunca se ha planteado una meta con la finalidad de no tener una obligación que implica tener éxito, y es mucha gente porque, si pudiéramos luchar por nuestros ideales hasta ser exitosos seríamos muy competentes pero, en la sociedad ese concepto se ha perdido y en otros ni siquiera existe.

El miedo al éxito es uno de los obstáculos más repetidos. Este miedo puede ser causado por diversos factores, que presentes en el ser humano no dejan o permiten plantearse metas ya que no son capaces de ver sus habilidades como fortaleza ante el éxito. Lo cierto es que el miedo al éxito te está deteniendo y ya sabes que en la vida el quedarte inmóvil es sinónimo de dar pasos hacia atrás. Crecimiento y bienestar

**"Quizás realmente no merezco el éxito."**

**Este tipo de actitud proviene de sensaciones/sentimientos de baja autoestima, y está con frecuencia relacionado con sentimientos de culpa. Nos decimos que no somos dignos de la felicidad y satisfacción que vienen de los logros personales. Nos sentimos indignos debido a comportamientos, pensamientos o acciones pasadas o actuales. Este sentimiento desmerecedor por lo general está relacionado con las expectativas incumplidas de otros (familia, amigos, amante, etc.). Nuestras transgresiones pueden ser verdaderas o imaginadas. (Bryant T, 2011).**

- **Miedo al rechazo.-** La falta de autoestima no permite que seamos 100% expresivos, luchadores, originales ya que el miedo que existe por ser rechazado por la sociedad hace que nos prohibamos de ser como

queremos ser. Se cree que todos reaccionan de la misma manera negativa que la figura que los rechaza, Continuamente las personas temen descubrir que tiene defectos y que los rechacen por ello. El temor de no poder soportar la ira o dolor que les producirá ese rechazo y por eso evitan las relaciones y las situaciones sociales. La persona que funciona en base al miedo al rechazo acaba siendo rechazada por las mismas personas de quien teme el rechazo.

**Como a todos nosotros nos gusta ser gustados, el miedo al rechazo a menudo se convierte en una fuerza dominante en muchas de nuestras vidas. A menos que vigilada, nuestra necesidad de aprobación puede ponernos en una larga e interminable misión/tarea de tontos. El miedo de perder favor/preferencia/aprobación con la familia, amigos, empleadores, compañeros de trabajo, o sociedad es uno de los bloqueos más comunes para el establecimiento y la persecución de los objetivos personales. (Bryant T, 2011).**

- **Miedo a la mediocridad.-** El ser humano no está dispuesto a que sea ente de desprecio, el que sea catalogado como persona de poco mérito, ese miedo es otro factor que impide que sea capaz de luchar por sus metas.

**¿Con qué frecuencia te has considerado un perfeccionista? Probablemente muy a menudo. ¿Pero con qué frecuencia has mirado más allá de tu perfeccionismo para tratar de conseguir un vistazo de qué hay detrás de eso? Si eres como la mayor parte de las personas, probablemente nunca. ¿Pero si le das una larga mirada al perfeccionismo sabes qué encontrarías? Descubrirías que el perfeccionismo es el gemelo siamés socialmente aceptable de un sentimiento subconsciente llamado miedo a la mediocridad. Como el perfeccionismo es socialmente ofrecido/visto como un rasgo positivo de la personalidad, conscientemente aceptamos su existencia dentro de nosotros como deseable. Pero dentro del grupo incondicional de los perfeccionistas, el miedo a la mediocridad permanece sin ser visto fuera del escenario y tira de los hilos. De este modo, aunque el perfeccionismo disfrute de la aceptación, este crea un modelo de presión autoimpuesta que tendemos a evitar. Esta evasión, por su**

parte, conduce a la postergación y al autfracaso. (Bryant T, 2011).

- **Miedo a los riesgos**

Es difícil ir por el camino de la vida y peor aun cuando nos encontramos con situaciones que amerita arriesgarse ante lo desconocido, el ser humano se niega a exponerse ante situaciones que tranquilamente pueden ser controladas.

**"Más vale prevenir que curar," dice un proverbio que cavó profundamente en nuestro íntimo ser durante la infancia. Para muchos de nosotros la seguridad y la protección se ha vuelto todo. En áreas dónde tenemos dificultades de autodisciplina, hemos ido más allá simplemente siguiendo el viejo refrán que nos aconseja "Antes de que te cases mira lo que haces. "En ciertas áreas del esfuerzo/iniciativa, muchos de nosotros lamentablemente huimos de cualquier aspecto/apariencia o salto/avance [lookingorleaping]. Lo desconocido ha llegado a ser algo que equiparamos/igualamos con el peligro. Como todo el resto de nuestros miedos, el miedo a los riesgos opera encubiertamente. Nuestra única pista a su sutil manipulación este en su resultado sobre nuestras vidas: la repetición que conduce al estancamiento (Bryant T, 2011).**

#### **2.1.6.9 Automotivación En La Educación**

Uno de los aspectos olvidados en los test de rendimiento académico es la motivación. Lo que realmente se necesita saber, desde el sistema educativo, es si un individuo seguirá adelante cuando se encuentre con dificultades, fracasos y frustraciones. Motivarse a uno mismo está relacionado con la inteligencia emocional en el sentido de que las emociones son un factor de motivación. Algunas sugerencias de cara a la automotivación son las siguientes:

- **Control del impulso:** La capacidad para demorar las recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo pero de orden superior se considera un indicador de madurez personal y emocional, además de formar parte esencial de la regulación emocional.
- **Optimismo y esperanza:** El optimismo y la esperanza son estados que reflejan una gran expectativa de que las cosas, en general, irán bien en la vida, a pesar de los retrasos, dificultades y frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que impulsa a las personas a no caer en la apatía, desesperanza o depresión. Sin embargo, es importante distinguir entre el optimismo realista y el ingenuo (que podría llevarnos a situaciones desastrosas).

Desde el enfoque de la atribución causal, el optimismo se relaciona con la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y fracasos.

Los optimistas consideran que los fracasos son debidos a causas modificables y, por lo tanto, en un futuro podrán triunfar. Los pesimistas, por el contrario, culpan del fracaso a alguna característica personal que es imposible de cambiar. Estas atribuciones causales tienen un efecto profundo en la forma de enfocar la vida.

Es por ello que Goleman asegura que el optimismo es una actitud emocional inteligente, puesto que influye de forma positiva en la motivación y en los resultados. Por otro lado, el optimismo y la esperanza se pueden aprender (al igual que el pesimismo y la desesperanza), como consecuencia de una buena percepción de auto-eficacia (creencia de que uno es capaz de dominar los acontecimientos de la vida de forma satisfactoria). Como plantea Bandura, la habilidad no es una propiedad fija y, por ello, lo que las personas creen sobre sus habilidades tiene un efecto profundo sobre las mismas.

- **Establecer relaciones:** Una clave de la competencia social reside en la forma de expresar las propias emociones. Aunque estas reglas varían dependiendo de la cultura, las básicas y más universales son: la minimización de la expresión emocional (lo que denominamos “cara de póker” Significa que en tu cara no se refleja ninguna expresión que pueda delatar lo que vas a decir o hacer), la exageración (muy habitual en niños) y la sustitución (sonreír de manera forzada en presencia de una frustración).

Es un hecho de la vida el que nuestros objetivos y metas con frecuencias se frustran y esta produce ansiedad que resulta de los impulsos contenidos causando descontento e incomodidad. (Brow W, 2003)

Otro aspecto importante del establecimiento de relaciones desde el punto de vista emocional es el que se refiere a la capacidad que tenemos las personas de “contagiar” las propias emociones.

No es una casualidad que la gente prefiera estar con personas capaces de transmitir energía positiva que con aquellas que muestran un estado de ánimo deprimido.

Esto es una muestra de la influencia que nuestras emociones y cómo las transmitimos tienen sobre las personas con las que nos relacionamos. Es por ello se capaz de transmitir un estado de ánimo positivo contagioso denota inteligencia emocional por nuestra parte.

#### **2.1.6.10 Estudiar con Automotivación**

Los expertos en educación han trasladado esa misma escala de valores tradicional al estudio, y aseguran que para aprender es mucho más importante la voluntad que nuestra capacidad mental. Cualquier ser humano que sepa leer es capaz de aprender. Es cierto que algunas



personas parecen haber nacido dotadas para el estudio, ya que asimilan y retienen los datos más rápidamente que otras, pero en general aprender es, simplemente, una cuestión de disciplina y de tesón. Incluso los superdotados físicos no conseguirían ni un triunfo deportivo sin muchas horas de entrenamiento y esfuerzo. Aprender es sencillo, sólo hay que proponérselo. Y para empezar, nada mejor que establecer cuáles son tus prioridades

### **¿Qué es lo que necesitas?**

- **Estar en buenas condiciones físicas**

"Mens sana in corpore sano" (mente sana en cuerpo sano). Cerebro y cuerpo forman el mismo conjunto, y cuando estamos enfermos o débiles perdemos capacidad para pensar. Las dietas que nos desequilibran o los excesivos trasnoches que nos agotan impiden estudiar. Hay que seguir una alimentación suficiente y racional, y practicar un ejercicio físico moderado, como mínimo pasear. Es imprescindible dormir una media de 8 horas, porque durante el sueño el cerebro procesa la información y se fortalece.

- **Tener las ideas claras**

El primer paso al disponerte a estudiar es motivarte, poner toda tu energía en el empeño de aprender. Conviene que te fijes unos objetivos, dividir el empeño general de aprender en etapas más pequeñas. Ten un buen nivel de autoestima: incluso cuando alguna asignatura se te atraviese, debes confiar en ti. Robustece tu sentido de superación: cuando te gane el desánimo lo mejor es pensar en las ventajas y el progreso social que conseguiremos con nuestro esfuerzo. Cada día, al ponerte a estudiar, repasa lo aprendido el día anterior, comprobarás lo que realmente has avanzado. Concéntrate poniendo los cinco sentidos en

el estudio. Domina las emociones: tensión, angustia y ansiedad van unidas al estudio, pero te restan energía y concentración. Supéralas destensando tu cuerpo.

- **Disponer de un lugar adecuado**

Es importante estudiar siempre en el mismo sitio porque la familiaridad con el entorno ayuda. Crea tu propio espacio cerca de una ventana, instala una mesa grande para distribuir apuntes, libros... Es importante el orden en la mesa para que no pierda el tiempo. El frío impide concentrarse y el calor agota, lo ideal es conseguir unos 18 ó 20º grados.

Como estar más cómodo:

- Si la mesa es menos de lo que necesita complete su espacio con una pequeña mesa auxiliar o un banco donde colocar cosas.
- Si tiene que estudiar con luz artificial use focos que no den reflejos.
- Coloque las lámparas a su izquierda si es diestro y a la derecha si eres zurdo, para que no tape el foco.
- Usa una silla cómoda una mala postura disminuye las horas de rendimiento.

Lo que nunca debe hacer:

- Dejarlo todo para el último momento e intentar preparar un examen en uno o dos días, a base de horas restadas al sueño.
- Estudiar sin realizar pequeños descansos cada dos horas que le permitan relajar su mente.
- Dejar distraer por las visitas que lleguen a su casa.
- No contestar al teléfono mientras estudia. Pida a un familiar que le reciba los recados y, cuando termine, devuelva las llamadas.

- Impóngase un día a la semana para expansionarte (haz lo que más te guste: ve al cine...) y concentra en él las citas. (Sábado o domingo)
- No rompa su disciplina diaria de estudio dejándote convencer por los amigos.
- No organizar y mantener una agenda en la que puede guiar sus estudios

- **Como estudiar**

Cuando se estudia, se dispone generalmente de media jornada libre para estudiar. Las prisas de última hora y el intentar preparar un examen en unos días llevan al fracaso. Organización para estudiar todos los días y a la misma hora: con la inercia se rinde mejor. No enfoque su aprendizaje solo para aprobar un examen, sino para enriquecer como ser humano; aprender no es un suplicio, la cultura le hará mejor persona y amigo, e incluso, una persona más atractiva a los ojos de los demás.

**Diseño de su propio calendario**

- Divida las horas de estudio entre las asignaturas (estudio y actividades) y siempre cumpliendo con la planificación,
- Lee atentamente lo que tiene que aprender, anotando las dudas o lo que no entienda para preguntarlo. Si no comprende lo que estudia, es imposible aprenderlo.
- Subraya las ideas principales.
- Realizar **un esquema** o ficha que, además de obligarle a estructurar mentalmente la enseñanza, le facilitará repasarla.
- **El resumen** es además un buen ejercicio de estímulo ante un examen. (Se puede hacer oral y con el esquema delante)
- Memoriza las lecciones partiendo de las ideas básicas, luego la podrá desarrollar con toda la literatura que quiera.(La memorización se hace unos días antes del examen )

- Repase el tema por lo menos una vez, antes de pasar al siguiente.
- Auto examinarse en casa, solo o con ayuda de amigos o compañeros, le ayudará a adquirir rapidez en la exposición y a superar el nerviosismo que desatará el examen.
- Organizar el tiempo exacto para cada actividad ayuda a no

#### 2.1.6.11 El Entusiasmo, la Pasión y la Automotivación

**El entusiasmo** no es una cualidad con la que unos nacen y otros no, es algo que puedes cultivar en cualquier momento y el cual puedes aumentar tanto como quieras ya que se trata simplemente de un hábito que como cualquier hábito para desarrollarlo necesitarás de **perseverancia**.

**El entusiasmo** tiene mucha relación con el concepto de pasión. La pasión que tú pones al ir tras alguna cosa te despierta y te inspira para que perseveres en tomar las acciones efectivas para conseguirlo.

El entusiasmo nace dentro de ti cuando estás inspirado por algo, de hecho es contagioso, los demás se impregnan de ti y afectará inevitablemente a todas las personas con las que entre en contacto.

**Tu pasión** por algo son como los caballos que tiran de un carruaje, que a pesar de estar cansados siguen tirando. Eso es lo que un líder siente y por eso es capaz de inspirar pasión y entusiasmo a sus seguidores y es posible gracias a su **Automotivación**.

Cuando una persona junta **el entusiasmo** y **la pasión** con su trabajo, ya no puede desmotivarse. Ya no es un trabajo difícil, no es un trabajo monótono, es más, el tiempo se le pasa muy rápido y el resultado es de calidad.

La pasión, literalmente, altera la mente y el cuerpo de cualquier persona de tal manera que requiere menos horas de descanso siendo dos o tres veces más eficaz en su trabajo gracias a que está **automotivado**.

La pasión es también la fuerza vital que tiene una persona y de la cual saca fuerzas para seguir adelante por muy fatigada que esté. Una persona sin pasión es como una batería vacía ya que, por el contrario, cuando una persona está llena de pasión, se da cuenta que su actitud se vuelve más dinámica y firme.

También es cierto que algunas personas nacen con una pasión y un **entusiasmo** natural, mientras que otros simplemente no son capaces de encontrar eso mismo en su interior.

Siempre existe un motivo para todo en la vida, lo que hace falta es encaminar a los niños que desde edades pequeñas tengan motivos que los impulse a tener propósitos en el transcurso de la vida, pero siempre ayudándoles a que puedan cumplir con sus objetivos, llevándoles de esta

### **2.1.7 NATURALEZA PSICOLÓGICA DE LOS NIÑOS**

Los niños de 9, 10 y 11 años atraviesan una etapa de transición entre la infancia y la pubertad donde los cambios físicos son diferentes para chicos y chicas. A nivel psicológico empiezan a comportarse de manera distinta y a expresar intereses particulares. A nivel emocional tanto para los niños como para las niñas el grupo de amigos adquiere gran relevancia. Los padres deben tener clara la importancia de las normas y el diálogo para afrontar estos nuevos cambios, siguen creciendo en altura y peso a un ritmo normal, aunque en estos años es cuando suele aparecer el fenómeno de los “estirones”. Por norma general, los chicos suelen ser más altos y pesados que las chicas. Y en esta etapa se produce un hecho muy importante: el desarrollo empieza a ser diferente en niños que en

niñas. A partir de los 10 u 11 años en las chicas se inicia el desarrollo del pecho, las caderas se ensanchan, la musculatura se afina, sin embargo, el desarrollo de estos caracteres sexuales en chicos es algo posterior.

Este desarrollo físico distinto en chicos y en chicas tiene su reflejo a nivel psicológico, empiezan a relacionarse más entre ellas y hacen amistad como grupo. Les gusta más pasar las horas hablando o jugar a juegos tranquilos donde haya mucha interacción oral. Los chicos de esta edad también hacen pandilla y suelen escoger juegos muy activos con mucho contacto físico.

A nivel emocional, tanto los niños como las niñas empiezan una separación cada vez mayor de sus padres. Las normas familiares son las que rigen su comportamiento pero empiezan a ser conscientes de que en la familia de sus amiguitos, los padres hacen y exigen cosas diferentes. Es posible que empiecen a cuestionar a los padres sobre la manera en la que ellos hacen las cosas.

También empiezan a tener más conciencia del contexto social y les empiezan a preocupar temas como la muerte de alguno de sus progenitores, el divorcio, las guerras, la política, etc. El grupo de amigos cobra mayor importancia y es el momento en que ellos mismos piden quedarse a dormir o pasar la tarde en casa de algún compañero. Es un momento propicio para que aparezcan las mentiras, el engaño, el cuestionamiento de las normas o las malas contestaciones como parte de esa independencia, que se está fraguando y que alcanzará la cima en la adolescencia.[el bebe.com](http://elbebe.com).

#### **2.1.7.1 Desarrollo Psicológico**

Los niños de esta edad se comparan constantemente con los demás para autoanalizarse y valorar su aceptación social, [psicología infantil.cl](http://psicología infantil.cl).

Hacia los 10 años de edad, las niñas entran en la fase de la pre-pubertad. Empezarán los profundos cambios físicos que transformaran a la niña en mujer.

Los niños entran en pre-pubertad algo más tarde que las niñas, hacia los 12 años, en ambos casos, es importante una preparación mental ante tantos cambios.

En esta etapa, tanto los niños y a las niñas, van a invertir la mayor parte de su energía a realizar dos actividades fundamentales para su desarrollo: el juego y el aprendizaje escolar.

Es importante que tanto para padres/madres y maestro/as respeten e incluso favorezcan esta prioridad. Como en la anterior, también en esta etapa del desarrollo la actividad lúdica, el juego, sigue siendo “la actividad fundamental de los niños y niñas”.

El juego ofrece la posibilidad de ampliar tanto las capacidades físicas como las intelectuales.

Tanto su actividad con el cuerpo como los juegos van variando según la edad, alrededor de los 8 años empiezan a coordinar movimientos armónicos, de ingenio y habilidad aunque aún cuenta la fuerza, sí bien niños y niñas comparten juegos, existen diferencias en cuanto a la forma y el hacer que los caracteriza. Las niñas son más proclives a disfrutar con el movimiento, los niños con la velocidad y la fuerza. Los juegos sirven no únicamente como descarga de energía, sino también como enseñanza del funcionamiento grupal, con los desafíos que implica, aprender a soportar la rivalidad, aprender el dominio y la integración corporal y la tolerancia entre unos y otros.

Conforme avanza esta etapa, el niño y la niña van siendo capaces de controlar su impulsividad, pueden detener la acción y esto hace que

aumente la capacidad de pensar y de descubrirse a sí mismos. Se potencia la reflexión y la imaginación.

Dejarán de ser tan egocéntricos y progresivamente abandonan la subjetividad que caracterizaba la etapa anterior. Esto provoca en el niño/a momentos de cierta ambivalencia y confusión. En algunos momentos quiere ser mayor y en otros su comportamiento correspondería más al de un bebé.

Ya no expresa espontánea e ingenuamente todo lo que le sucede. Evita dar libre curso a sus emociones, sintiendo que estas solo le conciernen a él. Se enriquece la capacidad de fantasear y soñar despierto. Este control emocional culmina aproximadamente en el decimoprimer año.

Pueden apreciarse, además, pruebas de inesperada sensibilidad, de tacto o de pudor que revelan una notable toma de conciencia respecto de los sentimientos de los demás.

El interés por los temas sexuales sigue presente, aunque en estos momentos se trata de una curiosidad más intelectual más que de una búsqueda de placer.

#### **2.1.7.2 Desarrollo Intelectual**

En cualquier tipo de manifestación escolar hay que otorgar más importancia al proceso interior que está viviendo cada niño que las habilidades que haya conseguido demostrar al final de su ejecución (Cultural S, 2002 )

Los pensamientos más difíciles son la toma de decisiones personales en el colegio o en la casa, ya que comienzan a cuestionar la autoridad y



las normas, empieza a formalizar sus propios puntos de vista como eligiendo con quien juntarse, si comer o no, que deportes practicar, que reglas de los padres podría cambiarse o que inventar para salir.

Los niño/as entre los 6 y los 10 años sienten la necesidad de ser reconocidos como personas, tanto dentro de la familia, como el ámbito escolar y de amigos, hacerse un lugar entre los otros les permite a su vez descubrirse a sí mismos, a lo largo de esta etapa el niño/a empezará a sentirse más dueño de sí mismo. Esto favorece el progresivo distanciamiento de sus padres/madres.

La capacidad del niño/a de dar paso al razonamiento, reemplazando a la intuición, se debe a la aparición, hacia el séptimo año, de la reversibilidad del pensamiento como demostró Piaget. El niño/a alcanza así el concepto de operaciones concretas, que son un conjunto de transformaciones reversibles.

Las operaciones concretas más importantes son la seriación y la clasificación. Pasará a poner su atención entonces en lo cuantitativo del objeto y no solo en sus cualidades. En torno a los nueve años el niño/a se encuentra ubicado en un mundo material en el que los objetos ocupan un lugar determinado y los cambios están sometidos a unas estructuras temporales comunes a todos.

Entre los nueve y los 11 años, la inteligencia llega al perfeccionamiento de las operaciones concretas. Empieza a ser capaz de razonar no ya sobre los objetos y sus relaciones, sino sobre las propias relaciones entre sí. Es la aparición de la lógica formal o abstracta. Esto posibilita un razonamiento a partir de hipótesis, no a partir de hechos concretos, sin necesidad de recurrir a la experiencia. La mayor organización del pensamiento le permite establecer clasificaciones, distinguiendo las semejanzas y las diferencias.

### **2.1.7.3 Desarrollo Social**

El principal propósito de la enseñanza es humanizar a los individuos elevando su nivel cultural y desenvolvimiento entre la sociedad. (Flores R, 2005)

La escuela es el lugar de trabajo de niño/a. Los esfuerzos que el niño/a hace en este sentido no son solo los que tienen que ver con el aprendizaje. En la escuela el niño/a tienen que aprender a relacionarse con otras figuras adultas que no son sus padres/madres (los maestro/as), tiene que hacer amigos y relacionarse con ellos. Y sobre todo, lo más importante, es que tendrá que enfrentarse a un ambiente que es menos protector que el de su casa.

La relación con los compañeros varía conforme el niño/a va creciendo. Hasta los nueve o diez años la relación no es individual sino que la necesidad del grupo está puesta en función de realizar sus actividades y su propia afirmación.

Es hacia los nueve o diez años cuando el grupo toma otras características; se vuelve más homogéneo y estable. A esta edad también se pasa a tener en cuenta la selección según el sexo.

A finales de esta etapa aparece el respeto por el otro y la honestidad. El niño/a se empieza a iniciar en la cooperación y es solidario con el resto de los componentes del grupo. Según afirma Piaget el niño/a pasa a oscilar de una moral de respeto y de sumisión al adulto a otra moral de respeto mutua, que alcanzará su desarrollo a medida que se vaya consolidando el grupo, en el grupo irá aprendiendo poco a poco a defender sus derechos.

Es muy importante en esta nueva etapa lo que se denomina «el apoyo mutuo», la complicidad y la compenetración con los demás para conseguir alcanzar los mismos objetivos.

## **2.1.8 ESTUDIO**

### **2.1.8.1 Concepto**

**"La meta principal de la educación es formar seres humanos que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente de repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres que sean creativos, inventores y descubridores. La segunda meta de la educación es la de formar mentes que sean críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece" Jean Piaget (Gulillermo P, 2006)**

Es el esfuerzo intelectual que se emplea en el aprendizaje de una ciencia o arte, analizando el contenido, comprendiéndolo e integrándolo a la estructura cognitiva, o de modo memorístico.

El estudio es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos. El sistema de educación mediante el cual se produce la socialización de la persona, tiene como correlato que se dedique una elevada cantidad de horas al análisis de diversos temas. Es por ello que se han desarrollado una serie de estrategias con el fin de que la tarea de estudiar sea más simple y que se logren alcanzar mejores resultados. Si bien estos métodos son variados, es posible destacar una serie de pautas recurrentes. En general, la mayoría de los sistemas de estudio hacen hincapié en la importancia de comenzar la tarea de adquirir nuevos conocimientos en un área determinada a partir de una lectura superficial del tema. Así, lo que se busca en primera instancia es acceder a un panorama muy global de lo que se pretende saber en profundidad. En los niños, el estudio va preparando las habilidades que luego le propiciarán una mejor integración

en la sociedad. Estos conocimientos suelen ser progresivos y tienen en general la finalidad de generar una base que se utilizará con posterioridad en estadios superiores. El hecho de sentarse a estudiar muchas veces puede ser una actividad displacentera para las personas, en especial cuando aún son de poca edad. Esta circunstancia se debe generalmente a que esta práctica se lleva a cabo bajo presión y de alguna manera sin el pleno consentimiento del menor. No obstante, con el paso del tiempo se hace importante que se realice una toma de conciencia en este sentido que lo lleve a valorar la necesidad de este método de formación.

Con el fin de facilitar este proceso, el hecho de estudiar un tema en particular se vale de muchas técnicas que suelen tonarlo más provechoso y fácil de asimilar. Así, puede incurrirse en la elaboración de resúmenes que posibiliten una lectura somera y un primer contacto con el material para luego, cuando se llegue a la instancia de la evaluación, sea posible estudiar de un modo más rápido y solo enfocándose en las ideas principales. El estudio también puede valerse de la utilización de cuadros sinópticos que, además de representar una suerte de resumen, den cuenta de la estructura formal que tenía el material a seguir. En la actualidad, la práctica de estudiar se ha facilitado muchísimo con el desarrollo de la web. Dando paso a mas fuentes de información de las cuales ya debería actualizar e integrar al estudio.

#### **2.1.8.2 Fases De Estudio**

Al entender como método a los procedimientos que aplicamos al momento de estudiar es importante clarificar cual es el apropiado en el trabajo de estudio y tratando de abarcar todos los campos de la inteligencia de la persona, existen tres grados en los métodos de estudio a considerar:

- **Fase de Exploración**

Al comenzar las sesiones de estudio es muy conveniente dedicar un tiempo a examinar de forma rápida el material sobre el que se va a trabajar con el fin de hacerse una primera idea del contenido y de su estructura; se trata de obtener una visión de conjunto con el objetivo de activar el conocimiento relevante que ya se posea y de este modo lograr una “predisposición” adecuada a los objetivos de comprensión, integración y asimilación que son la base del aprendizaje significativo.

Para ello se ha de explorar todo lo que favorezca este objetivo: prólogos, índices, esquemas previos, títulos, gráficos, tablas.

- **Fase de aprendizaje – Lectura comprensiva**

El peso fundamental del trabajo de estudio se encuentra en la segunda fase, basada en la comprensión lectora.

Para lograr este objetivo de distinguir y separar lo importante de lo secundario, no es suficiente con leer pasivamente el texto, sino que es necesario emplear estrategias activas que permitan ir más allá de lo superficial para desentrañar los significados profundos. De lo que se trata no es de memorizar el texto literal sino de comprender las ideas de base integrando los significados de cada frase y cada expresión dentro del contexto semántico global el que cobran su auténtico sentido.

Esto incluye la necesidad de establecer las oportunas relaciones dentro de los distintos párrafos y apartados y también entre los distintos temas o capítulos, a fin de lograr las representaciones de conjunto en las que descansa un conocimiento sólido e integrado.

- **Fase de Consolidación - La Memoria**

Una cuestión que ha suscitado la polémica entre los profesionales de la educación ha sido la utilización de la memoria en el proceso de

aprendizaje. El uso de reglas mnemotécnicas pueden ayudar, pero se deben emplear con mucha precaución y solo en contenidos concretos, ya que se corre el riesgo de desarrollar un estilo de memoria mecánica y poco inteligente frente a la memoria comprensiva, que establece un tipo de asociaciones lógicas entre los conocimientos previos y la información nueva. Sin embargo, parece lógico que algunos datos sean susceptibles de someterse a un aprendizaje puramente memorístico (nombres propios, fechas).

Considerando como una estrategia de orden en la memoria, para recordar todo un contenido o explicación ante un suceso.

Estos tres pasos configuran lo que puede entenderse como un método general y básico de estudio, sobre el que, lógicamente, cabrían ciertas variaciones o precisiones en función de las materias y de los objetivos concretos que se persigan; lo importante de este planteamiento en tres fases es que recoge de forma ordenada y secuencial un conjunto de actividades que resultan útiles cuando uno se enfrenta a la tarea de estudiar y aprender a partir de textos, como es el caso para el estudiante de educación a distancia.

### **2.1.8.3 Técnicas de Estudio**

Las técnicas de estudio son un conjunto de procedimientos que permiten mejorar la calidad, eficacia o eficiencia de nuestros estudios y aprendizajes en un área determinada. Casi todas las técnicas de estudio efectivas se basan en aprovechar los principios innatos del aprendizaje, especialmente la atención, la asociación, el orden, la categorización, la visualización y la conceptualización.

Las técnicas de estudio como bien conocemos poseen un papel fundamental a la hora de enfrentarnos a memorizar o adquirir cualquier

tipo de conocimiento de la mejor forma posible, por lo que es trabajo del docente poner al alumnado en contacto y conocer todas y cada una de ellas, para que sean ellos mismos los que decidan con cuál de ellas quedarse, siempre que cumplan sus requisitos y se vean conseguidas sus metas. (Dolores T, 2010)

#### **2.1.8.4 Factores que interviene en el Estudio**

De entre todos los asuntos que intervienen en el estudio, algunos dependen directa y casi únicamente del estudiante o pueden ser modificados a favor del propio alumno

La inteligencia y la memoria están solo en parte entre ellos. Pero la actitud para prestar atención, la capacidad de concentración y la de resistencia ante el cansancio físico y mental son cosa tuya, bueno casi solo cosa tuya.

Otros asuntos o factores que inciden sobre el estudio son, eso sí, enteramente tuyos: los intereses, las preferencias, los deseos, las expectativas, los cuales deben estar presentes en el estudio.

