UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORIA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

KAREN ELIZABETH MENDOZA JIMÉNEZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. BLANCA LUCIA ÍÑIGUEZ AUQUILLA MG. SC.

LOJA-ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dra. Blanca Lucia Íñiguez Auquilla Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con rigurosidad científico en todas sus part4es, en concordancia con el mandato Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa y Orientación: **PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORIA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018,** de autoría de la Srta. Karen Elizabeth Mendoza Jiménez. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 29 de Marzo del 2018

Dra. Blanca Lucia Íñiguez Auquilla Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Karen Elizabeth Mendoza Jiménez, declaro ser la autora 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 declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

Autora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.

Firma: .....

Cedula: 1105865594

Fecha: Loja, 15 de Junio del 2018.

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

Yo, Karen Elizabeth Mendoza Jiménez, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis intitulada **PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORIA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018**, como requisito para optar al grado de Licenciada Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación; 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 en el Repositorio Digital Institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los quince días del mes junio del dos mil dieciocho.

Firma: .....
Autora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez
Cédula: 1105865594
Dirección: Loja – San Cayetano Bajo, calles: Moscú y Armenia
Correo electrónico: karengatika08@hotmail.es
Celular: 0983560108

DATOS COMPLEMENTARIOS:
Director de Tesis: Dra. Blanca Lucia Iñiguez Auquilla Mg. Sc.
Presidente: Dra. Esthela Marina Padilla Buele. Ph. D.
Primer vocal: Dra. Flora Edel Cevallos Carrión, Mg. Sc.
Segundo vocal: Lic. Raquel Ocampo Ordónez, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, especialmente a la dirección y personal de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación por darme la oportunidad de recibir una formación de calidad y garantizar mi formación profesional.

Al Director de Tesis, Dra. Blanca Lucia Íñiguez Auquilla Mg. Sc. quien me orientó y asesoró a través de sus conocimientos, y las sugerencias y habilidades que fueron pertinentes y necesarias para la concreción del presente trabajo de investigación.

Agradezco también la Rectora Mgs. Tania Toro por la apertura brindada en la institución y a la Lic Lady Rojas por el apoyo y tiempo para realizar el plan de intervención psicoeducativo.

Karen Elizabeth

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este triunfo a mi mamá gestora de mi vida y logros; que Dios le pague todos sus sacrificios, por la motivación constante que me ha brindado y por el amor incondicional.

A mi hermana Yajaira Mendoza, a mi papá Rolando Mendoza y mi familia ya que de mil maneras estuvieron apoyándome a lo largo de mis estudios.

Karen Elizabeth

MATRIZ DE ÁMBITO GEOFRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	**AUTORA** **TÌTULO DE LA TESIS**	**FUENTE**	**FECHA AÑO**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**						**OTRAS DESAGREGACIONES**	**OTRAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIA**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIO COMUNIDAD**		
TESIS	**Karen Elizabeth Mendoza Jiménez** **PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORIA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.**	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	MÁXIMO AGUSTIN RODIGUEZ	**CD**	Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA CANTÓN LOJA

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "18 DE NOVIEMBRE"

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- PROYECTO DE TESIS
- OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017 – 2018.

b. RESUMEN

La presente investigación versa sobre PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE; para este trabajo se formuló como objetivo general: Implementar un Plan de intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los estudiantes. La investigación fue un estudio descriptivo, un corte trasversal y un diseño pre- experimental, los métodos utilizados fueron: científico, deductivo, inductivo, analítico, sintético, histórico lógico, como instrumento se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith, para conocer el nivel de autoestima que presentan los escolares. La muestra corresponde a 33 estudiantes del quinto año paralelo A, escogida por muestreo no probabilístico. Como producto de la investigación se concluye que el nivel de autoestima de los escolares mejoro significativamente ya que en el diagnóstico inicial la mayoría de los escolares es decir el 54.5 % presentaban un nivel de autoestima baja y posterior a la aplicación del plan de intervención psicoeducativo se evidenció una mejora significativa, en virtud de que el 81.8% de los estudiantes elevo su autoestima a un nivel alto, validando así la propuesta de intervención, por lo que se recomienda al docente dar continuidad al uso de las técnicas lúdicas para seguir fortaleciendo la autoestima de sus educandos.

ABSTRACT

Present investigation be about A psycho-educative intervention plan based in the Branden theory to enforce self-steem in students of the fifth-year class "A" of the "18 de Noviembre" school, the main objective was to; implement a psycho-educative intervention plan based in the Branden theory to enforce self-stem in students. Research was a descriptive study, cross sectional with a pre-experimental design, methods used were: scientific, deductive, inductive, analytic, synthetic and historical – logical. Instrument applied was the Coopersmith Self-steem Inventory, to know the level of self-stem students showed. Sample was of 33 students from the fifth grade, sample was chosen by non-probabilistic sampling method. As a product of this research is concluded that the students self-steem was significantly improved because in the initial diagnostic most of students (54.5%) was found that had a low self-stem and after the application of the psycho-educative program their self-stem was raised to a "high" level, validating the intervention proposal, hence is recommended to teacher continue the usage of this ludic techniques to keep improving his/her students self-stem.

c. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la educación debe orientarse al desarrollo de actividades que fortalezcan no solo la capacidad intelectual de los niños y niñas sino también que contribuyan en el desarrollo de sus habilidades personales. Así pues, la educación en general debería centrarse también en desarrollar pilares que fortalezcan la autoestima, puesto que las mismas según estudios influyen enormemente en el refuerzo de la autoestima de los niños y niñas, la misma que se enmarca en la necesidad de respeto y confianza en sí mismo y a su vez esta es básica, ya que todos tenemos el deseo de ser aceptados y ser valorados por los demás.

De acuerdo a la realidad observada, se puede evidenciar que con los estudiantes de quinto año paralelo A, de la escuela 18 de Noviembre, no se pone en práctica la utilización de la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima), situación que pone de relieve deficiencias en el sistema escolar y es a partir de ello que el ambiente escolar que se experimenta en dicha institución, comunica en el estudiante un profundo sentimiento de fracaso, desarraigo e inseguridad; es por ello que el problema de investigación tiene como enunciado la siguiente pregunta **¿Dé que manera influirá un plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los estudiantes de quinto año de Educación Básica paralelo A, de la escuela 18 de Noviembre?**

Considerando el problema existente se ha planteado el siguiente tema de investigación PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017- 2018.

La presente investigación tiene como objetivos específicos los siguientes: indagar en las fuentes bibliográficas los fundamentos teóricos científicos que sustentan la autoestima en la niñez y para fundamentar la intervención se revisa la literatura sobre la Teoría de Branden; determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes de quinto año paralelo "A", diseñar un Plan de Intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden, para fortalecer la autoestima en los escolares investigados, aplicar el Plan de Intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden y validar la afectividad de la aplicación del

plan de Intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los escolares.

Para el abordaje de este tema se profundizó teóricamente en las variables dependientes e independientes: Autoestima en la niñez y la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima).

Para su estudio se trabajó con los estudiantes de quinto grado de la escuela de educación básica 18 de Noviembre, la investigación fue un estudio descriptivo, de corte trasversal y un diseño pre- experimental, los métodos utilizados fueron: científico, deductivo, inductivo, analítico, sintético, histórico lógico y como instrumento se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith, para conocer el nivel de autoestima, la misma que se aplicó en una muestra de 33 estudiantes de quinto año de educación básica, paralelo A de la sección matutina.

Los resultados (pre-test) obtenidos en el diagnóstico inicial, el 54.5% presentan un nivel de autoestima bajo, posteriormente aplicada la propuesta de intervención psicoeducativa basada en talleres sobre la Teoría de Branden, en el pos-test el 81.8% de los estudiantes pasaron de un nivel bajo a un nivel alto de autoestima, con lo que se puede concluir que la puesta en práctica de la Teoría de Branden contribuye considerablemente en el fortalecimiento de la autoestima de los escolares, a su vez se recomienda al docente dar continuidad al uso de las mismas, para continuar fortaleciendo la autoestima de los educandos.

