

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LACOMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO:

"LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013-2014."

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

AUTOR:

Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

DIRECTOR:

Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela

LOJA – ECUADOR

2015

Dr.Mg.Sc. SEGUNDO EMILIANO ORTEGA IMAICELA DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber brindado la tutoría respectiva y el asesoramiento en cada una de las fases secuenciales del desarrollo del informe de la tesis titulada "LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013-2014.", de autoría del egresado Alexis Paul Quizhpe Peralta.

Se puede evidenciar que el Tema es coherente con los Objetivos; el Marco Teórico sustenta adecuadamente las variables del Problema; las Hipótesis han sido formuladas en relación con las variables y los objetivos. La aplicación de los instrumentos en la investigación de campo, así como los resultados y el proceso seguido, están de acuerdo con la metodología descrita en el proyecto de investigación y en concordancia con el Cronograma de Actividades. Consecuentemente, el análisis cuanti-cualitativo y la discusión de resultados, posibilitan arribar deductivamente a las conclusiones y recomendaciones señaladas.

El informe ha sido estructurado de acuerdo con las normativas legales institucionales y a los lineamientos de la redacción científica, conformado un texto con adecuado discurso y secuencia lógica pertinente. Por lo puntualizado, autorizo la presentación del informe de tesis ante los organismos institucionales correspondientes y proseguir con los trámites legales para su graduación.

Loja, julio del 2014

Dr.Mg.Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela

DIRECTOR

DEMANDS RECEIVED BY AND AUTORÍA OF BARBORIA DE MARCERTA DE MARCERT

Yo, ALEXIS PAÚL QUIZHPE PERALTA declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Alexis Paul Quizhpe Peralta

Firma:

Cédula: 1104446818

Fecha: mayo del 2015.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, ALEXIS PAÚL QUIZHPE PERALTA, declaro ser autor de la tesis titulada: "LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013-2014.", Requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Educación Básica; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por la copia o plagio de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 20 días del mes de mayo del dos mil quince, firma el autor.

Firma:

Autor: Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Cedula 1104446818

Dirección: Barrio La Argelia

Correo Electrónico: pucho 1315@hotmail.com

Celular: 0959708599

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. Mg. Sc. Segundo Emiliano Ortega Imaicela

Miembros del tribunal:

Dr. Mg. Sc. Oswaldo Minga Díaz

Dr. Mg.Sc. Esthela Padilla Buele

Dr. Mg. Sc. Ángel Misojo López

Presidente del tribunal Miembro del Tribunal Miembro del Tribunal

AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el, Arte y la Comunicación, a la Carrera de Educación Básica, por abrirme las puertas y permite avanzar con mi meta profesional. A cada uno de los docentes que con su sabiduría y paciencia me han trasmitido sus valiosos conocimientos.

Al Dr.Mg.Sc. Segundo Emiliano Ortegalmaicela, Director de Tesis, quien me ha dirigido y orientado desinteresadamente, con sus conocimientos y experiencias, para la realización y culminación de este trabajo de investigación.

Mi gratitud al Director, maestros y a los estudiantes de la Escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2, que me permitieron realizar mi trabajo de investigación, y a todos quienes contribuyeron para mi formación y adelanto profesional, lo que será retribuida a la sociedad.

El Autor

DEDICATORIA

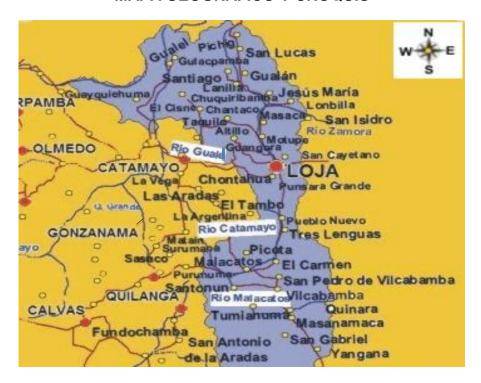
Este trabajo lo dedico con profundo amor y respeto a Dios quien supo guiarme por el camino correcto, a mi esposa, a mis queridos hijos ya que son el pilar fundamental para superarme día a día y por brindarme su apoyo incondicional, para que culmine con mi carrera profesional.

El Autor

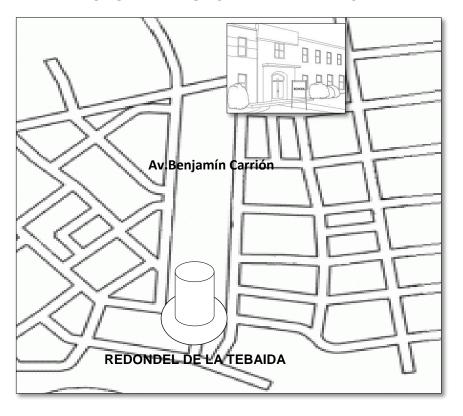
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE	AUTOR/NOMBRE DEL	AUTOR/NOMBRE DEL				OTRAS DESAGR	OTRAS OBSERVA				
TO	DOCUMENTO	FUENTE	FECHA	NACIONAL	REGIÓN	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD	EGACIO NES	CIONES
TESIS	ALEXIS PAÚL QUIZHPE PERALTA "LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" N°2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERÍODO 2013- 2014."	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	TEBAIDA ALTA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención, Educación Básica.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS



ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA"



Parroquia: San Sebastián

Barrio: Tebaida Alta

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS
- a. TÍTULO
- b. RESUMEN (SUMMARY)
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONESPROPUESTA ALTERNATIVA
- i. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS

ÍNDICE

a. TITULO:

"LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013- 2014".

b. RESUMEN

La presente investigación denominadaLA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013- 2014, se trabajó con el siguiente objetivo general, detectar los hábitos de higiene en la población estudiantil de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2; el cual ayudó a determinar los hábitos de higiene que practican en la escuela.La metodología que se empleó fue la misma quefacilitó el desarrollo satisfactorio de esta investigación, dentro de los que tenemos; el método descriptivo, método analítico-sintético, el inductivodeductivo, el estadístico, el método científico, los cuales los utilicé al momento de estudiar e interpretar las preguntas, al instante de realizar la revisión de la literatura, para organizar la información, así como me facilitó en los procesos de validez, confiablidad de los resultados y verificación de las hipótesis, también me permitió obtener la recolección e interpretación bibliográfica. Se trabajó con una muestra con la cual se pudo evidenciar y analizar la información obtenida para poder constatar la problemática existente en esta institución. Se llegó a la conclusión de que la práctica de los hábitos de aseo personal inciden y juegan un papel fundamental dentro del autoestima de los niños y niñas del 7mo año de Educación Básica, por lo que se recomienda utilizar estrategias acordes a la edad y necesidad de los niños y niñas para así mantener una adecuada higiene personal en ellos.

SUMMARY

The present investigation called PRACTICE HABITS OF GROOMING BY CHILDREN OF 7TH YEAR BASIC EDUCATION SCHOOL "LauroDamerval AYORA" No.2 Loja CITY AND ITS IMPACT ON STAFF SELF, PERIOD 2013-2014 . to which he worked with the following general objective, identify hygiene habits in the student population of the school "LauroDamervalAyora" No. 2; which helped me identify hygiene practiced in school. The methodology used was the same one that helped me successfully develop this research, in which we have; the descriptive method, analytic-synthetic method, inductive and deductive, statistical, scientific method, which I used when studying and interpreting the questions, instantly perform a review of the literature, to organize information and as I facilitated the process of validity, driveability and verification of the results of the scenarios, it allowed me to get the collection and interpretation of literature. We worked with a sample which could demonstrate and analyze the information obtained to find the problems in this institution. It is concluded that the practice of grooming habits influence and play a key role in the self-esteem of children in the 7th year of elementary school, so it is recommended strategies according to age and need for children to maintain good personal hygiene in them.

c. INTRODUCCIÓN

El cambio educativo introducido por la Reforma Curricular Educativa Nacional es un hecho sin precedentes en la historia del país, no tanto para la renovación metodológica que implica cuanto por el cambio estructural paradigmático que exige, sino por la nueva Constitución aprobada en Montecristi, donde algunos Artículos dentro de la educación fueron cambiadas como la gratuidad, el fortalecimiento académico, capacitación, evaluación a los docentes y el aporte de infraestructura que contemplan ciertos capítulos dentro de este importante componente que conforma el desarrollo educativo del país.

Frente a esta situación, muchos centros educativos aun no cumplen o se insertan a los nuevos procesos educativos que el nuevo milenio exige notándose grandes falencias al momento de impartir clases especialmente en el ámbito académico y del rendimiento de los estudiantes, estas situaciones las vamos descubriendo, cuando estudiantes y docentes reconocen que si existen problemas académicos al momento de impartir clases ya sea por problemas de infraestructura, equipo y la calidad de los docentes.

Un aspecto que debe ser insertado en las aulas escolares es la práctica de hábitos de higienepersonal ya que los mismos son un referente en cuanto a la presentación de los niños.

Se llama higiene personal al acto que una persona realiza para mantenerse limpio. Es importante para nuestra salud y nuestro bienestar para así poder prevenir la propagación de gérmenes que pongan en riesgo su salud. Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar.

Higiene es el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas así como a la prevención de enfermedades en general.

La higiene procura el bienestar del hombre; enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud; mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

La importancia de una autoestima positiva radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión.

Debido a esta necesidad se torna importante investigar el tema "LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013- 2014". El afán de este trabajo es poder explorar y describir el impacto que ha tenido la práctica de hábitos de aseo personal y su incidencia en la autoestima dentro del rendimiento del estudiante; ya que con esta exploración promueve un cambio de perspectiva frente a los hábitos de higiene.

El objetivo general que se persigue con este estudio es detectar los hábitos de higiene en la población estudiantil de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2, el cual me ayudó a determinar los hábitos de seo personal que son utilizados por parte de los estudiantes.

En cuanto a los objetivos específicos tenemos incentivar la práctica de hábitos de aseo personal; conocer si el docente de la Escuela "Lauro Damerval Ayora

Nº 2" aplica estrategias para la enseñanza de hábitos de aseo personal; dar una propuesta como alternativa para atender y mejorar los problemas investigados en los alumnos de séptimo año.

Lo cual ayudará a tener un trabajo favorable al mejoramiento de la calidad educativa, trabajo que se lo considera importante en el desarrollo diario de los docentes y estudiantes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Así, el presente estudio consta de una población de estudio conformada de 23 personas, dividida en 1 docentes y 22 estudiantes.

Los temas más relevantes con que se fundamentó la investigación son los hábitos de aseo personal y la autoestima personal. Mientras que en los métodos tenemos el analítico-sintetico se lo empleó para estudiar y analizar cada una de las preguntas formuladas, el inductivo-deductivo se lo utilizó para realizar la revisión literaria, la bibliografía y las conclusiones y recomendaciones.

En cuanto a las técnicas tenemos la encuesta la cual fue dirigida a los estudiantes y al docente del 7mo año; mientras que las principales conclusiones tenemos, que los niños y niñas del 7mo año si practican hábitos de aseo personal de manera cotidiana, lo que da muestra del interés de ellos por mantener un buen aspecto físico y una vida saludable, que el docente si incentiva la práctica de hábitos de aseo personal, ya que estos juegan un papel fundamental dentro del aspecto tanto físico como emocional de los estudiantes, la aplicación adecuada de estrategias para la enseñanza de los hábitos de aseo personal ayudan y estimulan a mantener una elevada autoestima, lo cual el docente de 7mo año de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2 emplea y aplica adecuadamente.