- **Inteligencia**

El Ser Humano se encuentra constantemente en crecimiento, siendo un ser vivo que si bien está en firme influencia de los estímulos del medio donde habita ,realizando actos voluntarios en lugar de guiarse por actos instintivos, y permitiendo así la resolución de los conflictos y saciando sus necesidades básicas como todo ser humano.

- **Memoria**

El ser humano está en constante observación de todo cuanto sucede a su alrededor, recibiendo en forma permanente datos de todo tipo, siendo éstos debidamente procesados y transformados en una información que, en caso de parecernos útil, podemos almacenar en nuestra Memoria y poder utilizarla en una ocasión futura.

- **Actitud para prestar atención**

La atención muestra la capacidad del ser humano de fijarse con detenimiento en un ámbito en concreto de la realidad para retener información de valor en su memoria. La atención muestra la actitud activa de quien pone interés y se concentra en aquello que está haciendo. Existe una gran diferencia entre mirar y observar con detenimiento al igual que existe diferencia entre oír y escuchar. Existe una gran diferencia entre mirar y observar con detenimiento al igual que existe diferencia entre oír y escuchar. Importancia org.

Es notable que sea de mucha importancia para el estudio la atención llegando a ser la base fundamental de todo aprendizaje.

Depende de la consideración o importancia que se da al tema o circunstancia que se pasa para dar la atención e importancia necesaria.

- **Capacidad de concentración**

La concentración es la capacidad de una persona de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo. Se puede decir que la concentración es una atención que implica a la vez una espera y una tensión en el individuo.

La concentración es un requisito esencial para alcanzar buenos resultados en los estudios, y no sólo se alcanza con la voluntad, hay distintos factores que pueden favorecerla o perjudicarla, y son los que



comenzaremos a desarrollar antes de abordar las técnicas de estudio propiamente dichas. Técnicas de estudio org.

#### **2.1.8.5 Métodos de Estudio**

Es significativo saber cuál es el procedimiento con el cual un estudiante adopta una manera de aprender y esta se puede ir adaptando de acuerdo al alumno, teniendo en cuenta que se basa en los hábitos de estudio, los cuales deben mantener una pauta con la cual el estudio no se vuelva en un obstáculo en el proceso de enseñanza aprendizaje y lograr los objetivos trazados con respecto al avance académico del estudiante Consideremos hablar sobre tres tiempos de estudio:

- **Antes del estudio**

Hay que tener en cuenta que antes de proceder al estudio habitual, las condiciones del entorno en el que va a estudiar debe ser un lugar apropiado en el que exista la comodidad y pueda encontrar todos los materiales a necesitar.

La correcta planificación del trabajo que se va a desempeñar, porque debe existir en todo y para todo una planificación por más pequeño que sea el tema, debe tener un orden y como paso primordial es la motivación con la que hay que estudiar, para todo eso debe existir un motivo para que al estudiante le parezca interesante realizar la tarea asignada por los docentes, es muy importante la estrategia que utilice el maestro para que le estudiante le interese el tema a tratar.

- **Durante el estudio**

En este tiempo del estudio interviene factores que actúa en el estudio los cuales dan paso a un verdadero aprendizaje y son la atención, y la concertación.

Debe existir estrategias para desarrollarla atención las cuales hay que implementar en la hora de clase y esta pueda ser llevada a cabo en el hogar el momento de realizar una tarea o actividad.

Y la concertación esta depende del lugar donde el estudiante realice sus tareas y las personas que lo motivan hacerlo o que en su defecto le enseñaron a practicar.

- **Después del estudio**

Son el resultado de todo el esfuerzo puesto por el estudiante en su trabajo y como parte de la evaluación cuantitativa existen las pruebas o exposiciones a las que el estudiante está sujeto para cumplir con el proceso de enseñanza aprendizaje.

Este es el resultado de los hábitos aprendidos y que el estudiante ha sacado provecho para lograr éxito en sus estudios.

En conclusión, estudiar para lograr buenos resultados académicos y profesionales no depende solo de la inteligencia de cada uno, sino también del uso correcto del esfuerzo mediante las técnicas de estudio más convenientes y los objetivos o interés que se pone por llegar a cumplir cada uno de los anhelos por el propio bienestar.

### **2.1.9 RENDIMIENTO ACADÉMICO**

El rendimiento académico escolar es una de las variables fundamental de la actividad docente, que actúa como halo de la calidad de un Sistema Educativo.

## **A) Conceptos**

El rendimiento es definido como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un provecho o un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud. [www.definición.de](http://www.definición.de).

Se definen el rendimiento académico como el resultado alcanzado por los participantes durante un periodo escolar y como fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo del estudiante, de las horas de estudio, de la competencia y el entrenamiento para la concentración.

En otro ámbito se manifiesta que el aprendizaje y rendimiento escolar implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo, que se alcanza con la integración en una unidad diferente con elementos cognoscitivos y de estructuras no ligadas inicialmente entre sí. El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el mismo, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador.

En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación, por tal razón, el rendimiento escolar es el resultante del complejo mundo que envuelve al participante: cualidades individuales: aptitudes, capacidades, personalidad, su medio socio-familiar: familia, amistades, barrio, su realidad escolar: tipo de

centro, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes y por tanto su análisis resulta complicado y con múltiples interacciones.

En ese mismo ámbito, aunque se haya analizado el rendimiento escolar como el resultado de numerosos factores que inciden directamente en él, diversos estudios ven en causas socioeconómicas o socioculturales el origen de la desigualdad en los rendimientos de los escolares. En consecuencia, se sostiene que hay factores ocultos asociados con el rendimiento tales como capacidades y aptitudes, la inteligencia, y en igualdad de condiciones se rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que uno limitado mediano y que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.

### **2.1.9.1 Tipos De Rendimiento Educativo**

Considerando que hay varias maneras de examinar el rendimiento académico en un estudiante se puede manifestar de:

#### **Rendimiento Individual**

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos. Comprende:

#### **Rendimiento General**

Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

### **Rendimiento específico**

Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta de manera parcial ante sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

### **Rendimiento Social**

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

## **2.1.10 LA GUÍA DIDÁCTICA**

Es un recurso metodológico que está estructurado para que el docente pueda mantener activa una herramienta con la que puede mantener activa la motivación del proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes.

### **A. Elementos de una guía**

Ya que la guía didáctica efectúa funciones que permiten ayudar al docente a motivar y desarrollar la temática de aprendizaje y lograr que lo pueda hacer de manera individual. Los elementos que forman la guía didáctica son:

**Tema:** Del que parte la explicación para cada taller, es el que especifica el tema a tratar de los campos de la investigación.

- **Objetivos:** Estos son desarrollados de acuerdo a las capacidades o competencias que se proyecta el estudiante desarrolle con la aplicación de la guía.
- **Introducción de Contenidos:** presentación ordenada de los contenidos científicos que permite instruir sobre el tema de investigación
- **Motivaciones:** Facilitara la empatía para poder trabajar y desarrollar la temática
- **Actividades:** Facilita a los estudiantes a mantener activa la motivación por el proceso de enseñanza aprendizaje que se pretende que adquiera. Estas deben ser didácticas y motivadoras.
- **Recursos:** para facilitar la utilización de los materiales recomendados deben tener una breve información sobre contenidos y estructura de los contenidos.
- **Evaluación:** Esto facilita la comprobación del grado de aprendizaje conseguido tras el estudio puesto en práctica de la guía.

### **B. Funciones primordiales de una guía**

Cumple varias funciones que permite interactuar con el estudiante:

- **Función motivadora**

Por que despierta el interés y atención durante su estudio y le da pautas para poderlos aplicar en cualquier circunstancia, y es de ayuda por que motiva al estudiante a mantener una conversación didáctica y expresar muchas sucesos personales.

- Función facilitadora de conocimientos específicos de un tema

Propone metas claras que orientan el estudio de los alumnos, sugiriendo técnicas que facilitan la comprensión del tema a tratar, en un esfuerzo por atender a los distintos estilos de aprendizaje.

- Función de orientación y diálogo

Ya que fomentará la capacidad de organización del estudio, promoviendo interacción y varias experiencias que permitirá la socialización con un grupo y emitir sugerencias.

- Función de evaluación

Porque propone ejercicios recomendados mediante una evaluación continua de parte del facilitador y personal.

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

El trabajo de investigación se sustenta en la teoría cognitiva ya que toma como referente primordial al ser humano, se basa en el estudio de todo lo que la mente humana puede concebir, la manera cómo interpreta los estímulos del entorno, las habilidades con las que procesa toda la información del medio y la capacidad de almacenar la información que todo esto le provoca.

La teoría cognitiva proporciona grandes aportaciones al estudio del proceso de enseñanza y aprendizaje, y contribuye a un mayor conocimiento de algunas capacidades esenciales para el aprendizaje, como la atención, la memoria y el razonamiento.

Campos que son primordiales para el desempeño académico, considerando que cada ser humano es un mundo, con sus diferencias individuales, su inteligencia emocional, sus aptitudes y capacidades, entonces la investigación está centrado en el cognitivismo con el objetivo de ver la reacción del ser humano ante el medio

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**Albergar.-** Encerrar, contener.

**Antagónico:** Que denota o implica antagonismo.

**Antagonismo:** Contrariedad, rivalidad, oposición sustancial o habitual, especialmente en doctrinas y opiniones.

**Autónomas.-** Que trabaja por cuenta propia.

**Cognitivo:** Perteneciente o relativa al conocimiento.

**Conllevar.** Sufrir, soportar las impertinencias o el genio de alguien. || **2.** Sufrir otra cosa adversa y penosa. || **3.** Implicar, suponer, acarrear. || **4.** Contener, comprender, abarcar. || **5.** Ayudar a alguien a llevar los trabajos.

**Deducir:** Sacar consecuencias de un principio, proposición o supuesto.

**Desmotivación:** Falta o pérdida de motivación



**Despliegue:** Acción y efecto de desplegar. || **2.** Exhibición, demostración.

**Epistemológico:** Perteneiente o relativa a la epistemología.

**Extrínseco:** Externo, no esencial.

**Factible.-** Que se puede hacer

**Fundamentación.-** Establecimiento o aseguramiento de algo.

**Fructuoso:** Que da fruto o utilidad.

**Fructificar.-** Producir utilidad.

**Indefensión:** f. Falta de defensa, situación de las personas o cosas que están indefensas. || **2. Der.** Situación en que se coloca a quien se impide o se limita indebidamente la defensa de su derecho en un procedimiento administrativo o judicial.

**Incurrirse.-** Caer en falta o error.

**Innato:** Connatural y como nacido con la misma persona.

**Intrínseco:** Intimo, esencial.

**Impulsivo.-** Que habla o actúa sin reflexión ni cautela, dejándose llevar de sus impresiones o impulsos.

**Memorismo:** Comunicar potencia a algo o incrementar la que ya tiene.

**Partitura:** De una composición musical correspondiente a cada uno de los instrumentos que la ejecutan.

**Potenciar:** Comunicar potencia a algo o incrementar la que ya tiene.

**Ponderado.-** Que se comporta con tacto y prudencia.

**Presidían.-** Ocupar el primer lugar o puesto más importante en una colectividad u organismo.

**Propugna.-** Defender o apoyar una postura o idea por juzgarse conveniente.

**Regida.-** de regir: Guiar o conducir una cosa.

**Relevancia.-** Cualidad o condición de relevante, importancia, significación.

**Subyace.-** Hallarse algo oculto tras otra cosa.

**Sustentar:** Defender o sostener determinada opinión.

**Sustituto.-** Que reemplaza a otra y desempeña sus funciones.

**Tenaz.-** Firme, constante, obstinado en el cumplimiento de un objetivo.

## 2.4 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
----------	------------	-------------	-------------

<p>La automotivación es la capacidad para usar y desarrollar el potencial existente en la persona, el ánimo, la fuerza de voluntad, la perseverancia, el oportunismo y el pensamiento positivo. Significa igualmente ser aplicado y tenaz y no dejarse llevar por el desánimo cuando algo no sale bien.</p>	<p>Automotivación</p>	<p>Confianza</p> <p>Capacidad</p> <p>Control</p>	<p>Tomar decisiones</p> <p>Resolver conflictos Cumplir objetivos Afrontar miedos</p> <p>Emociones</p>
<p>El estudio es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos. Es el esfuerzo intelectual que se emplea en el aprendizaje de una ciencia o arte, analizando el contenido, comprendiéndolo e integrándolo a la estructura cognitiva, o de modo memorístico.</p>	<p>Estudio</p>	<p>Escuela</p> <p>Familia</p> <p>Formación personal</p>	<p>Preparación</p> <p>Disciplina, hábitos</p> <p>Habilidades Aptitudes Fracasos</p>

## 2.6 INTERROGANTES

1. ¿Un diagnóstico coherente sobre el nivel de automotivación en las estudiantes de 5°,6° y séptimo año de educación básica permitirá ubicar la existencia del problema?
2. ¿El seleccionar correctamente la Investigación Científica permitirá diseñar un marco teórico que oriente el proceso de investigación?
3. ¿La guía didáctica con estrategias innovadoras será la alternativa de solución al problema?
4. ¿La socialización de la propuesta con todos los actores institucionales facilitará alcanzar los objetivos propuestos a la investigación?

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Se empleó la **descriptiva- exploratorio y propositiva**, ya que se trata de un estudio cualitativo a través del cual se propuso en primera instancia describir el problema central “La falta de auto motivación de las niñas en el aula de trabajo ” para detectar las causas y efectos de dicho problema, con las herramientas adecuadas se pudo determinar cuáles son los factores que anteceden para dar pie a esta problemática, y de esta manera hacer un estudio acerca de la influencia de estos factores que ponen en riesgo el rendimiento académico de las mismas, el reconocimiento de esta problemática estimuló a la reflexión para generar una propuesta de solución al problema central, la misma que contribuyó a estimular a las estudiantes para el mejoramiento de su automotivación en el aula de trabajo y de esta manera poder mejorar su desempeño académico.

#### **Investigación Bibliográfica**

Aportó con su contenido bibliográfico a la construcción o elaboración del marco teórico que orientó el trabajo de grado y de esta forma dar cumplimiento a los objetivos trazados en la investigación.

Se puede entender como una introducción a cualquiera temade investigación, este constituye una de las primeras etapas de todas ellas, entrega información a las ya existentes como las teorías, resultados, instrumentos y técnicas usadas. Y contribuir con la búsqueda de información en documentos para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular, un factor importante en este tipo de

investigación la utilización de la biblioteca y realizar indagaciones bibliográficas.

### **Investigación de Campo**

Permitió recolectar información directamente de la realidad de la institución a los estudiantes de la misma en la que se ejecutó la investigación mediante la aplicación de las encuestas.

## **3.2. MÉTODOS**

### **Métodos Teóricos**

**El método analítico.-** Permitió extraer las partes del problema central para estudiarlas y examinarlas por separado, para conocer un fenómeno es necesario descomponerlo en sus partes, en el problema de investigación la falta de auto motivación en las niñas de 5<sup>o</sup> a 7<sup>o</sup> años de educación básica de la escuela fiscal Ana Luisa Leoro Franco de la ciudad de Ibarra cuyos efectos son, falta de concentración , bajo desempeño escolar entre otros, es necesario analizar cada uno de estos efectos para encontrar un argumento fundamentado del ¿Por qué? de la investigación, por otro lado en el método sintético se formuló una teoría que unifica los diversos elementos, que consistió en unir sistemáticamente los elementos diversos del fenómeno con el fin de encontrar la individualidad del problema observado, una vez que se analizaron los efectos mencionados del problema se determinó que son causados por la falta de auto motivación de las niñas estudiantes en el aula de trabajo .

**Método Inductivo:** Permitió el estudio del problema desde las partes hacia el todo, es decir analiza los elementos del todo para llegar a un concepto o ley.

**Método Deductivo:** Es lo contrario del exterior. Estudia un fenómeno o problema desde el todo hacia las partes, es decir analiza el concepto para llegar a los elementos de las partes del todo.

**Método Matemático:** Estadístico ayudó a obtener información exacta de la recolección de datos, análisis, interpretación y presentación de una serie de datos obtenidos del estudio del problema

### 3.3. TÉCNICAS

**Encuestas:** Este método consiste en obtener información de los sujetos de estudio, ésta fue diseñada con una serie de veinte preguntas cerradas de respuesta sugerida, con la finalidad de obtener información, las mismas que fueron tabuladas y analizadas.

### 3.5 POBLACIÓN

Forma la población a estudiar la totalidad de 5, 6 y 7 año de estudiantes matriculadas en el año lectivo 2010-2011 y docentes de la institución.

Grado	A	B	C	Total
5º	40	41	39	120
6º	40	41		81
7º	43	44		85
Total de estudiantes				286
Maestros		10		10

Con el propósito de más confiabilidad a los resultados la investigación se trabajó con toda la población, Entonces no es necesario hacer cálculo

de la muestra ya que se investigó al 100% de la población que corresponde a 286 niñas de la Escuela “Ana Luisa Leoro Franco.



## CAPÍTULO IV

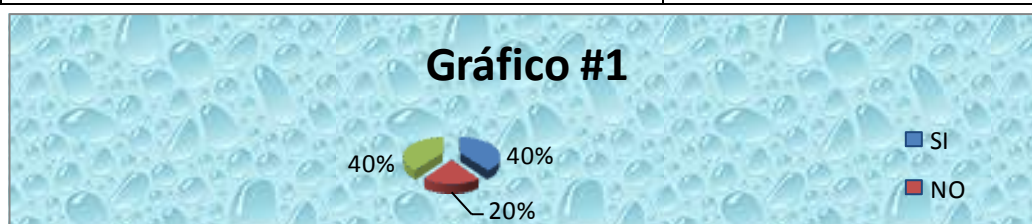
### 4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

#### 4.1 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD “ANA LUISA LEORO FRANCO” DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2011- 2012.

Los datos que a continuación presentamos son el resultado verídico de las evaluaciones a las estudiantes del establecimiento contando con la totalidad de la población.

##### 1º ¿Los estudiantes se preparan para estudiar?

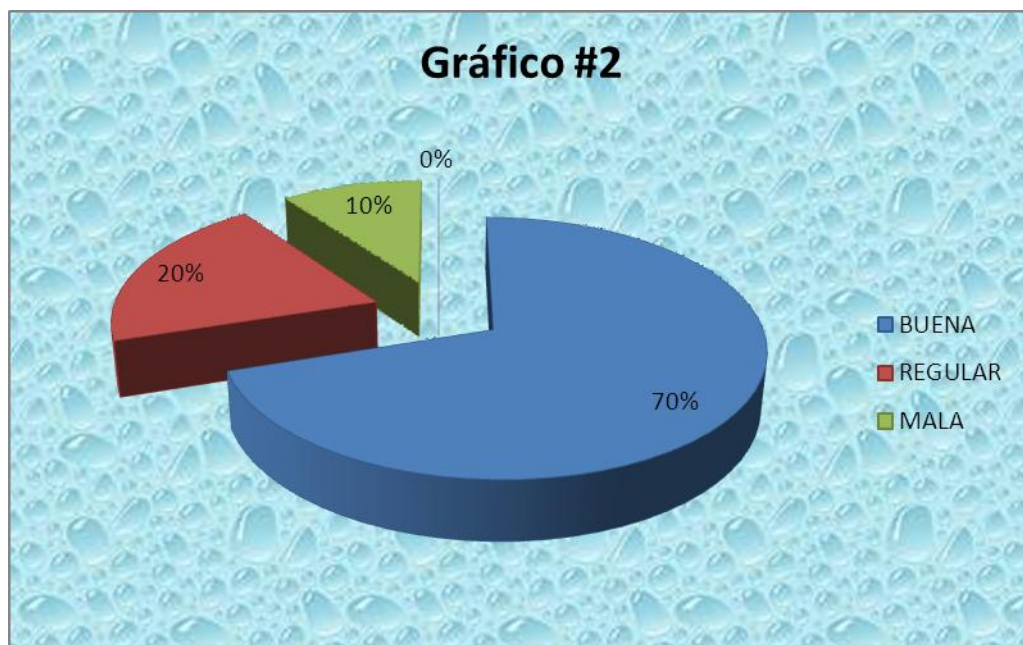
Tabla # 1			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	4	40%
2	No	2	20%
3	A veces	4	40%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** En esta pregunta los docentes encuestados manifiestan que existe un bajo porcentaje de estudiantes que se preparan para estudiar, existiendo una mayoría que no tiene la iniciativa de estudiar, es importante manifestar que el momentos de los estudios son en su mayoría en la escuela, razón por la cual el ente de motivación va a ser siempre la maestra, y es recomendable que los docentes enseñen a aprender automotivación a los estudiantes.

2º ¿Cómo es la disciplina en el aula al momento que realizar las tareas?

Tabla # 2			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Buena	7	70%
2	Regular	2	20%
3	Mala	1	10%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La disciplina frente a la maestra es buena ya que como docente el objetivo primordial es controlar el grupo para poder enseñar, tomando en cuenta que siempre va a existir estudiantes que no permitirán que el ambiente sea totalmente agradable y como en todo grupo diverso habrá estudiantes que deben corregir y tomar más de la atención prestada., razón por la cual existe un grupo menor que opina que no existe disciplina. Lo importante es saber que existe el distractor para que el momento del trabajo en el aula pueda provocar inestabilidad y no se puedan concentrar los estudiantes, y los maestro debería aplicar estrategias que ayude a controlar el problema disciplinar.

### 3.- ¿Existen hábitos de estudio en sus alumnos?

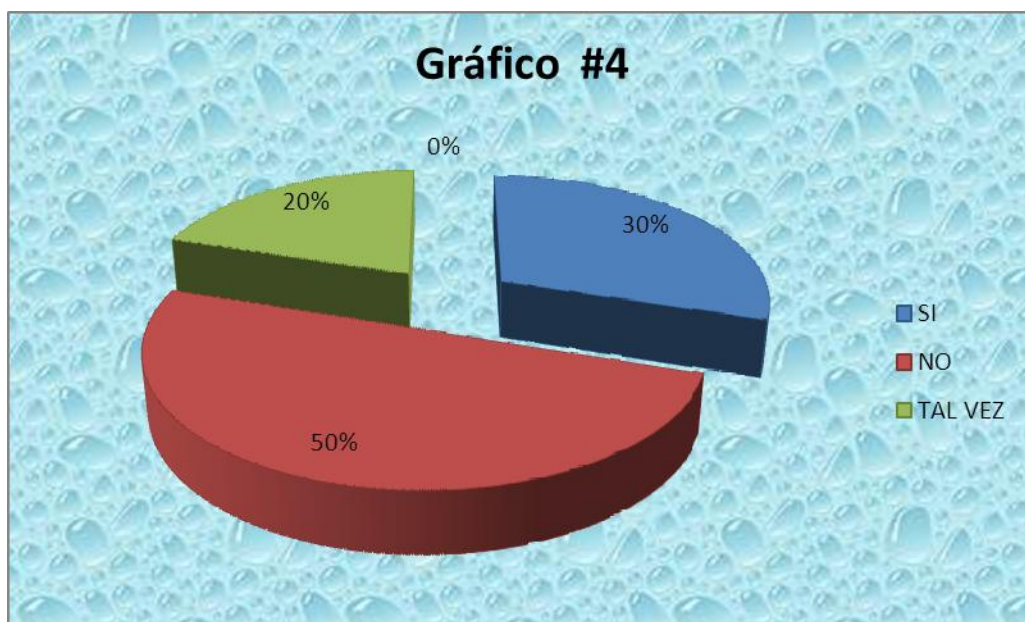
Tabla # 3			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	En todos	3	30%
2	Solo algunos	3	40%
3	En pocos	4	30%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La mayoría de los docentes opinan que existe un conjunto de estudiantes que no tiene hábitos de estudio por lo que es comprobable que los estudiantes no tienen el ente motivador por estudiar, que otros están en proceso de adquirir los hábitos de estudio. Por tal razón es muy diverso el grupo el momento de obtener hábitos de estudio. Es importante que los maestros impartan estrategias que aumenten los hábitos de estudio ya que es la clave de un buen desempeño académico.

4.- ¿Se puede utilizar las habilidades de los estudiantes en la jornada escolar?

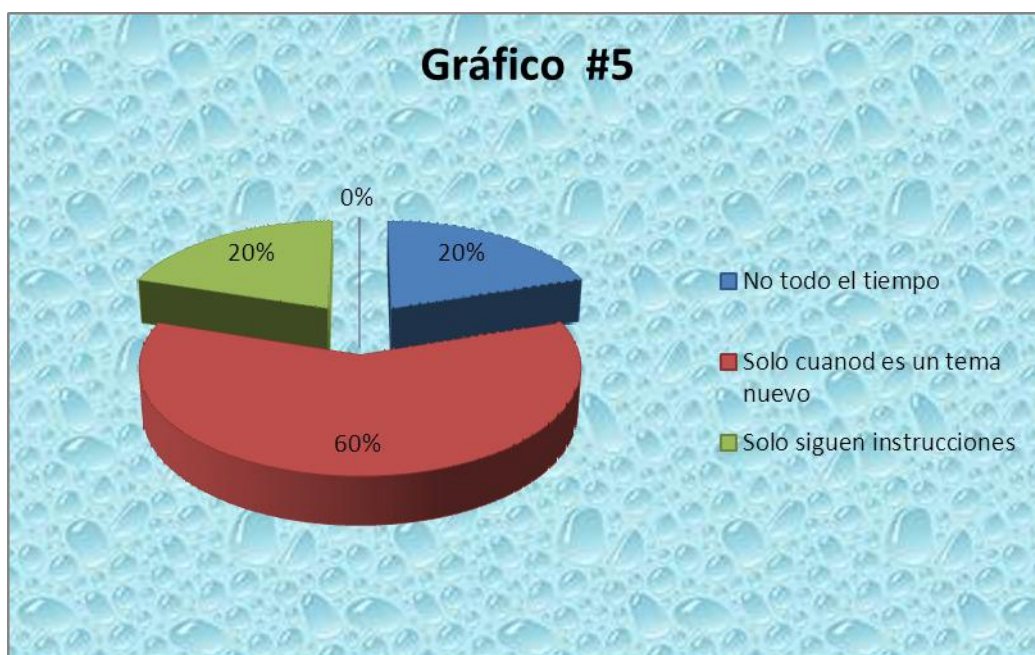
Tabla # 4			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	3	30%
2	No	5	50%
3	Tal vez	2	20%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Estos datos permiten evidenciar que en su mayoría los docentes no utilizan las habilidades de los niños en clase. Esto desencadena a la postre desmotivación por el contenido a estudiar expuesto por el docente, considerando que debe ser tomado en cuenta para el trabajo en clase ya que si se da importancia a las capacidades y aptitudes de los estudiantes motivo por el cual los estudiantes aprenderán a estar motivados todo el tiempo y van a sentirse útiles.

**5.- ¿Les gusta a los estudiantes ver las tareas como un reto y tienen empeño por culminarlas?**

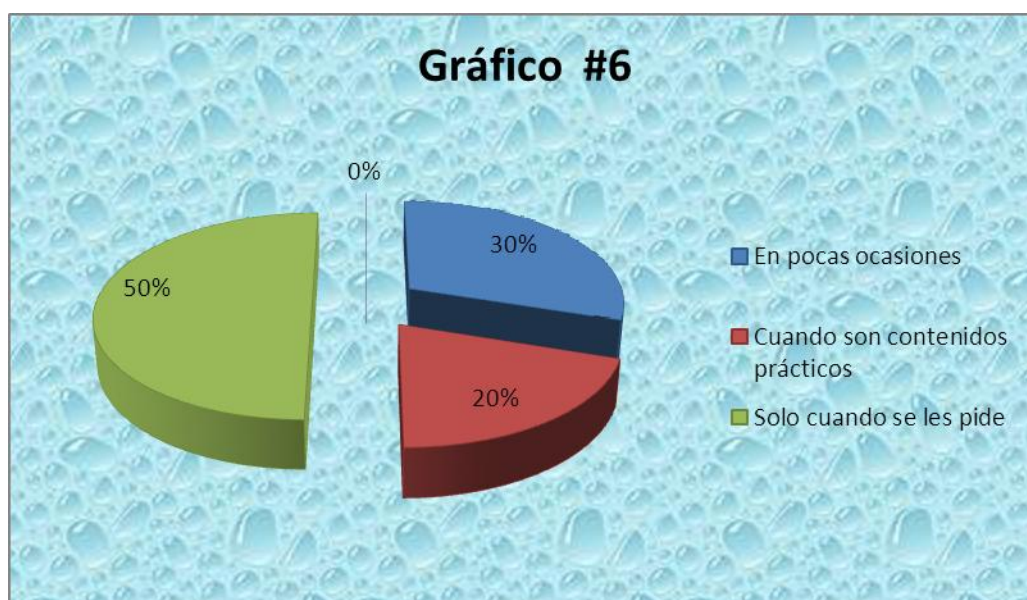
<b>Tabla # 5</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	No todo el tiempo	2	20%
2	Solo cuando es una tema nuevo	6	60%
3	Solo siguen instrucciones	2	20%
	<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Los resultados de esta pregunta hacen notar que existe interés por un tema de clase cuando es nuevo y es de su interés, hay estudiantes que no todo el tiempo ven una tarea como reto personal y otro grupo de alumnos solo siguen las instrucciones de la maestra. Este es el eje fundamental de la educación ya que debe existir el interés todo el tiempo por aprender pero el problema es que no existe la motivación adecuada para el estudiante.

**6.- ¿Los estudiantes buscan algo diferente o novedoso para realizar las tareas?**

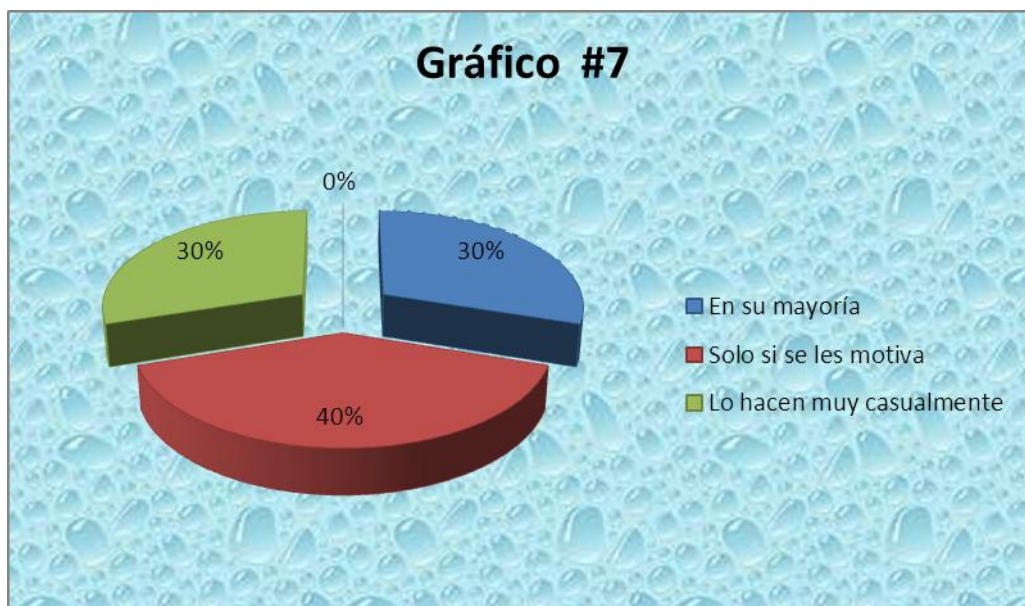
Tabla # 6			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	En pocas ocasiones	3	30%
2	Cuando son contenidos prácticos	2	20%
3	Solo cuando se les pide	5	50%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Podemos ver que en los resultados de esta pregunta a los estudiantes solo les motiva los trabajos prácticos para buscar cosas novedosas y diferentes para hacer su tarea, otros en pocas ocasiones lo hacen ver interesante y recurrir a su imaginación. La mayoría de docentes opina que los estudiantes solo hacen de manera creativa sus tareas con la dirección de la maestra. Lo que se solicita a los docentes es aplicar estrategias que permita a los estudiantes manejar su creatividad todo el tiempo de estudio.