El informe de la investigación está estructurado en coherencia con lo dispuesto en el artículo 151 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, el cual comprende: título; resumen en castellano y traducido al inglés; introducción; revisión de literatura; materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

En tal virtud se aspira que este documento se convierta en guía, en tanto carácter investigativo, critico, analítico y de orientación, así como de reflexión, puesto que el mismo fue desarrollado en base a los conocimientos y experiencias adquiridos durante todo el proceso de formación e investigación, siendo así que este aportará para futuras investigaciones sobre el tema de autoestima.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Autoestima

Definición

Branden (2010) menciona que:

"La autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentar a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidades" (p.17).

García y Moreno (2011) afirman que la autoestima:

"Es el grado de aceptación, respeto y valoración que una persona tiene de sí misma".

> La autoestima es una representación afectiva que nos hacemos de nosotros mismos. Es un juicio positivo para con nosotros referido a nuestras cualidades y habilidades. Es también la capacidad de conservar en la memoria estas representaciones positivas, para poder utilizarlas haciendo frente a los desafíos superando las dificultades y viviendo en la esperanza. (Beauregard, Bouffard y Duclos, 2013, p. 16).

Es la capacidad de conservar en nuestra memoria las situaciones positivas las cuales nos servirán para hacer frente y superar las adversidades, dificultades y desafíos en nuestro diario vivir permitiéndonos obtener la esperanza de superarnos.

La autoestima infantil

Según Sánchez y Solís (2010):

> La autoestima infantil es el grado de satisfacción que el niño tiene consigo mismo. Cuando nace él bebe, se establece una estrecha relación entre el recién nacido y sus padres, sobre todo con la madre. Se fomenta así un fuerte vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima, ya que este sentimiento de sentirse querido y protegido por sus padres posibilitará que él bebe se perciba como alguien importante y valioso. La imagen que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor. Los padres son para sus hijos espejos a partir de los cuales el niño va construyendo su propia identidad. En la edad infantil los padres son para sus hijos las personas más importantes, por eso la imagen que el niño cree que tienen de él es muy importante. A medida que va creciendo, adquiere más autonomía y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando su relación con otros familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc. Lo que éstos digan y opinen sobre el niño será muy importante para el desarrollo de la autoestima. (s/p)

Un niño que se siente querido, satisfecho, cuidado, que escucha y ve a padres tranquilos, contentos con su presencia se sentirá más seguro y confiado que si no recibe estos cuidados.

Desarrollo de la autoestima

Papalia, Wendkos y Duski (2009) afirman que:

> Los niños no enuncian un concepto de su propia valía sino hasta que alcanzan cerca de los ocho años, pero a menudo los niños pequeños muestran con su comportamiento que tienen un autoconcepto. Aun así, antes del cambio de cinco a siete años, la autoestima de los niños pequeños no necesariamente se basa en la realidad. Tienden a aceptar los juicios de los adultos, que suelen proporcionar una retroalimentación positiva y carente de crítica y, por lo tanto, es posible que los niños sobreestimen sus capacidades. Por lo general la autoestima en la segunda 17 infancia tiende a ser absoluta: soy bueno o soy malo. No es sino hasta la tercera infancia que se vuelve un tanto más realista, a medida que las valoraciones personales sobre la competencia, que se basan en la internalización de las normas parentales o sociales, comienzan a adquirir forma y a mantener la valía propia. (p.327)

Cabrera (2014) menciona:

> Conforme los niños van creciendo y desarrollándose empiezan a conocerse cada vez un poco más, sobre todo en los primeros años. Conforme los niños van desarrollándose, no solo comienzan a conocerse más y a construir confusas descripciones de su persona, sino también a evaluar las cualidades que creen poseer. (p.27)

La autoestima de los niños se va desarrollando conforme estos van creciendo, de ahí la importancia de que padres y maestros desarrollen estrategias, técnicas, o actividades que potencien el desarrollo de la misma, pues tener la capacidad para controlar y hablar de sus emociones, y a su vez emitir juicios de su propia valía es un paso importante en el desarrollo de los niños. Siendo así, que el desarrollar una autoestima sólida en los niños constituye el motor que los impulse a triunfar en la vida y además facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con una buena autoestima se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan, puede trabajar mejor ya que se siente con mayor seguridad y confianza en sí mismo, lo que le permite que pueda relacionarse mejor, estableciendo de esta manera relaciones sociales saludables

Tipos de Autoestima

Mazzei (2002) hace referencia a los siguientes niveles de autoestima:

> **Muy bueno:** alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal, moral, social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.
>
> **Bueno:** concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimientos otorgantes de una buena imagen ante los demás.
>
> **Suficiente:** conceptualización de un yo o imagen de si convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos partícipes en la evaluación de la autoestima.
>
> **Insuficiente:** débil proyección de la auto imagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal, social, moral maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianzas, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.
>
> **Deficiente:** pérdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad. (p.28)

Componentes de la autoestima

Según Martínez (2010) la autoestima se articula en base a tres componentes:

> **Componente cognitivo:** es la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias sobre sí mismo.
>
> **Componente afectivo:** supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales y la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
>
> **Componente conductual:** es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.

Los componentes de la autoestima se basan en nuestra forma de sentir, pensar y actuar, estos a su vez reúnen varios aspectos de suma importancia, estos variaran de acuerdo a la manera en cómo nos percibirnos, puesto que si nuestra autoestima es alta vamos a tener una buena percepción de nosotros mismos.

Escalera de la autoestima

Según Sparisci (2013) la escalera de la autoestima se desglosa de la siguiente manera:

> **Autoconocimiento:** conocer las necesidades del sí mismo, como actúa y siente. Me permite ser consiente de mis virtudes, defectos y sobre todo posibilidades para seguir desarrollándome. Me doy cuenta de que tengo habilidades, destrezas y capacidades, pero sobre todo me defino como persona.
>
> **Autoconcepto:** son creencias que se tienen acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto, si se cree inteligente o apto, actuará como tal. Autoevaluación: capacidad interna para considerar si algo me beneficia, esto es, me ayuda a crecer o, por el contrario, constituye algo negativo.
>
> **Autoaceptación:** admitir en mí, todas mis características, sin realizar comparaciones con los demás, o queriendo copiar modelos porque experimento insatisfacción frente a mí.
>
> **Autorespeto:** estar atento y satisfacer mis necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.
>
> **Autoestima:** es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y se acepta y respeta tendrá autoestima. (pp.20-21)

Esta escalera resulta importante permite detectar carencias en el desarrollo de la autoestima, dando la oportunidad de fortalecer ciertos peldaños que están débiles, y así poder llegar al logro de una autoestima sólida.

Características de la autoestima alta en niños

Sanchez y Solís (2010) mencionan las siguientes características:

- El niño se muestra seguro de sí mismo.
- Tiene un concepto realista de sus puntos fuertes y débiles
- Se acepta a sí mismo y a los demás
- Es estable emocionalmente.
- Tiene una conducta independiente y autónoma (teniendo en cuenta su edad)
- Es optimista respecto del futuro
- Es capaz de afrontar los problemas.
- Se muestra tolerante con las críticas y las discrepancias con los demás.
- Actúa de forma coherente con su valores y creencias.
- Es sensible ante las necesidades de los demás y está dispuesto a ofrecerles su ayuda. (s/p)

Una autoestima adecuada, permitirá a los niños muestren características positivas, siendo estas las que fortalecen la capacidad para desarrollar sus habilidades, su nivel de seguridad personal, pues un niño poseedor de una autoestima alta tendera siempre a conducirse de algún modo, a la felicidad y madurez.

Características de la autoestima baja en niños.

Sánchez y Solís (2010) plantean las siguientes características:

- Se muestran insatisfecho con lo que hace
- Se fija exclusivamente en lo que no le gusta de su aspecto y se ve múltiples defectos.
- Se siente incapaz de hacer las cosas por sí mismo.
- Siente muchas dudas cuando tiene que tomar una decisión,
- Es negativo respecto de sus posibilidades.
- Manifiesta que los demás no le tienen en cuenta y le rechazan.
- Cree que no tiene habilidades para las actividades físicas.
- Cree que es menos inteligente que los demás
- Piensa que a los demás les cuesta menos estudiar que a él.
- Se responsabiliza de los sucesos negativos que ocurren a su alrededor.
- Con frecuencia manifiestan un estado de ánimo triste.
- Suele utilizar frases del tipo: “todo me sale mal”, “no le gusto a los demás”. (s/p)

Los niños con este tipo de características tienden por lo general a caer en el fracaso, ya que estas provocan carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. Estas características producen relaciones negativas entre la persona y su medio afectivo y social en el que se desenvuelve.