Para ello tenemos las respectivas recomendaciones, que los niñosy niñas de 7mo año, sigan despertando ese interés y responsabilidad por mantener un buen aseo personal, esto les ayudará a no tener problemas y consecuencias posteriores por la falta o mala práctica del mismo, que el docente a seguir incentivando la práctica de hábitos de aseo personal y a la vez innovar y reforzar la importancia de estos, seguir aplicando las estrategias marcadas para

una exitosa enseñanza de hábitos de aseo personal en los niños y niñas del 7mo año de Educación Básica.

El presente trabajo investigativo le permitirá al lector obtener información sobre la práctica de hábitos de aseo personal y su incidencia en el autoestima personal.

d. REVISION DE LITERATURA

HÁBITOS

Capurro, A. (2010). 350p. Hay hábitos de pensamientos, de higiene, física y mental. Un hábito positivo consiste en generar algo, en tanto uno negativo se refiere a la supresión de reacciones anteriores a ciertas percepciones. La sustitución de estímulos es el aspecto positivo del hábito

Un acto se vuelve automático y autónomo cuando se libera cada vez más de los estímulos exteriores y contiene las percepciones reguladoras necesarias.

El aprendizaje del hábito es por medio del adiestramiento mientras que el método de aprendizaje instintivo es a través del ensayo y error. Cada adquisición, se refuerza mediante la repetición, facilitando los primeros que se logran, el aprendizaje de los siguientes.

Vázquez, M. (2008), 114 p. Para formar lo hábitos, se hallan las externas, en tanto la percepción debió preceder inmediatamente a la acción del estímulo normal y las internas, como las tendencias afectivas, la voluntad, o la motivación.

HÁBITOS SALUDABLES

Vázquez, M. (2008), 114 p.Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida.

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

Bruce, G (2008).250pEl juego y el deporte, junto a una alimentación equilibrada, son los pilares para una vida saludable. Alcanzar el desarrollo vital pleno de la persona podría decirse que pasa por establecer una serie de pautas en las

que se equilibren nuestras costumbres diarias con una serie de hábitos que garanticen un estilo de vida saludable.

Conocer nuestras posibilidades y nuestras limitaciones, interiorizar normas básicas de alimentaciónehigiene, fomentar el interés por la vida activa y la práctica de deportes, la importancia de una vida social activa, la autonomía personal, el cuidado de la autoestima, etc... Todo ello forma parte de los ingredientes básicos para edificar, con cimientos sólidos, una vida sana y plena.

HIGIENE

García-Sastre, M. (2008) 86 p.La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

La higiene es una parte de la medicina que se preocupa por aspectos tanto personales como ambientales que afectan a la salud.

Capurro, A. (2010).350p.La higiene se refiere al aseo y la limpieza de las personas, las viviendas y los hogares públicos, pero en un sentido más amplio también incluye un extenso conjunto de prácticas, muchas de ellas promovidas y reguladas por las autoridades con el objetivo de conservar la salud.

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, hábitos alimenticios y mantener una higiene tanto física como mental.

Importancia delos hábitos de higiene

Vázquez M. (2008). 114 p. Cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades; ¡si serán importantes entonces! Pero no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia.

Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales. ¿Te imaginas la impresión que generarías en los demás si no te

bañas, si no te lavas el cabello o no te limpias los dientes? ¡Sería terrible! Esto es considerado por todos indeseable y podría afectar nuestras relaciones.

Si quieres evitar enfermedades y vivir más saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí. Recuerda siempre la importancia de la higiene personal.

Beltrán, G.(2009). 250 p.Tu higiene personal puede afectar a otras personas. Las personas que no se lavan las manos, por ejemplo, pueden pasar infecciones o virus a otras personas. La higiene personal es crucial para las personas que trabajan con el público, tales como los trabajadores de restaurantes, enfermeras y dentistas.

Los trabajadores del restaurante que no se lavan las manos adecuadamente pueden transmitir una serie de enfermedades y causar brotes de enfermedades transmitidas por alimentos.

Efectos sociales

Beltrán, G.(2009). 250 p.Las personas que no están debidamente aseadas corren el riesgo de ser rechazadas o incluso ridiculizadas. Los niños con malos hábitos de higiene pueden ser molestados. Problemas tales como el olor corporal también puede causar una persona la falta de confianza en torno a los miembros del sexo opuesto.

Una persona que está bien arreglada y se baña con regularidad es más probable que transmita confianza. También suelen tener más amigos y más éxito en el trabajo y en sus relaciones.

Efectos en la salud

Beltrán, G.(2009). 250 p.La falta de higiene personal puede causar muchos problemas de salud. Las personas que no se bañan regularmente son más susceptibles a las infecciones por hongos como la tiña inguinal, pie de atleta o infecciones de las uñas por hongos. La falta de higiene bucal puede causar infecciones de hongos como la candidiasis oral.

Los que no se lavan las manos con frecuencia son más propensos a contraer virus o infecciones bacterianas de los demás. Los insectos son un problema común cuando una buena higiene y una limpieza periódica son insuficientes.

Efectos o problemas psicológicos

Beltrán, G.(2009). 250 p.Muchas veces la falta de higiene personal es causada por la depresión, la pérdida del empleo o la muerte de un ser querido. Las personas deprimidas o en duelo a veces renuncian a bañarse con regularidad o asearse. Otras veces, la depresión puede ser hormonal o fisiológica, que también puede dar lugar a malas prácticas de higiene similares. Estos problemas son a menudo subconscientes cuando una persona deja de realizar temporalmente su vida de una manera racional.

Normas de higiene

- Bañase diariamente con agua y jabón dejando limpios: cabeza, axila, cuello, zonas genitales, rodillas y pies.
- Antes de comer, después de salir del baño hay que lavase las manos
- Después de cualquier comida cepillarse los dientes.
- Mantener siempre las uñan y orejas limpias.
- La ropa debe estar y mantenerse limpia y sin machas.

Falta de higiene personal, principal detonante de enfermedades

Bruce, G (2008).250pUna de las principales preocupaciones de las mamás es el cuidado y protección de la piel de la familia, por lo que Colgate presentó el nuevo jabón Palmolive Neutro Balance Antibacterial, que crea un balance perfecto entre el cuidado del equilibrio natural de la piel y la higiene, así como también dos divertidas aplicaciones digitales diseñadas para apoyar a los padres de familia en el cuidado y enseñanza sobre la limpieza completa de sus hijos.

Se indica a través de un comunicado que hoy en día la falta de higiene personal expone a las personas de cualquier edad a la propagación de gérmenes, que provocan el mal olor, así como a virus, bacterias, parásitos, hongos y algunos elementos tóxicos1, los cuales afectan la salud de nuestra piel, que pueden ser detonantes de infecciones respiratorias y enfermedades gastrointestinales.

Ante esta situación, añade el boletín, debido a la necesidad de una protección adecuada, Colgate llevó a cabo el lanzamiento del nuevo jabón con la participación de Celina del Villar, una mujer que se preocupa por el cuidado de la su piel y la de su familia, quien comentó que actualmente las mujeres buscan un jabón que no sólo las proteja a ellas o a sus hijos contra la exposición cotidiana de gérmenes y bacterias, sino que también cuiden el balance natural de la piel para que se sientan seguros cuando están en contacto con otras personas.

La fórmula está dermatológicamente probada y brinda un cuidado general, gracias a sus suaves ingredientes, ya que contiene además un activo que elimina los gérmenes y bacterias que entran en contacto con el cuerpo.

García-Sastre, M. (2008) 86 p.Es importante mencionar que la higiene personal desempeña un papel fundamental en la etapa Infantil, ya que además de ser una necesidad, constituye una actividad de fuerte carga afectiva para los niños y niñas, ya que repercute en el desarrollo de la personalidad.

Destaca que es importante para los niños, además de estas herramientas digitales, el baño diario es la mejor forma de aseo, a través de ella se elimina la suciedad, el sudor y el mal olor. Con esta práctica se controlan los olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor, evitando la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de la piel.

Respecto a si se hicieron previos estudios en diferentes tipos de piel para comprobar que realmente estos nuevos jabones cumplan su objetivo, se indicó que Colgate es bastante estricto con el tema de estudios y el cuidado de la piel

"tenemos un laboratorio en Estados Unidos en donde hacemos durante ocho semanas estudios con diferentes tipos de piel bajo diferentes ambientes.

La higiene es el empleo de los medios para conservar la salud ya contribuyen a la prevención de enfermedades e infecciones. No obstante, no todas las personas siguen estos mínimos y desarrollan problemas en su salud a causa de una mala higiene personal.

AUTOESTIMA

Carriel, A. (2008) 46p. Es correcto manejar una definición que nos esclarezca qué es realmente la autoestima y sobre esta base podamos desarrollar los siguientes temas respecto a sus componentes, tipos, formación, importancia, dimensiones y estrategias para desarrollarla.

Hernández, C. (2003). 208p. Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos. (Barderi, M.2009)

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Castañer, O. (2009)". 50p. La importancia de una autoestima positiva radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Además, es la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

Carriel, A. (2008) 46p. Pasaremos a referir los aspectos más importantes en los cuales se evidencia la importancia de la autoestima:

Condiciona el aprendizaje, pues la autoestima negativa genera impotencia y frustración en los estudios. Por el contrario, cuando se promueven actividades que favorecen la autoestima positiva, el rendimiento escolar mejora notoriamente y se abordan los nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo.

Ayuda a superar las dificultades personales, así los fracasos y conflictos no serán experiencias paralizantes, pues primarán sobre estos la autoestima personal y la seguridad en las propias capacidades.

Fundamenta la responsabilidad, pues quienes se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.

Apoya la creatividad, pues la fluidez, originalidad de ideas e incentivos se consiguen con una adecuada autovaloración.

Determina la autonomía personal, ya que la consolida de una autoimagen positiva, permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras.

Permite relaciones sociables saludables, abiertas y asertivas, ya que sabe que la percepción de sí mismo depende de uno, tomando los mensajes positivos y negativos como apreciaciones realizadas por las personas de su entorno cuya valoración corre por cuenta propia.

Garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoramos crecen las expectativas por nuestro desempeño sea en la universidad, en el trabajo o en nuestras relaciones con los demás. Se aspira a metas superiores.

Como se podrá observar, la autoestima es importante en absolutamente todos los aspectos de nuestra vida; así que empecemos a valorarla como es debido.

TIPOS DE AUTOESTIMA

Gónzales E. (2010) 250p. Según este autor menciona que hay tres tipos de autoestima personal: la alta, la media o relativa y la baja.

✓ Autoestima positiva o alta

Esta clase de autoestima está fundada de acuerdo dos sentimientos de la persona para con sí misma: la capacidad y el valor. Los individuos con un autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentarse de manera positiva a los retos que deba enfrentar.

Tienden a adoptar una actitud de respeto no sólo con ellos mismos sino con el resto. Por otro lado, en un sujeto con una autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen otro tipo de autoestimas.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- · Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.

Castañer, O. (2009). 50p. Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como "hacer que sucedan cosas " en tu vida.

✓ Autoestima media o relativa

Gónzales E. (2010) 250p.El individuo que presenta una autoestima media se caracteriza por disponer de un grado aceptable de confianza en sí mismo. Sin embargo, la misma puede disminuir de un momento a otro, como producto de

la opinión del resto. Es decir, esta clase de personas se presentan seguros frente a los demás aunque internamente no lo son.

De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica).