**7.- ¿Existe perseverancia en las alumnas cuando desarrollan alguna tarea?**

<b>Tabla # 7</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	En su mayoría	3	30%
2	Solo si se les motiva o exige	4	40%
3	Lo hacen muy casualmente	3	30%
	<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Estos datos nos permiten evidenciar que la mayoría de docentes consideran que los estudiantes perseveran en sus tareas con la ayuda y motivación de la maestra, un grupo menor lo hace de manera voluntaria y otros lo hacen casualmente. Tomando en cuenta que los estudiantes trabajan con la motivación de la maestra en la escuela, tomando la tarea como un ejercicio u obligación ante el estudio, lo recomendable es que los maestros empleen estrategias de motivación para que el estudiante pueda ser perseverante en su tarea y obligaciones.

## 8.- ¿Motiva a sus estudiantes en clase?

Tabla # 8			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	6	60%
2	De vez en cuando	1	10%
3	Cuando hay complicación la tarea designada	3	30%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Según los datos obtenidos por los docentes manifiestan que los estudiantes necesitan ser motivados para aprender en la escuela y depende de la complicación de la tarea que en ese momento la desarrollan, lo que sería confiable es que el docente debe tener un extenso conjunto de estrategias de motivación que ayude a desarrollar en clase.



## 9.- ¿Trabaja con sus estudiantes de acuerdo a sus competencias?

Tabla # 9			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	No todo el tiempo	1	10%
2	Solo cuando se prepara un taller	6	60%
3	Depende de la circunstancia	3	30%
TOTAL		10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** En esta pregunta casi la totalidad de los docentes opinan que las competencias de los estudiantes se trabajan cuando se prepara talleres en los que se ve implicado trabajar y aprovechar sus habilidades cognitivas, en un número menor dicen que depende de la circunstancia para trabajar de los estudiantes. Es notable que los docentes no aprovechen las competencias y habilidades de los estudiantes en todas las horas de clase y es aceptable que incorporen sus competencias en clases mediante una guía de ejercicios que ayude a potenciar sus habilidades para el mejoramiento del desempeño académico.

**10.- ¿Tiene diversas estrategias para captar la atención de las alumnas?**

<b>Tabla # 10</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	No tantas	7	70%
2	No creo necesario	1	10%
3	No se puede aplicar todo el tiempo	2	20%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a las respuestas obtenidas según los docentes no tiene las suficientes estrategias para captar la atención de los estudiantes y consideran que esto no se puede aplicar todo el tiempo, por lo que es recomendable la aplicación de una guía de ejercicios que permita desarrollar la atención de los estudiantes.

### 11.- ¿Cree que sus alumnas están motivadas por aprender?

Tabla # 11			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	No todo el tiempo	1	10%
2	Solo cuando son asuntos recreativos	6	60%
3	Es difícil mantener la motivación todas las horas de trabajo	3	30%
TOTAL		10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** En base a los resultados obtenidos los docentes manifiestan que es una pequeña cantidad de estudiantes que no están motivados todo el tiempo, los maestros opinan que los alumnos se motivan solo cuando los asuntos son recreativos y que es difícil mantener la motivación todas las horas de trabajo con los estudiantes, aunque la motivación debería estar presente todo el proceso de clase para lo cual la más aceptable es enseñar a automotivarse a los alumnos.

**12.- ¿Existe acompañamiento de parte de los representantes de las alumnas con respecto a las tareas designadas?**

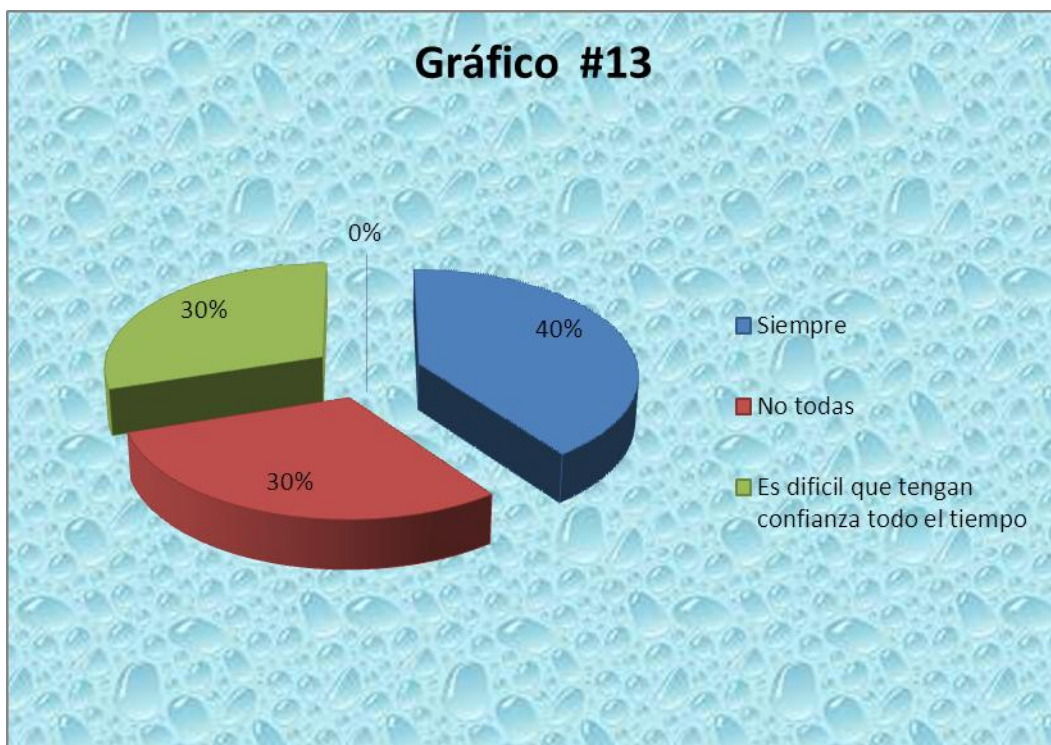
Tabla # 12			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	En su mayoría	2	20%
2	No todos	5	50%
3	Piensan que es responsabilidad solo de la maestra	3	30%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La mayor parte de los encuestados piensan que el acompañamiento por parte de los representantes es muy mínima ya todos no se preocupan de la disciplina de los estudiantes y que existe un gran número de representantes piensan que es la responsabilidad de la maestra. Es aconsejable inmiscuir a los representantes de los estudiantes al proceso de enseñanza aprendizaje para que tenga un valor significativo.

### 13.- ¿Sus estudiantes tiene confianza en sí mismas?

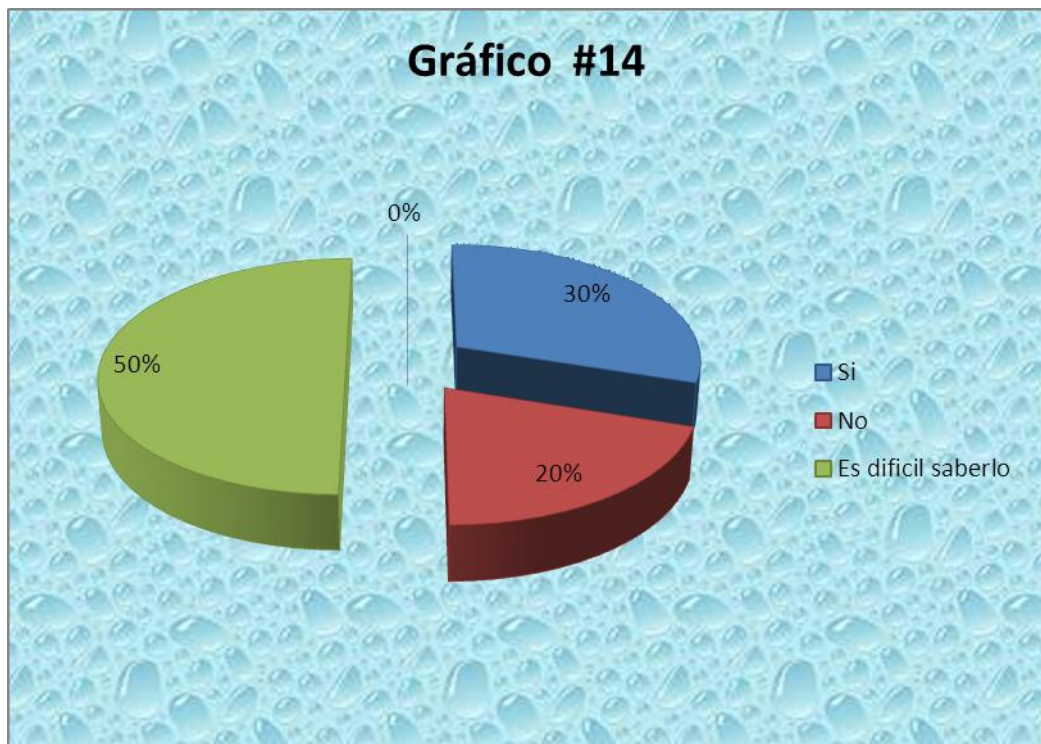
Tabla # 13			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	4	40%
2	No todas	3	30%
3	Es difícil q tengan confianza todo el tiempo	3	30%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Los resultados obtenidos por parte de los docentes nos revela que en su mayoría no existe confianza de los estudiantes para realizar sus tareas en clase, otros no la tiene y que de igual manera es difícil que tengan confianza todo el tiempo ya que deben tener la dirección de la maestra para poder realizar la tarea.

#### 14.- ¿Cree que sus estudiantes tiene automotivación?

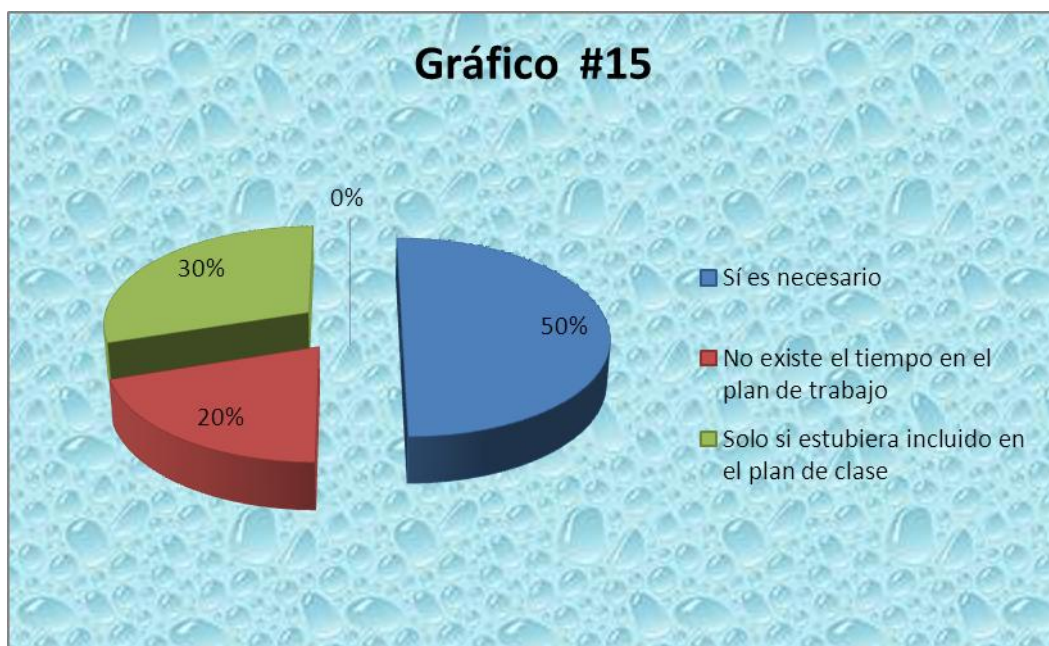
Tabla # 14			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	3	30%
2	No	2	20%
3	Es difícil saberlo	5	50%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Con los resultados de esta pregunta podemos ver que los maestros manifiestan que son muy pocos los estudiantes que si tiene automotivación el momento de trabajar en clase, se consideran que no tiene automotivación el mínima porcentaje de escolares y que es difícil saberlo ya que han manifestado que los estudiantes actúan solo ante el estímulo y motivación de los maestra.

**15.- ¿Ve necesario enseñar a automotivarse a las niñas?**

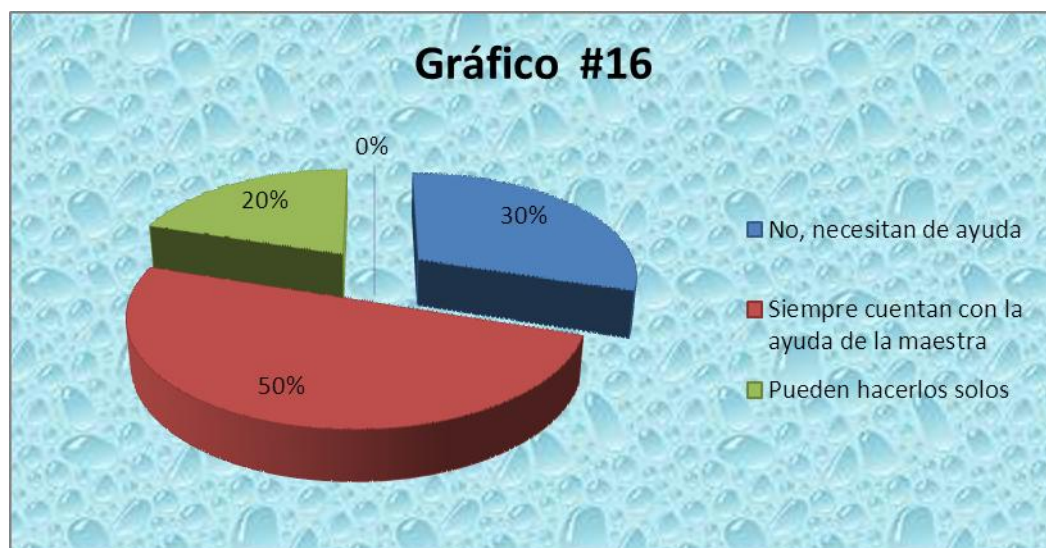
<b>Tabla # 15</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si es necesario	5	50%
2	No existe el tiempo en el plan de trabajo	2	20%
3	Solo si estuviera incluido en el plan de clase	3	30%
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Según los resultados de los docentes la mayoría opinan que si es enseñar a automotivar a los estudiantes para potenciarlo con los conocimientos de los actores institucionales y crear un ambiente de prosperidad en beneficio de la institución. Y sería conveniente estructurar e implementar en las planificaciones estrategias que permitan desarrollar su automotivación.

**16.- ¿Cuándo se presenta un conflicto en clase los estudiantes pueden resolverlo?**

<b>Tabla # 16</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	No	3	30%
2	Siempre cuentan con la ayuda de la maestra	5	50%
3	Pueden hacerlos solos	2	20%
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	

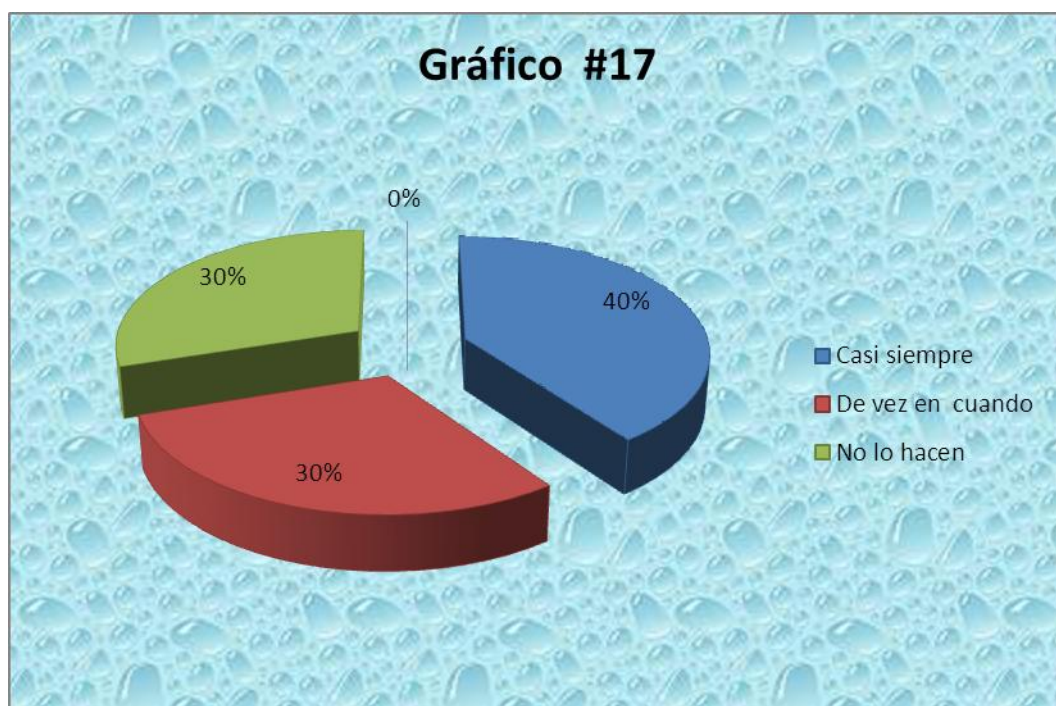


**INTERPRETACIÓN:** Los resultados de esta pregunta nos manifiesta que según los docentes son muy pocos los estudiantes que no necesitan ayuda cuando se presenta un conflicto en la escuela, la mayoría de docentes piensan que los estudiantes siempre cuentan con la ayuda de la maestra para resolver los conflictos que se suscitan en clases, y solo un grupo pequeño lo pueden hacer solos, lo que manifiesta un bajo control emocional en los estudiantes y debe existir estrategias que sirvan de apoyo para que aprendan a controlarse.



### 17.- ¿Cumplen los objetivos de clase sus estudiantes?

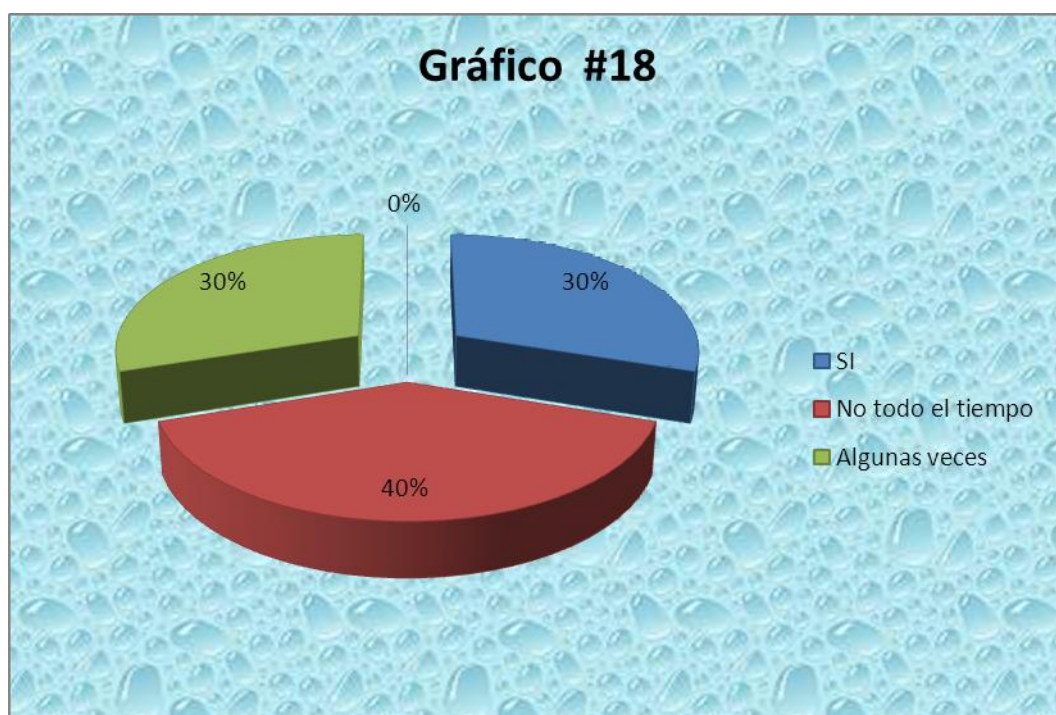
Tabla # 17			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Casi siempre	4	40%
2	De vez en cuando	3	30%
3	No lo hacen	3	30%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Los resultados obtenidos por los docentes en esta pregunta nos manifiesta que la mayoría de estudiantes no cumple con sus objetivos el momento de aprender su clase, es un pequeño grupo que lo hacen. Esto quiere decir que la predisposición de aprender es baja y hace falta la dirección exacta para mantenerla por parte de los actores institucionales.

**18.- ¿Considera usted que sus estudiantes pueden tomar decisiones solas?**

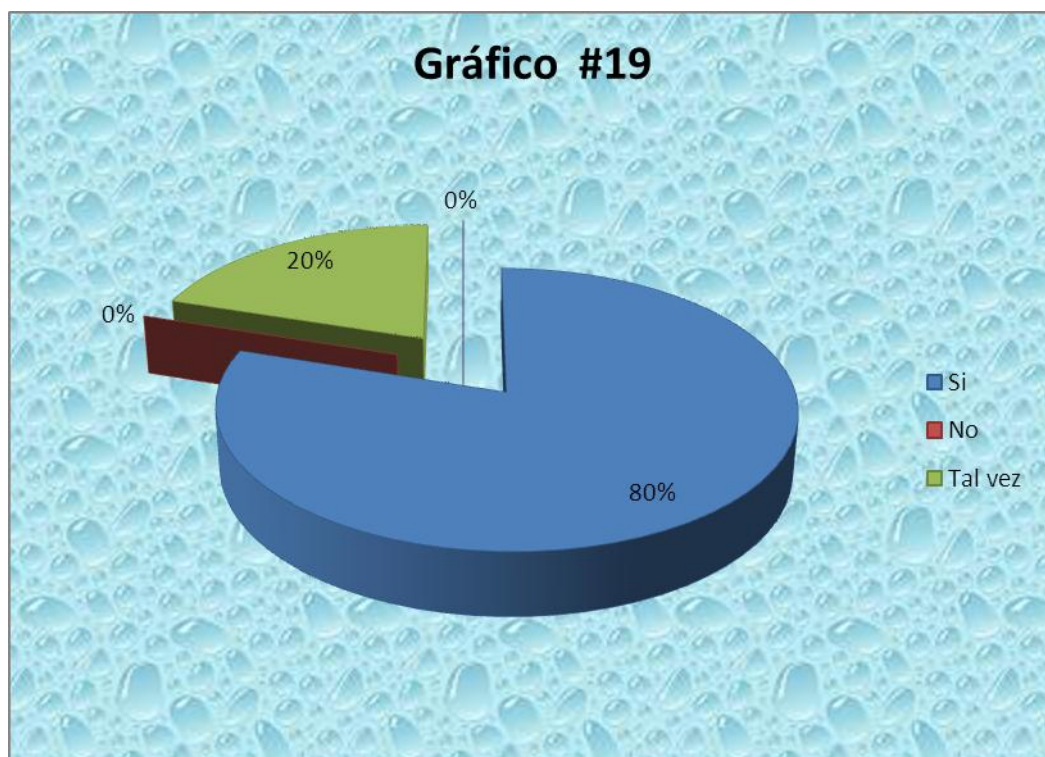
<b>Tabla # 18</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si	3	30%
2	No todo el tiempo	4	40%
3	Algunas veces	3	30%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a los resultados, la mayoría de docentes piensan que los alumnos no están en la capacidad de tomar sus propias decisiones y se considera que un mínimo grupo cree que los estudiantes pueden tomar las decisiones por si solos. Es trascendente que los docentes puedan manifestar sus decisiones y para ello es importante la aplicación de guías que puedan ayudar a desarrollar estas destrezas.

**19.- ¿Aplicaría un sistema de ejercicios que ayude a potenciar la automotivación de las estudiantes?**

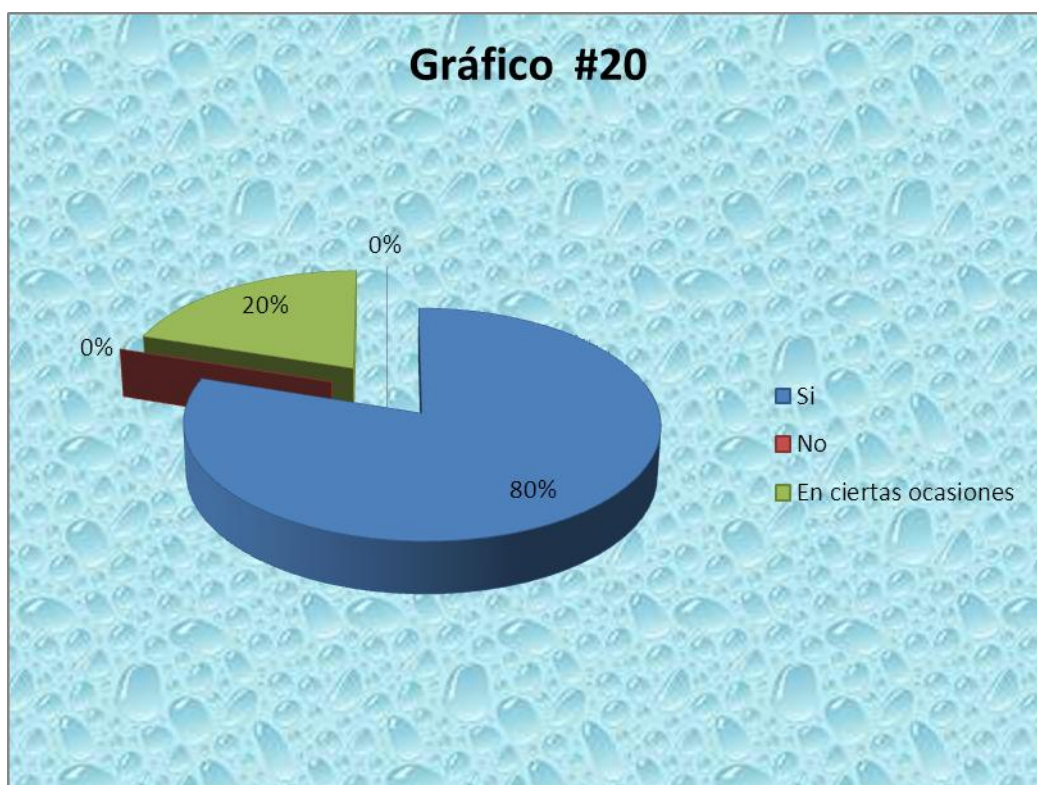
<b>Tabla # 19</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si	8	80%
2	No,	0	0%
3	Tal vez	2	20%
	<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Los resultados obtenidos en esta pregunta nos señala que la mayoría los docentes aceptarían aplicar un sistema de ejercicios que ayude a potenciar la automotivación de los estudiantes, nadie se niega a hacerlo y pocos opinan que tal vez lo hicieran, debido al tiempo que les implicaría esto.

20.- ¿Cree que la utilización de una guía con técnicas y ejercicios de motivación ayudaría a cumplir con los trabajos en clase?

Tabla # 20			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	8	80%
2	No	0	0%
3	En ciertas ocasiones	2	20%
	TOTAL	10	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	

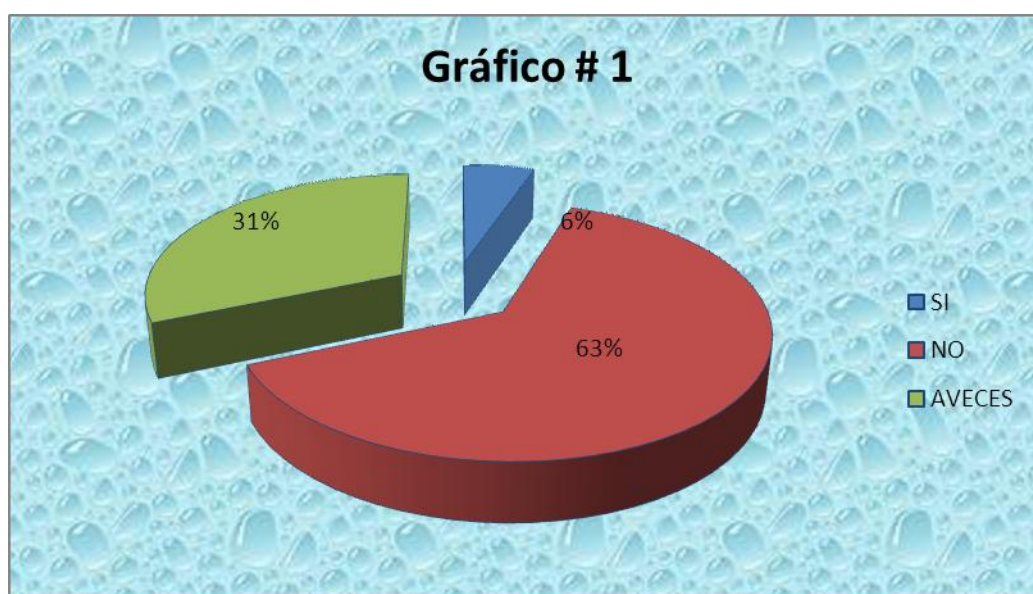


**INTERPRETACIÓN:** Con una aceptación positiva han respondido los docentes que ayudaría a los estudiantes, una guía con técnicas y ejercicios de motivación a cumplir sus trabajos en clase. Es mínimo el grupo de docentes piensan que esto ayudaría en ciertas ocasiones.

## 4.2 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD “ANA LUISA LEORO FRANCO” DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO LECTIVO 2011- 2012.