Como influye la autoestima de los niños en su comportamiento.

El desarrollo de la autoestima es un proceso que comienza en la infancia, durante nuestra vida, se va desarrollando y va cambiando a lo largo del trascurso de los años.

El establecimiento por parte de las familias de normas de comportamientos basadas en criterios personales cuestiones de gusto, de necesidad o de seguridad, es la familia donde no establece la diferencia entre la identidad global del menor (su “forma de ser”) y su comportamiento ante una situación concreta, la autoestima se ve afectada, padres/madres y profesores/as son los que por más tiempo y de modo permanente están interactuando sobre la

autoestima del niño en el marco escolar y familiar. Los educadores son “modelos” para sus hijos/as. Las niñas/os imitan, con frecuencia sentimientos y actitudes de sus moldes, además de imitar conductas, su manera de hablar. Sus “tics” y las cosas que hacen, para los niños/as, el interior de sus padres y el profesorado es un punto de referencia de igual valor que su exterior, actuar y de su expresar. (Cardinal, 2007)

La autoestima es un proceso que se va desarrollando a lo largo de nuestra vida y modificando través de los años dependiendo del entorno familiar y social en el que se encuentren los niños, dentro del entorno familiar es primordial el establecer normas de comportamiento basadas en valores y principios éticos y morales, cuestiones de gustos o de seguridad, los padres son los modelos de los niños ya que estos tienden a imitar las actitudes y comportamientos en el entorno social, en el entorno escolar los profesores o educadores son las personas encargadas de moldear o reforzar las buenas actitudes de los niños determinando así un autoestima alto.

Como desarrollar la autoestima en los niños.

Esmorís y Rosanas (2003) exponen que la mejor forma de ayudar a desarrollar la autoestima en los niños es tener en cuenta los siguientes criterios generales:

- Aceptar a los niños tal como son.
- Hacerles notar que nos importan y que los queremos.
- Escucharlos.
- Establecer normas claras de disciplina.
- No hacer nunca juicios de valor negativos sobre la totalidad de la persona.
- No hacer valoraciones negativas sobre aspectos que no dependen de su voluntad.
- No amenazar con castigos físicos.
- No decirles nunca que no los vamos a querer.
- Hacer elogios sinceros, merecidos y concretos.
- No elogiar sin que lo hayan merecido.
- No mezclar los elogios con las críticas.
- Hacer las críticas de manera positiva.
- Ayudarles a buscar soluciones o reparaciones cuando algo va mal.
- En la escuela debemos adaptar la dificultad de las tareas.

Para el desarrollo de la autoestima de los niños los padres deben actuar con responsabilidad por cuanto son la base fundamental de su crecimiento, debiendo ser cautelosos al momento de establecer normas de disciplina, reforzando la confianza y seguridad al momento de actuar, es importante recordar que para un buen desarrollo de la autoestima se debe hacer de forma positiva elogiando y premiando las buenas acciones.

Como elevar la autoestima en los niños.

Es normal que las niñas/os tengan altibajos emocionales, pero no es bueno tener baja autoestima. Sentir que no son importantes puede entristecerlos e impedir que hagan cosas nuevas. Puede impedir que hagan amigos o perjudicar a su rendimiento escolar. Tener una sólida autoestima también es una parte importante del crecimiento.

Se deben evitar las comparaciones, comparar constantemente a los niños con otros niños o peor aún, con los hermanos, primos o familiares, puede provocar que ellos sientan que los quieren o que sus padres hubieran preferido que fueran como otros niños y no como son ellos. La presión por querer ser como otro y no poder conseguirlo puede provocar problemas de autoestima.

Se debe recordar a los niños que pueden hacer bien las cosas. Si algo no les sale, y dicen que todo les sale mal, recordarles que si lo pueden hacer. Hablarle sobre cómo ha podido anteriormente hacer lo que se le pidió o lo que tenía que hacer a pesar de que al principio también pensó que no iba a poder.

Al acentuar en todas las cosas buenas que hace y todas las grandes cualidades, aprende a quererse y aceptarse: los ingredientes principales de una buena autoestima. Incluso si puede mejorar, saber cuáles son las cosas que hace bien, y que es valioso y especial para las personas que se preocupan por él puede ayudarlo mientras está creciendo. (Rubin, 2006).

Tener una autoestima sólida es parte fundamental del crecimiento del niño, los padres deben evitar las comparaciones con otros niños especialmente con hermanos, primos o familiares lo cual los llevará a pensar que no son aceptados como son, por el contrario deben resaltar las habilidades, cualidades y aptitudes de cada niño con la finalidad de que aprendan a quererse y aceptarse, recordarles que puedes hacer bien la cosas proponiéndoles nuevos retos, si algo no les sale bien hablarles de lo que han logrado anteriormente a pesar que en un principio tuvo dificultades.

Plan de intervención psicoeducativo basada en la teoría de Branden para fortalecer la autoestima

Plan de intervención

"Es la búsqueda de una solución inteligente al planteamiento de un problema, tendiente a resolver una necesidad humana" (Sapag y Sapag, 2008).

Diagnóstico

Al respecto Torres (2010) afirma:

> En general diagnosticar significa formular hipótesis. En el campo educativo, las hipótesis formuladas, se relacionan con el nivel de aprendizaje del estudiante, dando particular importancia a sus necesidades, habilidades, destrezas e intereses. De esta manera, el diagnostico cumple un papel fundamental como periodo organizado y coherente con los objetivos, etapas y tareas claramente definidas, con el fin de obtener información cualitativa y cuantitativa relevante sobre la situación integral del estudiante (p.6).

Objetivos

Cardona (como se citó en Ramírez, 2015) manifiesta que para realizar un diagnóstico se debe cumplir con los siguientes objetivos:

- Analizar las situaciones de la comunidad educativa a través de la exploración, identificación, descripción, recolección y explicación de datos que aportarán en la solución que se dé a los diferentes problemas.
- Valorar la información recolectada en los diferentes reactivos, a través del análisis e interpretación de los resultados de los mismos.

Características

Torres (2010) hace énfasis en algunas características:

- No se les asigna una nota a los resultados obtenidos, esto tendría que penalizar a los estudiantes, cuando en realidad lo que se busca es dar cuenta de las habilidades, competencias, conocimientos y actitudes que poseen.
- Puede ser una actividad programada, una observación, una entrevista, un cuestionario, una prueba u otros instrumentos o técnicas. Lo importante es que se tenga muy claro el objetivo.

- Puede ser individual o grupal, dependiendo de las necesidades, o si se desea tener una visión global o particular de los estudiantes.
- La información obtenida puede ser devuelta a los estudiantes con las respectivas observaciones, para que se den cuenta de su estado ante los nuevos conocimientos. No debe ser una información exclusiva del docente.
- Tener carácter técnico, científico y preventivo.
- Tiene como finalidad aportar conocimientos para mejorar la práctica educativa y se puede aplicar en distintos ámbitos de la intervención pedagógica.

Funciones

Cardona (como se citó en Ramírez, 2015) indica que el diagnóstico pedagógico tiene una función diferente según los objetivos o fines que persiga:

- Comprobar el proceso del educando hacia los objetivos educativos establecidos previamente en el ámbito cognitivo, afectivo y psicomotor.
- Identificar los factores de situación de enseñanza-aprendizaje que pueden interferir en el óptimo desarrollo individual.
- Adecuar la situación de enseñanza-aprendizaje a las características y necesidades de cada educando con el fin de asegurar su desarrollo continuo y de ayudarle a superar sus dificultades.

Elementos

Según Cardona (como se citó en Ramírez, 2015) considera que son dos:

- Individuales: Se relaciona con las características de la realidad del individuo como las condiciones personales, físicas, intelectuales, estilos de aprendizaje, actitudes e interacción.
- Contextuales: Se refiere al medio en el que se encuentra el estudiante ya sea en el familiar, educativo o social (p.94).

Definición de taller

La definición que da la Universidad de Antioquia (2012) afirma. “El taller lo concebimos como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social” (párr.3).