✓ Autoestima baja

Gónzales E. (2010) 250p. Este término alude a aquellas personas en las que prima un sentimiento de inseguridad e incapacidad con respecto a sí misma. Carecen de dos elementos fundamentales como son la competencia por un lado y el valor, el merecimiento, por el otro.

Existe una mayor predisposición al fracaso debido a que se concentran en los inconvenientes y los obstáculos que en las soluciones.

Carriel, A. (2008) 46p. Un individuo con baja autoestima se presentara como víctima frente a sí mismo y frente a los demás, evadiendo toda posibilidad de éxito de manera voluntaria.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima:

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

Dresel W. (2009). 70p Según este autor menciona que las siguientes claves son esenciales para mejor la autoestima personal:

Claves para mejorar la autoestima:

Claves para mejorar la autoestima:
No idealizar a los demás.
Evaluar las cualidades y defectos.
Cambiar lo que no guste.
Controlar los pensamientos.
No buscar la aprobación de los demás.
No buscar la aprobación de los demás.
Tomar las riendas de la propia vida.
Afrontar los problemas sin demora.
Aprender de los errores.
Practicar nuevos comportamientos.
No exigirse demasiado.
Darse permisos.
Aceptar el propio cuerpo.
Cuidar la salud.
Disfrutar del presente.
Ser independientes.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Materiales de escritorio: Papel bond A4 de 75 gr para formular los cuestionarios de las encuestas aplicadas a los niños y niñas y maestros borrador, original fotocopias del proyecto y de la tesis así como también se utilizó cámara fotográfica, esferos, borrador.

MÉTODOS

MétodoAnalitico-sintetico:Se empleó para sustentarla investigación, al momento de estudiar e interpretar cada una de las preguntas formuladas en las encuestas, asociadas con los hábitos de higiene personal.

Método inductivo-deductivo: Este método se lo utilizó al instante de realizar la revisión literaria, la bibliografía y las conclusiones y recomendaciones.

Método Estadístico: Se empleó para organizar la información alcanzada, con la aplicación de los instrumentos de investigación y presentar en los respectivos cuadros y gráficas, así como facilitó en los procesos de validez y confiabilidad de los resultados.

Método Descriptivo: Sirvió para describir detalladamente cada una de las etapas que integran los hábitos de aseo personal y la autoestima personal con el propósito de ordenar y dejar a disposición de los estudiantes y docentes un sistema que facilite la enseñanza y práctica de los hábitos de aseo personal y su incidencia en el autoestima personal acordes a las exigencias del sector educativo.

Técnicas.

Ficha de observación. Sirvió para verificar los hábitos de aseo personal, además conocer la dinámica de los estudiantes al momento de recibir clases.

Encuesta. Dirigida a los docentes y estudiantes del 7mo año de Educación Básica, con la finalidad de obtener información relevante de como practican los hábitos de aseo personal y su incidencia en el autoestima personal.

Población

El 7mo año de Educación General Básica de la Escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2" cuenta con 22 estudiantes y 1 docenteen total 23personas.

Año	Estudiantes	Docentes	TOTAL
7mo	22		22
		1	1
	23		

f. **RESULTADOS**

ANALISIS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE

Pregunta 1

Para usted ¿Qué es la higiene?

Según el docente informante manifiesta que la higiene es preservar la salud de las personas.

Análisis cualitativo

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano, además es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, es así que el concepto proporcionado por el docente es muy pobre y limitado.

Pregunta 2

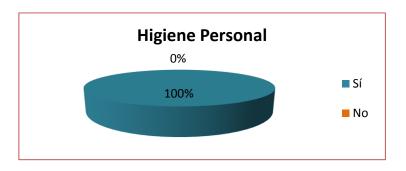
¿Considera importante la higiene personal en sus dicentes?

Cuadro 1
Higiene Personal

Ítems	f	%
Sí	1	100
No		
Total	1	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

Gráfica 1



La higiene personal es importante para nuestra salud y para nuestro bienestar para así poder prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades que pongan en riesgo su salud.

Respecto de la pregunta, el docente considera importante a la higiene personal, porque es muestra de organización valoración y pulcritud. El docente encuestado da a conocer en un 100% que considera importante la higiene personal.

Es importante la higiene, dado que mantienen una buena higiene diaria los niños tendrán una buena salud, vale acotar que la higiene personaltiene como objeto colocar a una persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

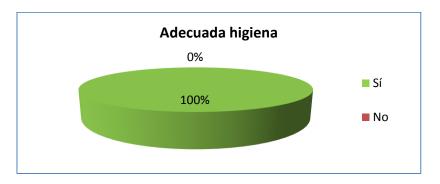
Pregunta 3
¿Mantienen una adecuada higiene personal sus dicentes?

Cuadro 2 Adecuada higiene

Ítems	f	%
Sí	1	100
No		
Total	1	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

Gráfica 2



La adecuada higiene no es solo la vestimenta, sino principalmente nuestra higiene y esmero; tener una buena higiene personal es fundamental para la vida social. La higiene es un aspecto fundamental para demostrar que somos personas preocupadas y responsables.

El docente manifestó en el 100% que sí mantienen una adecuada higiene personal sus estudiantes.

Los dicentes de la escuela, cultivan los hábitos de higiene personal, los mismos que son de vital importancia para la salud de cada uno de ellos.

Pregunta 4

¿Incentiva a sus dicentes a mantener una buena higiene personal?

Cuadro 3

Buena higiene personal

Ítems	f	%
Sí	1	100
No		
Total	1	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

Gráfica 3



Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; se consideran hábitos cuando se practican todos los días.

El docente manifestó en el 100% que incentiva a sus dicentes a mantener una buena higiene personal.

Con lo señalado se puede decir, que el docente incentiva que sus estudiantes a mantener una buena higiene ya que esto refleja una buena imagen de los mismos, tomando en cuenta que el estímulo es una herramienta fundamental para lograr alcanzar los objetivos planteados de una manera significativa.

PREGUNTA 5

¿Cree usted que la higiene personal influye en la autoestima de sus dicentes?

Cuadro 4
Influencia en el autoestima

Ítems	f	%
Sí	1	100
No		
Total	1	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

Gráfica 4



La higiene personal puede mejorar la autoestima de las personas y las posibilidades de éxito en muchas áreas de la vida. La falta de ella puede tener algunas ramificaciones sociales y de salud. Los problemas psicológicos a menudo pueden estimular las malas prácticas de higiene.

El docente indicó en el 100% que si influye la higiene en la autoestima de sus dicentes.

Los datos permiten afirmar, que la higiene personal influye en la autoestima, ya que los niños no se puede apreciar entre compañeros; debemos tomar en consideraciónque una autoestima elevada motiva al niño a realizar las

actividades de manera positiva, lo que es totalmente contraria cuando tiene una baja autoestima, porque se ve discriminado por todos los que los rodean.

Pregunta 6

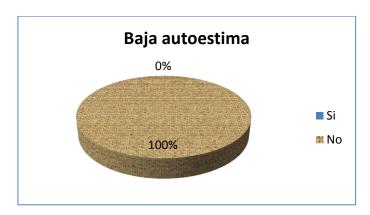
De acuerdo a su experiencia laboral, ¿ha visto reflejada una baja autoestima en sus dicentes a consecuencia de la falta de hábitos de higiene?

Cuadro 5
Baja autoestima

Ítems	f	%
Sí		
No	1	100
Total	1	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 5



La falta de higiene a menudo se relaciona con un problema de rechazo social. Una persona que tiene poco cuidado de su aseo personal puede sufrir cierta marginación, lo cual hace que su autoestima sea baja lo que hace que se sientan inseguros de sí mismos.

Según el docente encuestado indico en un 100% que no se da una baja autoestima en sus dicentes a consecuencia de la falta de hábitos de higiene.

Con lo señalado se puede decir que el docente está indeciso, de manera que la respuesta no está acorde con la pregunta, ya que sí se da una baja autoestima por la falta de hábitos de higiene.

Pregunta 7

¿Mencione la (s) estrategia (as) que utiliza para la enseñanza de hábitos de aseo personal?

Respecto a la pregunta, el docente manifiesta que no aplica necesariamente estrategias para la enseñanza de los hábitos de aseo personal; sino más bien recalca a sus dicentes la importancia de ello y las consecuencias que en si conllevan la falta o una mala práctica.

Análisis Cualitativo

Las estrategias son fundamentales dentro del proceso de enseñanzaaprendizaje y es un vehículo por medio del cual el alumno descubre nuevas experiencias y fortalece los conocimientos que le ayudarán a desarrollarse de manera integral.

Es realmente indispensable utilizar estrategias para educar en buenos hábitos de aseo a nuestros niños desde las edades tempranas, para así poder prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades que pongan en riesgo su salud; todo esto debe ser tomado en cuenta y puesto en práctica por parte del docente.

Pregunta 8

¿Qué actividades de higiene personal recomendaría aplicar a diario a sus dicentes para mejorar o mantener una autoestima alta?

Según el docente encuestado recomendaría a sus discentes asearse todos los días y llegar bien presentados a la escuela.

Análisis cualitativo

La escuela se constituye en un espacio fundamental para lograr inculcar hábitos; es por eso que el docente debe enseñar a sus estudiantes a mantener una buena higiene mediante actividades acordes a la necesidad de los mismos.

ANÁLISIS DE LA ENCUETA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

Pregunta 1

¿Qué entiendes por hábitos de higiene?

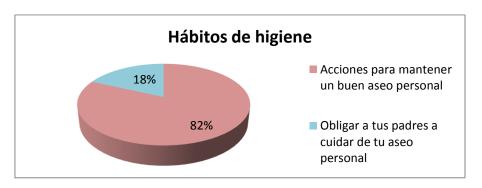
Cuadro 7

Hábitos de higiene

Ítems	f	%
Acciones para mantener un buen aseo		
personal	18	81,8
Obligar a tus padres a cuidar de tu aseo		
personal	4	18,2
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

Gráfica 7



Los hábitos de higiene es una forma de estar saludables, donde las personas realizan para mantenerse limpios; también es un conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

Los niños manifestaron en el 81,82% que los hábitos de higiene son aquellas acciones para mantener un buen aseo personal, mientras que el 18,19% mencionan que se debe obligar a sus padres a cuidar de su aseo personal.

Se puede indicar que los estudiantes manifestaron que los hábitos de higiene son acciones que hace una persona para mantener un buen aseo personal, no así verse obligados ni amenazados ya que una persona que se mantiene limpia puede gozar de una vida sana y saludable.

Pregunta 2

¿En tu familia se práctica hábitos de higiene?

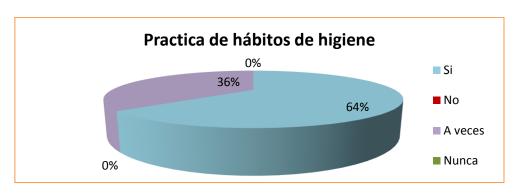
Cuadro 8

Practica de hábitos de higiene

Ítems	f	%
Sí	14	63,6
No		
A veces	8	36,4
Nunca	0	0
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

Gráfica 8



Mantener una adecuada higiene personal es esencial para preservar tu propia imagen y evitar el riesgo de enfermedades e infecciones, ya que los padres y educadores cumplen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos los cuales se debe realizar constantemente.

Según los estudiantes encuestados indicaron con un 63,64% que su familia si practica hábitos de higiene y en el 36,37% que a veces lo practican.