### 1.- ¿Te preparas para estudiar?

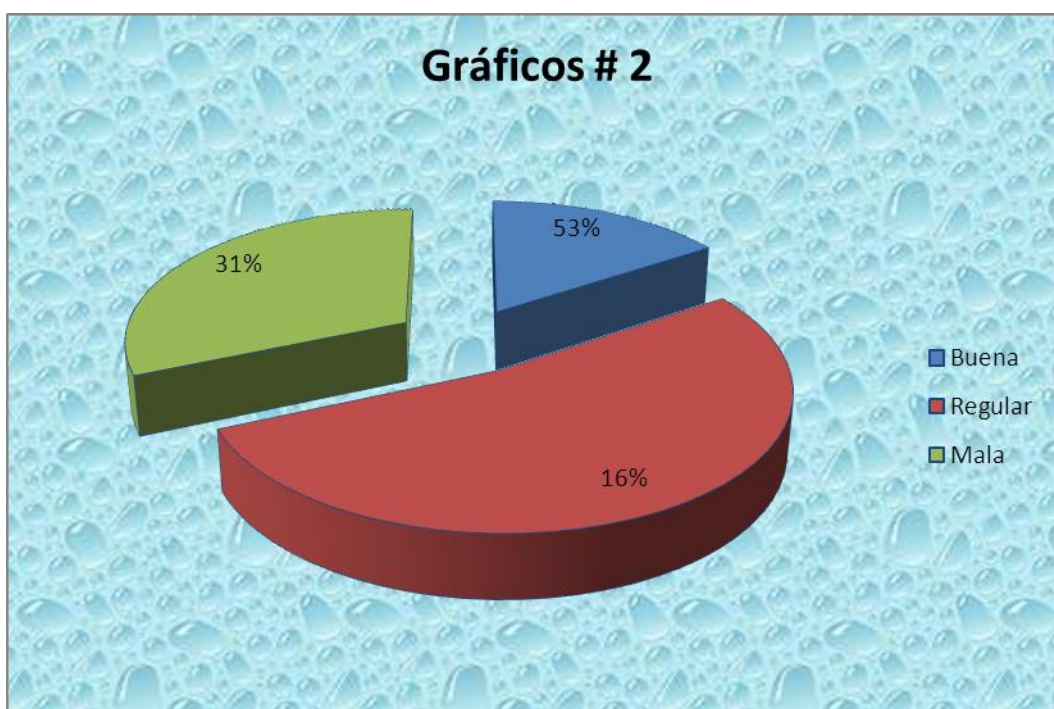
Tabla # 1			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	15	6%
2	No	181	63%
3	A veces	90	31%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Se puede apreciar que existe una mayoría de alumnas que no se preparan para el momento de estudio. Y es una cantidad muy baja la que pone interés por aprender, para el que sería muy importante que se tome con mucha seriedad el momento de desarrollar sus actividades. Y es recomendable a los actores institucionales no pasar por alto resultados que pueden manifestar un desinterés por el estudio que puede ser controlado con estrategias para desarrollar interés por los estudios.

## 2.- ¿Cómo es tu disciplina el momento que realizar las tareas?

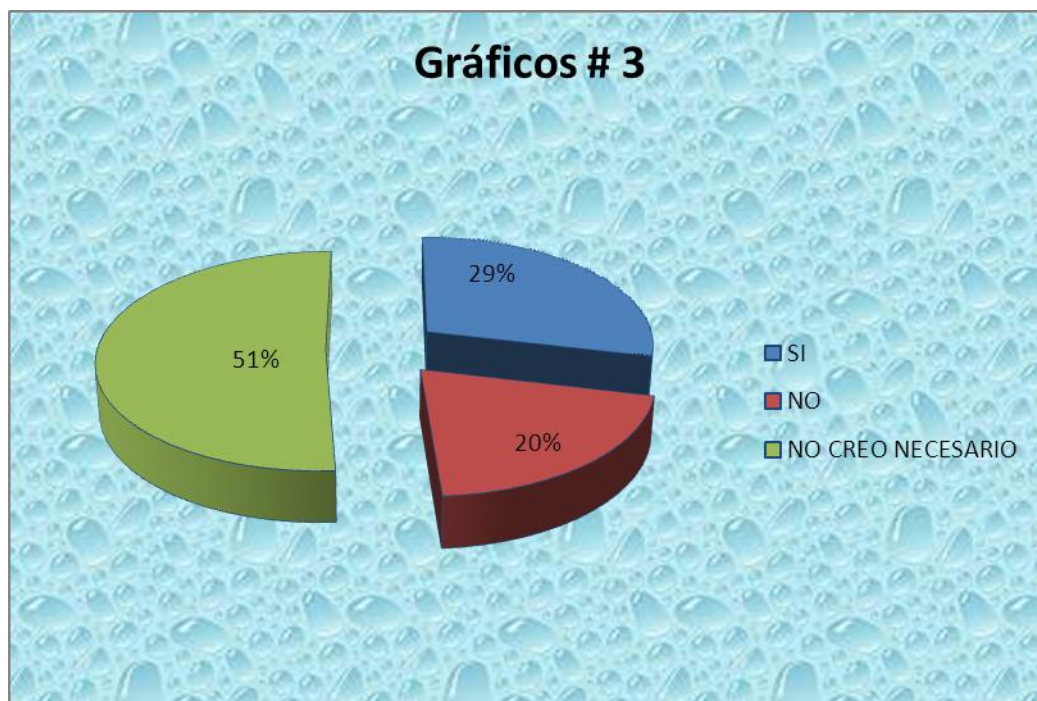
Tabla # 2			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Buena	45	16%
2	Regular	151	53%
3	Mala	90	31%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** En el campo disciplinar tomamos en cuenta que si existe una totalidad respuestas en la que manifiestas que no existe disciplina el momento de realizar la tarea es muy bajo el número de alumnos que no les interesa mantener disciplina con sus tareas, lo que hace falta es la directriz que haga o fortifique la disciplina tanto en el aula como en casa. Es recomendable que los docentes apliquen estrategias e impartan a los padres para que el trabajo sea fructífero y sean complemento.

**3.- ¿Tiene hábitos de estudio que le permita desenvolverse con sus tareas?**

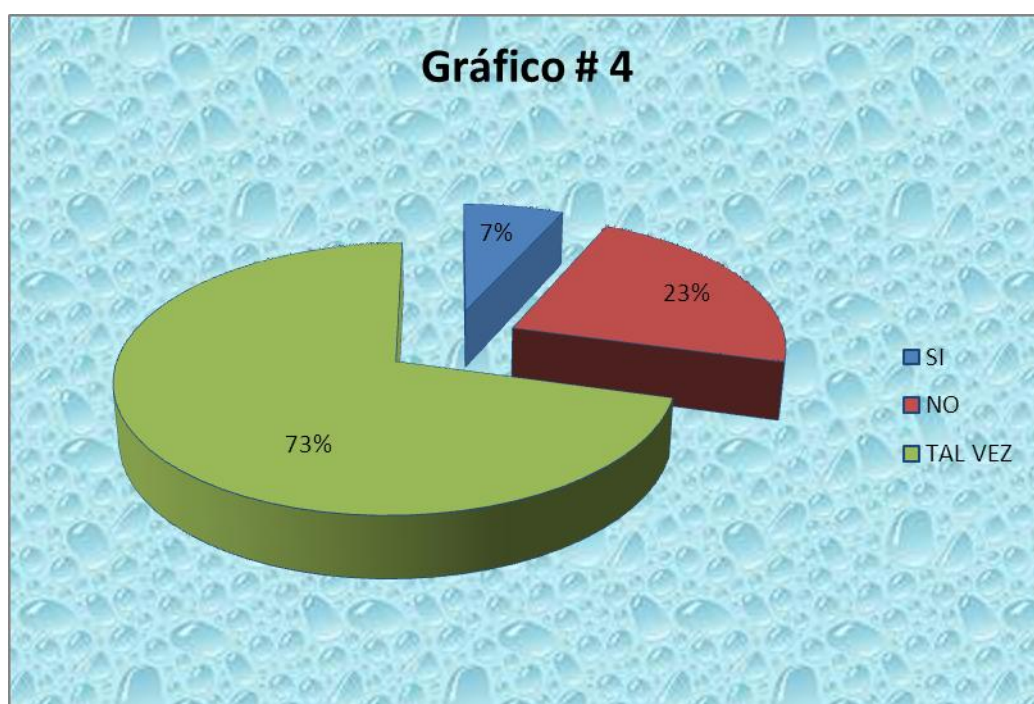
<b>Tabla # 3</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si	82	29%
2	No	58	20%
3	No creo necesario	146	51%
	<b>TOTAL</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Tomando en cuenta los resultados podemos apreciar que los hábitos de estudio son escasos en las estudiantes esto da fiel respuesta a que hace falta muchísima motivación por los estudios y organizar sus técnicas de estudio para hacer el momento de estudio algo agradable en las alumnas, y se invita a los actores institucionales a realizar talleres de motivación por el estudio.

#### 4.- ¿Puede utilizar sus habilidades en todas las horas de clase?

Tabla # 4			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	20	7%
2	No	66	23%
3	Tal vez	208	73%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	

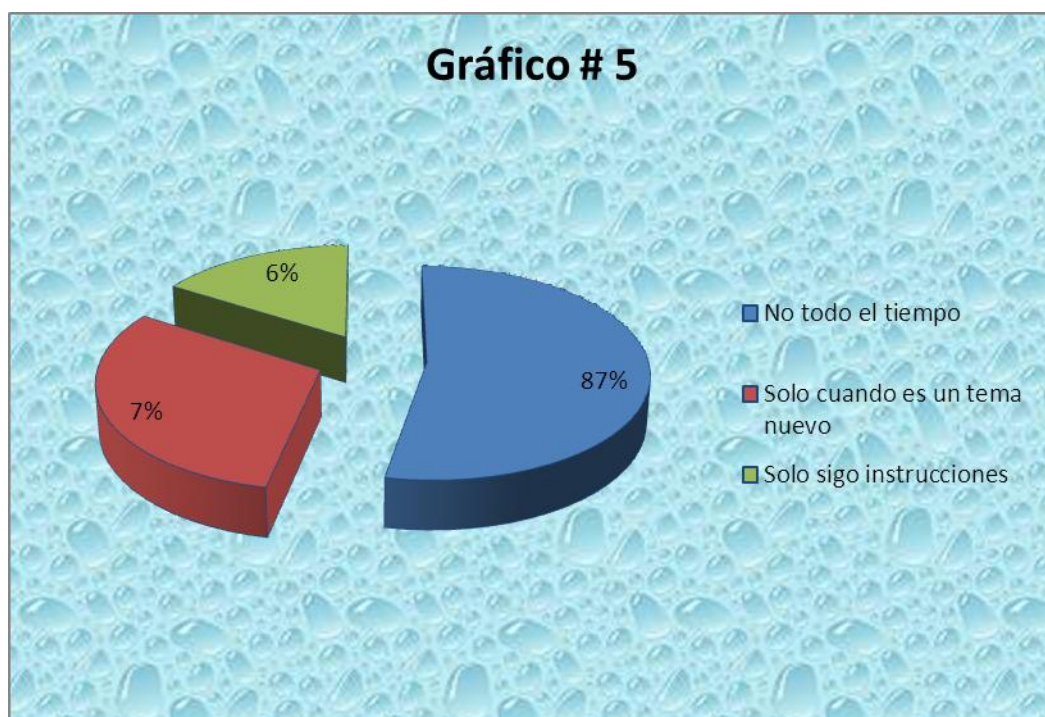


**INTERPRETACIÓN:** Podemos ver en los resultados que existen una totalidad de estudiantes que no han utilizado sus habilidades en las horas de clase, y es pequeño el grupo que si lo hacen datos alarmantes ya que cuando un estudiante no aplica sus habilidades en algo que va a aprender esto lo va a desmotivar, razón evidente para que se actué de manera inmediata los docentes en implementar talleres que ayude a potencias las habilidades de las alumnas.



**5.- ¿Te gusta ver las tareas como un reto y tienen empeño por culminarlas?**

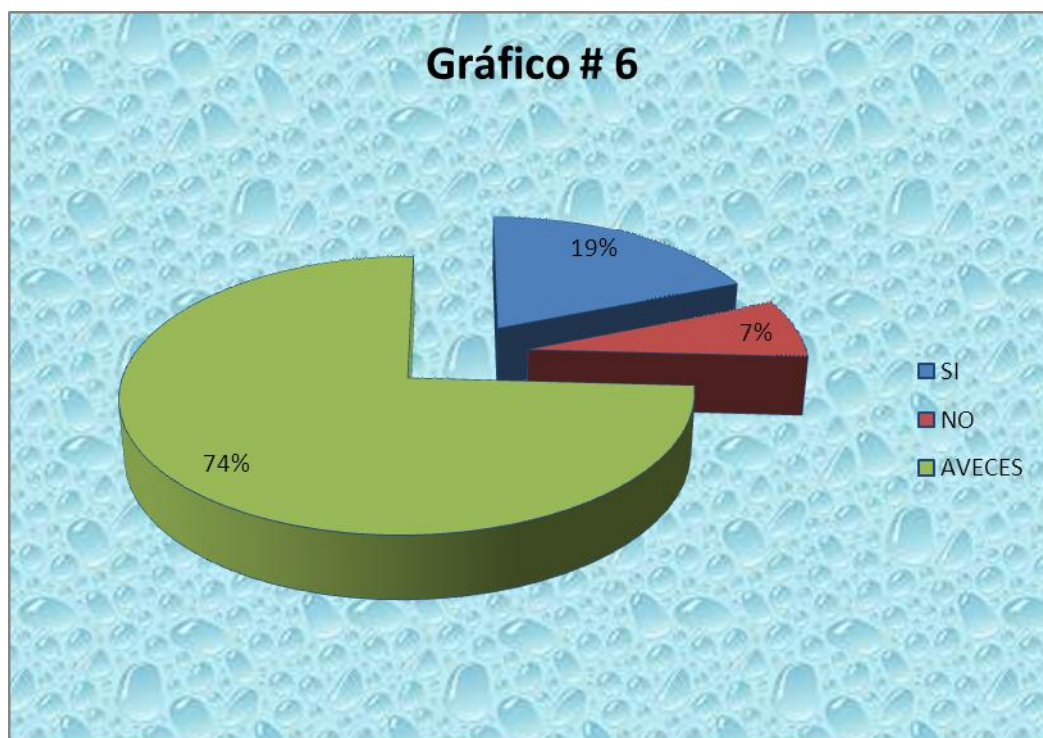
<b>Tabla # 5</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	No todo el tiempo	152	87%
2	Solo cuando es una tema nuevo	88	7%
3	Solo sigo instrucciones	46	6%
	<b>TOTAL</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La totalidad de la población encuestada muestra que las tareas no les consideran como un reto diario mas solo lo ven como una obligación por cumplir, y les interesa temas nuevos por el momento de aprender. Es importante que los docentes incorporen a sus planificaciones estrategias que permitan potenciar el entusiasmo por las tareas en las estudiantes.

## 6.- ¿Buscan algo diferente o novedoso para realizar las tareas?

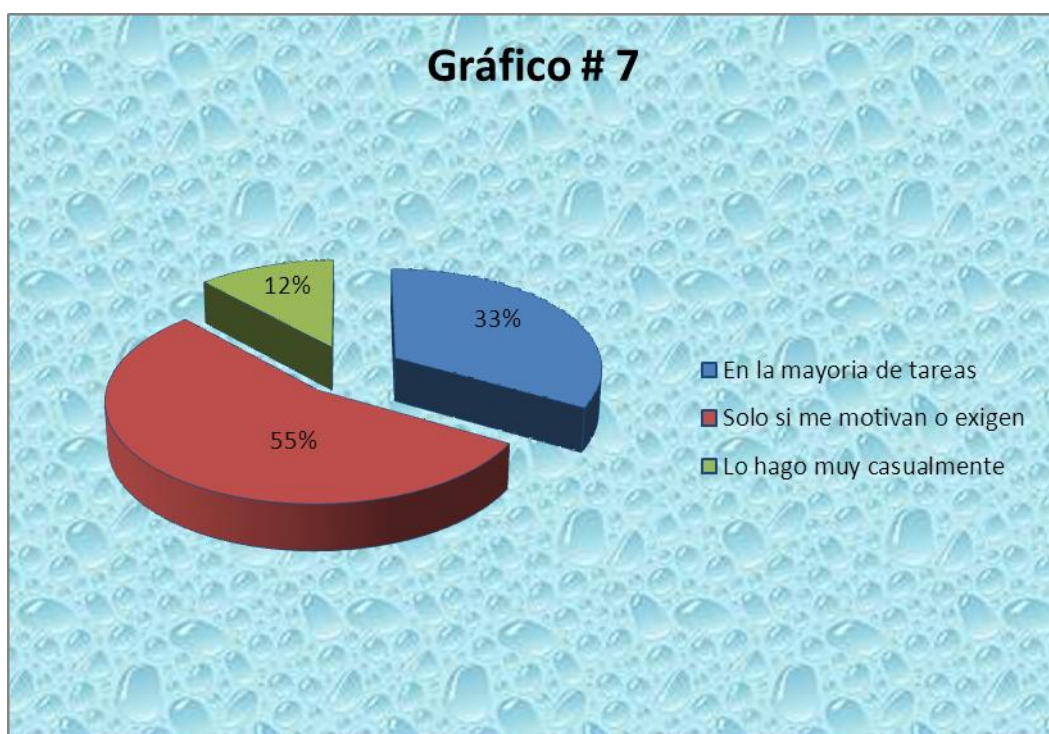
Tabla # 6			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	En pocas ocasiones	54	19%
2	Cuando son contenidos prácticos	20	7%
3	Solo cuando se les pide	212	74%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Esta pregunta refleja que está muy lejos el entusiasmo y creatividad por aprender en las estudiantes ya que solo se limitan a hacer lo que se le pide su maestra, razón muy clara para manifestar que es necesario aplicar estrategias motivacionales en la instrucción y debería ser de interés para los actores institucionales.

## 7.- ¿Existe perseverancia cuando desarrollan alguna tarea?

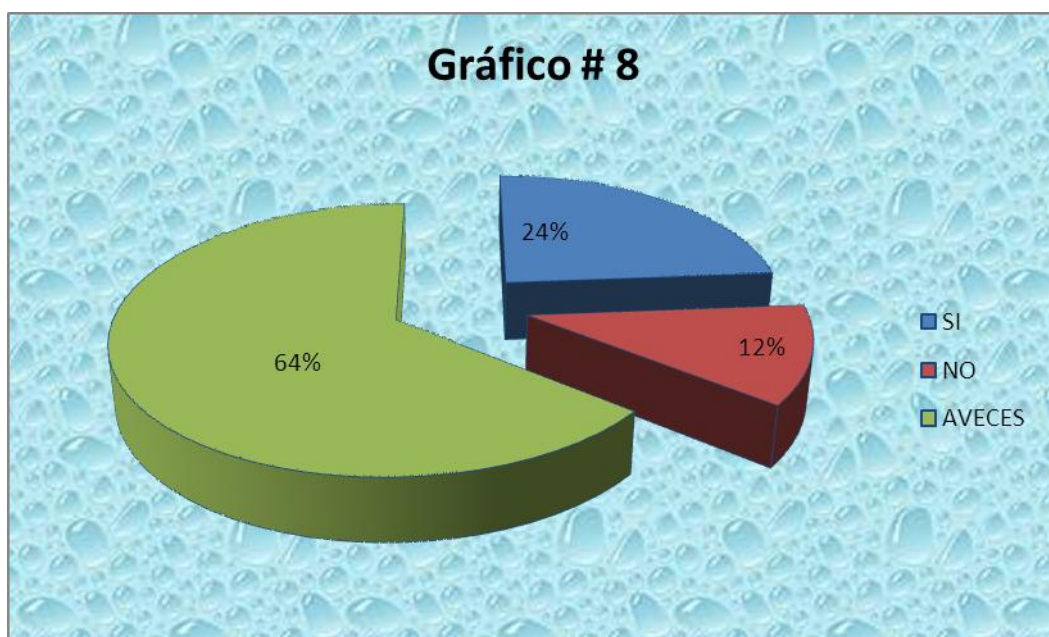
Tabla # 7			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	En la mayoría de tareas	95	33%
2	Solo si me motivan o exigen	157	55%
3	Lo hago muy casualmente	34	12%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Es notorio que la mayoría solo hace su tarea hasta sentir que la hizo bien lo que significa que no es importante las tareas para los estudiantes, motivo por el cual hay solo un grupo pequeño de estudiantes que hacen su tarea hasta sentir la satisfacción de hacerla bien, las docentes deben implementar estrategias que permita motivar la perseverancia en las estudiantes con sus tareas.

## 8.- ¿La maestra le motiva en clase?

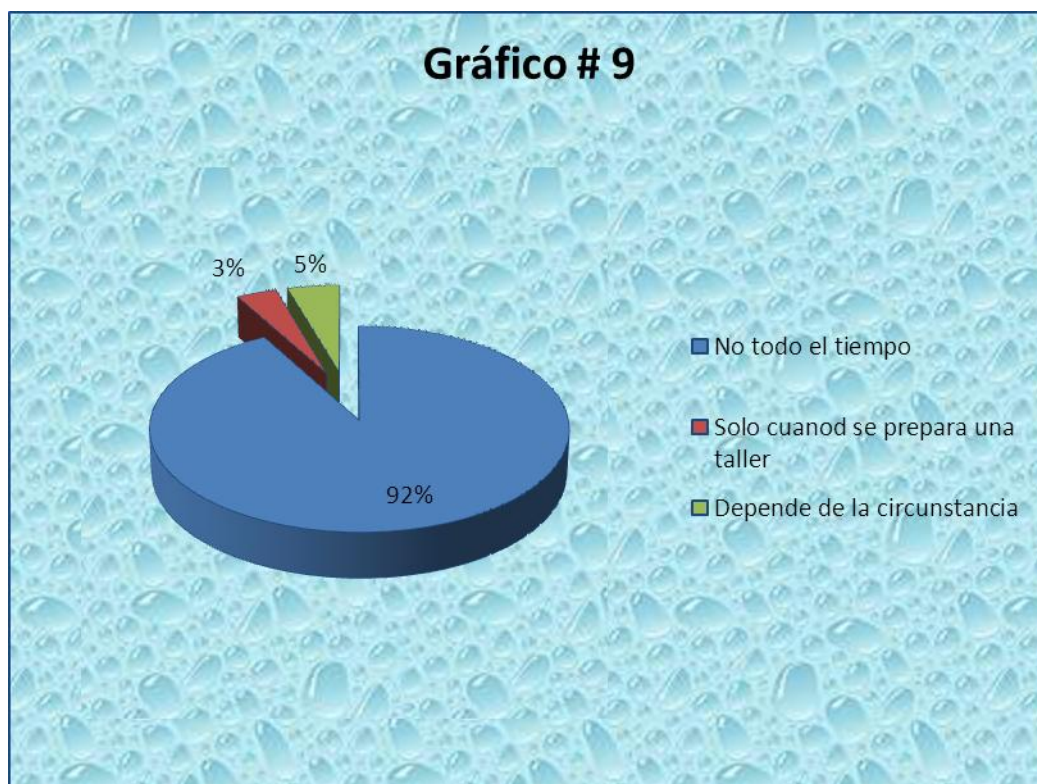
Tabla # 8			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	68	24%
2	De vez en cuando	34	12%
3	Si causa complicación la tarea designada	184	64%
TOTAL		286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La motivación en las estudiantes existe solamente cuando hay un problema que solucionar referente a las tareas cuando debe existir motivación todo el lapso de estudio, causando complicación el momento de ver los resultados del aprendizaje, razón por la cual las maestras deben aplicar una serie de talleres que permita motivar a sus estudiantes.

## 9.- ¿Trabaja su maestra de acuerdo a sus competencias?

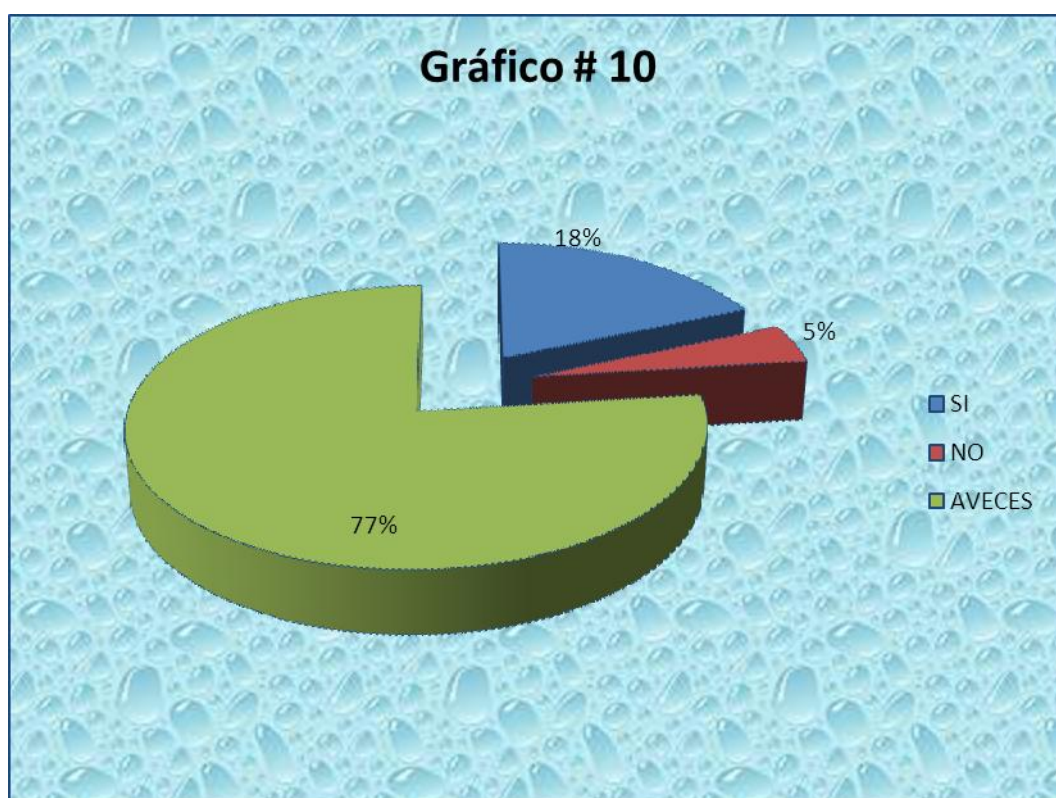
Tabla # 9			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	No todo el tiempo	263	92%
2	Solo cuando se prepara una taller	10	3%
3	Depende de la circunstancia	13	5%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La totalidad de encuestadas creen que sus competencias son válidas solo en algunos momentos de estudio, y cuando se prepara un taller, y por esto es recomendable que las docentes apliquen algunas estrategias que permita incorporar las competencias en el momento de estudio.

### 10.- ¿Tiene su maestra muchas maneras de captar su atención?

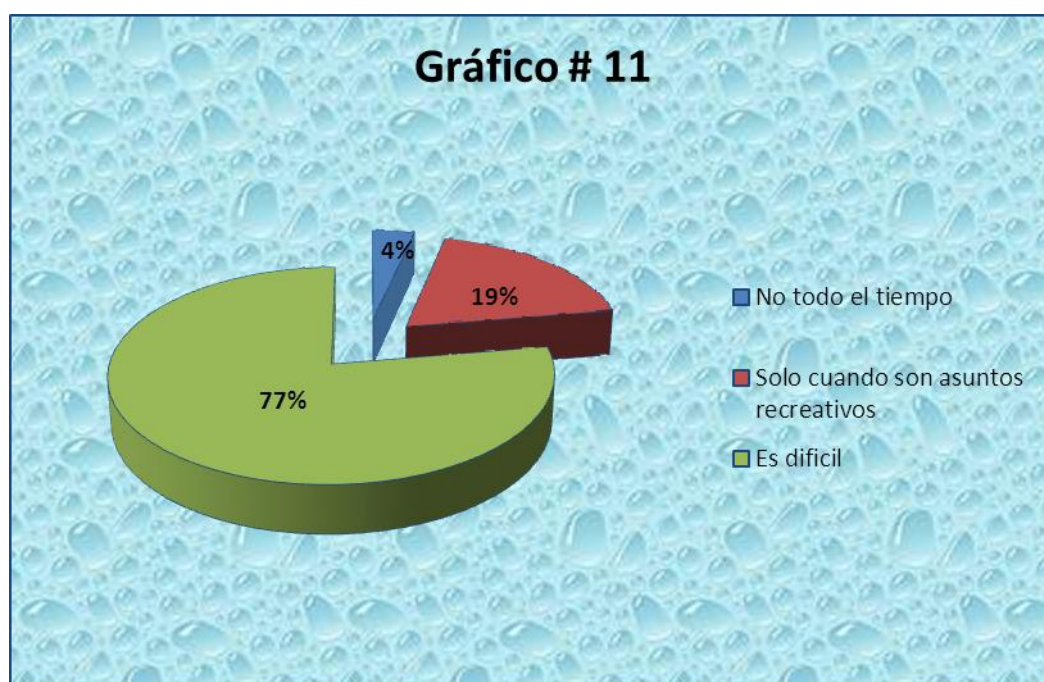
Tabla # 10			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	No tantas	53	18%
2	No se	13	5%
3	No todo el tiempo	220	77%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La mayoría de estudiantes manifiestan que la maestra utiliza estrategias para captar la atención de las estudiantes solo por ciertas ocasiones, lo que sería recomendable es que utilice todo el tiempo con talleres que les ayude a mantener su atención con agrado hasta desarrollar su automotivación.