> Al respecto el Ministerio de Educación Pública (como se citó en Alfaro y Badilla, 2015) El taller es un espacio para hacer, para la construcción, para la comunicación y el intercambio de ideas y experiencias; es ante todo un espacio para escuchar, para acciones participativas. Utilización de diversidad de técnicas, elaboración de material y otros. Además, puede concebirse como el espacio que propicia el trabajo cooperativo, en el que se aprende haciendo, junto a otras personas al tiempo que pone énfasis en el aprendizaje, mediante la práctica activa, en vez del aprendizaje pasivo (p.87)

Características del taller

Entre las principales características del taller, destacan las siguientes:

a) Se debe planear previamente, no puede improvisarse.
b) Se desarrolla en jornadas de trabajo que no deben superar cuatro horas.
c) Se requiere de un programa en el cual se especifique qué se hará durante el tiempo estipulado.
d) Se debe tener material de apoyo que facilite los procesos de actualización.
e) Se requiere una base teórica y otra práctica.
f) Los grupos que participen no deben ser tan numerosos (se recomienda un máximo de veinticinco personas).
g) En el taller pueden existir hasta tres facilitadores, pero uno de ellos debe coordinar para que se ejecuten los trámites previos a su desarrollo: las cartas de solicitud de permisos, de ubicación del sitio, hora y día donde se llevará a cabo el taller, los materiales que se utilizarán y la forma en que se pueden adquirir, los refrigerios, la planificación de la actividad y lo relativo al protocolo que incluye el taller.
h) El taller es una actividad dinámica, flexible y participativa.
i) Se puede dividir en etapas: motivación, desarrollo de la temática por tratar, recapitulación o cierre y evaluación (Alfaro y Badilla, 2015).

Objetivos del taller

Los objetivos responden al para qué se desea emprender una actividad o trabajo, se ajustan a la búsqueda de logros y resultados vinculados con la necesidad de establecer una relación estrecha entre la teoría y la práctica, principio fundamental de todo taller pedagógico. Entre los objetivos que se pueden mencionar para efectos de este tipo de taller están:

a. Conocer el taller pedagógico como una realidad integrada y compleja que conduce al análisis y a la reflexión.
b. Inferir la dinámica metodológica del taller como una modalidad pedagógica interdisciplinaria.
c. Juzgar el taller pedagógico como una alternativa operativa que posibilita niveles de socialización y convivencia, entre los participantes.
d. Actualizar conocimientos para promover una educación ciudadana activa, participativa y democrática.
e. Promover el desarrollo de habilidades y destrezas que conduzcan al fortalecimiento de los principios educativos como: la creatividad, la autonomía, la libertad, el juego, la actividad, entre otros.
f. Valorar los talleres como una realidad integrada y compleja para producir conocimientos bajo una dimensión teórico-práctica.
g. Analizar el taller como una oportunidad y espacio entre iguales, para propiciar la producción del conocimiento de manera conjunta y cooperativa y el desarrollo de procesos de auto y coevaluación (Alfaro y Badilla, 2015, p. 98-99).

Principio fundamental del taller

Taller pedagógico tiene como principio fundamental desarrollar una dimensión formativa que rompa con los esquemas positivistas y rígidos de la educación “más tradicional”.

> De ahí que, la propuesta que se hace en este caso está dirigida al desarrollo de talleres cuyo propósito básico es la puesta en marcha de actividades orientadas a la reflexión por medio de la crítica, el análisis de problemas y la búsqueda de soluciones o respuestas. La propuesta pretende el planteamiento de interrogantes y de la reflexión, como actividad que promueve un trabajo efectivo, académico y en el cual los participantes pueden argumentar, dialogar, manipular, debatir, en fin, participar de los procesos de carácter formativo en los que se insistió anteriormente (Alfaro y Badilla, 2015, p. 99).

Estructura del taller

El taller, como estrategia didáctica, fundamentado en el aprender haciendo posee una estructura flexible; sin embargo, cuando se lleva a cabo un taller existen etapas que deben ser cubiertas como:

a) Saludo y bienvenida: generalmente a cargo del coordinador del taller.
b) Motivación: esta es de vital importancia, con ella se pretende darle un motivo al participante para interesarse por el taller y el trabajo por realizar. Es uno de los momentos más significativos, puesto que se puede dejar muy interesados a los asistentes. Se puede hacer de distintas formas y en función de la temática por trabajar. Se recomienda que esta actividad no supere más de treinta minutos.
c) Desarrollo del tema: en esta etapa conviene que los facilitadores establezcan la plataforma teórico conceptual con la que se trabajará, esta puede ser mediante una exposición que se desarrolle en veinte minutos aproximadamente, para luego, dar paso a la parte práctica del taller, en la que los participantes darán sus aportes. El trabajo de los asistentes se planificará de acuerdo con el tema por tratar, y al público meta que participará en el taller. Además, debe estar acompañada con material de apoyo. Esta etapa puede abarcar hora y treinta minutos, y en ella los asistentes comparten entre sí y con los facilitadores quienes se convierten en guías del proceso.
d) Recapitulación y cierre: se recomienda una plenaria que le permita al coordinador de la actividad obtener conclusiones para dar por terminado el taller.
e) Evaluación: se prepara un ejercicio por escrito u oral que permita valorar el alcance del taller, lo positivo y qué se debe mejorar. Además, los participantes pueden dar recomendaciones. Esta etapa la desarrollan los facilitadores de manera coordinada con quienes solicitaron que la actividad se llevará a cabo. El instrumento de evaluación será revisado por ellos, para conocer la conveniencia o no de ejecutar este tipo de trabajo, los alcances y cambios que se pueden hacer. Si el taller es parte de una experiencia que se está desarrollando dentro de un proceso de investigación debe redactarse un informe que se convierte en parte importante de la labor que desarrollan los investigadores (Alfaro y Badilla, 2015, p. 99-100).

Evaluación

Definición.

La definición de qué es la evaluación educativa no es unívoca, y dentro de la disciplina pedagógica existen innumerables definiciones. Además, es habitual encontrar diferencias de matiz entre el término "evaluación", en español, con sus correspondientes términos

anglosajones: assessment y evaluation. RAE (2017) manifiesta que evaluar es estimar los conocimientos, aptitudes y rendimiento de los alumnos. Al respecto Videla (2010) define que la evaluación es. "La evaluación se considera como un proceso dinámico, abierto y contextualizado, que se desarrolla a lo largo de un período de tiempo; no constituyendo una acción puntual o aislada" (p.1). Es decir que en el ámbito académico la evaluación siempre se ha considerado importante para conocer el desempeño del estudiante en todos los ámbitos.

Tipos de evaluación.

Para Videla (2010) se diferencian tres tipos de evaluación:

Evaluación inicial. Se realiza al comienzo del curso académico, de la implantación de un programa educativo, del funcionamiento de una institución escolar, etc. Consiste en la recogida de datos en la situación de partida. Es imprescindible para iniciar cualquier cambio educativo, para decidir los objetivos que se pueden y deben conseguir y también para valorar si al final de un proceso, los resultados son satisfactorios o insatisfactorios.

Evaluación procesual. Consiste en la valoración a través de la recogida continua y sistemática de datos, del funcionamiento de un centro, de un programa educativo, del proceso de aprendizaje de un alumno, de la eficacia de un profesor, etc. a lo largo del periodo de tiempo fijado para la consecución de unas metas u objetivos. La evaluación procesual es de gran importancia dentro de una concepción formativa de la evaluación, porque permite tomar decisiones de mejora sobre la marcha.

Evaluación final. Consiste en la recogida y valoración de unos datos al finalizar un periodo de tiempo previsto para la realización de un aprendizaje, un programa, un trabajo, un curso escolar, entre otros. O para la consecución de unos objetivos (p.1-2).

Metodología de la evaluación

Según Gallardo (2015) diferencia dos tipos:

> **Normativa.** Consiste en la comparación de los resultados de un individuo dentro un grupo al cual pertenece el cual tiene como objetivos entregar resultados, posicionar al alumno en una escala dependiendo de sus resultados y predecir futuros resultados. Se enfoca en el progreso personal de los alumnos, en el dominio del tema y en el contexto en el alumno se encuentra

> **Criterio.** Se entiende por criterio a una característica de alguien o algo sobre el cual se formula un juicio de apreciación. Los criterios nos permiten obtener la información adecuada orientada aquello que se desea evaluar a través de indicadores los cuales medirán el grado de dominio que posee el alumno sobre ámbitos específicos del criterio mismo. Se caracteriza porque se centra en los alumnos y determina que es capaz de hacer el alumno en cada momento, la decisión de aprobar o no se basa en el progreso del alumno en relación al objetivo propuesto, la importancia del dominio observable o el "saber hacer" y la capacidad de reconstrucción constante. Además, la evaluación por criterios tiene como resultado la confianza en los alumnos (párr.1).