Al respecto se puede expresar, que en la familia de los estudiantes si se practica hábitos de higiene personal, dado que son importantes para su vida cotidiana, tomando en cuenta que la familia es el pilar fundamental, donde cada uno de los integrantes pueden aprender y heredar hábitos positivos para sí mismo y para contribuir al desarrollo de la sociedad.

Pregunta 3

¿Cuántas veces al día te lavas tus dientes?

Cuadro 9

Lavarse los dientes

Ítems	f	%
Una vez al día		
Dos veces al día	1	4,6
Tres veces al día	21	95,4
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor: Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 9



El cuidado de la boca y los dientes son de gran importancia, ya que constituyen la parte inicial del aparato digestivo. Nuestros dientes son una parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo, su función es la trituración de los alimentos para asegurar la buena digestión. El cepillado acompañado de otras técnicas de higiene se debe realizar

permanentemente y de forma adecuada ya que lo saludable es cepillarse tres veces al día después de cada comida.

Según los estudiantes encuestados indicaron en el 95,45% que se cepillan los dientes tres veces al día y con el 4,55% que se cepillan los dientes dos veces al día.

Con esto puedo indicar que los estudiantes se cepillan adecuadamente sus dientes ya que es saludable mantener una buena higiene bucal, y teniendo presente la higiene bucal de repente gran parte de nuestro organismo y por ende nuestra salud.

Pregunta 4

¿Lavas los alimentos antes de ingerirlos?

Cuadro10

Lavar los alimentos

Ítems	f	%
Siempre	12	54,6
A veces	10	45,4
Nunca		
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 10



Si los alimentos no se van a comer inmediatamente tápelos y manténgalos enun lugar fresco y ventilado. Si tapamos los alimentos evitaremos que los insectos se paren en ellos, ya que las patas de los insectos están

contaminadas con microbios; (si no cuenta con agua potable, agregue a un litro de agua 3-4 gotas de cloro comercial líquido).

Si un alimento se guarda por más de cuatro horas después de preparado, éste ya contiene microbios. Por lo tanto, el alimento debe hervirse de nuevo antes de comerlo, principalmente si se le va a dar a un niño menor de dos años.

De acuerdo a la información de los estudiantes el 54,55% siempre lavan sus alimentos antes de ingerirlos y el 45% a veces lavan sus alimentos.

El hábito de lavar los alimentos antes de ingerirlos evita la acumulación de bacterias, lo cual evita enfermedades y epidemias.

Pregunta 5

¿Lavas tus manos después de salir del baño?

Cuadro 11

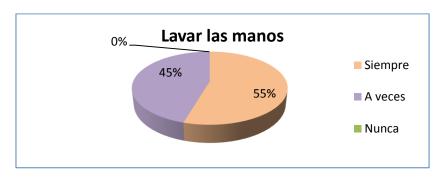
Lavar las manos

Ítems	f	%
Siempre	12	54,6
A veces	10	45,4
Nunca		
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 11



Las manos por su relación directa y constante con el medio, son uno de los vehículos más importantes de transmisión de infecciones; es por ello, que debemos lavarnos con agua y jabón. Es muy importante lavarse las manos con

regularidad, sobre todo antes de manipular o comer alimentos, tocar animales o a otras personas y sobre todo después de ir al baño.

En lo que se refiere a la pregunta, el 54,55% indica que siempre lavan sus manos después de ir al baño y con un 45,45% a veces lo hacen.

Se puede indicar que los estudiantes casi siempre lavan sus manos después de salir del baño, lo que deberían hacer así ya que esto es esencial porque es una parte donde se acumulan gérmenes lo cual afectan a la salud y bienestar de cada uno de ellos.

Pregunta 6

¿Has recibido información acerca de los hábitos de higiene? ¿Dónde?

Cuadro 12
Información de hábitos de higiene

Ítems	f	%
Sí	22	100
No		
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2. Autogtr:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 12



En la adquisición de los hábitos de higiene la familia juega un papel fundamental. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en la escuela se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegaran a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuye a ellos.

De acuerdo a las aseveraciones dadas por los estudiantes de esta institución educativa manifiestan en el 100% que si han recibido información acerca de hábitos de higiene.

Con esto se podría indicar que los estudiantes si reciben información acerca de los hábitos de higiene, factor fundamental en el diario vivir de cada uno de ellos

¿Dónde?

Cuadro 13
Información de hábitos de higiene

Ítems	f	%
Casa	9	40,9
Escuela	13	59,1
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor: Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 13



La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

En la adquisición de los hábitos de higiene la familia juega un papel fundamental. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuye a ellos.

Según los estudiantes encuestados indicaron en el 59,10% que han recibido información acerca de los hábitos de higiene en la escuela y con el 40,90% que han recibo en su casa.

Con lo antes mencionado se puede indicar que los estudiantes reciben mayor información acerca de los hábitos de higiene en su escuela, lo que demuestra un efectivo trabajo en lo que respecta a la materia por parte del docente y una vez más que es esta su segundo hogar.

Pregunta 7

¿Tu profesor te incentiva a mantener una buena higiene personal?

Cuadro 14

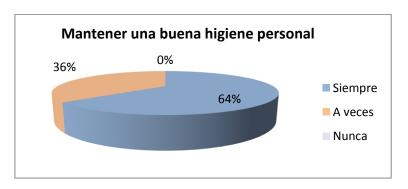
Mantener una buena higiene personal

Ítems	f	%
Siempre	14	63,6
A veces	8	36,4
Nunca		
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 14



Enseñar una buena higiene a los estudiantes debe comenzar en la escuela primaria, ahí es cuando los niños están en constante contacto con su entorno; ya que el docente debe hacer lo posible para mantener a sus niños saludables y fuertes, para que así tengan más días para correr, jugar y explorar el mundo.

De acuerdo a la información de los estudiantes el 63,64% indican que su maestro siempre incentiva a mantener una buena higiene personal y con el 36,36% que a veces lo hacen.

Con lo antes mencionado se podría indicar que el docente demuestra interés al momento de incentivar a sus alumnos a mantener una buena higiene personal acciones sobresalientes y que deberían seguir tomando fuerza progresivamente.

Pregunta 8

¿Te gustaría mejorar tus hábitos de higiene personal?

Cuadro 15

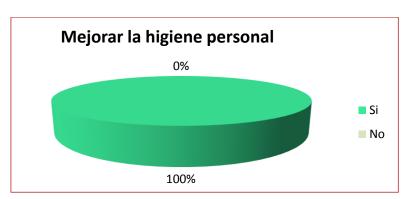
Mejorar la higiene personal

Ítems	f	%
Sí	22	100
No		
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor: Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráficas 15



Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; sólo se consideran hábitos cuando se practican todos los días.

Según los estudiantes encuestados, el 100% que si les gustaría mejorar sus hábitos de higiene persona.

Con lo señalado se puede indicar que a los estudiantes les gustaría mejorar sus hábitos de higiene personal, los cuales son importantes tanto para la salud física como mental de cada uno de ellos; pues mantener hábitos saludables es un objetivo que deberíamos plantearnos y alcánzalos todos y cada uno.

Pregunta 9

¿Crees que la falta de higiene personal disminuye tu autoestima?

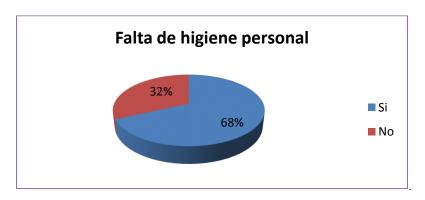
Cuadro 16

Falta de higiene personal

Ítems	f	%
Sí	15	68,2
No	7	31,8
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2. Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 16



La falta de higiene personal puede bajar la autoestima de las personas y las posibilidades de éxito en muchas áreas de la vida. La falta de ella puede tener algunas ramificaciones sociales y de salud. Los problemas psicológicos a menudo pueden estimular las malas prácticas de higiene.

De acuerdo a los estudiantes encuestados, el 68,20% señala que si disminuye la autoestima por falta de higiene personal y el 31,80% que no disminuye la autoestima personal.

Al respecto se puede expresar que los estudiantes manifestaron que si se disminuye la autoestima por falta de higiene personal; es por eso que es importante mantener una adecuada higiene para que esta no influya de manera negativa en nuestra autoestima.

Pregunta 10

¿Te sentirías bien si tus compañeros se burlan por no bañarte a diario?

Cuadro 17
Baño diario

Ítems	f	%
Sí	2	9,1
No	20	90,9
Total	22	100

Fuente:Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor:Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfica 17



Es necesario que el niño tenga el hábito de una ducha diaria, sobre todo cuando vuelven de la escuela, la calle, el parque, para que el niño no se le haga castigo bañarse después de haber estado entretenido, se lo debe acostumbrar, a que crea el hábito diarioy será más sencillo y sano.

De acuerdo a los estudiantes encuestados 20 de ellos indicaron que no se sentirían bien si se les burlaran por no bañarse a diario, lo que representa un 90,90%; mientras que dos de ellos afirman que si se sienten bien que sus compañeros se les burlen por no bañarse a diario, lo que representa el 9.10%.

Con lo antes mencionado se puede manifestar que los estudiantes no se sentirían bien si se les burlaran por no bañarse a diario; por lo cual deberían esforzarse y mantener a diario su cuerpo limpio para así evitar ser discriminados y lo que sería peor enfermarse.

Pregunta 11

¿Cómo te sentirías si tus compañeros te discriminan por no lavarte los dientes?

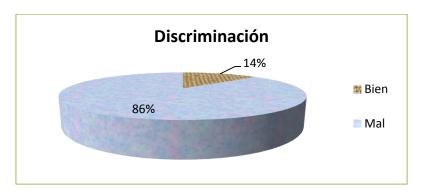
Cuadro 18 Discriminación

Ítems	f	%
Bien	3	13,6
Mal	19	86,4
Total	22	100

Fuente: Encuesta al docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2.

Autor: Alexis Paúl Quizhpe Peralta

Gráfico 18



La falta de higiene a menudo se relaciona con un problema de rechazo social. Una persona que tiene poco cuidado de su aseo personal puede sufrir cierta marginación. El principal problema son las enfermedades que pueden derivarse de un exceso de suciedad o de bacterias. Sin dejar atrás el cuidado de la boca y los dientes ya que son de gran importancia, que constituyen la parte inicial del aparato digestivo.

La información de campo proveniente de los estudiantes muestra, que el 86,36% se sienten mal cuando los compañeros los discriminan por no lavarse los dientes y en el 13,64% que se sienten bien por no lavarse los dientes.

Los estudiantes se sienten mal cuando sus compañeros los discriminan por no cepillarse los dientes, actitud inadecuada, ya que no es la manera de hacer entender a sus compañeros la falta de aseo bucal que ellos mantienen, lo que deberían hacer es incentivar y motivar al aseo.

q. DISCUSIÓN

Hipótesis 1

❖ La práctica de hábitos de aseo personal estimulan a los niños y niñas del séptimo año de educación básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2.

Proceso de Verificación

De acuerdo a las encuestas aplicada a los docentes se ha podido detectar en la pregunta 4 que los mismos si estimulan a los niños y niñas del 7mo Año de Educación General Básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2 en un 100%. En la pregunta 5 el docente señala que la higiene personal influye en la autoestima de sus dicentes. En la pregunta 6 el docente ha visto reflejada una baja autoestima en sus dicentes a consecuencia de la falta de hábitos de higiene.