## 11.- ¿Está motivada por aprender?

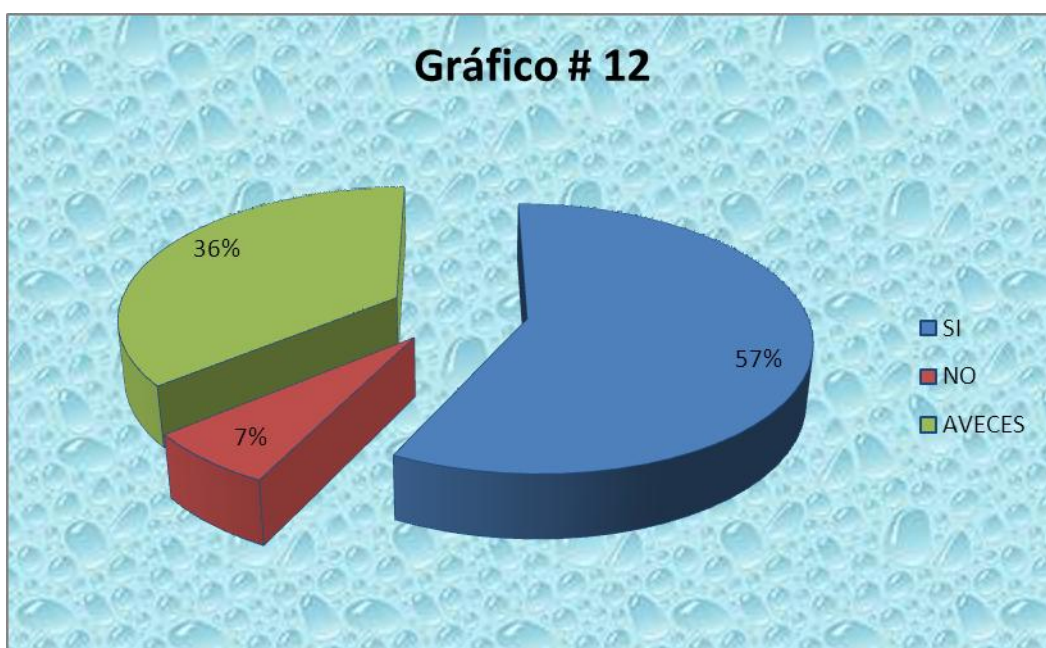
Tabla # 11			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	No todo el tiempo	10	4%
2	Solo cuando son asuntos recreativos	54	19%
3	Es difícil mantener la motivación todas las horas de clase	222	77%
TOTAL		286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La totalidad de estudiantes considera que es difícil mantener la motivación por aprender, y que le interesaría si fuera asuntos recreativos, por tal razón es importante que todos los actores institucionales tengan estrategias que mantenga la motivación activa.

12.- ¿Su representante le acompaña cuando realiza sus tareas designadas?

Tabla # 12			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	90	57%
2	No	93	7%
3	Piensen que es responsabilidad solo de la maestra	103	36%
TOTAL		286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	

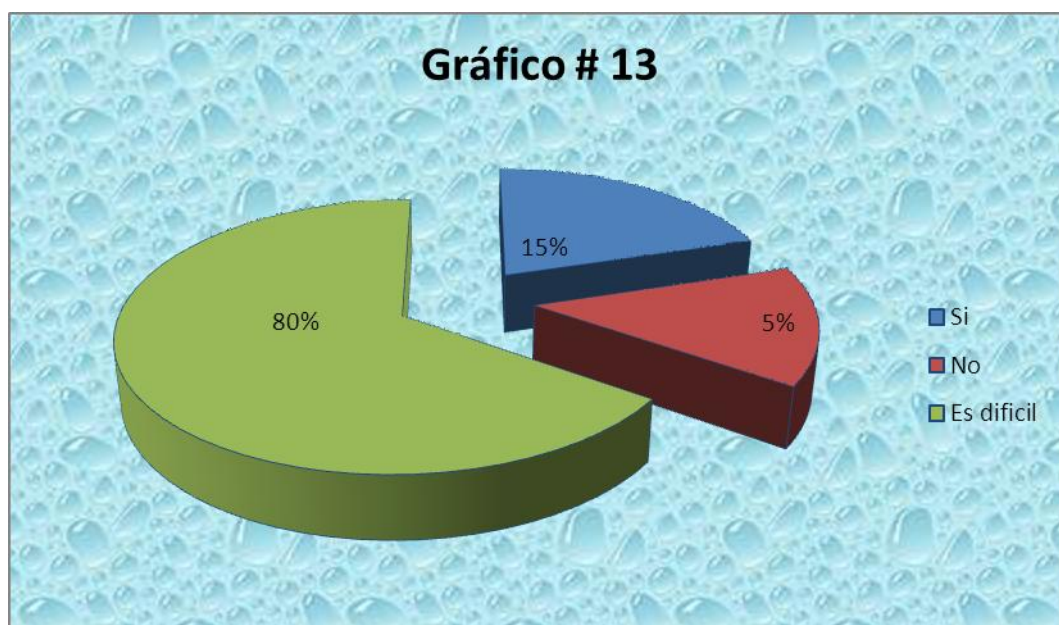


**INTERPRETACIÓN:** Podemos notar que la mayoría de representantes no ayudan al cumplimiento de tareas dando la responsabilidad a la maestra, para lo cual es aconsejable que los actores institucionales pongan a disposición de los representantes las estrategias que pueden aplicar a sus hijos para su buen desempeño académico



### 13.- ¿Tiene confianza en sí mismas?

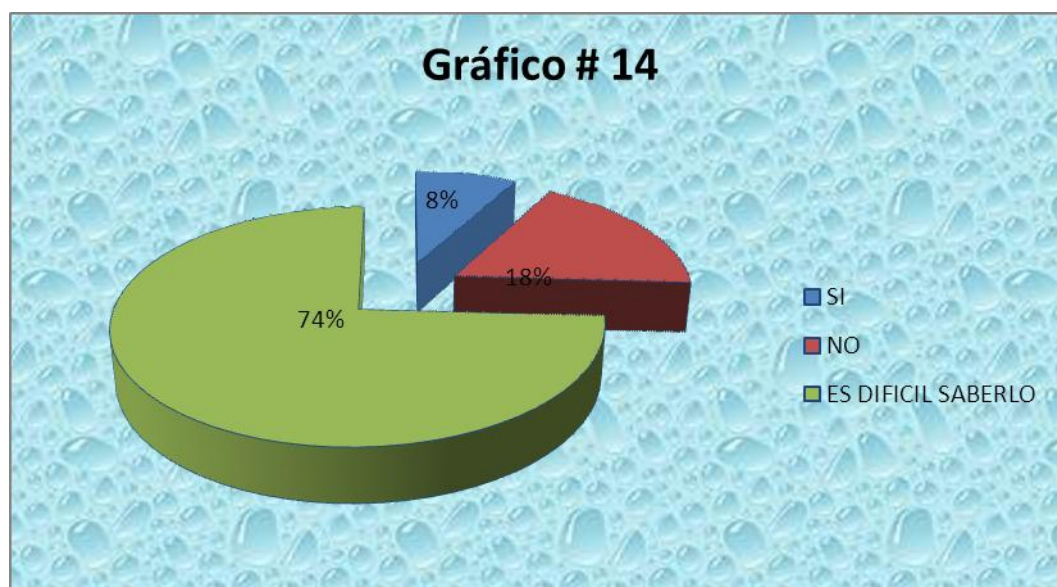
Tabla # 13			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	58	15%
2	No	41	5%
3	Es difícil tener confianza todo el tiempo	187	80%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La respuesta es evidente ya que la mayoría de estudiantes no mantienen la suficiente confianza en sí misma y esto afecta definitivamente a su desempeño académico por que no sienten confianza en lo que pueden hacer. Y es bajo el grupo de estudiantes que piensan que si tiene confianza en sí mismas. Razón por la cual los docentes deberían implementar estrategias que sirvan para aumentar la confianza en sí misma.

#### 14.- ¿Tienes automotivación?

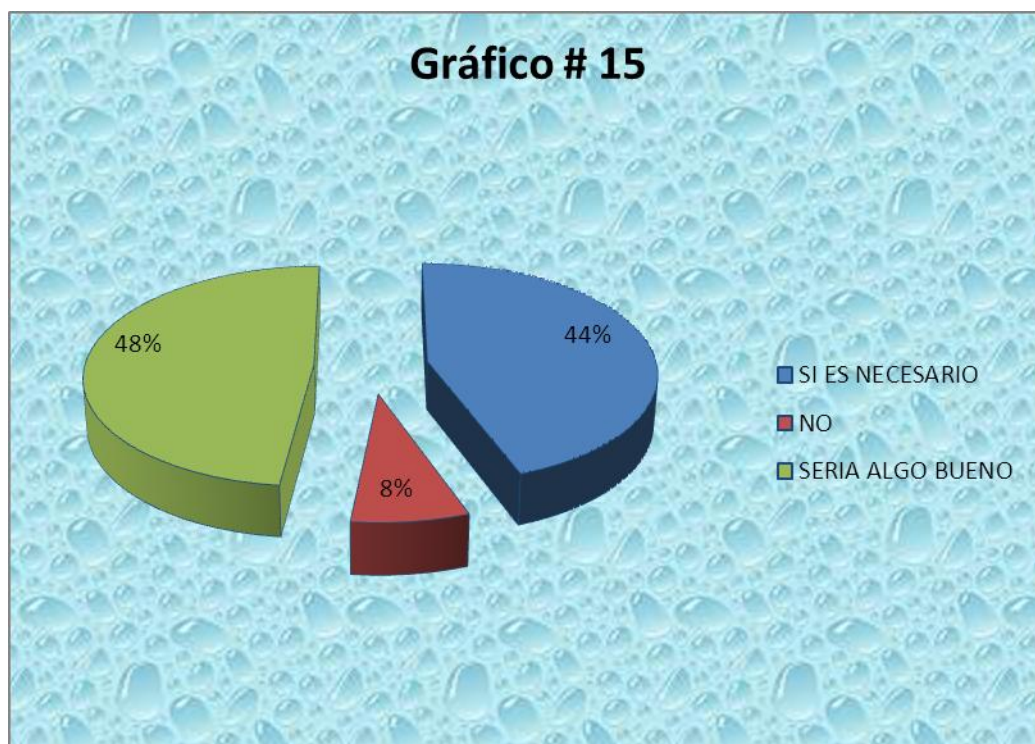
Tabla # 14			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	23	8%
2	No	51	18%
3	Es difícil saberlo	212	74%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Es fácil apreciar que al no estudiar la automotivación y no existe conocimiento sobre ella y los resultados indican que la casi la totalidad de estudiantes no saben si tiene o no automotivación, razón por la cual es recomendable que los actores institucionales tomen en cuenta emplear una guía de ejercicio que ayude a desarrollar automotivación en las estudiantes.

**15.- ¿Ves necesario aprender a motivarse por sí misma?**

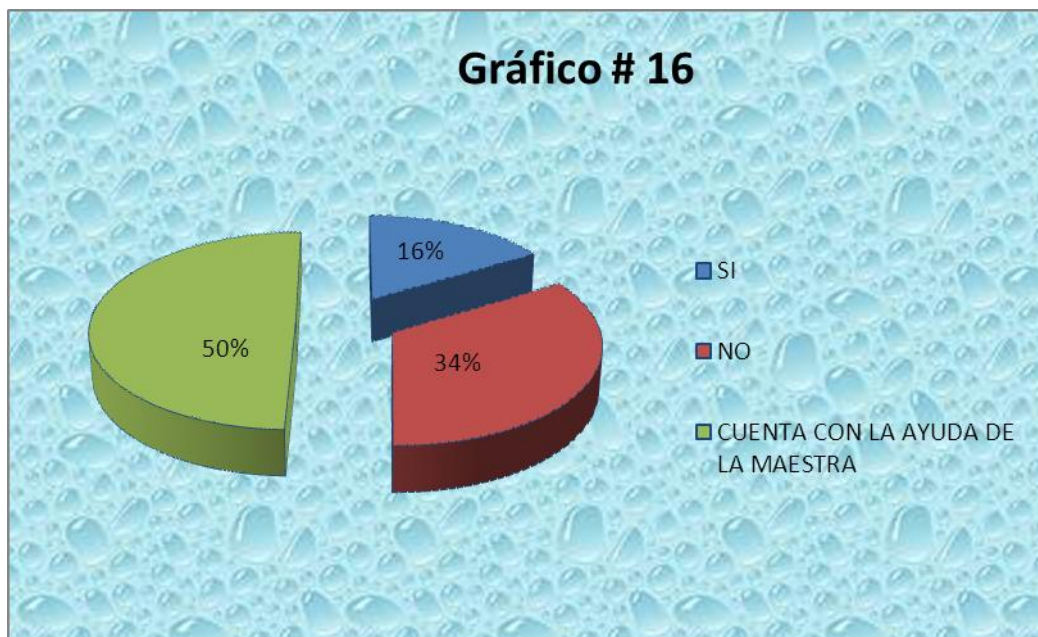
<b>Tabla # 15</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si es necesario	127	44%
2	No	21	8%
3	Sería algo bueno	138	48%
	<b>TOTAL</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La totalidad de estudiantes manifiestan que es necesario que les enseñen a motivarse por sí mismas, ya que solamente 21 estudiantes del conjunto de la población no creen que esto sea necesario, es evidente que la mayoría está dispuesta a aprender a automotivarse, es justificable que los docentes apliquen talleres sobre automotivación en los alumnos, para que de esta manera crezca el interés por aprender.

16.- ¿Cuándo se presenta un conflicto en clase puedes resolverlo por ti sola?

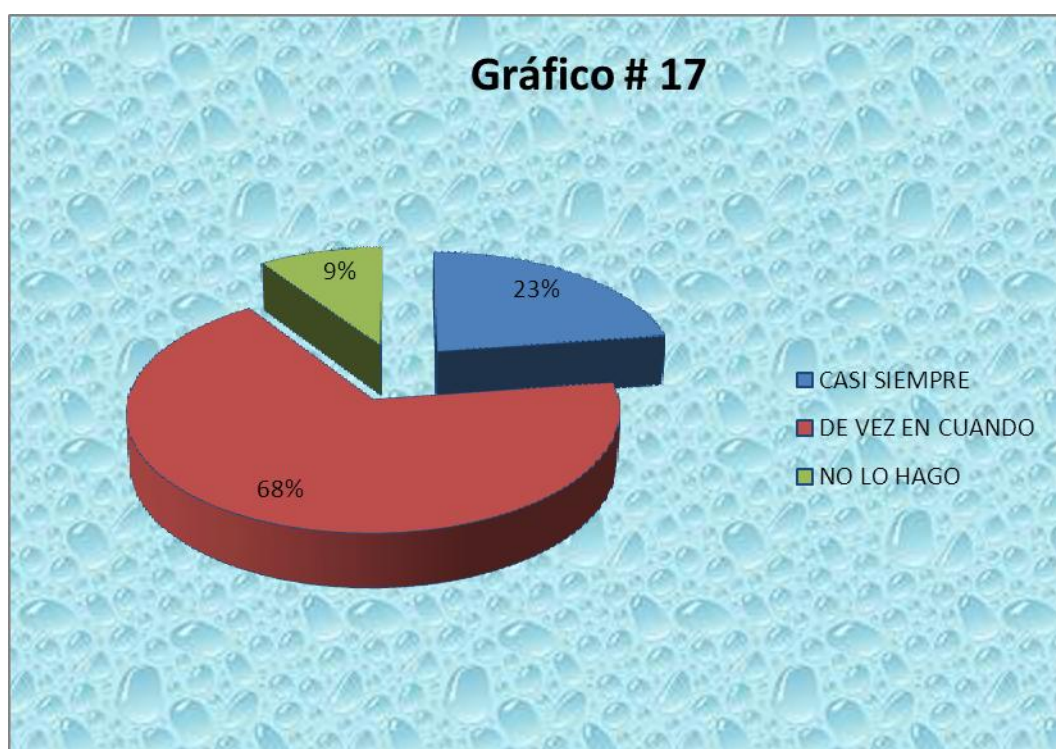
Tabla # 16			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Si	47	16%
2	No	97	34%
3	Siempre contamos con la ayuda de la maestra	142	50%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** La mayor parte de estudiantes piensa que los conflictos son necesarios que la maestra los resuelva ya que ellas no tienen la confianza en sí como para sentirse capaces de resolver conflictos en el aula, es indispensable que se aplique talleres que permita a las estudiantes aprender a resolver conflictos tanto en la escuela como en cualquier lugar.

## 17.- ¿Cumple sus objetivos?

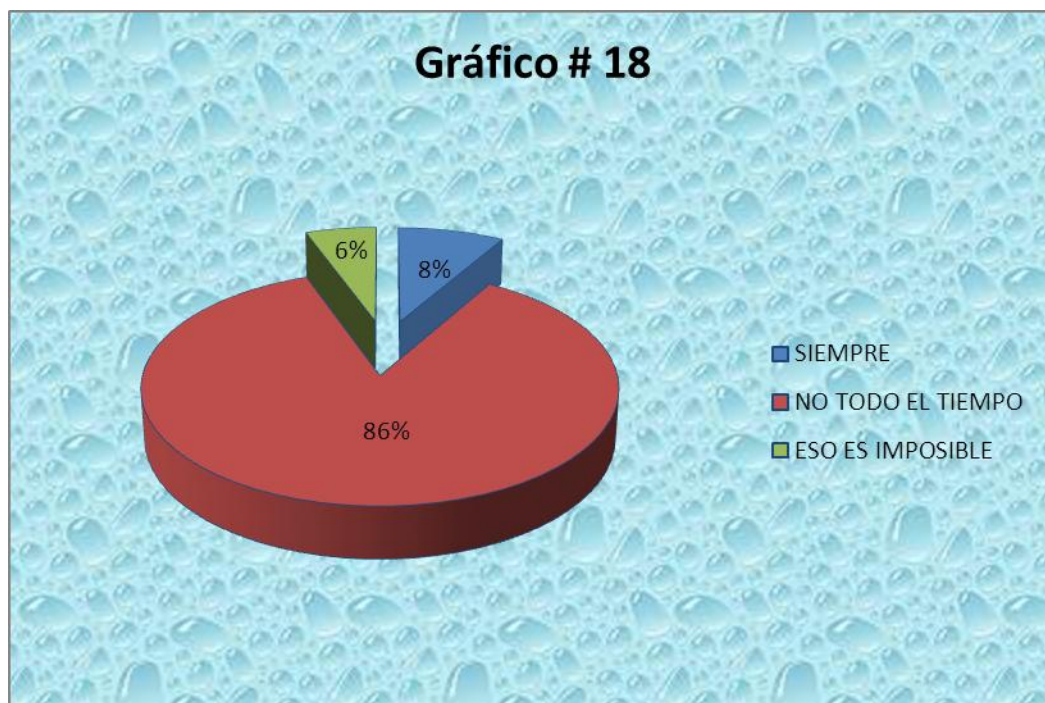
Tabla # 17			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Casi siempre	65	23%
2	De vez en cuando	194	68%
3	No lo hago	27	9%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Los datos revelan que la gran mayoría de estudiantes no cumplen con objetivos sea a corto o largo plazo para su bien esto quiere decir que las estudiantes no manejan objetivos que ayude a motivar no solo su desempeño académico sino su diario vivir, para ello es importante sugerir a los maestros apliquen estrategias que ayuden a los estudiantes a mantener sus objetivos y cumplirlos a cabalidad.

### 18.- ¿Puede tomar sus propias decisiones?

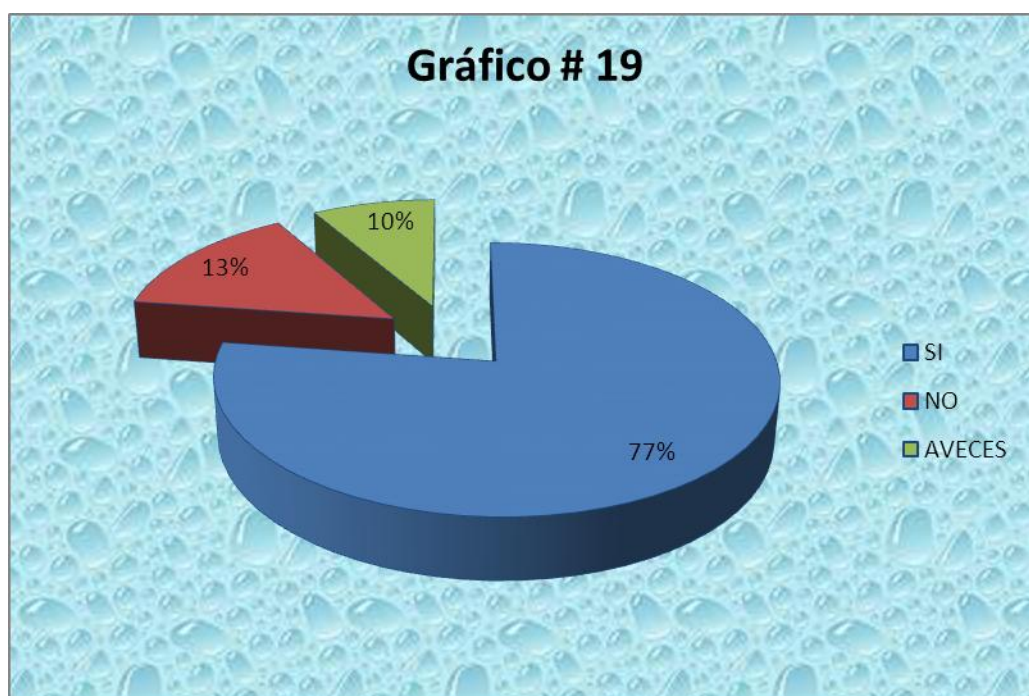
Tabla # 18			
Nº	INDICADORES	RESPUESTA	%
1	Siempre	24	8%
2	No todo el tiempo	246	86%
3	Eso es imposible	16	6%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Según los datos obtenidos podemos ver que es grupo mayoritario el que opina que es difícil tomar sus propias decisiones, esto evita que puedan cumplir con sus deseos ante el buen desempeño académico. Lo que implica que los docentes amplíen las estrategias para ayudar a mejorar a las estudiantes sus habilidades en la toma de decisiones.

**19.- ¿Te gustaría tener talleres que ayude a aumentar tu automotivación?**

<b>Tabla # 19</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si	221	77%
2	No	41	29%
3	Tal vez	24	10%
	<b>TOTAL</b>	<b>286</b>	<b>100%</b>
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Según los datos obtenidos en la encuesta podemos ver que existe la mayoría de estudiantes que desean aprender por sí solos y que si les gustaría tener talleres que les permita potenciar su automotivación, y los docentes deben tener a su alcance varias estrategias que cumpla con las expectativas de las estudiantes.

**20.- ¿Cree que mejoraría su desempeño en clase si pudiera aumentar su motivación con dinámicas?**

<b>Tabla # 20</b>			
<b>Nº</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>RESPUESTA</b>	<b>%</b>
1	Si	251	77%
2	No	19	10%
3	A veces	16	13%
	TOTAL	286	100%
Fuente: Estudiantes de la Escuela Ana Luisa Leoro		Autora: Paola Amaya	



**INTERPRETACIÓN:** Con los resultados obtenidos vemos que es aceptable ante los estudiantes una guía con técnicas y ejercicios que ayude al potenciar su automotivación, ya que las respuestas afirmativas son la mayoría ante un grupo minoritario de respuestas negativas. Y estos la pauta para que los actores institucionales puedan aplicarlas.



## **CAPÍTULO V**

### **5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

De acuerdo a las encuestas que se realizó en la investigación se puede concluir que:

- 1.** Se logró determinar que no existen técnicas de automotivación que permitan un buen desempeño académico en las estudiantes de la escuela Ana Luisa Leoro Franco. Y que es la maestra el ente motivador para cumplir con las tareas asignadas, ya que siguen las instrucciones de la profesora y no se guían por sus intereses y objetivos.
- 2.** Los docentes manifiestan que el nivel de automotivación en las estudiantes es bajo ya que la motivación que tienen en su mayoría es extrínseca ante los estudios, solo les motivan actividades y temas nuevos de clase, que luego desaparecen ante la falta de perseverancia por enseñar a motivarse por sí solas.
- 3.** Con la investigación adecuada se pudo establecer los conocimientos para diseñar la fundamentación teórica de los campos que abarca el estudio de la automotivación
- 4.** De acuerdo a los resultados de la investigación, demuestra que es necesario la elaboración de una guía con técnicas o ejercicios que permita trabajar en el aula con materiales capaces de desarrollar la automotivación en los estudiantes.

5. Es necesario que la propuesta diseñada se transmita a la institución que fue objeto de esta investigación con la entrega de la documentación obtenida con el trabajo de grado haciendo conveniente su uso.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

Como resultado del análisis e interpretación de los datos obtenidos en la investigación se puede exponer las siguientes recomendaciones:

1. Se recomienda a los directivos y docentes que promuevan técnicas de automotivación mediante una guía de estrategias asertivas en las estudiantes con el fin de lograr un buen desempeño académico y satisfacción personal.
2. Se sugiere a los docentes apliquen una guía de ejercicios de manera constante para mejorar el nivel de automotivación en las estudiantes ya que es una base firme ante el desarrollo personal de cada una.
3. Se propone que los docentes puedan beneficiarse de la información científica y concerniente al estudio de la automotivación para mejorar el nivel de conocimiento sobre automotivación y la aplicación de técnicas que permitan potenciar su motivación.
4. Se recomienda a todos los actores institucionales incluyan una guía de ejercicios para trabajar en el aula hacia desarrollo del estudio de la automotivación en los escolares.
5. Se propone la socialización y que se transmita la propuesta diseñada a la institución con la entrega de la documentación haciendo de esta un ente de trabajo indispensable en el aula.

## **CAPÍTULO VI**

### **6 PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

### **GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA HACIA EL DESARROLLO DEL ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACIÓN EN LOS ESCOLARES**

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Desde el momento del nacimiento el ser humano busca la felicidad, es un instinto natural satisfacer una necesidad para obtener placer a cambio de: hambre, calor, frío y un sin número de necesidades, pero al transcurrir el tiempo este concepto va construyendo una terrible confusión de términos y sentimientos.

¿El por qué?, muchas grandes personas se han dedicado a investigar sobre ello LA FELICIDAD que difícil tarea. Lo que para unos es felicidad para otros llega a ser lo peor, el ser humano a medida que el tiempo transcurre busca otro tipo de felicidad, algo que nunca se pudiera imaginar, para algunas lo malo es bueno y para otros lo bueno es malo; lo que pasa es que este terrible cambio de época en el que de una comida en casa era algo inviolable hoy es algo casual, si hoy existe mucha más gente comiendo fuera y con el tiempo exacto, que un almuerzo lleno de

amor, esos y otros millones de factores han permitido que el ser humano cambie de concepción de felicidad.

No podemos permitir que esto pase, debemos tomar el control del descontrol que existe en la humanidad, necesitamos ser felices porque es muy agobiante ver que hoy por hoy más niños infelices llenos de desesperanzas, cuando se dice que son los niños la esperanza del futuro.

Debemos enseñar a los niños a sonreír a sentirse seguros de vivir, que son capaces de ser entes de felicidad que al transcurrir el tiempo emanen felicidad, seguridad, amor y éxito, si se puede lograrlo, ya que se escucha llegar al éxito y se imagina un largo camino llenos de piedras, obstáculos. Y no es así.

El propósito de la investigación es dar una pauta a los docentes y de gran ayuda a los estudiantes y docentes tendría un instrumento con el que pueda trabajar y proporciona información necesaria a encaminar el buen desarrollo y más importante aún es ese desarrollo emocional que es muy trascendental en la vida del ser humano.

Escuchar automotivación es pensar que eso es solo para adultos que ya han transcurrido años de vida y necesitan ayuda para corregir errores y buscar una perfección que si está al alcance de todos, pero si es verdad todos necesitan de ello, de vivir con mucho positivismo, entonces este trabajo lo que intenta es que desde el inicio del camino que el ser humano transita pueda reaccionar de manera correcta eso es automotivación, que el ser humano sea capaz de controlar todas sus emociones, lo genial sería que eso aprendan desde pequeños, cuando los errores son pocos y preparase sería divertido y con la práctica irlos solo perfeccionando.

No, que en la mitad del camino nos tome por sorpresa y no saber que reacción sea la correcta, por ejemplo: si una niña de 11 años con una vida normal llega a ver una separación de sus padres (caso muy frecuente en

nuestro país), no soporta esta situación, nunca escucho hablar de ello, como causas, consecuencias y efectos con un sin número de acontecimientos y experiencias que este problema conlleva, incluso se ha escuchado que a consecuencia de esto recurren problemas sociales como el suicidio, drogadicción, pandillerismo, depresión embarazos en adolescentes . Y la interrogante es porque le sucedió esto.

No se admite que el problema fue que de pequeños no les enseñaron a luchar por la felicidad, el éxito, la diversión; solo se lo dieron y a los que no, solo les reprimían, nadie les dijo que tú puedes hacerlo desde pequeño, porque son capaces de ser líderes de nuestra propia vida.

Con un sistema de ejercicios que ayude a los maestros a aplicar en cualquier momento de su planificación o elaborar talleres de automotivación que ayude a potenciar esa misma en los estudiantes, es muy importante en la vida escolar para evitar ese cansancio escolar, desinterés, falta de iniciativa y otros factores que impiden el buen desarrollo de la planificación a la que la maestra aplica a su clase.

Los niños viven una gran batalla de adaptación desde comer hasta escoger entre lo bueno y malo, para todo esto comienza el tiempo de ir desde pequeños a los centros de desarrollo infantil, luego el inicial, y educación básica.

Ciertamente el clima social que se genera en el contexto escolar depende entre otros factores al desarrollo social y emocional que hayan logrado los estudiantes, del nivel de desarrollo personal de los profesores y de la percepción que todos ellos tengan, de la medida en que sus necesidades emocionales y de la integración social son consideradas adecuadamente en el ambiente escolar. El desarrollo emocional y social ha sido conceptualizado de diferentes maneras. Se ha hablado de desarrollo personal, de inteligencia emocional, de inteligencia social, de desarrollo afectivo, términos de alguna manera equivalentes que apuntan

a la necesidad de considerar estos aspectos para lograr una educación más integral.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **Fundamentación Psicológica**

Ya que el objetivo primordial del ser humano es alcanzar la felicidad, todo cuanto el ser humano aprenda a lo largo de su desarrollo será un aprendizaje significativo, y lo fundamental es que es el transcurso de este progreso pueda enfrentar las adversidades del entorno y sus actores y al no poder resolver los problemas dejan a un lado sus objetivos sumiéndose a una desmotivación constante que no permitirá su felicidad.

### **Fundamentación Educativa**

La educación tiene metas por alcanzar con el aprendizaje del estudiante, y con pasos firmes lograr su propósito, por eso es indispensable que los estudiantes aprendan primero sobre ellos mismos para entender su relación con el entorno.

María Montessori afirma que **“Descubrimos que la educación no es algo que hace el maestro, sino que es un proceso natural que se desarrolla espontáneamente en el ser humano.”**

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Mejora la automotivación de las estudiantes con técnicas o ejercicios a las estudiantes de 5°, 6° y 7° año de la escuela Ana Luisa Leoro Franco.

#### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Modificar el conocimiento que tienen las alumnas respecto a los campos de a la automotivación y su efecto positivo ante el buen desempeño académico.
- Aplicar las estrategias adecuadas para incrementar la automotivación en el desarrollo educativo, emocional, personal.
- Evaluar los alcances de la propuesta sobre guía de ejercicios para trabajar en el aula hacia el desarrollo de la automotivación en los escolares.