Valoración

Definición pre-test y pos-test.

Catillo, D. (2009) manifiesta que los métodos de pre y pos test son una medida de los aprendizajes recibidos durante el proceso de enseñanza aprendizaje como el resultado de la comparación sobre qué sabían los estudiantes antes (pretest) y después (pos test) de la experiencia educativa"

Teoría de los seis Pilares para el fortalecimiento de la autoestima según Branden

Branden (2008) afirma que:

> Como la autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas que se generan interiormente, no podemos trabajar directamente sobre la autoestima. Ni sobre la de nadie. Debemos dirigirnos a la fuente. Una vez comprendemos en qué consisten estas prácticas, podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y a relacionarnos con los demás de manera que les facilitemos o animemos a hacer lo mismo. Estimular la autoestima en la escuela o en el puesto de trabajo, por ejemplo, es crear un clima que apoye y refuerce las prácticas que fortalecen la autoestima.

A partir de trabajos con numerosas personas en psicoterapia para ayudar a fomentar su eficacia personal y su respeto de sí mismo, no se ha encontrado otras razones comparables, es la razón por las que se las denomina "Los seis pilares de la Autoestima", tan pronto se comprendan estas prácticas se tendrá la posibilidad de elegirlas, de actuar para integrarlas en nuestra forma de vida. Esta potestad es la potestad de elevar nuestro nivel de autoestima, cualquiera en las primeras etapas. No es necesario alcanzar la perfección en estas prácticas. Solo es preciso elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento

en eficacia personal y respeto de uno mismo. A menudo se ha sido testigo de extraordinarios cambios en la vida de las personas a resultas de mejoras relativamente pequeñas en estas prácticas.

Los 6 pilares fundamentales para aumentar la autoestima son una serie de bases que serán ayuda para mejorar la autoestima.

La práctica de vivir conscientemente.

Branden (2008) sugiere que:

> La autoestima es la reputación que llegamos a tener para con nosotros mismo. No todos tenemos la misma inteligencia, pero no es de la inteligencia de lo que se trata. El principio de vivir de manera consciente no está afectado por los grados de inteligencia. Vivir de manera consciente significa intentar ser conscientes de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos (p. 85).

El mismo autor se refiere que el vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad. No es necesario que le tenga que gustar lo que se ve, pero se reconoce lo que existe, y lo que no existe. Los deseos o temores, o negaciones no modifican los hechos. Si se desea transforman la realidad y se vuelve racional la compra.

Aspectos concretos del vivir de manera consciente.

Branden (2008) propone los siguientes aspectos:

- Una mente que este activa en vez de pasiva.
- Una inteligencia que goza de su propio ejercicio.
- Estar en el momento sin desatender el contexto más amplio.
- Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos.
- Preocuparse de distinguir los hechos de las interpretaciones y de las emociones.
- Percibir y enfrentarme a mis impulsos para evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes
- Interesarse por conocer donde estoy en relación a mis diversas metas proyectos y a si estoy triunfando o fracasando.
- Interesarse por conocer si mis acciones están en sintonía con mis propósitos

- Buscar la retroalimentación del entorno para adaptar o corregir mi camino cuando es necesario.
- Preservar en el interno de comprender a pesar de las dificultades.
- Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar las antiguas suposiciones.
- Estar dispuesto a ver y a corregir errores.
- Intentar siempre ampliar la consciencia un compromiso en aprender, por lo tanto, un compromiso con el crecimiento como forma de vida.
- Interesarse por comprender el mundo que nos rodea.
- Interesarse por conocer no solo la realidad exterior sino también la realidad interior, la realidad de mis necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos, de manera que no sea un extraño o un misterio para mí mismo,
- Preocuparme de ser consciente de los valores que me mueven y guían, así como de su raíz, de forma que no esté gobernando por valores que he adoptado de manera irracional o he aceptado acríticamente de los demás.

Si no se es consciente de que se existe, de la existencia, de los actos que se realiza y que lo que influye en ti y en los demás, se irá perdiendo eficacia en lo que se hace y perder el respeto en sí mismos. (Berntsson, 2009, p.3)

Si se piensa y se actúa de una manera diferente, no se está haciendo alusión al significado de vivir conscientemente, todo debe ir emparejado con el actuar de cada día, se tiene que vivir de acuerdo a los valores, responsabilidades y metas que se tiene planteadas, ponerse de acuerdo con uno mismo respetando nuestras creencias y opinión.

La práctica de aceptación de sí mismo.

Branden (2009) considera:

> La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo. De hecho, está tan estrechamente vinculada a la autoestima que en ocasiones las ideas se confunden. Pero tienen un significado diferente, y hay que comprender lo especifico de cada una. Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. Formulado de manera negativa, la aceptación de sí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo (p.111).

El autor propone niveles para lograr la aceptación de uno mismo:

Primer nivel: Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado, estar para sí mismo. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente. Como tal, es más primitiva que la autoestima. Es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano y contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular.

Segundo nivel: la aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar, es decir, a hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión que pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos.

Tercer nivel: la aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mi mismo.

El aceptarnos tal cual somos nos hace mejor ser humado, aceptarse es una decisión en estar al lado de uno mismo y negarse ser nuestro propio enemigo. Es aceptarse como es uno mismo reconociendo nuestros errores, nuestras debilidades las cuales podemos fortalecer día a día, también ayudara a ser más humildes de corazón.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

Branden (2008) afirma que:

> Para sentirme competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. La relación entre la autoestima y sus pilares es siempre reciproca. Las practicas que generan autoestima son también expresión natural y consecuencia de la autoestima (p.125).

El mismo autor se enfoca que la práctica de la responsabilidad de si mismo supone la admisión de lo siguiente:

1. Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.
2. Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.
3. Yo soy responsable del nivel de consciencia que dedico a mi trabajo.

4. Yo soy responsable del nivel de consciencia que aporto a mis relaciones.
5. Yo soy responsable de mi conducta con otras personas: compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos.
6. Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.
7. Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.
8. Yo soy responsable de mi felicidad personal.
9. Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.
10. Yo soy responsable de elevar mi autoestima.

La responsabilidad de sí mismo asume actos, logros, metas, conlleva a la felicidad y nuestra felicidad solo depende de nosotros mismos, cada acción tiene su reacción solo está en tomar decisiones con responsabilidad.

La práctica de la autoafirmación

Branden (2009) propone que:

> La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confinarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para estar en buena relación con alguien (p. 137).

Branden sugiere que la autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás. Significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar.

La autoafirmación es respetar los derechos, necesidades y valores, a aprender a opinar a tener nuestros propios pensamientos siendo de esta manera a pensar por nosotros mismos ya que no estamos hechos para ser uno más del montón sino a sobresalir.

La práctica de vivir con un propósito.

Branden (2009) expone que:

> Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarnos la vida, de

> empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo en el mercado, de resolver un problema científico, de construir una casa de vacaciones, de mantener feliz relación romántica. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida (p. 149).

- Productividad y propósito: vivir con un propósito es, entre otras cosas, vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida.
- Eficacia y propósito: construimos nuestro sentido de eficacia básica mediante el dominio de formas particulares de eficacia relacionadas con el logro de tareas particulares.
- Autodisciplina: consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana. Es la capacidad de proyectar las consecuencias al futuro de pensar, planificar y actuar a largo plazo.

Tener una razón o un propósito para vivir, utilizar habilidades para conseguir las metas que nos hemos planteado, valemos por lo que somos como seres humanos, no por las riquezas que se tiene, nuestra valía está supeditada a lo que tenemos o hemos logrado, caeremos en bancarrota emocional si todo se nos sale de las manos.

La práctica de la integridad personal

Branden (2009):

> La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdas los ideales y la práctica, tenemos integridad. Cuando nos comportamos de una forma que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies. Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo (p. 163).