Refiriéndome a las encuestas aplicadas a los estudiantes, en la pregunta 2 y 14 de estudiantes señalan que en su familia si practican hábitos de higiene, lo que representa el 63,64%, mientras que 8 de ellos manifiestan que a veces practican hábitos de higiene en su familia que representa el 36,36%.

En la pregunta 4, 12 de los estudiantes indican que siempre lavan los alimentos antes de ingerirlos, que representa el 54,55%, mientras que 10 de ellos dicen que a veces lavan los alimentos antes de ingerirlos que representa el 45,45%.

La pregunta 5,12 de los estudiantes señalan que siempre lavan sus manos después de salir del baño, que representa el 54,55%, mientras que 10 de ellos manifestaron que a veces lavan sus manos después de salir del baño que representa el 45,45%.

En la pregunta 7, 14 de los estudiantes señalan que su maestro siempre les incentiva a mantener una buena higiene personal, que representa al 63.64%; mientras que 8 de ellos señalan que a veces lo que representa un 36,36%.

Decisión

De acuerdo a las preguntas analizadas anteriormente se puede determinar que la práctica de hábitos de higiene personal si estimulan a los niños y niñas del 7mo año de Educación Básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2; por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.

Hipótesis 2

❖ Los docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora Nº2" aplican estrategias para la enseñanza de hábitos de aseo personal.

Proceso de Verificación

En la pregunta 4 de la encuesta aplicada al docente quien señala en un 100% que si incentiva a sus dicentes para mantener una buena higiene personal.

En las encuestas aplicadasa los estudiantes en la pregunta 5, 12 estudiantes indicaron que se lavan las manos, lo que representa el 54,55%; mientras que 10 de ellos manifiestan que a veces se lavan las manos lo que representa el 45,45%.

En la pregunta 7 de los estudiantes 14 de ellos señalaron que su profesor siempre les incentiva a mantener una buena higiene personal que representa el 63,64% y 8 de ellos manifiestan que su profesor a veces les incentiva a mantener una buena higiene personal que representa el 36,36%.

Decisión

De lo anteriormente analizado se puede deducir que el docente del 7mo año de Educación Básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2, si aplican estrategias para la enseñanza de hábitos de aseo personal, por lo que se acepta la hipótesis 2.

h. **CONCLUSIONES**

- Puedo concluir que los niños y niñas del 7mo año si practican hábitos de aseo personal aunque no en su totalidad, actividad que debería cumplirse de manera estricta y cotidiana para reflejar así una buena imagen dando muestra y ejemplo de ello.
- El docente incentiva en parte la práctica de hábitos de aseo personal, lo cual no debería ser así, ya que estos juegan un papel fundamental dentro del aspecto tanto físico como emocional de los estudiantes y es de vital importancia impartir conocimientos en una etapa tan relevante de su vida como lo es la infancia y etapa escolar, misma que es el pilar fundamental y la base del resto de sus vidas.
- La aplicación adecuada de estrategias para la enseñanza de los hábitos de aseo personal ayudan y estimulan a mantener una elevada autoestima, lo cual el docente de 7mo año de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº2 no emplea ni aplica adecuadamente, situación que debería ser tomada en cuenta ya que sino planificamos enseñar la práctica de hábitos de aseo personal mediante las estrategias adecuadas, no podremos alcanzar los objetivos ni las metas esperadas.

i. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a los niñosy niñas de 7mo año, despertar el interés y responsabilidad por mantener un buen aseo personal, ya que esto les ayudará a no tener problemas y consecuencias posteriores por la falta o mala práctica del mismo.
- Se propone al docente utilizar estrategias llamativas y acordes a las edades de sus dicentes; seguir incentivando la práctica de hábitos de aseo personal e innovar y reforzar la importancia que le merecen esto de manera cotidiana.
- Se recomienda aplicar las estrategias marcadas para una exitosa enseñanza de hábitos de aseo personal en los niños y niñas del 7mo año de Educación Básica, tomando en consideración que para tener un aprendizaje significativo, la mejor manera de enseñar es con el ejemplo.

PROPUESTA ALTERNATIVA

TITULO

¡A mantenernos todos limpios en la escuela!

INTRODUCCIÓN

Al hablar de Higiene se hace referencia al completo estado de bienestar físico, biológico y mental de los individuos.

La propuesta alternativa que se plantea a continuación nace de la necesidad de aportar al mejoramiento de los hábitos de higiene personal en la escuela, por tal motivo se hace necesario implementar en el área académica la enseñanza de los hábitos de higiene personal, su importancia y sus consecuencias..

Aspirando que el presente trabajo sea de buena aceptación y que expresen sus intereses por mejor los hábitos de higiene personal en la escuela, así mismo dejando expuesto como referente para futuras investigaciones.

JUSTIFICACIÓN

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque debería ser parte de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es solamente mantener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de las familias, el sitio de trabajo, la escuela y en el lugar donde nos encontremos.

Es por eso que el propósito de este trabajo es de mejorar los hábitos de higiene en la escuela. Por tal razón considero que este tema será de utilidad para los docentes y estudiantes de la institución puesto que pretende que pongan en práctica una adecuada higiene personal.

OBJETIVO

• Incentivar a los docentes de la institución para que estimulen a sus alumnos a la práctica de hábitos de higiene en la escuela.

CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

Conferencia

HÁBITOS DE HIGIENE



El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Sí come en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Por supuesto en el colegio debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables. Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño/a se sienta a gusto. No martillar al niño/a con conductas aconsejables, se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también. La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más

que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello. La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o asco: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño.

La higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas (aireación suficiente, ausencia de humedad y polvo, sistema de eliminación de aguas.) para mantener un óptimo estado de salud.

Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres .y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

Promueve la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable.

Los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a cuidad y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal. (por ello, es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas, les transmite sensación de bienestar y de seguridad).

Higiene de las manos-uñas

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales
- Cada vez que estén sucias
- Antes de manipular alimentos
- Antes y después de curar cualquier herida después de ir al water

- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos.)
- Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, hemos jugado en el parque con la tierra, hemos estado tocando cualquier animal (perro, gato, etc), después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros.

Esta actividad debe de realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia

Higiene bucodental

Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental, dicho hábito debe introducirse sobre los 18 meses, solo con el cepillo sin aplicar pasta de dientes para que vayan tomando contacto y adquiriendo el hábito.

A partir de los 3 años se puede utilizar pasta de dientes especial para niños, antes no es conveniente aplicarla ya que ellos no son capaces de enjuagarse ellos solos y se comen la pasta de dientes. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

El cepillado será desde las encías hacia los dientes, el cepillado será con movimientos pequeños y circulares, primero por fuera y luego por dentro. Este hábito deberá estar supervisado por un adulto hasta los 7 u 8 años que ellos ya lo hayan adquirido.

Estos cuidados son básicos para producir bienestar, mejorar las relaciones con otras personas evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades.

Higiene del vestido

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.

Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente ya que puede estar sucio porque los niños pueden no limpiarse bien. No se deber intercambiar ropa usada por otros niños (puede estar sudado, desprender malos olores, u otros.)

Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas. de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.

Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la usarla durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

Conviene que el vestido esté limpio, y esté adecuado a la estación del año en que nos encontremos, en invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo. El niño necesita llevar la misma ropa que el adulto. Es decir, si nosotros sentimos frío nuestro hijo también lo sentirá. Si nosotros tenemos una camiseta de manga corta y nos sentimos bien, el niño necesitará también llevar una camiseta de manga corta (no necesita ir más abrigado por el hecho de ser más pequeño).

Importancia delos hábitos de higiene

Cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades; ¡si serán importantes entonces! Pero no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia.

Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales. ¿Te imaginas la impresión que generarías en los demás si no te bañas, si no te lavas el cabello o no te limpias los dientes? ¡Sería terrible! Esto es considerado por todos indeseable y podría afectar nuestras relaciones.

Si quieres evitar enfermedades y vivir más saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí. Recuerda siempre la importancia de la higiene personal.

Tu higiene personal puede afectar a otras personas. Las personas que no se lavan las manos, por ejemplo, pueden pasar infecciones o virus a otras personas. La higiene personal es crucial para las personas que trabajan con el público, tales como los trabajadores de restaurantes, enfermeras y dentistas.

Los trabajadores del restaurante que no se lavan las manos adecuadamente pueden transmitir una serie de enfermedades y causar brotes de enfermedades transmitidas por alimentos.

Efectos sociales

Las personas que no están debidamente aseadas corren el riesgo de ser rechazadas o incluso ridiculizadas. Los niños con malos hábitos de higiene pueden ser molestados. Problemas tales como el olor corporal también puede causar una persona la falta de confianza en torno a los miembros del sexo opuesto.

Una persona que está bien arreglada y se baña con regularidad es más probable que transmita confianza. También suelen tener más amigos y más éxito en el trabajo y en sus relaciones.

Efectos en la salud

La falta de higiene personal puede causar muchos problemas de salud. Las personas que no se bañan regularmente son más susceptibles a las infecciones por hongos como la tiña inguinal, pie de atleta o infecciones de las uñas por hongos. La falta de higiene bucal puede causar infecciones de hongos como la candidiasis oral.

Los que no se lavan las manos con frecuencia son más propensos a contraer virus o infecciones bacterianas de los demás. Los insectos son un problema común cuando una buena higiene y una limpieza periódica son insuficientes.

Efectos o problemas psicológicos

Muchas veces la falta de higiene personal es causada por la depresión, la pérdida del empleo o la muerte de un ser querido. Las personas deprimidas o en duelo a veces renuncian a bañarse con regularidad o asearse. Otras veces, la depresión puede ser hormonal o fisiológica, que también puede dar lugar a malas prácticas de higiene similares. Estos problemas son a menudo subconscientes cuando una persona deja de realizar temporalmente su vida de una manera racional.

Normas de higiene

- Bañase diariamente con agua y jabón dejando limpios: cabeza, axila, cuello, zonas genitales, rodillas y pies.
- Antes de comer, después de salir del baño hay que lavase las manos
- Después de cualquier comida cepillarse los dientes.
- Mantener siempre las uñan y orejas limpias.
- La ropa debe estar y mantenerse limpia y sin machas.

Higiene en la escuela



La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

Respecto al ambiente térmico y aireación:

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

Mobiliario:

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa. La pizarra debe de colocarse de forma que todos los niños puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en el pasillos y en el patio.

Sanitarios:

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papelera para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios a las papeleras, ordenando los objetos después de usados).

Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

CRONOGRAMA

HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
18h15-18h30	Encuadre de la conferencia	Director de la institución Dr. Lenin Erique.
18h30- 20h15	Conferencia 1 -Hábitos de higiene *Higiene de las manos-uñas *Higiene bucodental * Higiene del vestido -Importancia de los hábitos de higiene * Efectos sociales * Efectos en la salud * Efectos o problemas psicológicos	Investigador: Egresado Alexis Quizhpe
20h15-20h30	Inquietudes por parte de los docentes.	
18h00-18h15	Encuadre de la conferencia 2	Director de la escuela Dr. Lenin Erique.
18h15- 20h00	Conferencia 2 -Normas de higiene - Higiene en la escuela * Respecto al ambiente térmico y aireación * Mobiliario * Sanitarios	Investigador: Egresado Alexis Quizhpe
20h30-20h50	Cierre	Director de la escuela . DrLeninErique.

RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados esperados de la conferencia en mención son:

- Que los docentes de la institución logren aplicar de una forma correcta los hábitos de higiene para así mejorar el autoestima de los estudiantes.
- Que mediante la conferencia los docentes apliquen la enseñanza de los hábitos de aseo personal en sus discentes.
- Que los docentes sean más creativos y dinamicen la enseñanza de los hábitos de aseo personal, para que los estudiantes toma interés y vean ellos una manera fácil y divertida de mantenerse limpios y saludables.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Bruce, G (2008). Educación para la Salud. 250p.
- Beltrán, G.(2009). Principios de Prevención. 2ª.ed, Quito: Norma. 250 p.
- Barderi, M. (2007). Educación para la Salud. 300p.
- Castañer, Olga. (2009) "La expresión de una sana autoestima". 50p.
- Capurro, A. (2010). La Salud e Higiene, 350p.
- Carriel, Amelia. (2008) "La autoestima".46p.
- Dresel Walter. (2009) "Técnicas de superación personal" 70p.
- Hernández, C. (2003). Desarrollo de la Autoestima y la Conciencia Moral 208p.
- García-Sastre, M. (2008) Higiene Personal. 86 p.
- Gonzáles Ernesto. A. (2010) "Técnicas sobre la Autoestima" 250p.
- Ministerio de Salud Pública. (2008). Centro de atención Primaria de la salud. 10p.
- Vázquez, M. (2008). Hábitos de higiene. Revista Digital, 114 p.

WEBGRAFÍA

- www Psicólogo de la red: "La autoestima".
- www "Comunidad de la Autoestima"
- http://definicion.de/salud/
- www.Wikipedía.com

k. ANEXOS

Anexos 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

"LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" Nº2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013-2014."

AUTOR:

Alexis Paúl Quizhpe Peralta.

LOJA - ECUADOR

2014

a. TEMA:

"LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" №2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013- 2014".

b. PROBLEMÁTICA

Al hablar de Salud se hace referencia al completo estado de bienestar físico, biológico y mental de los individuos para conseguir este enunciado es necesario dotar al individuo de herramientas que le permitan mejorar la calidad de vida, en la actualidad las necesidades insatisfechas van en aumento por diferentes causas ya sean estas económicas, laborales, geográficas o falta de educación.

La Organización Mundial de la Salud adopto una resolución estableciendo que la principal meta social de los gobiernos será alcanzar un grado de salud que les permita llevar una vida social y económicamente productiva "Esta meta que se denomina Salud Para Todos".

La mayoría de muertes en países subdesarrollados resulta de enfermedades infecciosas y parasitarias, principalmente por enfermedades diarreicas, que se transmiten por contaminación del suelo, los alimentos y el agua, mientras que solo una tercera parte de la población tiene acceso permanente a servicios adecuados de agua potable y saneamiento.

El ecuador vive un periodo de amplias realizaciones y cambios, pero, lo que es más importante, decrecientes preocupaciones respecto de la educación. Esto puede comprobarse fácilmente en los debates suscitados por diversos e importantes sectores del país, sean estos los maestros, o los estudiante.

Una educación de buena calidad facilita la adquisición de conocimientos, aptitudes y actitudes que poseen un valor intrínseco y contribuyente a desarrollo económico y social.

La mala calidad de la educación pública implica que existe una brecha muy grande entre las capacidades de la gente no-calificada, que solo tiene una educación primaria pública y la gente calificada que tiene una educación superior y probablemente privada. También implica que la movilidad social es muy baja, ya que los pobres no pueden pagar una educación de nivel para sus

hijos y por eso tienen una desventaja grande en el mercado de trabajo, lo que hacen que sigan pobres.

De ahí que la salud y la educación están entrelazadas en forma inseparable y es lógico que el sistema educativo, una institución que llega a una gran parte de la población en todos los países sea el principal vehículo para transmitir información que beneficie en una adecuada salud de las familias. La buena salud es vital para un aprendizaje eficaz y la educación es un medio poderoso que permite a la niñez y juventud alcanzar sus metas propuestas para la vida, siempre y cuando se mantenga en un perfecto estado de salud.

La educación con padres de familia deben ser de máxima prioridad en especialen nuestro país que se encuentra en vías de desarrollo no solamente desde elpunto de vista de su importancia para mejorar su salud, sino también desde lasperspectivas de desarrollo de las provincias y por ende de las familias queviven en condiciones de pobreza, el no tener acceso a los servicios de saludtrae como consecuencia niños y niñas enfermos, desnutridos, con bajaestatura, y bajo rendimiento escolar

Uno de los problemas más relevantes de la población escolar de nuestra ciudad de Loja es la falta de hábitos de aseo personal.

Dentro de este marco referencial queremos realizar una investigación que permita colaborar empíricamente lo que hemos afirmado anteriormente, aunque ceñidos únicamente a la población de la escuela "Lauro Damerval Ayora N°2".

Dicha Institución lleva el nombre del ilustre Sr. Dr. Lauro Damerval Ayora, cuya filantropía permitió la iniciación de la construcción del local escolar que hay y que la ocupa la (Unidad Educativa) que lleva su nombre, el cual hizo un donación de 100.000 sucres, un 26 de enero del año 1966, fecha en la que nación a la vida una pequeña comunidad educativa y del futuro por la dimensional proyección, año tras año alcanza el bien la niñez marginada, forma parte de esa fuerza humana que es potencial generador de riqueza y progreso.

De esta manera el Sr. Dr. Lauro Damerval Ayora, hizo realidad las palabras que una vez pronunció: "Quiero hacer una escuelita para mis niños"

En la actualidad la escuela de educación general básica "Lauro Damerval Ayora" N°2 cuenta con 180 niños que se educan en ese prestigioso plantel, 14 docentes que trabajan en cada uno de las años de educación básica, y un director.

Por lo antes expuesto se propone investigar"LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE ASEO PERSONAL POR PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 7MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "LAURO DAMERVAL AYORA" N°2 DE LA CIUDAD DE LOJA Y SU INCIDENCIA EN EL AUTOESTIMA PERSONAL, PERIODO 2013- 2014".

Es importante conocer que la higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, no es solamente mantener el cabellobien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridadde las familias, mantener una buena higiene del sitio de trabajo, escuela o lugardonde se encuentran o se desarrollan diariamente.

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja, en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación se desarrolla el modelo pedagógico denominado Sistema Académica Modular por Objeto de transformación (SAMOT), cuya finalidad es aprender a investigar, razones más que suficientes para desarrollar este trabajo de denominado la actividad lúdica como estrategia metodológicas para un aprendizaje significativo en el área de matemática de los niños y niñas del 4to año de educación básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2 de la ciudad de Loja durante el periodo 2013-2014, consideramos que es válido de interés y guarda pertinencia con los profesionales existentes en el área.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque debería ser parte de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es solamente mantener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de las familias, el sitio de trabajo, la escuela y en el lugar donde nos encontremos.

La educación y la salud es un derecho fundamental de todos los niños y niñas y está estrechamente ligadas al aprovechamiento escolar, a la calidad de vida y a la productividad económica ya que al adquirir conocimientos sobre nuestra salud en la niñez y la juventud, están también adquiriendo valores, costumbres, habilidades, destrezas, prácticas y lo más importante que estaremos garantizando la salud por muchos años.

Todas las familias deben mantener y proporcionar más atención a su higiene ya que es una manera más económica y saludable de prevenir la propagación de gérmenes, reducir su exposición a productos contaminantes y enfermedades, además evitaría el desarrollo de alergias, trastornos de la piel e infecciones.

En el presente caso consideramos que el problema que se pretende investigar se encuentran involucrados profesores y alumnos de la comunidad educativa "Lauro Damerval Ayora" Nº 2.

La escuela antes mencionada da al problema puesto que la higiene es considerada, como "Estado de bienestar físico, mental, social y emocional.

En el presente problema que se plantea para investigar presenta magnificas oportunidades de ser afrontado para hacer solucionado y superados ya que los resultados serán socializados.

La investigación que se propone es factible de realizarla desde el punto de vista teórico puesto que se cuenta con suficientes fuentes bibliográficas para poder teorizar al respecto y redactar un amplio y explicativo marco teórico.

d. OBJETIVOS

GENERAL:

➤ Detectar los hábitos de higiene en la población estudiantil de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2.

ESPECIFICOS:

- ➤ Incentivar la práctica de hábitos de aseo personal en los niños y niñas del séptimo año de educación básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2.
- ➤ Conocer si el docente del 7mo añode Educación Básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora Nº 2" aplican estrategias para la enseñanza de hábitos de aseo personal.
- ➢ Proponer una propuesta como alternativa para atender y mejorar los problemas investigados en los alumnos de séptimo año de Educación General Básica de la Escuela "Lauro Damerval Ayora Nº2" de la ciudad de Loja.

HIPOTESIS

- ♣ La práctica de hábitos de aseo personal estimulan a los niños y niñas del séptimo año de educación básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora" Nº 2.
- ❖ Los docentes de la escuela "Lauro Damerval Ayora N°2" aplican estrategias para la enseñanza de hábitos de aseo personal.

SEQUEMA DE CONTENIDOS

1. Hábitos de aseo personal

- 1.1 Hábitos
- 1.2 Hábito saludables
- 1.3 Higiene
- 1.4 Importancia de los hábitos de higiene
- 1.5 Normas de higiene
- 1.6 La enseñanza de las hábitos de higiene
- 1.7 Falta de higiene personal, principal detonante de enfermedades

2. Autoestima

- 2.1 Definición
- 2.2 Componentes
- 2.3 Importancia de la autoestima
- 2.4 Formación del autoestima
- 2.5 Tipos de autoestima
- 2.6 Claves para mejorar la autoestima
- 2.7 Estrategias para desarrollar la autoestima

e. MARCO TEORICO

HABITOS DE ASEO PERSONAL

HÁBITOS



Capurro, A. (2010). 350p. Hay hábitos de pensamientos, de higiene, física y mental. Un hábito positivo consiste en generar algo, en tanto uno negativo se refiere a la supresión de reacciones anteriores a ciertas percepciones. La sustitución de estímulos es el aspecto positivo del hábito

Un acto se vuelve automático y autónomo cuando se libera cada vez más de los estímulos exteriores y contiene las percepciones reguladoras necesarias.

El aprendizaje del hábito es por medio del adiestramiento mientras que el método de aprendizaje instintivo es a través del ensayo y error. Cada adquisición, se refuerza mediante la repetición, facilitando los primeros que se logran, el aprendizaje de los siguientes.

Vázquez, M. (2008), 114 p. Para formar lo hábitos, se hallan las externas, en tanto la percepción debió preceder inmediatamente a la acción del estímulo normal y las internas, como las tendencias afectivas, la voluntad, o la motivación.

HÁBITOS SALUDABLES



Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida.

Martin Vázquez. (2008), 114 p.Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida.

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

Bruce, G (2008).250pEl juego y el deporte, junto a una alimentación equilibrada, son los pilares para una vida saludable. Alcanzar el desarrollo vital pleno de la persona podría decirse que pasa por establecer una serie de pautas en las que se equilibren nuestras costumbres diarias con una serie de hábitos que garanticen un estilo de vida saludable.

Conocer nuestras posibilidades y nuestras limitaciones, interiorizar normas básicas de alimentaciónehigiene, fomentar el interés por la vida activa y la práctica de deportes, la importancia de una vida social activa, la autonomía personal, el cuidado de la autoestima, etc... Todo ello forma parte de los ingredientes básicos para edificar, con cimientos sólidos, una vida sana y plena.

HIGIENE



García-Sastre, M. (2008) 86 p.La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

La higiene es una parte de la medicina que se preocupa por aspectos tanto personales como ambientales que afectan a la salud.