#### **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FISICA**

La investigación se llevó a cabo en:

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Dirección:** Avenida Rivadeneira y Avenida Cristóbal de Troya

**Escuela:** Ana Luisa Leoro Franco

#### **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Para mejorar y ayudar a los escolares que el ambiente de estudio y personal sea de agrado y fructuoso existe varios ejercicios que abarcan todos los campos del desarrollo de la AUTOMOTIVACION. Cada una de los talleres tiene información básica de cada campo de la automotivación

y consta una serie de ejercicios completos y ordenados que puede aplicar en el aula de clase como fuera de ella.

Esta guía de ejercicios contribuirá al proceso de enseñanza escolar; en cada uno de los talleres el objetivo primordial es hacer notar la importancia del desarrollo personal en su formación educativa y destacar la manera de aprovechar todas sus competencias, habilidades y capacidades no solo en el campo educativo sino en lo personal y emocional, logrando optimizar el buen empeño por aprender de manera individual.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FECYT

PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL

*CON BASE FIRME LLEGAMOS AL ÉXITO Y LA  
FELICIDAD*

**GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR  
EN EL AULA HACIA EL DESARROLLO  
DE LA AUTOMOTIVACIÓN EN LOS  
ESCOLARES**

Fuente: Imagen Familia Amaya

**AUTOR: Paola Amaya**

**DIRECTOR: MSc. Rolando Jijón**

**“Apenas se deja abierto el camino a la expansión, el niño muestra una actividad sorprendente, y una capacidad verdaderamente maravillosa de perfeccionar sus acciones. Pero las cosas que lo circundan son tan desproporcionadas con sus fuerzas y las pequeñas dimensiones de su cuerpo, que el ambiente forma en seguida un impedimento para su actividad. El problema práctico de la educación reside en presentar al alma del niño un ambiente libre de obstáculos”.**

**María Montessori**

## **INTRODUCCIÓN**

Desde el momento del nacimiento el Ser Humano busca la felicidad, es un instinto natural satisfacer una necesidad para obtener placer a cambio de: hambre, calor, frío y un sinnúmero de necesidades, pero al transcurrir el tiempo este concepto va construyendo una terrible confusión de términos y sentimientos.

¿El por qué?, muchas grandes personas se han dedicado a investigar sobre ello LA FELICIDAD que difícil ¡¡¡. Lo que para unos es felicidad para otros llega a ser lo peor, el ser humano a medida que el tiempo transcurre busca otro tipo de felicidad, algo que nunca se pudiera imaginar, para algunas lo malo es bueno y para otros lo bueno es malo; lo que pasa es que este terrible cambio de época en el que de una comida en casa era algo inviolable hoy es algo casual, si hoy existe mucha más gente comiendo fuera y con el tiempo exacto, que un almuerzo lleno de amor, esos y otros millones de factores han permitido que el ser humano cambie de concepción de felicidad.

No podemos permitir que esto pase, hay que tomar el control del descontrol que existe en la humanidad, necesita ser feliz porque es muy agobiante ver que hoy por hoy más niños infelices llenos de desesperanzas, cuando se dice que son los niños la esperanza del futuro.

Debemos enseñar a nuestros niños a sonreír a sentirse seguros de vivir, que son capaces de ser entes de felicidad que al transcurrir el tiempo emanen felicidad, seguridad, amor y éxito, si se puede lograrlo, ya que se escucha llegar al éxito y se imagina un largo camino llenos de piedras, obstáculos. Y NO ES HACI ¡¡.

Al mal tiempo buena cara, eso es lo que necesitamos para dar un futuro próspero a los niños, necesitamos de pequeñas palabras pero que nos ayuden a encaminar a los niños a un mundo nuevo lleno de buenos propósitos pero, enseñando a cumplirlos de la mejor manera.

El propósito del trabajo de investigación es dar una pauta a los estudiantes, docentes y de gran ayuda a los padres de familia ya que el docente tendría un instrumento con el que pueda trabajar y proporciona a los padres de familia a que obtengan información necesaria a encaminar el buen desarrollo de los hijos y más importante aún es ese desarrollo emocional que es muy trascendental en la vida del ser humano.

Cuando se escucha automotivación se piensa que eso es solo para adultos que ya han transcurrido años de vida y necesitan ayuda para corregir errores y buscar una perfección que si está al alcance de todos, pero si es verdad todos necesitamos de ello, de vivir con mucho positivismo, entonces este trabajo lo que intenta es que desde el inicio del camino que el ser humano transita pueda reaccionar de manera correcta eso es automotivación , que el ser humano sea capaz de controlar todas sus emociones , lo genial sería que eso aprendan desde pequeños, cuando los errores son pocos y prepararse sería divertido y con la práctica irlos solo perfeccionando .

No, que en la mitad del camino los tome por sorpresa y no saber que reacción sea la correcta, por ejemplo: si una niña de 11 años con una vida normal llega a ver una separación de sus padres (caso muy frecuente en nuestro país), no soporta esta situación, nunca escucho hablar de ello,

como causas, consecuencias y efectos con un sin número de acontecimientos y experiencias que este problema conlleva, incluso se ha escuchado que a consecuencia de esto recurren problemas sociales como el suicidio, drogadicción, pandillerismo, depresión embarazos en adolescentes . Y la interrogante es porque le sucedió esto.

El problema fue que de pequeños no les enseñaron a luchar por la felicidad, el éxito, la diversión; solo nos lo dieron y a los que no, solo reprimían, nadie dijo que si puedes hacerlo desde pequeño, porque somos capaces de ser líderes de nuestra propia vida.

Con un sistema de ejercicios que ayude a los maestros a aplicar en cualquier momento de su planificación o elaborar talleres de automotivación que ayude a potenciar esa automotivación en los estudiantes, es muy importante en la vida escolar para evitar ese cansancio escolar, desinterés, falta de iniciativa y otros factores que impiden el buen desarrollo de la planificación a la que la maestra aplica a su clase.

## PAUTAS PARA TRABAJAR CON LA GUÍA DE EJERCICIOS

La automotivación es la aptitud de la inteligencia emocional que nos permite encontrar energías para superar un contratiempo y seguir adelante.



Fuente: google.com

Los seres auto motivados deben llevar en su mente frases positivas que las puedan repetir mentalmente y convencerse de ellas, eso es también automotivación, por ejemplo frases como estas:

**"SERENIDAD"** para aceptar lo que no podemos lograr,

**"FORTALEZA"** para perseguir lo que si podemos y

**"SABIDURÍA"** para distinguir entre las dos"

**Autor: Antonio J. Alonso Sampedro**

**Todo lo que se necesita es que tome muy en serio todo lo que en esta GUIA encontrará, sea lo que sea..... si hay tiempo.**

- ✓ **Para leer..... Hágalo**
- ✓ **Para reflexionar.....**
- ✓ **No tengas prejuicio**
- ✓ **Para jugar.....No se intimide**
- ✓ **Para ser tu..... Eso, eso es muy difícil pero estoy seguro que luego de que sigas cada uno de los campos lo lograrás y serás un diestro en controlar al ser más**



Fuente: Google.Com

## **ESTRUCTURA DE LA GUÍA**

### **TALLER # 1 AL FIN ME TOCÓ A MÍ**

#### **AUTOMOTIVACIÓN**

**OBJETIVOS**

**IMPORTANCIA DE LA AUTOMOTIVACIÓN**

**AUTOMOTIVACIÓN EL CAMINO CORRECTO HACIA LA VICTORIA**

**ESTRATEGIAS**

**ACTIVIDADES**

**EVALUACIÓN /COMPROMISOS**

### **TALLER # 2 SE QUE PUEDO**

#### **AUTONOMÍA**

**OBJETIVOS**

**UNA MAYOR AUTONOMÍA FAVORECE UNA BUEN AUTOESTIMA**

**NIÑOS AUTÓNOMOS E INDEPENDIENTES**

**EDUCACIÓN HACIA LA INDEPENDENCIA**

**ACTIVIDADES**

**RECURSOS**

**EVALUACIÓN / COMPROMISOS**

### **TALLER # 3 PRIMERO YO**

#### **AUTOESTIMA**

**OBJETIVO**

**QUÉ ES?**

**UNA MARCA EN SU DESARROLLO**

**ACTIVIDADES**

**RECURSOS**

**EVALUACIÓN / COMPROMISOS**

### **TALLER # 4 SOLA PARA MÍ**

#### **AUTOCONTROL**

**OBJETIVOS**

**QUE ES AUTOCONTROL?**

**ACTIVIDADES**

**RECURSOS**

**EVALUACIÓN / COMPROMISOS**

### **TALLER # 5 A TRABAJAR POR MÍ**

#### **PLAN DE VIDA**

**OBJETIVOS**

**QUE ES UN PLAN DE VIDA?**

**COMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA?**

**ACTIVIDADES**

**EVALUACIÓN / COMPROMISOS**

### **TALLER # 6 TODO DEPENDE DE MI**

#### **HÁBITOS DE ESTUDIO**

**OBJETIVOS**

**CONTENIDOS**

**ESTRATEGIAS**

**ACTIVIDADES**

**EVALUACIÓN / COMPROMISOS**

Fuente: Google.Com

## **PROPÓSITO DE LA GUÍA**

### **OBJETIVOS**

#### **GENERAL**

Mejora la automotivación de las estudiantes con técnicas o ejercicios a las estudiantes de 5°, 6° y 7° año de la escuela Ana Luisa Leoro Franco.

#### **ESPECÍFICOS**

- Modificar el conocimiento que tienen las alumnas respecto a los campos de la automotivación y su efecto positivo ante el buen desempeño académico.
- Aplicar las estrategias adecuadas para incrementar la automotivación en el desarrollo educativo, emocional, personal.
- Evaluar los alcances de la propuesta sobre guía de ejercicios para trabajar en el aula hacia el desarrollo de la automotivación en los escolares.



## TALLER # 1

### TEMA

# AL FIN ME TOCÓ A MI

## Automotivación



Fuente: Familia Gordillo

Para poder tratar o comunicarnos con los o los niños es importante antes saber de ellos mucho para saber a lo que se va a enfrentar, es significativo reflexionar sobre varios asuntos a los que no dan importancia pero en gran medida determina el éxito del desarrollo son campos en los que no pasan los padres o maestros; tales como el desarrollo integral, autonomía, autoestima y autocontrol.

### OBJETIVO

Implementar el conocimiento sobre automotivación con el fin de que el estudiante pueda aplicarla a sus métodos de estudio.

## CONTENIDOS

### IMPORTANCIA DE LA AUTOMOTIVACIÓN

“La persona consciente de sí misma. Como es comprensible, la persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada.

Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.”(Goleman D, 1995) pag35

Si no tenemos suficiente motivación, tampoco podremos darla. Las cosas que ocurren en el exterior nos afectan: la lluvia, el viento, el frío, el ruido, los gritos, las caricias, los abrazos, las malas notas los paseos.

Las cosas que pensamos también nos afectan. Si pensamos en cosas felices, nos sentimos contentos, si pensamos en aquello que da miedo, sentimos miedo que perturbará el manejo y desarrollo de nuestros objetivos .

Pero en el medio: estoy yo. Y yo, decido como quiero sentirme. Yo decido si quiero que me afecte mas mi exterior o mi interior. Si yo no decido esto, mi estado de ánimo, mi motivación dependerá de lo caprichoso, accidental y casual de mi exterior y mis pensamientos.

Para estar siempre motivado, preciso TOMAR EL CONTROL DE LO QUE SI PUEDO CONTROLAR. Mi interior.

## **AUTOMOTIVACIÓN, EL CAMINO CORRECTO HACIA LA VICTORIA**

¿Alguna vez has oído la expresión: “No cantes gloria hasta el fin de la victoria”? Una persona vieja y sabia tal vez le diría a más de una persona que si no hace caso a este refrán entonces tendrás problemas para conseguir lo que quiere. Sería lo mismo que comprar un coche nuevo antes de conseguir un trabajo nuevo. Pues bien, cuando estableces objetivos y quieres obtenerlos, es necesario “Cantar gloria antes de obtener la victoria” en tu mente. <https://automotivacion.wordpress.com/>

Esto quiere decir que todo ser humano debe proyectarse y convencerse de que el logro está tan cerca y es tan fácil lograrlo, siempre pensando que es una persona capaz de CUMPLIR sus objetivos trazados en la vida más aun cuando están en la edad escolar. Logrando desarrollar su automotivación de manera fructífera.

Hay que establecer objetivos. Una meta o un objetivo es un sueño al cual se le ponen plazos. Escribir una lista de todo lo que se desea obtener.

Seguidamente decidir cuáles de estas cosas que quiere conseguir son las importantes y priorízalas en orden de importancia. Ahora para cada una de ellas realice las siguientes preguntas:

- ¿Por qué ahora mismo no tengo esto que quiero?
- ¿Qué herramientas y recursos necesito para conseguirlo?
- ¿Qué experiencias del pasado me están obstaculizando el camino?
- ¿Con quién puedo hablar que ya haya tenido éxito en esto que quiero conseguir?
- ¿Qué beneficio obtengo al conseguir esto?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ir tras esto que quiero?
- ¿A qué tendré que renunciar para obtener esto que quiero?

A partir de este análisis, empiece a refinar más sus objetivos y metas de manera que es posible que después de reflexionar sobre estas

preguntas, cambien sus criterios de prioridad y de importancia respecto a lo que estableciste en un principio. Es muy posible que al reordenarlo sienta más automotivación por conseguirlos que antes.

Una vez que tenga ya la lista definitiva de los objetivos y metas y sienta que es realmente la definitiva en estos momentos tu vida, empieza y avanza confiadamente en la dirección de esos objetivos uno a uno.

Es posible que necesite imaginarse a sí mismo cumpliendo esos objetivos, si es así hágalo y nunca piense que no puede alcanzar los resultados que tu desea.

Hable con personas de confianza sobre sus objetivos como si ya lo hubiese obtenido, eso convencerá a su subconsciente de que es el tipo de persona que está preparada para recibirlos. Una buena práctica es leer sus objetivos todos los días y si siente que tiene un mal día leerlo con más motivo aún, una y otra vez.

En este punto necesitara obtener las herramientas y recursos necesarios para lograr esos objetivos. Busca información, personas, lugares... empiece a reunir información de cómo paso a paso otros han conseguido lo que usted también se lo propone. ¡No lo intente solamente! Quien solamente lo intenta no lo logra, ¡HAGALO! ¡Y comience hoy mismo!

Por último, y lo más importante, no tenga miedo del éxito. Esta es la razón principal por la mayoría de la gente no lo logra. No están preparados para tener éxito. Cuando lo logran, no saben cómo actuar porque empiezan a dudar de su éxito.

Empiece diciéndose a sí mismos que no merecen tener éxito. Y, finalmente, obtienen lo que ellos mismo merecen.

Dígase a sí mismo que merece tener éxito y que debe conseguir sus objetivos. Si no siente que lo merece, mire cual es la causa de ese sentimiento y haga lo posible por tomar responsabilidad de su vida.

Empieza a planificar y establecer sus objetivos, obtenga las herramientas y recursos que le ayudarán a conseguirlos, rodearse de gente positiva y que tienen los mismos objetivos que usted, y lo más importante, prepararse para el éxito.

Cuando llegue el momento, no tenga miedo de tener éxito. Piense en esto para aumentar su automotivación: tiene que empezar a verse a sí mismo como la persona que merece recibir sus objetivos y sueños. Actúe y hable como si ya los hubieses obtenido. ¡Empieza Ahora!

## **ESTRATEGIAS**

Con la finalidad de que los estudiantes aprendan la capacidad de reflexionar acerca de estas experiencias y de observarlas aplicaran dinámicas que les permita informarse acerca de la automotivación y puedan aprovecharla en su desarrollo.

## **ACTIVIDADES**

### **El Árbol de los Problemas**



Fuente: google.com

La historia de un carpintero que tuvo un día lleno de problemas, pero que al final de la jornada pudo darle una invaluable lección a un granjero, con su ARBOL DE LOS PROBLEMAS...

Un hombre después de pensarlo se decidió a reparar una vieja casa que tenía en una granja. Entonces, contrató a un carpintero que se encargaría de todos los detalles logísticos de restauración.

Un día decidió ir a la granja, para verificar como iban todos los trabajos. Llegó temprano y se dispuso a colaborar en los quehaceres que realizaba el carpintero. Ese día parecía no ser el mejor para el carpintero. Su cortadora eléctrica se había dañado, haciéndole perder dos horas de trabajo. Después de repararla, un corte de electricidad en el pueblo le hizo perder dos horas más de trabajo. Tratando de recuperar el tiempo, partió dos cierras de su cortadora. Ya finalizando la jornada, el pegamento que disponía no le alcanzaba para mezclar su fórmula secreta de acabado.

Después de un día tan irregular, ya disponiéndose para ir a su casa, el camión se le negaba a arrancar. Por supuesto, el dueño de la granja se ofreció a llevarlo. Mientras recorrían los hermosos paisajes de la granja, él iba en silencio meditando. Parecía un poco molesto por los desaires que el día le había jugado. Después de treinta minutos de recorrido llegaron a la casa del carpintero, y de sorpresa lo invitó para que conociera a su familia. Mientras se dirigían a la puerta, el carpintero se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, de color verde intenso y por demás hermoso. Tocó varias ramas con sus manos, mientras admiraba sus preciosas hojas. Cuando abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas y alegría. Sus hijos se lanzaron sobre él, dando vueltas en la sala. Le dio un beso a su esposa y lo presentó. Le invitó un refresco y una succulenta empanada. Ya despidiéndose, lo acompañó hasta el auto. Cuando pasaron nuevamente cerca del árbol, la curiosidad fue grande y le preguntó acerca de lo que había visto hacer un rato antes. Le recordó su conducta con el árbol. ¡Ohm!, ese es mi árbol de los problemas, contestó. Y luego procedió a explicar y dijo: sé que no puedo evitar tener dificultades en mi trabajo, percances y alteraciones en mi estado de ánimo. Pero una cosa si es segura: Esos problemas no pertenecen ni a mi esposa y mucho menos

a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el “árbol de los problemas” cada noche cuando llego a casa. Luego en la mañana los recojo nuevamente, porque tengo que solucionarlos. Lo divertido es, dijo sonriendo el carpintero, que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior. El dueño de la granja se subió a su auto, meditando sobre la estrategia del carpintero para ser más feliz y evitar contaminar el hogar con los problemas laborales. Entonces se dijo, valió la pena el paseo de hoy. Llegó a la granja y se dispuso a seleccionar su árbol de los problemas. Y desde entonces cada vez que llegaba a su hogar ya saben lo primero que hacía. “Tenemos que saber que el mundo sólo se puede captar mediante la acción y no la contemplación. El impulso más poderoso, en el ascenso del hombre, es el placer que le produce su propia habilidad. Gocemos haciendo lo que hacemos bien, y habiéndolo hecho bien, gocémonos haciéndolo mejor y lo que no sabemos aprendámoslo y gocemos aprendiendo y luego seremos mejores porque habremos aprendido con gozo”

- No se puede elegir sabiamente una vida a menos que se atreva uno a escuchar a sí mismo, a su propio yo, en cada momento de la vida.
- A los niños no hace falta enseñarles a ser curiosos.

Abraham

Maslow



El presente bloque de actividades ayudará a desarrollar un ambiente favorable para poder trabajar con un grupo en el aula o en cualquier ambiente.

## RISA CONTENIDA

### OBJETIVO

Motivar a los estudiantes para obtener un ambiente de armonía el momento de trabajar

#### TIEMPO:

**Duración: 5-10 Minutos**

#### TAMAÑO DEL GRUPO:

**Ilimitado**

#### LUGAR:

**Aula Normal**

Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

#### MATERIAL:

**Sencillo**

Un objeto que se pueda lanzar y no se rompa para que caiga al suelo.

### DESARROLLO

1. El facilitador con un objeto cualquiera en la mano, instruye al grupo.
2. Lanza el objeto al aire lo más alto que se pueda y mientras este no toque el suelo todos deberán reír sin parar
3. Cuando el objeto caiga al suelo, la risa debe parar. El grupo queda bajo el efecto de reprimir la risa
4. El participante que se ría o no pueda controlar su risa, deberá pagar una penitencia
5. El facilitador contará con 5 tarjetas para las penitencias.



# CAPACIDAD Y LIMITACIONES

## OBJETIVO

Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollo y cambio para desarrollar la automotivación

### TIEMPO:

**Duración: 30 Minutos**

### TAMAÑO DEL GRUPO:

**Ilimitado**

### LUGAR:

**Aula Normal**

Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos.

### RECURSOS:

**Sencillo**

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

## DESARROLLO

- 1.- El Facilitador entrega a los participantes una hoja de papel y los lápices.
- 2.- Les pide a los participantes que en el lado derecho de la hoja listen sus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, y en el izquierdo, debilidades, limitaciones, incapacidades y errores.
- 3.- El Facilitador hace hincapié en que sean revisadas todas las áreas:
  - Física,
  - Intelectual,
  - Emocional,
  - Espiritual y
  - Social.
- 4.- Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan: una "C" si es factible de cambio, "D" si es factible de desarrollo y "A" si no es factible ninguna de las dos.
- 5.- El Facilitador integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten lo anterior sacando en conclusión: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo?
- 6.- En sesión plenaria, el Facilitador solicita aportación de cada subgrupo.
- 7.- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

# CARTAS PARA ETIQUETARSE

## OBJETIVO

1. Descubrir la capacidad de apertura de los participantes
2. Descubrir las características de personalidad de cada uno
3. Expresar la importancia sobre la automotivación en la vida

**TIEMPO:** Duración: 45  
Minutos

**TAMAÑO DEL GRUPO:**  
Ilimitado

Divididos en subgrupos de 5 a 10 participantes.

**LUGAR:** Aula Normal

**RECURSOS:**

Fácil Adquisición

Un juego de cartas (preparadas con anterioridad por el Facilitador) para cada subgrupo.

## DESARROLLO

- 1.- Con anticipación al evento el Facilitador prepara un juego de cartas para cada uno de los subgrupos. Las cartas se preparan de la siguiente forma: Las cartas se elaboran con tarjetas 3X5 en las cuales se deben escribir diferentes adjetivos calificativos (positivos y negativos) como: Honrado, alegre, introvertido, extrovertido, estudioso, deportista, agresivo, etc. Es necesario elaborar por lo menos cinco tarjetas por cada participante. Es decir, si el subgrupo está integrado por 8 participantes entonces es necesario elaborar por lo menos 40 tarjetas
- 2.- Ya en el evento el Facilitador divide al grupo en subgrupos de 5 a 10 integrantes
- 3.- El Facilitador explica a los subgrupos la actividad: "Las cartas se ponen sobre la mesa al centro del subgrupo. Un voluntario toma la primera carta, observa la ilustración y si se siente identificado con lo que ahí aparece, se queda con ella; si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continúa de la misma forma y al terminar la ronda si nadie retiro la carta esta se elimina y se continúa con la siguiente".
- 4.- Los subgrupos reciben de parte del Facilitador su juego de cartas
- 5.- La dinámica continúa igual hasta que se terminen las cartas.
- 6.- En sesión plenaria cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta por qué se siente identificado con ellas. Los demás pueden intervenir haciendo preguntas.
- 7.- El ejercicio continúa de la misma manera, hasta que todos se presenten.
- 8.- El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

## EVALUACIÓN

PREGUNTA	Mucho	Algo	Poco	Nada
1.- ¿Sabe cuánto se conoce a sí mismo?				
2.- ¿Se ha puesto a pensar en sus objetivos personales y si los ha cumplido?				
3.- ¿Puede establecer claramente sus capacidades ante los problemas?				
4.- ¿Están claras sus limitaciones para desenvolverse en cualquier circunstancia?				
5.- ¿Puede describir con facilidad sus emociones y acciones?				

## COMPROMISOS

Compromisos	
MIS EMOCIONES Que prometo en cuanto a mis emociones	
MIS ANHELOS Si soy capaz de cumplir con mis anhelos	



Fuente: google.com

## TALLER # 2

### TEMA

# SE QUE PUEDO



### OBJETIVO

Emplear la autonomía como parte del proceso del desarrollo de la automotivación en los estudiantes.

### CONTENIDOS

#### AUTONOMÍA

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad. La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia "autoridad de referencia". La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos.

Es errónea la opinión de que es muy difícil dejar que los hijos tomen sus propias decisiones, pero esto es el resultado de cuanto amor sano dimos a nuestros hijos, esto resulta muy difícil saber, creo que esta es la manera con la cual nos autocalificamos el paso por la educación de nuestros hijos y cuanto dimos para que los resultados sean favorables.

Entonces todo depende de cómo fueron desde el primer momento hasta hoy para dejar que los hijos tomen decisiones en su vida y que los padres se conviertan solo una guía y no un todo en su vida.

### **UNA MAYOR AUTONOMÍA FAVORECE UNA BUENA AUTOESTIMA**

Siempre hay la inquietud de los padres por qué hacer para que los niños sean mejores, tengan un buen trabajo en el futuro o, al menos, que sepan defenderse en lo profesional y en lo personal, y lleguen a ser felices. Nadie nace sabiendo ser padre todo en la vida se aprende y si nos ponemos a pensar nos vamos a dar cuenta que todo en la vida se aprende el objetivo es que aprendan a ser independientes, para de esa manera no tengan problemas en la vida, ya que al sobreproteger a los hijos impedimos el desarrollo normal en su vida.



Fuente: [goolge.com](http://goolge.com)

## Niños libres e independientes

Aquellas vivencias que no se pueden recordar para poder sobrevivir, se convierten en una fuerza negativa durante la vida adulta y son un obstáculo para disfrutar plenamente la relación con los hijos (Lugo N, 2001)

Lo que ocurre, generalmente, es que muchos padres suelen anticiparse a las acciones de los niños, y no les dejan actuar o a hacer algunas otras cosas que los niños podrían hacer solitos. Esos padres actúan así porque creen que sus niños aún no tienen capacidad de realizar cosas solitos, por evitar que se hagan daño, por comodidad para conseguir resultados más rápidos, o porque no confían en la capacidad de reacción de sus hijos.



Fuente: google.com

Los niños aprenden a ser autónomos a través de las pequeñas actividades diarias que desarrollarán en casa, en la guardería o en el colegio. Los niños desean crecer y quieren demostrar que son mayores en todo momento. Es misión de los padres y de los educadores, la aplicación de tareas que ayuden a los niños a demostrar sus habilidades y el valor de su esfuerzo. Colocar, recoger, guardar, quitar, abrochar y desabrochar las prendas de ropa y los zapatos, ir al baño, comer solo o poner la mesa son acciones que ayudarán a los niños a situarse en el espacio en que viven, y a sentirse partícipes dentro de su propia familia y con sus amigos.

## ÁREAS DE CUIDADO HACIA LA AUTONOMÍA

Todos los niños pueden y deben ser educados para ser independientes, pero todos los niños no son iguales. Cada niño desarrolla capacidades de una forma distinta. Se puede pedir todo a todos, pero no se puede esperar que los resultados sean los mismos. Se debe, primero, conocer cuáles son las capacidades reales de cada niño, para poder ayudarle en su justa medida, y no solucionarle la tarea cuando él sea capaz de realizarla solo. Se debe dar la oportunidad de experimentar, de equivocarse, de fallar o de acertar, y todo eso lleva un tiempo, según la edad y la capacidad de aprendizaje de cada niño. Cuando tu hijo, delante de una tarea, diga: yo solo, que ya soy mayor, escúchale y respeta su decisión. Es más importante lo que dicen y cómo actúan los padres en ese proceso, que la disposición que tenga el niño. No olvidéis que una mayor autonomía favorece una buena autoestima, y que este camino conduce a una evolución sana en cuanto a las decisiones y las vivencias del niño en su día a día.



Fuente: google.com

### Área del cuidado personal

Incluye todas las habilidades de adaptación relacionadas con la autonomía personal en el aseo, comida, higiene y aspecto físico. Desde muy pequeños hay que facilitar que los niños se vistan, elijan ropa, coman solos y tengan interés por ir bien arreglados, peinados y aseados. Aunque al principio no sepan hacerlo muy, poco a poco, irán avanzando

en destreza y habilidad.

### Área de la organización



Fuente: google.com

Habilidades relacionadas con la autorregulación del propio comportamiento, comprendiendo las elecciones personales, seguimiento de horarios, finalización de tareas, resolución autónoma de tareas, búsqueda de ayudas cuando lo necesiten. Es decir, debemos organizarnos los adultos bien para luego, con el ejemplo, hacer entender a los niños lo importante que es dicha planificación. Todos respetamos los horarios de comida, sueño y juego. Si toca recoger los juguetes, se colocan todos, aunque al principio necesiten de nuestro acompañamiento. En el caso de que no quieran, ellos eligen aunque de antemano se les ha indicado que no van a poder pasar a otra actividad hasta que no lo hagan. Esto se dice una vez, con tono tranquilo y tajante.

### Área de la comunicación



Fuente: google.com

Comprende las capacidades para comprender y transmitir información a

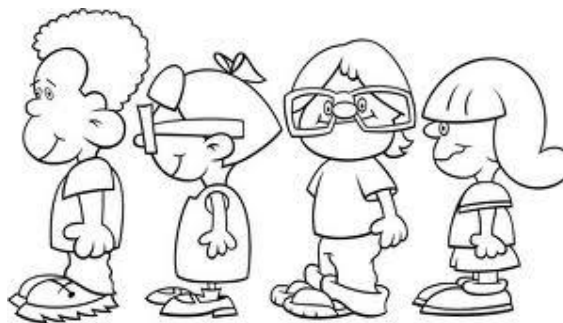


través de los comportamientos y destrezas comunicativas elementales.

Debemos poner de continuo a nuestros hijos en situación de comunicar lo que quieren, no adelantándonos a expresar o darles lo que necesiten. El habla se aprende por imitación, por ello, debemos hablar mucho y verbalizar todas nuestras actuaciones ya que facilitan la comprensión por parte del niño.

Cuando ya saben hablar un poco, muy interesante es que se inicien en actividades de teatro, que les ayudará en la vocalización, memoria, expresión y destrezas comunicativas en general.

### **Área de las habilidades sociales**



Fuente: google.com

Comprende intercambios sociales interpersonales para identificar el contexto social en el que participa, reconocer sentimientos, controlar los impulsos, ayudar y cooperar con otros. Los niños deben aprender a perder el miedo y saber entablar conversaciones para participar en juegos con niños que no conocen en el patio o en el colegio.

Deben saber que si tratan a todo el mundo con respeto, serán respetados y que así se consiguen las cosas. También deben aprender a comportarse dentro de la sociedad, aprender empatía entendiendo a los demás en sus problemas y peticiones, y aprender a no imponer mis deseos por encima de todo.