La práctica de la integridad personal es la integración de ideales, convicciones, creencias y normas y conducta. Este pilar nos conlleva a tener coherencia entre la palabra y los actos, que las obras no hagan tanta bulla que impidan oír las palabras siendo así que las palabras convencen, pero las acciones arrastran.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

- Copias del instrumento: Inventario de Autoestima de Coopersmith
- Computadora.
- Proyector.
- Parlantes.
- Impresora.
- Flash Memory.
- Esferos.
- Cámara fotográfica.
- Esferos
- Material didáctico

Institucionales

- Aulas de la institución educativa donde se va a llevar a efecto la investigación.
- Bibliotecas de la universidad.

Económicos

El dinero que se utilizara para cubrir todos los gastos que requirió el desarrollo de la presente investigación.

Métodos

Se utilizaron métodos como:

Se consideró el método científico; se inició con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, definición del tipo de investigación y la construcción del marco teórico.

El método deductivo permitió verificar la problemática que existe en la institución, de igual forma se utilizó para hacer un estudio general del problema planteado.

El método inductivo ayudó desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo.

El método analítico sirvió para realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados de la investigación.

Método sintético sirvió para realizar el resumen de los aspectos más importantes de la investigación.

Método histórico- lógico posibilitó el procedimiento de la investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consisten en establecer la semejanza de esos fenómenos culturales, infiriendo una conclusión libre de generar razonamientos especulativos.

Además, para alcanzar los objetivos específicos se consideran los siguientes métodos:

Método Comprensivo, sirvió para explicar el primer objetivo teórico, estar consciente de lo que se desea investigar, así como de recabar información de las variables dependientes e independientes en estudio.

Método de diagnóstico (Objetivo 2, Diagnóstico), admitió determinar el nivel de autoestima en los escolares, a través del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Método de Modelación (Objetivo 3 y 4, de Diseño y Aplicación del modelo alternativo), a través de este método se diseñó y aplicó la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) mediante la modalidad de talleres; estos pilares fueron: vivir conscientemente, aceptación de sí mismo, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, vivir con un propósito y práctica de la integridad.

Método estadístico (objetivo 5, de Validar la efectividad de la aplicación de Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima)), se empleó la forma más básica de las matemáticas para poder interpretar los resultados del pre y el post-test, a través de un cuadro comparativo y figura; validando de esta forma la eficacia de la propuesta interventora.

Tipo de estudio

La presente investigación fue de estudio descriptivo porque permitió describir y evaluar las características del objeto de estudio a investigar sobre la autoestima en la niñez y sobre la Teoría de Branden (pilares de la autoestima).

Sampieri (2014), señala que “los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, ovejitos o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis” (p. 92).

De corte transversal, al respecto Sampieri (2014), menciona que es una investigación que recopilan datos en un momento único y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, se realizó un corte en el tiempo para estudiarlas en el periodo 2017-2018

De acuerdo al lugar fue bibliográfica: en vista de que se pudo extractar información especializada de fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas, folletos, ensayos e internet, logrando aportar con el sustento científico a nuestro trabajo de investigación.

De campo: mediante el trabajo de campo se pudo recopilar información de primera mano; precisa mediante la aplicación de instrumentos, la misma que luego de tabular los datos, permitió confrontar estadísticamente los ítems en estudio; además se asistió a la institución educativa para la aplicación de la propuesta de intervención para afrontar la problemática en estudio.

Diseño de investigación.

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación pre-experimental, tipo X^1 O X^2, donde:

X^1 = Pre-test.
O = Intervención.
X^2 = Post-test.

Es así que se enmarco en esta línea, puesto que se intervino a través de talleres basados es la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) con los estudiantes del quinto año paralelo A, de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre”, sección matutina. Para ello se partió con la aplicación del pre test para determinar el nivel de autoestima en los que se encontraban los estudiantes, luego de que se ejecutará la propuesta de intervención se aplicó el post test para evaluar la pertinencia y efectividad de los talleres de la Teoría de Branden (Pilares de la autoestima).

El procedimiento fue el siguiente:

Sólo el grupo experimental fue sometido a los talleres basados en la Teoría de Branden. Se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith a los/las estudiantes antes y después de concluida la propuesta de intervención.

De esta forma el pre test fue indispensable, ya que permitió realizar un sondeo acerca del fenómeno en estudio, así mismo permitió diseñar y planificar metodológicamente la propuesta de intervención y la ejecución de la misma. Y el post test llevo a la observación holística de la problemática si esta ha sido susceptible a la intervención.

Instrumentos.

Para el pre y postest

Para evaluar las variables del presente estudio, se utilizó el inventario debidamente estandarizado, que cumplen con los requisitos de validez y confiabilidad.

Este Inventario fue elaborado por Coopersmith a partir de estudios realizados en el área de la autoestima, el objetivo que persigue con este instrumento es conocer el nivel de autoestima de los individuos.

Este autor entiende la autoestima como la capacidad que tiene la persona para tener confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, eficiencia, felicidad, relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni en sus propios problemas.

Mediante el inventario, realiza una valoración de la autoestima en tres niveles, acorde a la cantidad de puntaje obtenida:

- Nivel alto de autoestima.
- Nivel medio de autoestima
- Nivel bajo de autoestima

El inventario consta de 25 ítems donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa a cada uno de ellos.

Orientaciones al examinador:

- Permite un fondo de tiempo para el llenado de los datos personales.

Después, continúa con las indicaciones:

- Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación, de acuerdo con el asunto planteado.

Diseño por la dimensión temporal.

Escenario.

La investigación se realizó en la escuela de educación Básica 18 de Noviembre sección matutina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación inicial hasta décimo año de educación básica, esta institución tiene una planta docente y con una población de 1484 estudiantes.

Muestra.

Se seleccionó una muestra de 33 educandos, consideran no probabilística, debido que fue decisión de la investigadora y del grupo de profesionales del DECE.

Muestra (5to año)	Edad
33	8-9-10

Fuente: Secretaria General del colegio de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre" 2017 – 2018.
Autora: Srta. Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.

PROCEDIMIENTO

Para la presente investigación se solicitó correspondiente a la Mgs. Tania Toro directora de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre", sección matutina, de esta manera se estableció una carta de compromiso entre la directora de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la directora de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre" para realizar el Trabajo de Titulación.

Luego de ello se pidió el permiso correspondiente a los estudiantes para la ejecución de la propuesta como vía de solución a la problemática, utilizando talleres basados en la Teoría de Branden (pilares de la Autoestima) como plan de intervención.

La investigación se realizó en el período comprendido entre los meses de Diciembre de 2017 a Enero de 2018, de acuerdo al cronograma expuesto en el proyecto.

Los talleres basados los pilares de la Autoestima se desarrollaron a través de cuatro etapas o momentos:

El plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos.

Etapa No. 1: Diagnostico

En esta etapa se realizó la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmtih para identificar el nivel de autoestima en los escolares. De inmediato se procedió a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva acerca de la autoestima, de manera que se puede tomar decisiones acerca de lo que se planificó hacer y cómo se ejecutó los talleres basados en la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima).

Etapa No. 2: Elaboración del plan de intervención.

Se procedió a elaborar la propuesta de intervención sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formularon las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presentaran las condiciones necesarias para el desarrollo de los talleres de la Teoría de Branden

Etapa No. 3: Ejecución del plan de intervención

En esta etapa se coordinó la ejecución de la alternativa de intervención y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para ello en cada taller se tomó en cuenta tres momentos.

- Primer momento: el momento de introducción del tema a tratar.
- Segundo momento: se realizaron diversas acciones para dar cumplimento a los objetivos planteados en los talleres y se utilizaron los pilares de la autoestima tales como: vivir

conscientemente, aceptación de sí mismo, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, vivir con un propósito y práctica de la integridad.

Estructura del plan de intervención:

- **Taller N° 1. Mis decisiones**

Vivir conscientemente.

Actividad 1. El árbol de mi autoestima.

Actividad 2. Caricias por escrito.

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 2. Construyendo mi autoestima**

Aceptación de sí mismo.

Actividad 1. Concepto positivo de sí mismo

Actividad 2. El entierro del no puedo.

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 3. Mi nuevo proyecto soy yo.**

Responsabilidad de sí mismo.

Actividad 1. Sol y nubes.