Capurro, A. (2010).350p.La higiene se refiere al aseo y la limpieza de las personas, las viviendas y los hogares públicos, pero en un sentido más amplio también incluye un extenso conjunto de prácticas, muchas de ellas promovidas y reguladas por las autoridades con el objetivo de conservar la salud.

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, hábitos alimenticios y mantener una higiene tanto física como mental.

Este trabajo se enfocó y habló sobre la importancia que tiene la higiene en nuestra vida, ya que sobre ella cae el peso de muchas consecuencias tanto positivas como negativas.

Importancia delos hábitos de higiene



Vázquez M. (2008). 114 p. Cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades; ¡si serán importantes entonces! Pero no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia.

Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales. ¿Te imaginas la impresión que generarías en los demás si no te bañas, si no te lavas el cabello o no te limpias los dientes? ¡Sería terrible! Esto es considerado por todos indeseable y podría afectar nuestras relaciones.

Si quieres evitar enfermedades y vivir más saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí. Recuerda siempre la importancia de la higiene personal.

Beltrán, G.(2009). 250 p.Tu higiene personal puede afectar a otras personas. Las personas que no se lavan las manos, por ejemplo, pueden pasar infecciones o virus a otras personas. La higiene personal es crucial para las personas que trabajan con el público, tales como los trabajadores de restaurantes, enfermeras y dentistas.

Los trabajadores del restaurante que no se lavan las manos adecuadamente pueden transmitir una serie de enfermedades y causar brotes de enfermedades transmitidas por alimentos.

Efectos sociales

Beltrán, G.(2009). 250 p.Las personas que no están debidamente aseadas corren el riesgo de ser rechazadas o incluso ridiculizadas. Los niños con malos hábitos de higiene pueden ser molestados. Problemas tales como el olor corporal también puede causar una persona la falta de confianza en torno a los miembros del sexo opuesto.

Una persona que está bien arreglada y se baña con regularidad es más probable que transmita confianza. También suelen tener más amigos y más éxito en el trabajo y en sus relaciones.

Efectos en la salud

Beltrán, G.(2009). 250 p.La falta de higiene personal puede causar muchos problemas de salud. Las personas que no se bañan regularmente son más susceptibles a las infecciones por hongos como la tiña inguinal, pie de atleta o infecciones de las uñas por hongos. La falta de higiene bucal puede causar infecciones de hongos como la candidiasis oral.

Los que no se lavan las manos con frecuencia son más propensos a contraer virus o infecciones bacterianas de los demás. Los insectos son un problema común cuando una buena higiene y una limpieza periódica son insuficientes.

Efectos o problemas psicológicos

Beltrán, G.(2009). 250 p.Muchas veces la falta de higiene personal es causada por la depresión, la pérdida del empleo o la muerte de un ser querido. Las personas deprimidas o en duelo a veces renuncian a bañarse con regularidad o asearse. Otras veces, la depresión puede ser hormonal o fisiológica, que también puede dar lugar a malas prácticas de higiene similares. Estos problemas son a menudo subconscientes cuando una persona deja de realizar temporalmente su vida de una manera racional.

Normas de higiene



- Bañase diariamente con agua y jabón dejando limpios: cabeza, axila, cuello, zonas genitales, rodillas y pies.
- Antes de comer, después de salir del baño hay que lavase las manos
- Después de cualquier comida cepillarse los dientes.
- Mantener siempre las uñan y orejas limpias.
- La ropa debe estar y mantenerse limpia y sin machas.

García- Sastres, M. (2008) 86 p. En la escuela, el niño debe encontrar los mínimos medios que suele tener en casa para practicar la higiene personal. Los lavabos y váteres han de estar limpios y deben repararse en seguida si se estropean. Es necesaria una revisión, al menos cada mediodía, del estado de higiene de los servicios y los niños / as deben poder lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y siempre que las tengan sucias.

El material escolar no puede llevarse al aula sin antes haberle quitado el polvo. El profesorado y el alumnado deben aprender a borrar la pizarra provocando en mínimo polvo posible. La escuela debe constar con las alfombrillas necesarias para que los niños puedan limpiar las suelas de sus zapatos al entrar, especialmente cuando hay época invernal.

LA ENSEÑANZA DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE



Capurro, A. (2010) 350 P. Los niños necesitan que se les enseñe la importancia de la higiene personal a una edad temprana. Inculcar hábitos de higiene en los niños cuando son pequeños te asegura de que van a llevar buenos hábitos saludables a la edad adulta. Hábitos tales como duchas a diario, lavarse los dientes y usar hilo dental, lavarse las manos frecuentemente, y usar ropa limpia, no son cosas que los niños hacen por si solos, sin que les digas. Discute por qué es importante la higiene y que tomen estos hábitos como parte de la rutina diaria, será más fácil para tu hijo aprender sobre la salud e higiene personal.

Modela prácticas básicas de higiene. Permite que tus hijos te vean cepillándote los dientes, usando hilo dental, y lavándote por la mañana y la noche. La mejor manera de enseñar higiene a los niños es dejando que te copien.

Vázquez, M. (2008) 114 p. Crea una rutina. Es posible que desees hacer un cartel de colores o un gráfico que muestre las actividades que se deben completar, y permitir que el niño ponga una etiqueta junto a cada actividad completada durante el día. Los niños aprenden por repetición, se adhieren a la misma rutina diaria y muy pronto, ellos lo harán por su cuenta. Además, puede ser un juego para enseñar higiene a los niños.

Muéstrale como lavar correctamente su cuerpo y usar el jabón. Dile a tu hijo que se lave las manos con agua caliente y jabón durante al menos 15

segundos. Intenta hacer que el niño cante el "Feliz cumpleaños" u otra canción que le guste mientras se lava las manos. Para hacerlo más divertido, puedes comprar jabón perfumado para que los niños tengan deseos de utilizarlo.

Explica la importancia de la higiene oral a tu hijo. Tiene que elegir su propio cepillo de dientes, y su pasta de dientes. La pasta de dientes con sabor a frutilla puede hacer que el cepillado sea mucho más agradable para el niño que el sabor fuerte de la menta. Hay cepillos de dientes y pastas dentales que están disponibles con personajes de dibujos animados, estos artículos pueden despertar su deseo de cepillarse los dientes.

Falta de higiene personal, principal detonante de enfermedades



Bruce, G (2008).250pUna de las principales preocupaciones de las mamás es el cuidado y protección de la piel de la familia, por lo que Colgate presentó el nuevo jabón Palmolive Neutro Balance Antibacterial, que crea un balance perfecto entre el cuidado del equilibrio natural de la piel y la higiene, así como también dos divertidas aplicaciones digitales diseñadas para apoyar a los padres de familia en el cuidado y enseñanza sobre la limpieza completa de sus hijos.

Se indica a través de un comunicado que hoy en día la falta de higiene personal expone a las personas de cualquier edad a la propagación de gérmenes, que provocan el mal olor, así como a virus, bacterias, parásitos, hongos y algunos elementos tóxicos1, los cuales afectan la salud de nuestra piel, que pueden ser detonantes de infecciones respiratorias y enfermedades gastrointestinales.

Ante esta situación, añade el boletín, debido a la necesidad de una protección adecuada, Colgate llevó a cabo el lanzamiento del nuevo jabón con la participación de Celina del Villar, una mujer que se preocupa por el cuidado de la su piel y la de su familia, quien comentó que actualmente las mujeres buscan un jabón que no sólo las proteja a ellas o a sus hijos contra la exposición cotidiana de gérmenes y bacterias, sino que también cuiden el balance natural de la piel para que se sientan seguros cuando están en contacto con otras personas.

La fórmula está dermatológicamente probada y brinda un cuidado general, gracias a sus suaves ingredientes, ya que contiene además un activo que elimina los gérmenes y bacterias que entran en contacto con el cuerpo.

García-Sastre, M. (2008) 86 p.Es importante mencionar que la higiene personal desempeña un papel fundamental en la etapa Infantil, ya que además de ser una necesidad, constituye una actividad de fuerte carga afectiva para los niños y niñas, ya que repercute en el desarrollo de la personalidad.

Destaca que es importante para los niños, además de estas herramientas digitales, el baño diario es la mejor forma de aseo, a través de ella se elimina la suciedad, el sudor y el mal olor. Con esta práctica se controlan los olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor, evitando la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de la piel.

Respecto a si se hicieron previos estudios en diferentes tipos de piel para comprobar que realmente estos nuevos jabones cumplan su objetivo, se indicó que Colgate es bastante estricto con el tema de estudios y el cuidado de la piel

"tenemos un laboratorio en Estados Unidos en donde hacemos durante ocho semanas estudios con diferentes tipos de piel bajo diferentes ambientes.

La higiene es el empleo de los medios para conservar la salud ya contribuyen a la prevención de enfermedades e infecciones. No obstante, no todas las personas siguen estos mínimos y desarrollan problemas en su salud a causa de una mala higiene personal.

AUTOESTIMA



Carriel, A. (2008) 46p. Es correcto manejar una definición que nos esclarezca qué es realmente la autoestima y sobre esta base podamos desarrollar los siguientes temas respecto a sus componentes, tipos, formación, importancia, dimensiones y estrategias para desarrollarla.

Hernández, C. (2003). 208p. Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos. (Barderi, M.2009)

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA



Castañer, O. (2009)". 50p. La importancia de una autoestima positiva radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Además, es la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

Carriel, A. (2008) 46p. Pasaremos a referir los aspectos más importantes en los cuales se evidencia la importancia de la autoestima:

Condiciona el aprendizaje, pues la autoestima negativa genera impotencia y frustración en los estudios. Por el contrario, cuando se promueven actividades que favorecen la autoestima positiva, el rendimiento escolar mejora notoriamente y se abordan los nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo.

Ayuda a superar las dificultades personales, así los fracasos y conflictos no serán experiencias paralizantes, pues primarán sobre estos la autoestima personal y la seguridad en las propias capacidades.

Fundamenta la responsabilidad, pues quienes se valoran positivamente se comprometen con mayor facilidad y desarrollan un sentido amplio de responsabilidad en las actividades que realizan.

Apoya la creatividad, pues la fluidez, originalidad de ideas e incentivos se consiguen con una adecuada autovaloración.

Determina la autonomía personal, ya que la consolida de una autoimagen positiva, permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras.

Permite relaciones sociables saludables, abiertas y asertivas, ya que sabe que la percepción de sí mismo depende de uno, tomando los mensajes positivos y negativos como apreciaciones realizadas por las personas de su entorno cuya valoración corre por cuenta propia.

Garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoramos crecen las expectativas por nuestro desempeño sea en la universidad, en el trabajo o en nuestras relaciones con los demás. Se aspira a metas superiores.

Como se podrá observar, la autoestima es importante en absolutamente todos los aspectos de nuestra vida; así que empecemos a valorarla como es debido.

COMPONENTES

Como podrás apreciar un componente es un elemento importante que debe actuar en sintonía con el resto de elementos para garantizar un adecuado funcionamiento. Lo mismo sucede con la autoestima. Sus componentes están íntimamente relacionados y cualquier déficit de sintonía en alguno de ellos puede generar algún conflicto en la autoestima.

Ahora pasaremos a referir y explicar cada uno de los componentes en base a la actitud que se asume con respecto a nosotros mismos:

Componente Cognitivo

Está conformado por el conjunto de percepciones, creencias e información que tenemos de nosotros mismos. Es el componente informativo de la autoestima.