## Área del ocio y del tiempo libre



Fuente: google.com

Desarrollar intereses variados de juego y satisfacción en el hogar, en la comunidad y la participación adecuada en juegos y situaciones sociales de juego. No sólo hay que presentar las más variadas ofertas de diversión que se pueda dar a los hijos (en todos los campos: deporte, arte, cultura, diversión con los amigos) sino que hay que procurar que sean gratificantes e interesantes para ellos, controlando cada uno de los pasos que dan. Cuando llegan a la adolescencia pueden venir verdaderos problemas, si esta etapa no se lleva a cabo adecuadamente.

## Área de la salud y seguridad personal



Fuente: google.com

Son aquellas habilidades relacionadas con el mantenimiento de la salud (hábitos, chequeos médicos, prevención de accidentes, primeros auxilios...) y las relaciones con la propia defensa frente a comportamientos de agresión hacia uno mismo (saber afrontar situaciones de agresión tanto física como psíquica, por ejemplo, en el colegio. Deben saber decir NO cuando no queremos algo que nos

perjudica (evitando las drogas en un futuro), con seguridad y convencimiento en lo que hacemos.

### **Área del trabajo**



Fuente: google.com

Habilidades relacionadas con el desempeño de un trabajo y todo lo que conlleva: cumplimiento de horario, finalización de una tarea, aceptación de críticas, manejo de dinero, recursos... Esto ya se aprende desde la escuela, haciéndoles responsables de llegar siempre a tiempo, no acostarse si no están realizados todos los trabajos del colegio, el gusto por lo bien hecho, saber aprender de errores, ejercer la crítica constructiva.

### **Área de la vida en el hogar**



Fuente: familia gordillo

Habilidades que nos permiten la autonomía en la casa: preparación de comidas, planificación de compras, cuidado de ropa. Desde muy pequeños podemos enseñarles a hacer comidas (aprenderemos los peligros de la cocina: fuego, cuchillos y lo divertido de la misma), a hacer la cama, a doblar, colocar la ropa en la lavadora, a dejar recogida la

habitación, dónde apuntar las cosas que nos van faltando.

## ACTIVIDADES

El presente bloque de actividades ayudará a desarrollar un ambiente favorable para poder trabajar con un grupo en el aula o en cualquier ambiente con más conocimiento de autocontrol

<b>ME CONOZCO MEJOR</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
✓ Evaluar los avances de la autoreflexión en un proceso de crecimiento personal.		
<b>TIEMPO: Duración: 30 Minutos</b> <b>TAMAÑO DEL GRUPO:</b> <b>Ilimitado</b> <b>LUGAR: Amplio Espacio</b>	<b>RECURSOS:</b> <b>Sencillo</b>	
Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes en forma confidencial puedan escribir.		
<b>DESARROLLO</b>		
1.- El Facilitador entregará a cada participante una copia del formato "Me conozco mejor". 2.- Esta dinámica ayudará a los participantes a reflexionar acerca de sí mismos, por ello es conveniente que el Facilitador despierte en ellos el deseo de auto - analizarse profundamente. 3.- El Facilitador recoge las hojas, para tabularlas y guardarlas en sobres con el nombre de cada participante. El Facilitador repetirá esta dinámica las veces que considere necesario para ver si los participantes del grupo aumentan el número de respuestas, pues esto significa que han realizado una mejor observación de ellos mismos. 4.- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.		
<b>HOJA DE TRABAJO ME CONOZCO MEJOR</b>		
<b>Nombre:</b>		
<b>¿Cómo soy yo físicamente?</b>	<b>¿Qué cualidades tengo?</b>	<b>¿Qué defectos tengo?</b>

## REUNIÓN DE FAMILIA

### OBJETIVO

1. Asociar a los participantes con diferentes tipos de personalidad.
2. Tomar conciencia de los efectos de diversos estilos de personalidad en la comunicación.

#### TIEMPO:

**Duración: 90 Minutos**

#### TAMAÑO DEL GRUPO:

**Ilimitado**

#### LUGAR:

**Aula Normal**

#### RECURSOS:

**Sencillo**

Hojas de papel y lápiz para cada observador.

### DESARROLLO

1. El Facilitador forma subgrupos de hasta 15 participantes.
2. El Facilitador explica a los participantes que cada subgrupo constituye una familia formada por: **padres, hijos y otros parientes**.
3. Les indica que cada subgrupo deberá preparar una dramatización, específicamente sobre una fiesta de cumpleaños, en donde cada papel será desempeñado ateniéndose estrictamente a alguna de las siguientes características de personalidad:
  - el/ la **quejoso/a**;
  - el/ la **súper razonador/a**;
  - el/ la **apaciguador/a**;
  - el/ la **simpático/a**;
  - el/ la **víctima/a**;
  - el/ la **censurador/a**;
  - el/ la **bueno/a**.
4. Así mismo, les menciona que pueden elegir otras características.
5. Terminada la preparación de las dramatizaciones, el Facilitador reúne al grupo en sesión plenaria e indica al grupo que funcionarán como observadores de los actores. Para lo cual, tendrán que tomar nota del tipo de personalidad que ve representada en cada personaje.
- VI. Los subgrupos presentan su dramatización y los observadores toman nota de la personalidad de los personajes.
6. Al final el Facilitador junto con los participantes comentan sus reflexiones sobre la vivencia en los distintos papeles y tipos de personajes.
7. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida

## VOLVER A VIVIR

### OBJETIVO

- I. Estimular el contacto con la historia personal.
- II. Desarrollar autonomía con la dinámica

#### TIEMPO:

**Duración: 60 Minutos**

#### TAMAÑO DEL GRUPO:

**Ilimitado**

#### LUGAR: Aula Normal

Un salón amplio e iluminado. Acondicionado para que los participantes puedan estar cómodos y no existan distracciones.

#### RECURSOS :

**Ninguno**

### DESARROLLO

I. El Facilitador da a conocer a los participantes el objetivo del ejercicio y les da las siguientes instrucciones en voz baja (Es conveniente poner una música de fondo que facilite la meditación):

1. Pónganse lo más cómodos posible, relajados, cierren por un momento los ojos, y mientras, presten atención a su respiración.
2. Cuenten hasta 10 y al contar tomen todo el aire que puedan.
3. Retengan el aire mientras cuentan hasta 10.
4. Exhalen el aire y cuenten hasta 10.
5. Quédense sin aire y cuenten hasta 10.
6. Repitan el ejercicio anterior tres veces.
7. Vamos ahora, a hacer un viaje a nuestro propio pasado más remoto. Cada uno trate de imaginarse a sí mismo como un bebido recién nacido.
8. Ahora, imagínese ser un bebé de 1 mes. Dense cuenta de cómo se siente, qué necesita... qué lo pone contento, qué le incomoda, qué le da miedo, cómo lo trata su mamá... su papá.
9. Imagínese que tiene 3 meses. Dense cuenta de cómo se siente, qué necesita... qué lo pone contento, qué le incomoda, qué le da miedo, cómo lo trata su mamá... su papá.
10. Ahora tiene usted 6 meses. Dense cuenta de cómo se siente, qué necesita... qué lo pone contento, qué le incomoda, qué le da miedo, cómo lo trata su mamá... su papá.
11. Imagínese de 9 meses. Dense cuenta de cómo se siente, que necesita... qué lo pone contento, qué le incomoda, qué le da miedo, cómo lo trata su mamá... su papá.
12. Imaginen que empiezan a gatear, a pararse sostenidos, a dar los primeros pasos, qué sienten, qué necesitan ahora, cómo se sienten dando los primeros pasos... subiendo a las sillas y sillones... articulando las primeras palabras... cómo se sienten cuándo les dicen ¡ NO, hagas eso! ... y cuándo ven juntos a papá y mamá... qué sienten...

13. Poco a poco el Facilitador les pide a los participantes que vayan volviendo al momento actual, lentamente abren los ojos y experimentan cómo se sintieron.

III. El Facilitador invita al grupo a comentar su vivencia:

¿De qué se dieron cuenta?

¿Qué aprendieron?.

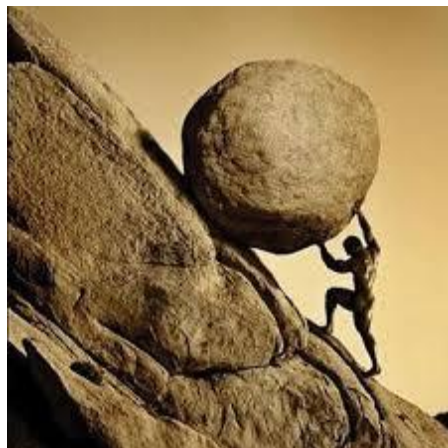
III. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

## EVALUACIÓN

PREGUNTA	Si	No	A veces	Nunca
1.- ¿Le parece difícil hablar de sus cualidades y defectos?				
2.- ¿Tiene la suficiente autonomía para saber de usted mismo?				
3.- ¿Ha reflexionado sobre su comportamiento hacia los problemas o dificultades?				
4.- ¿Le parece interesante recordar su vida para aprovechar de los buenos momentos y cambiar los defectos adquiridos?				
5.-¿Qué aprendió de sí mismo al recordar su trayectoria de vida?				

## COMPROMISOS

Mi derechos Por lo que vamos a luchar siempre	
Mis obligaciones Como voy a actuar ante las mismas	



Fuente: google.com



## TALLER # 3

### TEMA

# PRIMERO YO



Fuente Google.Com

**" AUTOESTIMA es la reputación que adquirimos de nosotros mismos"**

Las personas con alta autoestima no se sienten superiores a los demás; no buscan probar su valor comparándose con los demás. Disfrutan siendo quienes son, no siendo mejor que los demás. Nathaniel Branden.

**OBJETIVO** Fomentar la autoestima para mantener el buen equilibrio de la automotivación.

### CONTENIDOS

#### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la conciencia de una persona de su propio valor, el punto más alto de lo que somos y de nuestras responsabilidades, con

determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones. Es nuestro espejo real, que nos enseña cómo somos, qué habilidades tenemos y cómo nos desarrollamos a través de nuestras experiencias y expectativas. Es el resultado de la relación entre el carácter del niño y el ambiente en el que éste se desarrolla.

### **LA MARCA SU DESARROLLO**



Fuente: goolge.com

La autoestima es un elemento básico en la formación personal de los niños. De su grado de autoestima dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las buenas relaciones, en las actividades, y por qué no decirlo, en la construcción de la felicidad. Cuando un niño adquiere una buena autoestima se siente competente, seguro, y valioso. Entiende que es importante aprender, y no se siente disminuido cuando necesita de ayuda. Será responsable, se comunicará con fluidez, y se relacionará con los demás de una forma adecuada. Al contrario, el niño con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades ni en las de los demás.

Se sentirá inferior frente a otras personas y, por lo tanto, se comportará de una forma más tímida, más crítica y con escasa creatividad, lo que en algunos casos le podrá llevar a desarrollar conductas agresivas, y a alejarse de sus compañeros y familiares.

## EL PAPEL DE LOS PADRES

La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de los pilares de la infancia y adolescencia. La autoestima no es una asignatura que se aprenda en el colegio. Se construye diariamente en a través de las relaciones personales de aceptación y confianza. El lado emocional de los niños jamás debe ser ignorado por los padres y profesores. Hay que estar atentos a los cambios de humor de los niños y a sus altibajos emocionales. Desde el nacimiento a la adolescencia, por su vulnerabilidad y flexibilidad, los niños deben encontrar seguridad y afecto en las personas que les rodean y los padres pueden hacer mucho por mejorar la autoestima de su hijo. Todo lo que se consigue en este periodo de desarrollo y crecimiento físico, intelectual y emocional puede sellar su conducta y su postura hacia la vida en la edad adulta. La motivación es lo que más puede colaborar en la tarea de educar a los niños, despertando en ellos una acción positiva en todas las tareas que realizan durante su cotidiano.

### Fomentar la motivación es fundamental para educar a los niños



Fuente: goolge.com

Después de conocer las frases que alimentan y estimulan la afectividad de los niños y mejoran su comunicación y diálogo con la familia, es recomendable que se haga un ejercicio. Es recomendable sorprender a los hijos haciendo algo bueno para ellos y decirles lo mucho que se les

quiere. Hacerlo una vez al día, no sería mala idea

## ACTIVIDADES

Cada actividad que hagamos a los niños nos ayudara a dar un ambiente favorable de comodidad y sobre todo a los niños les gusta que sean juegos los que lideren su aprendizaje entonces un poco de esto hará más amena y comfortable el ambiente de trabajo

# ACENTUAR LO POSITIVO

**OBJETIVO** Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debidos a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

**TIEMPO:**  
**Duración: 10 Minutos**  
**TAMAÑO DEL GRUPO:**  
**20 participantes.**  
**LUGAR: Aula de trabajo**

**RECURSOS:**  
**Ninguno**

### DESARROLLO

- I. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:
  - Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
  - Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
  - Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.
- II. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).
- III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:
  - ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
  - ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
  - ¿Cómo considera ahora el ejercicio?
- III. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

# ACEPTANDO NUESTRAS DEBILIDADES

## OBJETIVO

- Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima.
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y que estos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.
- Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

### TIEMPO:

**Duración: 35 Minutos**  
**TAMAÑO DEL GRUPO:**

**Ilimitado**

### LUGAR:

**Aula Normal**

### MATERIAL:

**Sencillo**

Hojas de papel y lápiz para cada participante

## DESARROLLO

- I. El instructor expondrá al grupo lo siguiente: " Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, está distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a ver algunas de sus fallas, que estas no lo hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como buscará como superarlas. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".
- II. El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.
- III. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.
- IV. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.
- V. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.
- VI. El instructor sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.
- VII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

# CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMO

## OBJETIVO

Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

### TIEMPO:

**Duración: 15 Minutos**  
**TAMAÑO DEL GRUPO:**

**20 participantes.**

### LUGAR:

**Aula Normal**

### MATERIAL:

**Ninguno**

## DESARROLLO

I. Divida a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)

II. Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

IV. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo).

¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter?

¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

IV. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

# REFLEXIÓN DE AUTOESTIMA ALTA

## OBJETIVO

Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta.

### TIEMPO:

**Duración: 30 Minutos**

### TAMAÑO DEL GRUPO:

#### **Ilimitado**

Dividido en subgrupos de 3 participantes.

### LUGAR:

#### **Aula Normal**

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en tríos.

### MATERIAL:

**Ninguno**

## DESARROLLO

- I. El instructor les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo sacó buena nota en una prueba o pudo exponer un tema de clase, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿ Qué tan seguido se siente así ?.
- II. El instructor les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en tríos.
- III. En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.
- V. El cuadro de la hoja siguiente puede ayudar al instructor en su exposición de las características de los sentimientos en la autoestima alta y baja:

<b>AUTOESTIMA ALTA</b>	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.



Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente
V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.	

# UN REGALO DE FELICIDAD

## OBJETIVO

- I. Procurar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.
- II. Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

### TIEMPO:

Duración: 60 Minutos

### TAMAÑO DEL GRUPO:

6 A 10 Participantes

### LUGAR:

Aula Normal

Un salón amplio bien iluminado acondicionado con mesas y sillas para que puedan escribir los participantes

### MATERIAL:

Sencillo

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

## DESARROLLO

- I. El instructor distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros participantes del grupo.
- II. El instructor hace una afirmación como "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás participantes".
- III. El instructor invita a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás participantes del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta positiva al recibirlo.
- IV. El instructor recomienda varias maneras de dar retroalimentación positiva, de modo que todos puedan encontrar medios de expresión, aún, para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que:
  1. Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonríes a los que van llegando" en lugar de "Me gusta tu actitud".
  2. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.
  3. Incluya a todos los participantes, aun cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente.
  4. Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porqué le gustaría conocerlo mejor o porqué está contento de estar con él en el grupo.
  5. Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tuteelo y utilice términos tales como "Me gusta" o "Siento".
  6. Dígale a cada persona qué es lo que de él, lo hace a usted un poco más feliz. (El instructor puede distribuir las indicaciones o escribirlas en

el rotafolio).

V. Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

VI. Después de terminar todos los mensajes, el instructor pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".

VII. Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a los participantes que compartan la retroalimentación que más significó para ellos, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.

VIII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## EVALUACIÓN

Preguntas	Si	No	Tal vez
1.- ¿Cree conveniente acentuar todo el tiempo sus fortalezas?			
2.- ¿Le resulta complicado resaltar sus cualidades y valerse de ellas para sentirse bien?			
3.- ¿Piensa usted tiene puntos fuertes y débiles; y qué estos no deben hacerlo sentir menos o devaluados?			
4.- ¿Sabía usted el grado de autoestima que posee?			
5.- ¿Aprendió que si es importante mantener su autoestima alta?			

## COMPROMISOS

Cuanto me cuido	
Cuanto me quiero	



Fuente: goolge.com

## TALLER # 4

### TEMA

# PASA EN MÍ



Fuente: goolge.com

### AUTOCONTROL



**El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite controlar a nosotros mismos nuestras emociones y no que estas nos controlen a nosotros, sacándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.**

Fuente: goolge.com

**OBJETIVOS** Incentivar a los estudiantes a mantener el autocontrol en todas las situaciones de la vida.

**CONTENIDOS** ¿Qué es el autocontrol emocional? El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las

negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.



Fuente: goolge.com

El autocontrol emocional es un componente esencial en la inteligencia emocional. Para Daniel Goleman **“La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en nuestros días”**. (Goleman D, 1995)pág. 36 Es importante resaltar que cuando nos referimos al autocontrol, no hablamos sólo de dominar y controlar nuestras emociones, sino fundamentalmente de manifestarlas o inhibirlas de una forma correcta.

El autocontrol, afecta tanto a nuestra vida personal como laboral. Debemos tener muy presente que todos tenemos derecho a decir o expresar; pensar o sentir lo que queramos, siempre que no perjudiquemos a nadie.

Por todo ello, el autocontrol emocional está relacionado también con la conducta asertiva.

Recordemos que la asertividad nos permite defender nuestros propios derechos, opiniones y sentimientos sin dañar o herir a los demás. En el

caso de Jorge, se trata de transmitir los sentimientos negativos de una forma adecuada.

Muchas veces nos vemos obligados a experimentar emociones negativas como ira, rabia, enfado... y como otras muchas emociones, son importantes. Las emociones negativas también tienen una función adaptativa.



Fuente: google.com

## ACTIVIDADES

**Que fácil sería tanto para los docentes y padres que su hijo pueda controlar sus emociones para que pueda desarrollar su planificación de buena manera y con éxito**

# CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

## OBJETIVO

Conocer los rasgos propios de nuestra personalidad.

### TIEMPO:

**Duración: 30 Minutos**  
**TAMAÑO DEL GRUPO:**

**Ilimitado**

### LUGAR:

**Amplio Espacio**

Salón amplio y bien iluminado, acondicionado con butacas movibles.

### MATERIAL:

**Fácil Adquisición**

I. Cuestionario "Conocimiento de mí mismo".

I. Lápices.

## DESARROLLO

I. El Facilitador distribuye a los participantes el cuestionario "Conocimiento de mí mismo" y les solicita que lo contesten en forma honesta e individualmente.

II. El Facilitador forma subgrupos de 4 personas y les solicita que comenten sus respuestas, aclarando actitudes y sentimientos que las apoyen.

III. En sesión plenaria, el Facilitador solicita a los subgrupos aportaciones y maneja conclusiones finales del ejercicio.

IV. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## HOJA DE TRABAJO

### CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

#### Físico:

Cinco cosas que me gustan de mí.  
Cinco cosas que no me gustan de mí.

#### Psicológico:

¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?  
¿Cuáles son mis temores?

#### Espiritual:

¿En qué momentos he manifestado mi esencia no material?  
¿En qué he tenido contacto con mi yo espiritual?  
¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno?

#### Social:

¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?  
¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones?  
¿Qué clase de personas me molestan?



# MORALEJA

## OBJETIVO

1. Estimular la reflexión de los participantes ante las circunstancias de la vida.
2. Ver las reacciones ante los problemas.

### TIEMPO:

**Duración 30 Minutos**

### TAMAÑO DEL GRUPO:

**Ilimitado**

Dividido en subgrupos de 4 participantes.

### LUGAR:

**Amplio Espacio**

Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos

### RECURSOS:

**Fácil Adquisición**

1. Hoja de cuento para cada grupo de participantes.
2. Hoja de Reacciones para cada participante.
3. Papel y lápiz para cada participante

## DESARROLLO

1. Se distribuyen las hojas con el cuento de reflexión.
2. Dar en tiempo para la lectura del cuento.
3. Después de unos cinco minutos, el Facilitador interrumpe y distribuye las Formas de Reacción, las cuales deben ser llenadas en forma individual.
4. Luego el facilitador hará explicar las opiniones del grupo sobre el problema del cuento.
5. Una vez terminada la socialización el facilitador leerá la culminación del cuento
6. Y motivara a la reflexión sobre las actitudes ante los problemas de los participantes

## CUENTO MI PERRO FIEL

Una pareja de jóvenes, llevaban varios años casados y nunca pudieron tener hijos. Para no sentirse solos, compraron un cachorrito de pastor alemán. Lo querían como a su propio hijo. El cachorro creció hasta convertirse en un hermoso pastor alemán.

En más de una ocasión salvó a la pareja de ser atacada por ladrones. Siempre fue muy fiel, quería y defendía a sus dueños contra cualquier peligro. Por fin, al cabo de siete años, la pareja logró tener el hijo tan ansiado. Estaban locos de contentos con el bebé y fueron disminuyendo las atenciones que tenían con el perro. Éste se sintió relegado y comenzó a sentir celos del recién nacido. Ya no era el perro cariñoso y fiel que tuvieron durante siete años.

Un día, dejaron al bebé durmiendo plácidamente en la cuna y fueron a

la terraza a preparar una barbacoa. Cuál fue su sorpresa, cuando se dirigían al cuarto del bebé y ven al perro en el pasillo con la boca ensangrentada, moviéndoles la cola. ....

### CULMINACION DEL CUENTO Y MORALEJA

El dueño del perro, pensando lo peor, sacó un arma y en el mismo momento mató al perro, corre al cuarto del bebé y encuentra una gran serpiente degollada. El dueño comienza a llorar amargamente y exclama: "He matado a mi perro fiel!!!"

Moraleja:

¿Cuántas veces no hemos juzgado injustamente a las personas? Y lo que es peor: las juzgamos y condenamos sin investigar a qué se debe su comportamiento; cuáles son sus pensamientos y sus sentimientos?.

¿Cuántas veces actuamos ante un problema de manera impulsiva sin primero pensar en las consecuencias?

La próxima vez que nos sintamos tentados a actuar de manera incorrecta o juzgar y condenar a alguien, recordemos la historia del perro fiel y así aprenderemos a no levantar falsedades contra una persona hasta el punto de dañar su imagen ante los demás.

### REACCIONES ANTE EL PROBLEMA

1. ¿Qué pensarías que hizo el perro?
2. ¿Cómo castigarías al perro por lo que hizo?
3. Por qué crees que el perro merece un castigo?



La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria

(Daniel Goleman)

akifrases.com

## EVALUACIÓN

Preguntas	Si	No	A veces	Nunca
1.- ¿Le parece necesario aplicar autocontrol en su vida?				
2.- ¿Se ha sentido alguna vez decepcionado de sus malas actitudes?				
3.- ¿Cree que si practica autocontrol disminuyen los problemas?				
4.- ¿Aplicaría técnicas o ejercicios que le ayuden a controlar sus emociones?				
5.- ¿Le parece posible controlar las emociones?				

## COMPROMISO

**Me comprometo a (carta a si mismo )**

--

## TALLER # 5

### TEMA

# A TRABAJAR POR MÍ



Fuente: goolge.com

### PLAN DE VIDA

**Por primera vez, estoy escribiendo algo que me atañe profundamente”.**

### OBJETIVO

Fomentar a los estudiantes a cumplir sus objetivos de manera directa para su bienestar y satisfacciones personales desarrollando con el mismo automotivación.

### CONTENIDOS

**¿Qué es un plan de vida?** Existir significa, potencialmente, construir proyectos en los que el hombre despliega sus aptitudes y recursos. Anticipa un futuro en el que la meta de la autorrealización despierta y sostiene ese despliegue.

Dichos proyectos giran de modo especialmente destacado en torno de dos grandes cuestiones, el amor y el trabajo.

Para que el hombre pueda construir su proyecto de vida, debe cumplir con ciertas condiciones básicas, de tal suerte que asegure la conservación y el desarrollo de sus potencialidades. Esas condiciones surgen de la interacción hombre-mundo.

Este trabajo intentará comprender la temática desde una mirada sistémica que integre la unidad estructural persona-contexto. De lo contrario nos parcializaríamos y correríamos el riesgo de disociar aquello que se da como totalidad.

El otro parámetro utilizado para el análisis ha sido el considerar el proyecto de vida como "construcción", es decir, el proyecto no sería algo dado o recibido como transmisión o herencia en un individuo pasivo en la recepción, sino que resultaría más conveniente comprenderlo como el ir siendo el hombre en su ser

El análisis del modo en que los proyectos de vida van siendo contruidos, así como la consideración de los rasgos fundamentales de las variaciones en tal estructuración, dará lugar a una clasificación de tipos de proyectos vitales.

A continuación, se presentan los aspectos a considerar y los pasos a seguir, en la estructuración de un proyecto de vida

## **COMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA**

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar,

pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

### 1. El punto de partida Mi situación

- Mis fortalezas.
- Mis debilidades.

### 2. Autobiografía

- ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
- ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

### 3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

- Aspecto físico
- Relaciones sociales
- Vida espiritual
- Vida emocional
- Aspectos intelectuales
- Aspectos vocacionales

#### 4. Quién soy

¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)?

- Es posible el cambio
- Es factible el desarrollo
- No es posible cambiar (justificar porque no)

Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

¿Cuál será el plan de acción a seguir?

#### 5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

- ¿Cuáles son mis sueños?
- ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
- ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
- ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

#### 6. Mi programa de vida

El propósito de mi vida. Es... Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?

Proyectarse en el tiempo es una propiedad de los seres humanos. Soñamos cómo queremos ser y en esa medida, vamos definiendo metas a alcanzar. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar en cómo, implícitamente detrás de lo que deseamos llegar a ser en el futuro, existen ciertas opciones valóricas. Poder reflexionar críticamente en torno a ello, permite evaluar la coherencia que exista entre lo que planificamos y el tipo de persona que deseamos llegar a ser.

La presente herramienta invita a los estudiantes a proyectar cómo quisieran estar en quince años más a través de una imaginación y a reflexionar en torno a aquellos valores que subyacen a esa proyección.

## ESTRATEGIAS

Con la finalidad de que los estudiantes sean capaces de involucrarse por completo con sus objetivos de vida practican varias dinámicas que les puede ayudar a preocuparse por sí mismo.

## ACTIVIDADES

<b>HABLEMOS SOBRE MI</b>	
<b>OBJETIVO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estimular a los participantes y entregar las herramientas de trabajo para que los participantes comiencen a planificar y trazar sus objetivos</li> <li>2. Activar la visualización de los participantes, para generar posibilidades de cambio personal.</li> </ol>	
<b>TIEMPO:</b> <b>Ilimitado</b>	<b>MATERIAL:</b> <b>Ninguno</b>
<b>DESARROLLO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>I. El Facilitador solicita a los participantes que se sienten cómodamente.</li> <li>II. Les indica el objetivo del ejercicio y les solicita que sigan las instrucciones que dará verbalmente.</li> <li>III. Instrucciones:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Cierren por un momento los ojos y, mientras, presten atención a su respiración.</li> </ol> </li> </ol>	



2- Cuenten hasta diez y al contar tomen todo el aire que puedan;  
 3- Retengan el aire mientras cuentan hasta diez.  
 4- Exhale el aire mientras cuentan hasta diez.  
 5- Quédense sin aire y cuenten hasta diez.  
 6- Repitan el ejercicio anterior cinco veces.

1. Poniendo música suave, se invita a los estudiantes a cerrar los ojos y relajarse, para poder hacer un viaje al futuro. Este viaje los llevará a encontrarse consigo mismos. El conductor puede estimular a los estudiantes con preguntas que les ayuden a imaginarse a sí mismos en este tiempo futuro. Se sugiere enfatizar la importancia de que todo lo imaginen tal como creen que podrán estar en quince años más; poniéndose en el lugar de ese “yo mayor” e intentando atender a todos los detalles que les permiten describir cómo es esta persona con la que se encuentran en su viaje. Algunas preguntas que pueden orientar la reflexión:

- ¿Cómo me veo físicamente?, ¿cómo es mi cuerpo?, ¿qué ha cambiado?
- ¿Qué estoy haciendo?, ¿a qué dedico mi tiempo?
- ¿Quién me acompaña o me es cercano?
- ¿Dónde vivo y con quién?
- ¿Qué rol ocupo en mi familia y entre mis amigos?
- ¿Qué es lo que más me interesa hacer?
- ¿Qué me preocupa?
- ¿Cuáles son mis prioridades?
- ¿Qué metas he logrado?
- ¿Cómo es la expresión de mi cara?, ¿cómo me siento?

Para finalizar la actividad, se estimula a los estudiantes a compartir sus hallazgos y aprendizajes. Se sugiere hacer una ronda en que cada uno diga una frase que comience con: “Yo me di cuenta de...”

IV. El Facilitador, en sesión plenaria, solicita a cada participante que comparta sus experiencias.

V. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## **LA IDENTIFICACIÓN DE ROLES Y METAS**

Cada uno de nosotros tiene cierto número de roles diferentes en su vida, diferentes áreas o capacidades en las que puede ejercer cierta responsabilidad. Por ejemplo los roles de persona, hijo o hija, hermano o hermana, novio o novia, amigo o amiga, estudiante, miembro de la iglesia, miembro de un equipo deportivo. El enunciado de la misión personal es mucho más equilibrado y más fácil de trabajar en el cuando se divide en los roles específicos de la vida y en las metas que se quieren alcanzar en cada área. Redactar el enunciado de la misión en los términos de los roles

importantes de la vida proporciona equilibrio y armonía. De ese modo uno tiene claramente presentes todos los roles. Es posible revisarlos con frecuencia para tener la seguridad de no quedar totalmente absorbido por un rol a expensas de los otros que pueden ser iguales o incluso más importantes en la vida.