Actividad 2. Una alegre y larga vida.

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 4. Enfrentando temores.**

Autoafirmación

Actividad 1. ¿Qué nota te pones?

Actividad 2. Cuidamos nuestras palabras

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 5. Yo soy.**

Vivir con un propósito

Actividad 1. Yo soy

Actividad 2. Lo he superado y lo superaré

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 6. Mis ideales**

La práctica de la integridad

Actividad 1. Elaboración de a ficha de la autoestima

Actividad 2. Elaboración de la ficha de todo sobre mi.

Duración del taller: 90 min

- Tercer momento: Se aplicó una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad de los pilares de la autoestima empleada en cada taller.

Etapa No. 4: Evaluación

Se realizó una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática. Por lo que, en esta fase al finalizar los talleres, nuevamente se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith, para comprobar la validación de la propuesta de intervención se utilizaron los cuadros comparativos con los resultados del pre y el pos test, infiriendo la eficacia de la intervención y reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se presentaron.

f. RESULTADOS

Resultados de la aplicación del Inventario de la Autoestima de Coopersmith (Pre test-Pos- Test)

Tabla 1

Inventario de Autoestima de Coopersmith

Pre- test			Pos- test		
Niveles	f	%	Niveles	f	%
Alta	2	6.1	Alta	27	81.8
Medio	13	39.4	Media	6	18.2
Bajo	18	54.5	Bajo	0	0
Total	33	100	Total	33	100

Fuente: Datos obtenidos del Inventario de Autoestima de Coopersmith aplicada a los estudiantes de quinto año de educación básica paralelo A, de la Escuela "18 de Noviembre"
Autora: Srta. Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.

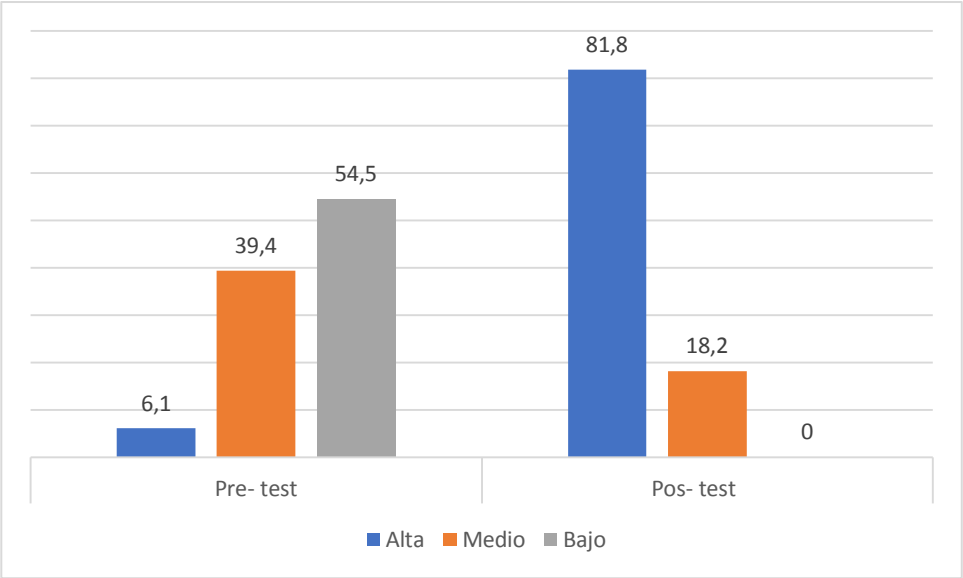


Figura 1.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados en la tabla 2 se observa que, en el pretest, los investigados el 54.5% demuestran autoestima baja; en tanto que en el postest (luego de la intervención, post test) el 81.8% de los investigados superan su autoestima a un nivel alto.

Ante los resultados analizados, Roos (2013) considera a la autoestima alta como también autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse de forma resolutiva, y a la autoestima media o relativa misma que supone cierta inestabilidad. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás. Y en relación a la autoestima baja la considera como ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja.

Contrastando entre los resultados y los criterios de Ross (2013) se llega a la conclusión de que el grupo investigado la mayoría presentaban autoestima baja en donde es notorio un grado alto de incapacidad e inseguridad, cada vez búsqueda de aprobación, frente a estas manifestaciones descritas, el plan de intervención vino a fortalecer las actitudes para conseguir conscientemente el desarrollo de pensamientos y actitudes de valía y capacidades para enfrentarse de forma resolutiva a las exigencias de la cotidianidad de acuerdo a su autoafirmación.

Resultados de la Evaluación del Plan de Intervención Psicoeducativo basado en la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima)

Taller	Pilar de la Autoestima (Teoría de Branden)	Es aplicable en su diario vivir						Los pilares le ayudan a la valoración de si mismo y compromiso de sí mismo						Le ayudo a respetar sus deseos, valores y a buscar la expresión de la realidad						Como califica la práctica de los pilares de la autoestima en los talleres para fortalecer su autoestima.							
		Si		No		Total		Si		No		Total		Si		No		Total		Excelente		Bueno		Regular		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Mis decisiones	Vivir Conscientemente	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	25	75.75	5	15.15	3	9.1	33	100
Construyendo mi autoestima	Aceptación de sí mismo	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	23	69.70	5	15.15	5	15.15	33	100
Mi nuevo proyecto soy yo	Responsabilidad de sí mismo	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	27	81.80	6	18.20	-	-	33	100
Enfrentando temores.	Autoafirmación	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	24	72.73	9	27.27	-	-	33	100
Yo soy	Vivir con un propósito	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	29	87.87	3	9.1	1	3.03	33	100
Mis ideales	Práctica de la Integridad	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	33	100	-	-	33	100	30	90.91	3	9.09	-	-	33	100

Tabla 2

Fuente: Datos obtenidos de los resultados del plan de Intervención Psicoeducativo basado en la Teoría de Branden aplicada a los estudiantes de quinto año de educación básica paralelo A, de la Escuela "18 de Noviembre"
Autora: Srta. Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.