Componente Afectivo

Es el componente emocional o sentimental de la autoestima se aprende de los padres, de los maestros y de los pares. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma, así como el sentimiento de valor que nos atribuimos.

Componente Conductual

Es el componente activo de la autoestima. Incluye el conjunto de habilidades y competencias que posee cada persona al demostrar su actitud al exterior.

Como se podrá observar estos componentes sincronizados y en sintonía positiva nos ayudarán a entrar, como nos dice Sordo (2011) "... en la etapa de la carrera universitaria. Hay que saber manejar juntos el esfuerzo con los problemas emocionales.

TIPOS DE AUTOESTIMA



Gónzales E. (2010) 250p. Según este autor menciona que hay tres tipos de autoestima personal: la alta, la media o relativa y la baja.

√ Autoestima positiva o alta



Esta clase de autoestima está fundada de acuerdo dos sentimientos de la persona para con sí misma: la capacidad y el valor. Los individuos con un autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentarse de manera positiva a los retos que deba enfrentar.

Tienden a adoptar una actitud de respeto no sólo con ellos mismos sino con el resto. Por otro lado, en un sujeto con una autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen otro tipo de autoestimas.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.

Castañer, O. (2009). 50p. Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como "hacer que sucedan cosas " en tu vida.

✓ Autoestima media o relativa

AUTOESTIMA RELATIVA

- · SENTIRSE APTO O NO
- · VALIOSO O NO
- · ACERTADO O NO



Gónzales E. (2010) 250p.El individuo que presenta una autoestima media se caracteriza por disponer de un grado aceptable de confianza en sí mismo. Sin embargo, la misma puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión del resto. Es decir, esta clase de personas se presentan seguros frente a los demás aunque internamente no lo son.

De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica).

✓ Autoestima baja



Gónzales E. (2010) 250p. Este término alude a aquellas personas en las que prima un sentimiento de inseguridad e incapacidad con respecto a sí misma. Carecen de dos elementos fundamentales como son la competencia por un lado y el valor, el merecimiento, por el otro.

Existe una mayor predisposición al fracaso debido a que se concentran en los inconvenientes y los obstáculos que en las soluciones.

Carriel, A. (2008) 46p. Un individuo con baja autoestima se presentara como víctima frente a sí mismo y frente a los demás, evadiendo toda posibilidad de éxito de manera voluntaria.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima:

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).

- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

Dresel W. (2009). 70p Según este autor menciona que las siguientes claves son esenciales para mejor la autoestima personal:

Claves para mejorar la autoestima:



No idealizar a los demás.

Evaluar las cualidades y defectos.

Cambiar lo que no guste.

Controlar los pensamientos.

No buscar la aprobación de los demás.

No buscar la aprobación de los demás.

Tomar las riendas de la propia vida.

Afrontar los problemas sin demora.

Aprender de los errores.

Practicar nuevos comportamientos.

No exigirse demasiado.

Darse permisos.

Aceptar el propio cuerpo.

Cuidar la salud.

Disfrutar del presente.

Ser independientes.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA



El desarrollo de la autoestima es un proceso continuo y cambiante relacionado con ciertos elementos y juicios que va construyendo la propia persona.

A continuación se presenta una escalera de dichos elementos, en la cual cada una va siendo base del siguiente hasta que se llega a la formación de la autoestima, esto se ejemplifica de la siguiente manera.

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre: lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

f. METODOLOGÍA

MÉTODOS

Los métodos que utilizaré para el siguiente tema de mi proyecto son los siguientes:

MÉTODO DEDUCTIVO: consiste en la elaboración de un diagnóstico para la identificación de los problemas que surgen dentro de la escuela "Lauro Damerval Ayora N° 2"; posteriormente se realizó la selección de problemas que eran más relevantes hasta llegar a uno solo, el mismo que fue base para la formulación de nuestro tema.

MÉTODO INDUCTIVO: con el planteamiento del tema se procederá a la búsqueda de información que sirve de sustento teórico del tema.

MÉTODO CIENTÍFICO: nos permite acceder a una variada información científica para el tema planteado con su respectiva fuente bibliográfica.

MÉTODO ANALÍTICO: Consiste en extraer lo más esencial de la información la misma que nos permitió conocer sobre los hábitos de aseo personal y el autoestima.

TÉCNICAS

Dentro de las técnicas aplicadas tenemos las siguientes:

TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN: En la presente investigación se utilizará dicha técnica ya que observaré durante dos o tres días si se practica hábitos de aseo personal en los niños y niñas de séptimo año de educación básica de la escuela "Lauro Damerval Ayora N°2".

ENCUESTAS: para la realización de la investigación se elaborará encuestas para los niños y al docente, cuyo contenido se encuentra orientado a obtener información sobre la falta de aseo personal por parte de los niños y su incidencia el autoestima personal.

SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

- *Recolección de datos
- *Organización de datos (tablas estadísticas)
- *Presentación de gráficos
- *Análisis contrastado con el marco teórico
- *Interpretación de datos

g. CRONOGRAMA

	2013	2014										
Meses	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Elaboración del proyecto	XXXX											
Revisión del proyecto		XXX										
Aprobación del proyecto		Х										
Recolección de información			XX	xx								
Elaboración del borrador de tesis					XXX	XX						
Revisión de la tesis							XXX	XXX				
Corrección de la tesis									X			
Defensa privada de la tesis Defensa publica										X	XXX	XXXX

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS INSTITUCIONALES

- Universidad Nacional de Loja
- Escuela "Lauro Damerval Ayora" N°2

TALENTO HUMANOS

- Directora
- Docentes del 7mo año de Educación General Básica
- Estudiantes del 7mo de Educación General Básica
- Investigador
- Director del Proyecto

RECURSOS MATERIALES

No.	Material	Precio Unitario	Precio Final
4	Resmas de papel boom	4	16
4	Libros	40	160
1	Flash	15	15
	Copias	0,02	35
	Transporte		30
5	Empastados	10	50
	Materiales de escritorio		35
80horas	Servicios de internet		70
	Impresiones		45
	Imprevistos		50
		TOTAL	506

Los gastos ocasionados para la presente investigación serán solventados por el investigador

i. BIBLIOGRAFÍA

- Bruce, G (2008). Educación para la Salud. 250p.
- Beltrán, G.(2009). Principios de Prevención. 2ª.ed, Quito: Norma. 250 p.
- Barderi, M. (2007). Educación para la Salud. 300p.
- Castañer, Olga. (2009) "La expresión de una sana autoestima". 50p.
- Capurro, A. (2010). La Salud e Higiene, 350p.
- Carriel, Amelia. (2008) "La autoestima".46p.
- Dresel Walter. (2009) "Técnicas de superación personal" 70 p.
- Hernández, C. (2003). Desarrollo de la Autoestima y la Conciencia Moral
 208 p.
- García-Sastre, M. (2008) Higiene Personal. 86 p.
- Gonzáles Ernesto. A. (2010) "Técnicas sobre la Autoestima" 250p.
- Ministerio de Salud Pública. (2008). Centro de atención Primaria de la salud. 10p.
- Vázquez, M. (2008). Hábitos de higiene. Revista Digital, 114 p.

WEBGRAFÍA

- www Psicólogo de la red: "La autoestima".
- www "Comunidad de la Autoestima"
- http://definicion.de/salud/
- www.Wikipedía.com



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Como estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de Educación Básica, solicitamos a usted muy comedidamente se digne en responder las siguientes preguntas con el único fin de recopilar datos que serán utilizados para cumplir mi proyecto de tesis.

ENCUESTAS PLANTEADAS A LOS ESTUDIANTES

Año de bási	са:			•••••					
1 ¿Qué ent		•		_					
*Acciones pa *Obligar a tu	ara m s pad	antene dres a c	r un buen uidar de tı	aseo u aseo	perso pers	onal () sonal ()			
2 ¿En tu fai Si (No ()		se prác	etica hábito	os de	•	ne? A veces () Nunca ()			
3 ¿Cuántas	vec	es al día	a lavas tus	s dient	es?				
1 vez por día	ı () 2 ve	eces por c	lía ()	3 veces por día	()	
4 ¿Cuántas	vec	es por s	semana te	baña	s?				
1 vez por ser 5 veces por s		` '			3 ve	eces por semana liariamente	() ()
5. ¿Lavas	tus r	nanos d	lespués d	e salir	del b	oaño?			
Siempre	()							
A veces	()							
Nunca	()							

6 ¿Lavas los alimentos antes de ingerirlos?							
Si () A veces () No () Nunca ()							
7 ¿Han recibido información acerca de los hábitos de higiene? ¿Dónde?							
Si () Casa () No () Escuela () Otros ()							
8 ¿Tu profesor te incentiva a mantener una buena higiene personal? ¿Cómo?							
Si () Charlas () Carteles () No () Videos () Con el ejemplo ()							
9 ¿Te gustaría mejorar tus hábitos de higiene personal?							
Si () no ()							
10 ¿Crees que la falta de higiene personal disminuyen tu autoestima?							
Si () No ()							
11 Te sentirías bien si tus compañeros se burlan por no bañarte a diario?							
Si () no ()							
12 ¿Cómo te sentirías si tus compañeros te discriminan por no lavarte los dientes?							
Bien () mal ()							

GRACIAS POR SU COLABORACION



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Como estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la carrera de Educación Básica, solicitamos a usted muy comedidamente se digne en responder las siguientes preguntas con el único fin de recopilar datos que serán utilizados para cumplir mi proyecto de tesis.

ENCUESTA PLANTEADA AL DOCENTE 1.-Para usted ¿Qué es la higiene personal? 2.-Considera importante la higiene personal en sus discentes? Si () No() ¿Porqué?..... 3.-¿ Mantienen una adecuada higiene personal sus discentes? Si () No () 4.- ¿Incentiva a sus discentes a mantener una buena higiene personal? No () Si () 5.- ¿Cree usted qué la higiene personal influye en el autoestima de sus discentes? No () Si () ¿De quémanera?

6.- De acuerdo a su experiencia laboral ¿Ha visto reflejada una baja autoestima en sus discentes a consecuencia de la falta de hábitos de higiene?

Si	()	no	()				
	su parecer ¿Deberían los dis lta de hábitos de higiene?	scent	es c	liscriminarse los unos a los otros por				
Si	()	no	()				
8¿Qué actividades de higiene personal recomendaría aplicar a diario a sus discentes para mejorar o manteneruna autoestima alta?								
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •							

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 4

FOTOS DE LA ESCUELA





ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁG
- PORTADA	i
- CERTIFICACIÓN	ii
- AUTORÍA	iii
 CARTA DE AUTORIZACIÓN 	iv
- AGRADECIMIENTO	V
- DEDICATORIA	vi
 ÁMBITO GEOGRÁFICO 	vii
- ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
e. MATERIALES Y MÉTODOS	18
f. RESULTADOS	20
g. DISCUSIÓN	38
h. CONCLUSIONES	40
i. RECOMENDACIONES	41
j. BIBLIOGRAFÍA	52
k. ANEXOS	54
a. TEMA	5 5
b. PROBLEMÁTICA	5 6
c. JUSTIFICACIÓN	5 9

d.	OBJETIVOS	6 1
e.	MARCO TEÓRICO	6 4
f.	MERODOLOGÍA	8 3
g.	CRONOGRAMA	8 5
h.	PROSUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	8 6
i.	BIBLIOGRAFÍA	8 7
	ANEXOS	8 9
	ÍNDICE	9 4