Después de identificar tus diversos roles piensa en las metas a largo plazo que quieres alcanzar en cada una de ellas. Estamos de nuevo en el cerebro derecho, utilizando la imaginación, la creatividad de la conciencia moral y la inspiración. Si estas metas constituyen la extensión de un enunciado de la misión basado en principios correctos, serán vitalmente distintas de las metas que la gente se fija normalmente. Estarán en armonía con los principios correctos, con las leyes naturales, lo que nos otorga un mayor poder para alcanzarlas. No son las metas que nosotros hayamos absorbido de otra persona, son nuestras propias metas. Reflejan nuestros valores más profundos, nuestros talentos singulares, nuestra idea de la misión. Y surgen de los roles que hemos elegido. Una meta efectiva se centra en los resultados más que en la actividad. Identifica el lugar en el que uno quiere estar, y mientras tanto ayuda a identificar donde se encuentra uno. Proporciona información importante sobre cómo llegar, y nos dice que hemos llegado, cuando llega el momento. Unifica los esfuerzos y la energía. Otorga significado y propósito a todo lo que se hace. Y finalmente puede traducirse en actividades diarias, de modo que uno sea proactivo, este a cargo de su propia vida, y día tras día logre que ocurran las cosas que le permitirán cumplir con su enunciado de la misión personal

YA QUE CONSIDERAMOS DE MUCHA IMPORTANCIA TODO LO RELACIONADO CON EL PLAN DE VIDA NO SOLO HAY FORMATOS MODELO QUE PUEDE APLICAR EN LOS NIÑOS SINO TAMBIEN DINAMICAS PARA QUE ESTEN PREPARADOS Y NO LO TOMEN COMO PESADO O DIFICIL YA QUE EN LA NIÑEZ LA MAYORIA DE TIEMPO LOS NIÑOS SOLO VIVEN EL MOMENTO.

# CUÁL ES MI ROL

## OBJETIVO

Estimular la superación personal de cada participante.

### TIEMPO:

**Duración: 45 Minutos**  
**TAMAÑO DEL GRUPO:**

**Ilimitado**

### LUGAR:

**Aula Normal**

Un Salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.

### MATERIAL:

**Fácil Adquisición**

1. Hoja guía con las preguntas a responder

## DESARROLLO

- I. El Facilitador entrega, a cada uno de los participantes, su material y les indica que deberán analizar cada una de las respuestas.
  - II. Al final, en sesión plenaria, se comenta la experiencia vivida.
2. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

### GUÍA DE PREGUNTAS

- ¿Quién soy?
- ¿Qué clase de hijo soy?
- ¿Qué clase de hermano soy?
- ¿Cómo soy con mi familia?
- ¿Cómo soy con mis amigos?
- ¿Cómo soy en la escuela?
- ¿Cómo enfrento mis problemas?
- ¿Cuáles son mis miedos?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿De que soy capaz?
- ¿Qué deseo de mí?

EL SER JOVEN ES UNA AVENTURA, UN RETO, UNA OPORTUNIDAD, UNA PUERTA ABIERTA HACIA EL FUTURO Y HACIA LA VIDA ADULTA, ES DECIDIR LO QUE SERÁ CADA UNO DE NOSOTROS, ES RECIBIR LA OPORTUNIDAD DE DECIDIRENTE LO BUENO Y LO MALO, ENTRE EL ÉXITO O EL FRACASO.

# LA RUTA DE MI FUTURO

## OBJETIVO

Estimular la superación personal de cada participante.

### TIEMPO:

**Duración: 45 Minutos**

### TAMAÑO DEL GRUPO:

**Ilimitado**

### LUGAR:

**Aula Normal**

Un Salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.

### MATERIAL:

#### Fácil Adquisición

- . Varios periódicos o revistas viejas para cada participante.
- . Una Tijera para cada participante.
- . Cinta adhesiva o masking tape para cada participante.

## DESARROLLO

1. El Facilitador entrega, a cada uno de los participantes, sus materiales y les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.
2. El Facilitador pide a los participantes, que se coloquen físicamente en la parte del salón de clases que les guste más.
3. Una vez que los participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, el Facilitador les indica que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.
4. Terminada la actividad anterior, el Facilitador explica a los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje, y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas.
5. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, el Facilitador solicitará a cada uno de ellos que explique a los demás si lo desea, su ruta.
6. Al final, en sesión plenaria, se comenta la experiencia vivida.
7. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

## EVALUACIONES

Preguntas	Si	No	Puede ser	Tal vez
1.- ¿Cree es importante hacer un plan de vida?				
2.- ¿Ha elaborado un plan de vida alguna vez?				
3.- ¿Le gustaría tener objetivos en su vida?				
4.- ¿Sabía que podía organizar sus ideas con un plan de vida?				
5.- ¿Cree le ayudaría un plan de vida para mejorar vida?				

## COMPROMISOS

El contar con un plan de vida nos da un impulso mayor para lograr objetivos de vida; cada persona tiene "sueños" que lo mantienen vivo para seguir adelante, para poder contribuir con algo de lo que sabe hacer para mejorar su entorno, tomando en cuenta siempre los deseos en el instante está pasando el estudiante en su entorno y sentir.

Mi compromiso es:

- Primero tengo que dedicarme a aprender y aplicar lo obtenido durante mi paso como estudiante.
- Obtener las mejores notas posibles, para poder salir con un buen reconocimiento.
- Cuando termine mis estudios me dedicaré a aplicar todo lo aprendido en algún ramo de mi conocimiento para crear soluciones reales del entorno en el que vive y esta.

Tenemos que enseñar a nuestros hijos a cumplir las promesas que hacemos ya que son muy importantes, aun si nos involucran directamente, enseñar que la palabra hay que cumplirla siempre y cuando sea en nuestro beneficio, y para nuestro buen desempeño.

## TALLER # 6

### TEMA



Fuente: familia gordillo

## HÁBITOS DE ESTUDIO

### OBJETIVO

Formar buenos hábitos de estudio que ayuden al desempeño académico con lo mejoraría su entusiasmo por las actividades académicas.



Fuente: goolge.com

## **CONTENIDOS**

### **Planificación del tiempo y hábitos de estudio.**

Los hábitos son conductas adquiridas determinadas por un aprendizaje que se obtiene a través de la práctica continua- Esta permitirá:

- Ahorrar tiempo y esfuerzo
- Producirá confianza y seguridad en nosotros mismos
- Evitará los fracasos académicos y repetición de actividades
- Noches sin dormir por aglomeración de tareas
- Evitar el cansancio, angustia, fastidio

### **Administración del tiempo**

El tiempo es oro, dice el refrán, lo cual nos da a entender que es muy valioso, por lo cual tenemos que administrarlo como el dinero, administrar se refiere a establecer una secuencia de actividades y el tiempo que se va a utilizar en éstas, tomando en cuenta nuestras posibilidades.

Uno de los problemas más frecuentes que se presentan en el momento de estudio se refiere a la administración del tiempo, considerando que es una habilidad en la que se combinan diferentes que permitirán adecuar un buen hábito en la vida.

### **Ventajas de tener un horario de estudio**

- Se dedica el tiempo necesario para cada actividad académica
- Se evita estudiar una materia más de lo requerido
- Puedes dedicar más atención a las asignaturas más difíciles
- Puedes disponer de tiempo para otras actividad
- La organización de un horario te permite tener a la mano el material de estudio necesario

## **Sugerencias Para Estudiar Adecuadamente Dentro del Horario:**

- Respetar el tiempo semanal asignado a cada una de las actividades
- Descansa de 5 a 10 minutos por cada hora de estudio.
- Busca un lugar tranquilo y agradable para estudiar, en el que no te distraigas.
- Prepara todas las cosas que vas a necesitar para estudiar.
- Aprovecha las horas libres que tengas entre clases para revisar o repasar el material estudiado.
- A veces se presentan imprevistos que no estaban marcados en tu horario para realizarlas, puedes hacer a un lado las actividades que no son tan importantes o que no necesitan ser cumplidas inmediatamente.
- Revisa cada semana el horario que elaboraste y determina hasta qué punto lo cumpliste.

## **Herramientas para planificar el tiempo de estudio**

- Reserva un tiempo antes de la clase para repasar el material sobre el tema a tratar
- Reserva tiempo libre inmediato después de una conferencia, seminario, etc., para repasar, anotar, fichar lo dicho en ella
- Después de haber estudiado largos períodos, interrumpe por lapsos breves para el descanso. Puedes tomar 10 minutos de descanso por cada hora de estudio
- Se recomienda estudiar las asignaturas en períodos breves, no se debe dejar el estudio para realizarlo de vez en cuando

Tenemos que establecer un equilibrio entre estudiar, dormir, comer, trabajar y divertirnos

**Es un método de estudio** muy fácil de aprender, cada una de las letras tiene un significado:

1. **Revisión:** se repasa el material que se va estudiar de manera general.



2. Expectativas: se pregunta uno mismo ¿qué espero de lo que revisé?  
¿Qué pienso de lo que leí?
3. Preparación: concentrar todos los sentidos en aprender lo que vamos a estudiar, es decir es importante ver, oír y hablar lo que se está leyendo, usa tu imaginación para visualizar lo que lees.
4. Evaluación: se hacen preguntas, se escriben o repite lo estudiado para confortar el material original, así nos damos cuenta de lo que hemos aprendido.

## ESTRATEGIAS

La mejor manera es enseñarles a reflexionar sobre su propia manera de aprender, ayudando a analizar las operaciones y decisiones mentales, que realizan con el fin de mejorar su aprendizaje.

## ACTIVIDADES

- Interpretar la lectura y que mensaje le da.
- Con una dramatización los estudiantes harán una interpretación de la lectura y que mensaje les deja.
- Esta actividad ayudara a demostrar la capacidad de ver hacia varios puntos ante cualquier circunstancia en la vida.

¡QUÉ LÍO!



Fuente google.com

Esta historia demuestra la gran importancia de los signos de puntuación, que pueden cambiar totalmente el significado de un texto: Se cuenta que un señor, por ignorancia o malicia, dejó al morir el siguiente testamento sin signos de puntuación: “Dejo mis bienes a mi sobrino Juan no a mi hermano Luis tampoco jamás se pagará la cuenta al sastre nunca de ningún modo para los jesuitas todo lo dicho es mi deseo”.

### ¿CÓMO INTERPRETAR ESTE CONFUSO TESTAMENTO?

El juez encargado de resolver reunió a los posibles herederos, es decir, al sobrino Juan, al hermano Luis, al sastre y a los jesuitas. Les entregó una copia del confuso testamento para que le ayudaran a resolver el dilema. Al día siguiente, cada heredero aportó al juez una copia del testamento con signos de puntuación.

- Juan, el sobrino:

“Dejo mis bienes a mi sobrino Juan. No a mi hermano Luis. Tampoco, jamás, se pagará la cuenta al sastre. Nunca, de ningún modo, para los jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo”.

- Luis, el hermano:

“¿Dejo mis bienes a mi sobrino Juan? No. ¡A mi hermano Luis!. Tampoco, jamás, se pagará la cuenta al sastre. Nunca, de ningún modo, para los jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo”.

- El sastre:

“¿Dejo mis bienes a mi sobrino Juan? No. ¿A mi hermano Luis? Tampoco, jamás. Se pagará la cuenta al sastre. Nunca, de ningún modo, para los jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo”.


- Los jesuitas:

“¿Dejo mis bienes a mi sobrino Juan? No. ¿A mi hermano Luis? Tampoco, jamás. ¿Se pagará la cuenta al sastre? Nunca, de ningún modo. Para los jesuitas, todo. Lo dicho es mi deseo”.

- El juez todavía pudo añadir otra interpretación:

“¿Dejo mis bienes a mi sobrino Juan? No. ¿A mi hermano Luis? Tampoco. Jamás se pagará la cuenta al sastre. Nunca, de ningún modo, para los jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo”. Así que el señor juez, ante la imposibilidad de nombrar heredero, tomó la siguiente decisión: “... por lo que no resultando herederos para esta herencia, yo, el Juez me incauto de ella en nombre del Estado y sin más que tratar queda terminado el asunto”.

FIN

<h2 style="color: red;">UN HORARIO</h2> 	
<b style="color: red;">OBJETIVO</b> Ayudar a mejorar la organización del tiempo de estudio en las estudiantes	
<b style="color: red;">TIEMPO:</b> Duración: 25 Minutos <b style="color: red;">TAMAÑO DEL GRUPO:</b> Ilimitado <b style="color: red;">LUGAR:</b> Aula Normal Un Salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar libremente.	<b style="color: red;">MATERIAL:</b> Fácil Adquisición  Una copia del formato de horario para todo el grupo
<b style="color: red;">DESARROLLO</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Entregar el formato de horario para todos los participantes</li><li>2. Dar alternativas de llenar el horario , considerando que no son materias las que deben organizar sino el tiempo de vuelta a casa después de la escuela</li><li>3. Permitir que llenen a su horario de vida en casa</li><li>4. Una vez organizado el horario insistir el cumplimiento en casa</li></ol>	

## EVALUACION

Preguntas	Si	No	Puede ser	Tal vez
1.- ¿Puede cumplir con lo impuesto en un horario a usted mismo?				
2.- ¿Le pareció interesante ver que si se puede organizar su horario luego de clases?				
3.- ¿Le gustaría saber que puede cumplirse a sí mismo?				
4.- ¿Cree que es necesario hacer un horario para usted en casa?				
5.- ¿le parece que esto cambiaría su modo de hacer tareas o las cosas en casa?				

## COMPROMISO

*Me comprometo a.....*  
 .....  
 .....  
*Seguir mis responsabilidades por el bienestar*  
*De.....*  
 .....  
 .....  
*Para mejorar mí.....*  
 .....  
 .....  
*Atentamente.....*

## **6.7 IMPACTOS**

**Impacto Educativo.-** Con la aplicación de la propuesta se pretende mejorar el nivel de estudio de la automotivación en las estudiantes, a través de las estrategias mencionadas en la guía de ejercicios con el propósito de favorecer a los estudiantes a desarrollar de manera correcta el estudio de su automotivación y sea capaz de potenciarla, garantizando de esta manera una actitud de mejora y motivación frente el proceso de enseñanza aprendizaje.

**Impacto Social.-** Contando con la mejora de una adecuada educación de los estudiantes respecto a su automotivación desarrollarán una buena adaptación social ya que el positivismo y motivación personal permitirá que puedan a la postre desempeñarse en cualquier campo laboral.

**Impacto Psicológico.-** Todo lo que se pueda desarrollar por el bien de los estudiantes permite que puedan manifestarse de manera positiva ante la vida esto permite que toda actividad sea más fácil desempeñarla.

## **6.8 DIFUSIÓN**

Esta guía de ejercicios será difundida en la escuela “Ana Luisa Leoro Franco” a las estudiantes de la misma por medio de un taller para la entrega del material a las autoridades de la institución.

## **6.9 RESPUESTA A LAS INTERROGANTES**

**1.- ¿Un diagnóstico coherente sobre el nivel de automotivación en las estudiantes de 5°,6° y 7° año de educación básica permitirá ubicar la existencia del problema?**

Claro que es primordial el diagnóstico porque de este parte la investigación identificando el nivel de automotivación de las estudiantes y distinguir la dimensión del problema, ya que según el nivel de estudio sobre el tema se puede tratar el problema, advertir las causas que desencadenan un problema que es frecuente en el aula de trabajo, la desmotivación en las horas de trabajo advierte a los docentes a buscar la causa de esta dificultad.

## **2.- ¿El seleccionar correctamente la Investigación Científica permitirá diseñar un marco teórico que oriente el proceso de investigación?**

La selección correcta de los contenidos científicos es esencial para elaborar el marco teórico ya que es el sustento del trabajo de investigación dando soporte firme ante la problemática y direccionando de manera correcta la información del trabajo con contenidos que aportan a la información.

## **3.- ¿La guía didáctica con estrategias innovadoras será la alternativa de solución al problema?**

Ya que se ha podido constituir la suficiente información para abordar el problema. Si es pertinente aplicar estrategias que permitan desarrollar automotivación en las estudiantes para un buen manejo de sus emociones que beneficiaran a su desempeño académico.

## **4.- ¿La socialización de la propuesta con todos los actores institucionales facilitará alcanzar los objetivos propuestos a la investigación?**

Si es importante la socialización y perseverar en la implementación de la aplicación de la guía ya que para trabajar en el desarrollo de la automotivación de las estudiantes es un proceso constante.

## 6.10 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

- Álvarez M, G. (2001). *DISEÑO Y EVALUACION DE PROGRAMAS DE EDUCACION EMOCIONAL*. MADRID: WOLTERS KLUWER EDUCACION.
- Barreto T, G. A. (2006 ). Límites del constructivismo pedagógico. *Educación y Educadores* , 11-36.
- Brow W, F. (2003). *GUÍA DE ESTUDIO EFECTIVO* . MÉXICO: TRILLAS .
- Bryant T, T. (2011). *Autodisciplina en diez días*. Washington: HUB.
- Carpintero H, Mayor Luis, Zalbidea Maria . (1990). Surgimiento Humanista . *REVISTA DE FILOSOFIA* , 71-83.
- Choliz M, M. (2004). *PSICOLOGIA DE LA MOTIVACIÓN*. VALENCIA. Cultural S, A. (2002 ). *PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA INFANTIL*. MADRID : Grafilles .
- Diana, R. d. (2007). *Las3 Inteligencias* . México : Trillas .
- Dolores T, A. T. (2010). “IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIOS PARA EL ALUMNADO. *INNOVACIÓN Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS*, 1-8.
- Escaño J, A. (2012). motivar y enseñarles a motivarse. *Aula de innovación educativa*, 6-12.
- Feldman S, R. (2002). *PSICOLOGIA*. Mexico: Ultra, S.A de C.V.
- Flores R, O. (2005). *PEDAGOGÍA DEL CONOCIMIENTO* . COLOMBIA: NOMOS IMPRESORES .
- Goleman D, D. (1995). *INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Barcelona : Kairos .
- Gulillermo P, B. P. (2006). *TECNICAS DE ESTUDIO: EL APRENDIZAJE ACTIVO Y POSITIVO*. Piramide.
- Ibarrola L, B. (2012). Diigir y Educar con Inteligencia Emocional. *Ponencia del VIII Congreso de Educacion y Gestión* (págs. 1- 5- 8). ESPAÑA: Sm. profes.net.
- Lugo N, G. N. (2001). *PADRES FELICES HIJOS TRIUNFADORES* . BUCARAMANGA : GRAFICOR .
- Palmero L, M. L. (2008). *La teoría del Aprendizaje Significativo en la Perspectiva de la Psicología Cognitiva*. Barcelona: Octaedro.

Sánchez L, A. R. (2013). *Habilidades Intelectuales. Una guía para su Potenciación*. México : Alfaomega .

SMIRNOV A, L. (1960). *ENCICLOPEDIA DE PSICOLOGIA*. MEXICO: GRIJALBO.

URABAYEN FELIX, I. (s.f.). *TECNICAS DE ESTUDIO. DEPARTAMENTO DE ORIENTACION*.

[www.foroswebgratis.com](http://www.foroswebgratis.com)

[www.aurainteractiva.com](http://www.aurainteractiva.com)

<http://www.psycoactiva.com>

[www.geocities.com](http://www.geocities.com)

<http://www.universia.es>

[Www. World reference.com](http://www.worldreference.com)

[Www. Monografías.com](http://www.monografias.com)

<http://es.slideshare.net/>

<http://www.scientology.org.mx/>

<https://automotivacion.wordpress.com/page/5/>

[www.elbebe.com](http://www.elbebe.com)

[wwwtécnicasdeestudio.org](http://www.técnicasdeestudio.org)

[wwwdefinicionesde](http://www.definicionesde)

[wwwautomotivacion.wordpress.com](http://www.automotivacion.wordpress.com)



# ANEXOS

**Anexo # 1 MATRIZ DE COHERENCIA:**

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿En qué medida afecta el desconocimiento de técnicas de automotivación, en el desempeño de las actividades académicas de las estudiantes de los 5º,6º y 7º años de Educación Básica de la Escuela Ana Luisa Leoro Franco de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2010-2011?</p>	<p>Determinar técnicas de automotivación utilizadas en el aula y su relación con el desempeño académico de las estudiantes de los quinto, sexto y séptimos años de educación básica de la escuela Ana Luisa Leoro, en la ciudad de Ibarra.</p>
<b>INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>1.- ¿Un diagnóstico coherente sobre el nivel de automotivación en las estudiantes de 5º,6º y séptimo año de educación básica permitirá ubicar la existencia del problema?</p> <p>2.- ¿El seleccionar correctamente la Investigación Científica permitirá diseñar un marco teórico que oriente el proceso de investigación?</p> <p>3.- ¿La guía didáctica con estrategias innovadoras será la alternativa de solución al problema?</p> <p>4.- ¿La socialización de la propuesta con todos los actores institucionales facilitará alcanzar los objetivos propuestos a la investigación?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar el nivel de automotivación las estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de educación básica de la escuela Ana Luisa Leoro Franco</li> <li>• Fundamentar información científica para construir los contenidos del marco teórico y de la propuesta.</li> <li>• Elaborar una guía con técnicas o ejercicios para trabajar en el aula</li> <li>• Socializar la guía de ejercicio en la escuela Ana Luisa Leoro a los estudiantes de 5, 6 y 7 año de educación básica.</li> </ul>

## Anexo # 2 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La automotivación es la capacidad para usar y desarrollar el potencial existente en la persona, el ánimo, la fuerza de voluntad, la perseverancia, el oportunismo y el pensamiento positivo. Significa igualmente ser aplicado y tenaz y no dejarse llevar por el desánimo cuando algo no sale bien.	Automotivación	Confianza  Capacidad  Control	Tomar decisiones  Resolver conflictos Cumplir objetivos Afrontar miedos  Emociones
El estudio es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos. Es el esfuerzo intelectual que se emplea en el aprendizaje de una ciencia o arte, analizando el contenido, comprendiéndolo e integrándolo a la estructura cognitiva, o de modo memorístico.	Estudio	Escuela  Familia  Formación personal	Preparación  Disciplina, hábitos  Habilidades Aptitudes Fracasos

### Anexo # 3 ÁRBOL DE PROBLEMAS



## Anexo # 4 ENCUESTA A DOCENTES



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA, Y TECNOLOGÍA**  
**PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL**  
**ENCUESTA SOBRE LA AUTOMOTIVACIÓN DE LAS DOCENTES**

La presente encuesta tiene la finalidad de ver cuán importante es la automotivación en las estudiantes.

Para cada pregunta hay una respuesta según su importancia. Encierre el literal.

1.- ¿Los estudiantes se preparan para estudiar?

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

2.- ¿Cómo es la disciplina en el aula al momento que realizar las tareas??

- a) Buena
- b) Regular
- c) Mala

3.- ¿Existen hábitos de estudio en sus alumnos?

- a) En todos

- b) Solo algunos
- c) En pocos

4.- ¿Se puede utilizar las habilidades de los estudiantes en la jornada escolar?

- a) Si
- b) No
- c) Tal vez

5.- ¿Les gusta a los estudiantes ver las tareas como un reto y tienen empeño por culminarlas

- a) No todo el tiempo
- b) Solo cuando es una tema nuevo
- c) Solo siguen instrucciones

6.- ¿Los estudiantes buscan algo diferente o novedoso para realizar las tareas?

- a) En pocas ocasiones
- b) Cuando son contenidos prácticos
- c) Solo cuando se les pide

7.- ¿Existe perseverancia en las alumnas cuando desarrollan alguna tarea?

- a) En su mayoría
- b) Solo si se les motiva o exige
- c) Lo hacen muy casualmente

8.- ¿Motiva a sus estudiantes en clase?

- a) Si

- b) De vez en cuando
- c) Solo si les causa complicación la tarea designada

9.- ¿Trabaja con sus estudiantes de acuerdo a sus competencias?

- a) No todo el tiempo
- b) Solo cuando se prepara una taller
- c) Depende de la circunstancia

10.- ¿Tiene diversas estrategias para captar la atención de las alumnas?

- a) No tantas
- b) No creo necesario
- c) No se puede aplicar todo el tiempo

11.- ¿Cree que sus alumnas están motivadas por aprender?

- a) No todo el tiempo
- b) Solo cuando son asuntos recreativos
- c) Es difícil mantener la motivación todas las horas de trabajo

12.- ¿Existe acompañamiento de parte de los representantes de las alumnas con respecto a las tareas designadas?

- a) En su mayoría
- b) No todos
- c) Piensan que es responsabilidad solo de la maestra

13.- ¿Sus estudiantes tiene confianza en sí mismas?

- a) Si
- b) No todas
- c) Es difícil q tengan confianza todo el tiempo

14.- ¿Cree que sus estudiantes tiene automotivación?

- a) Si
- b) No
- c) Es difícil saberlo

15.- ¿Ve necesario enseñar a automotivarse a las niñas?

- a) Si es necesario
- b) No existe el tiempo en el plan de trabajo
- c) Solo si estuviera incluido en el plan de clase

16.- ¿Cuándo se presenta un conflicto en clase los estudiantes pueden resolverlo?

- a) No
- b) Siempre cuentan con la ayuda de la maestra
- c) Pueden hacerlo solos

17.- ¿Cumplen los objetivos de clase con sus estudiantes?

- a) Casi siempre
- b) De vez en cuando
- c) No lo hacen

18.- ¿Considera usted que sus estudiantes pueden tomar decisiones solas?

- a) Siempre
- b) No todo el tiempo
- c) Algunos



19.- ¿Aplicaría un sistema de ejercicios que ayude a potenciar la automotivación de las estudiantes?

- a) Si
- b) No
- c) Tal vez

20.- ¿Cree que la utilización de una guía con técnicas y ejercicios de motivación ayudaría a cumplir con los trabajos en clase?

- a) Si
- b) No
- c) En ciertas ocasiones

## Anexo # 5 ENCUESTA A ESTUDIANTES



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

#### ENCUESTA SOBRE LA AUTOMOTIVACIÓN DE LAS ESTUDIANTES

La presente encuesta tiene como finalidad saber cuáles son sus intereses en el aula de clases, esperamos que las respuestas sean tomadas con mucha seriedad y sinceridad de su parte. Tome en cuenta que sus repuestas son confidenciales. Agradecemos el tiempo que se ha tomado para resolver la encuesta.

Para llenar el cuestionario por favor lea las veces que sean necesarias y conteste con mucha sinceridad siguiendo las instrucciones.

Para cada pregunta hay una respuesta según su importancia, márkuela.

1.- ¿Se preparan para estudiar?

- a) Si            b) No    c) A veces

2.- ¿Cómo es su disciplina el momento que realizar las tareas?

- a) Buena    b) Regular    c) Mala

3.- ¿Tiene hábitos de estudio que le permita desenvolverse con sus tareas?

- a) Sí
- b) No
- c) No creo necesario

4.- ¿Puede utilizar sus habilidades en todas las horas de clase?

- a) Si
- b) No
- c) Tal vez

5.- ¿Te gusta ver las tareas como un reto y tienen empeño x culminarlas?

- a) No todo el tiempo
- b) Solo cuando es una tema nuevo
- c) Solo sigo instrucciones

6.- ¿Buscan algo diferente o novedoso para realizar las tareas?

- a) En pocas ocasiones
- b) Cuando son contenidos prácticos
- c) Solo cuando se les pide

7.- ¿Existe perseverancia cuando desarrollan alguna tarea?

- a) En su mayoría
- b) Solo si se me motivan o exigen
- c) Lo hago muy casualmente

8.- ¿Tu maestra le motiva en clase?

- a) Si
- b) De vez en cuando

c) Solo si causa complicación la tarea designada

9.- ¿Trabaja su maestra de acuerdo a sus competencias?

a) No todo el tiempo

b) Solo cuando se prepara una taller

c) Depende de la circunstancia

10.- ¿Tiene su maestra muchas maneras de captar su atención?

a) No tantas

b) No se

c) No todo el tiempo

11.- ¿Están motivadas por aprender?

a) No todo el tiempo

b) Solo cuando son asuntos recreativos

c) Es difícil mantener la motivación todas las horas de trabajo

12.- ¿Su representante controla sus tareas designadas?

a) Si

b) No

c) Piensan que es responsabilidad solo de la maestra

13.- ¿Tiene confianza en sí mismas?

a) Si

b) No

c) Es difícil tener confianza todo el tiempo

14.- ¿Tiene automotivación?

a) Si

b) No

c) Es difícil saberlo

15.- ¿Ve necesario enseñar a automotivarse?

a) Si es necesario b) No c) Sería algo bueno

16.- ¿Cuándo se presenta un conflicto en clase pueden resolverlo?

a) Si

b) No

c) Siempre contamos con la ayuda de la maestra

17.- ¿Cumple sus objetivos?

a) Casi siempre

b) De vez en cuando

c) No lo hago

18.- ¿Puede tomar sus propias decisiones?

a) Siempre

b) No todo el tiempo

c) Eso es imposible

19.- ¿Te gustaría tener talleres que ayuden aumentar tu automotivación?

a) Si

b) No

c) Tal vez

20.- ¿Cree que mejoraría su desempeño en clase si pudiera aumentar su motivación con dinámicas?

a) Si

b) No

c) A veces

Ibarra, a 17 de enero del 2015

MSc.

Aída Herrería

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ANA LUISA LEORO"

Ciudad.

De mi consideración:

Yo, PAOLA MARITZA AMAYA ENCALADA, con c.c. # 1003031059, me dirijo a usted, con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida, se digne autorizar la continuidad del trabajo de grado, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad en Psicología Educativa y Orientación Vocacional con el tema:

EL ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACIÓN DE NIÑAS DEL 5º, 6º y 7º AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA "ANA LUISA LEORO FRANCO" en el año 2015. PROPUESTA DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA.

Segura de contar con su favorable aceptación, anticipo mi sincero agradecimiento.

ATENTAMENTE:

PAOLA MARITZA AMAYA ENCALADA

c. c. 1003031059

Recibido  
Aída Herrería  
DIRECTORA  
2015 - 01 - 20





**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:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1003031059		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Amaya Encalada Paola Maritza		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Avenida El Retorno 77-7 y Rio Curaray		
<b>EMAIL:</b>	parudica@hotmail.es		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	2954461	<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	0990255237

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	"ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACIÓN DE NIÑAS DE 5º, 6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ANA LUISA LEORO FRANCO EN EL AÑO 2010-2011. PROPUESTA DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA".
<b>AUTOR (ES):</b>	Amaya Encalada Paola Maritza
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2015/05/04
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> / <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Rolando Jijón

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Amaya Encalada Paola Maritza, con cédula de identidad Nro. 1003031059, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 30 días del mes abril del 2015

### EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Amaya Encalada Paola Maritza  
C.C. 1003031059





## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Amaya Encalada Paola Maritza, con cédula de identidad Nro. 1003031059 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“ESTUDIO DE LA AUTOMOTIVACIÓN DE NIÑAS DE 5º, 6º Y 7º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ANA LUISA LEORO FRANCO EN EL AÑO 2010-2011. PROPUESTA DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN EL AULA”**. Que ha sido desarrollada 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 30 días del mes de abril de 2015

(Firma).....

Nombre: Amaya Encalada Paola Maritza

Cédula: 1003031059