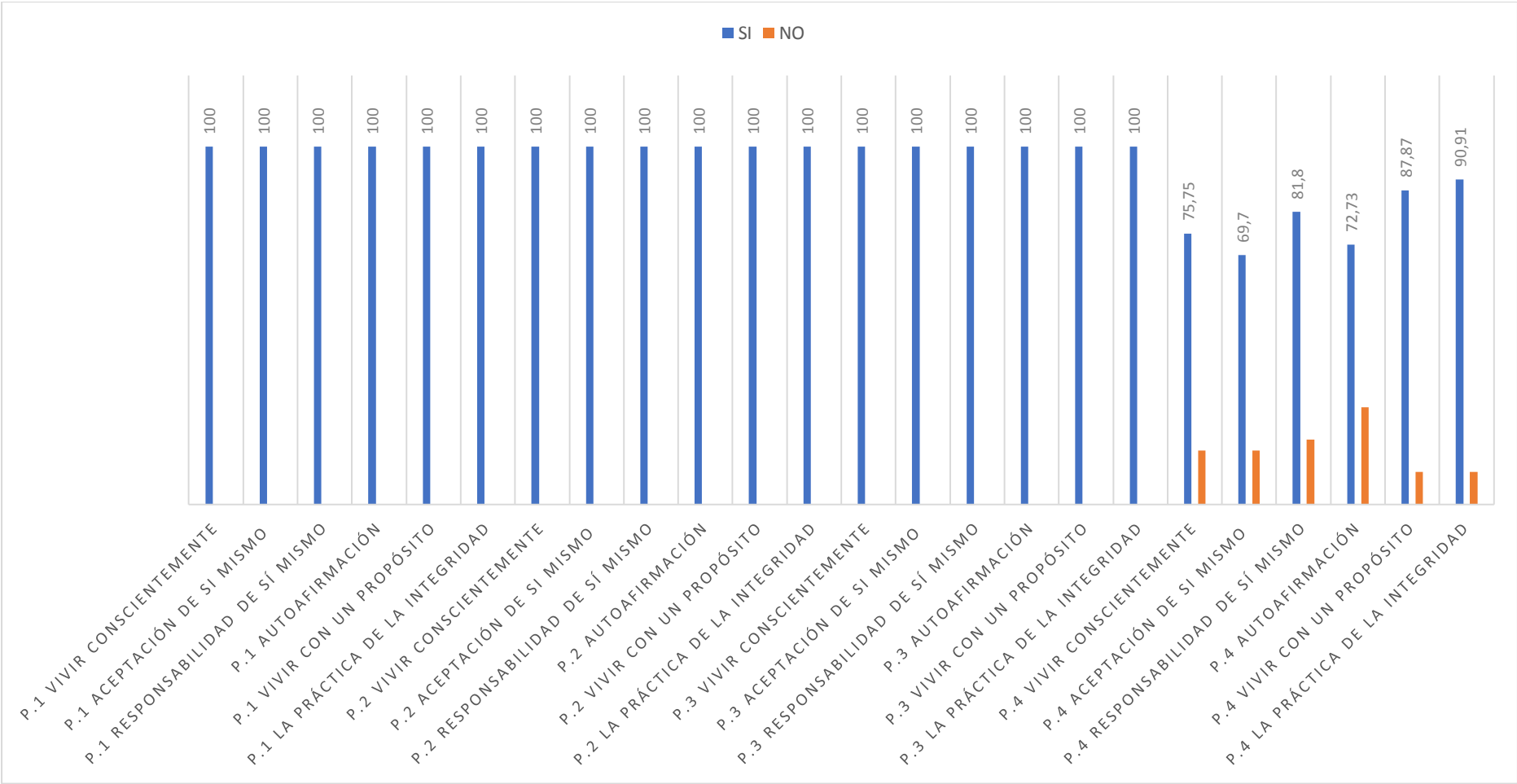

SI
NO
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
100
75,75
69,7
81,8
72,73
87,87
90,91
P.1 VIVIR CONSCIENTEMENTE
P.1 ACEPTACIÓN DE SI MISMO
P.1 RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO
P.1 AUTOAFIRMACIÓN
P.1 VIVIR CON UN PROPÓSITO
P.1 LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD
P.2 VIVIR CONSCIENTEMENTE
P.2 ACEPTACIÓN DE SI MISMO
P.2 RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO
P.2 AUTOAFIRMACIÓN
P.2 VIVIR CON UN PROPÓSITO
P.2 LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD
P.3 VIVIR CONSCIENTEMENTE
P.3 ACEPTACIÓN DE SI MISMO
P.3 RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO
P.3 AUTOAFIRMACIÓN
P.3 VIVIR CON UN PROPÓSITO
P.3 LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD
P.4 VIVIR CONSCIENTEMENTE
P.4 ACEPTACIÓN DE SI MISMO
P.4 RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO
P.4 AUTOAFIRMACIÓN
P.4 VIVIR CON UN PROPÓSITO
P.4 LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD

Figura ***2***

Análisis

Luego de la revisión de los registros de evaluación en relación a las preguntas de acuerdo a cada taller con su pilar de Autoestima, ejercitado, desarrollado, entrenado se tiene los siguientes resultados; que el 100% de estudiantes manifiestan que todos los pilares que fortalecen la autoestima son aplicables en el diario vivir, en relación a la segunda pregunta los pilares que le ayudaron a la valoración de si mismo y compromiso de este frente a las actividades cotidianas el 100% de los investigados lo asevera que así es, en relación a la tercera pregunta los pilares vivir conscientemente, aceptación de si mismo, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, vivir con un propósito y la práctica de la integridad al 100% de los investigados les ayudó a respetar sus deseos, valores y a buscar la expresión de la realidad. Por otro lado, los investigados califican como excelente el pilar de la práctica de la integridad con un 90.91%, posteriormente con un 87.87% al pilar de vivir con un propósito lo califican practicable para fortalecer su autoestima, con un 81.80% el pilar de responsabilidad de si mismo lo califican excelente, por otra parte, con menor porcentaje el pilar de aceptación de sí mismo con un 69.70%. Contrastando entre los resultados y con Branden (1999) manifiesta que la autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesitases y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos (p. 22).

g. DISCUSIÓN

Normalmente, durante el desarrollo de los niños/as uno de los problemas más comunes es la baja autoestima, teniendo gran importancia, puesto que este tipo de problema puede desencadenar tristeza o desgana, pueden ser fuertes indicadores de lo que ocurre en los niños/as, de tal manera que la autoestima es la diferencia que existe entre lo que pensamos que somos y lo que nos gustaría ser.

El presente trabajo de titulación se llevo a cabo en la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre" en el quinto año paralelo "A", con una muestra de 33 estudiantes de ambos sexos en edades que fluctúan entre los 8. 9 y 10 año de edad.

Al realizar un diagnóstico inicial se pudo determinar que los estudiantes investigados, el 54.5% de la población está un nivel bajo de autoestima, en efecto la baja autoestima como lo mencionan Sánchez y Solís (2010) es donde los niño/as se muestran insatisfechos con lo que hacen, se fijan exclusivamente en lo que no le gusta de su aspecto y se ve múltiples defectos, se sienten incapaces de hacer las cosas por sí mismo, sienten muchas dudas cuando tienen que tomar decisiones, son negativos al respecto de sus posibilidades, manifiestan que los demás no le tiene en cuenta y lo rechazan, con frecuencia manifiestan un estado de ánimo triste y suelen utilizar frases del tipo "todo me sale mal", "no le gusto a los demás". (s/p), de acuerdo con Marín y Martínez (2012) menciona que la autoestima es la medida en la cual uno se aprecia, valora, aprueba o se gusta a sí mismo, es lo que yo pienso y siento sobre mí. La autoestima de este modo influye en nuestra manera de ser, de estar, de actuar en el mundo y de relacionarnos, es la suma de la autoconfianza, el reconocimiento de la propia competencia y la consideración que tiene cada uno de sí mismo. (p.52)

En consecuencia, de este argumento la autoestima es un pilar fundamental en el desarrollo personal del individuo, siendo así un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad, ya que influye directamente en su forma de pensar, sentir y actuar que sería lo ideal.

Es así que se debe prestar mayor atención al aspecto emocional de los estudiantes, según el diagnóstico realizado en la institución educativa los niveles de autoestima que presentaron los investigados en su mayoría fueron insuficientes, es decir que los estudiantes están con autoestima baja siendo así que manifiestan indecisiones,

dependencias, desconfianzas e inseguridad, según el Inventario de Autoestima de Coopersmith que se aplicó inicialmente como pre test.

Con esta realidad se desarrolla cotidianamente la vida escolar de los estudiantes, donde los gestores de la educación y formación de los niños/as de la institución educativa no hacen ninguna actividad para fortalecer la autoestima de los mismos. Por lo que, como estudiante de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, en base a los resultados obtenidos en el pre test surgió el interés personal por diseñar y planificar metodológicamente talleres basados en los pilares de la autoestima de la Teoría de Branden (1997) los cuales fortalecen la autoestima, vigorizando un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar. Para la propuesta de intervención; se elaboró seis talleres basados de la Teoría de branden (Pilares de la Autoestima) (2008) para fortalecer la autoestima de las cuales son las siguientes: **Vivir conscientemente** en el taller I. Mis decisiones; **Aceptación de sí mismo** en el taller II**.** Construyendo mi autoestima en él; **Responsabilidad de sí mismo** en el taller III. Mi nuevo proyecto soy yo; **Autoafirmación** en el taller IV**.** Enfrentando temores; **Vivir con un propósito** en el taller V. Yo soy y **La práctica de la integridad** en el taller VI. Mis ideales. A su vez están estructurados de la siguiente manera: **Tema, objetivo del taller, datos informativos** (Institución, Año y Paralelo, Fecha, Horario, Número de estudiantes, Investigador, y Docente asesor)**, materiales, desarrollo de las actividades** (bienvenida y saludo, dinámica de presentación, contenido teórico/ desarrollo del tema del taller, aplicación del pilar de la Autoestima y de una ficha evaluativa para evaluar el pilar utilizado en el taller (anexos), cierre y anexos. Para la estructura de estos talleres fue fundamental realizar la revisión de literatura la cual permitió tener las bases teóricas para proponer los talleres prácticos sobre los pilares de la Autoestima, al respecto Branden (2004), dice que, de todos los juicios, que emitimos en la vida, ninguno es más importante que el qué emitimos sobre nosotros. De acuerdo con esta opinión, estableció seis pilares de la autoestima, mismos que los podemos modificar, corregir y valorar

Una vez diseñada y planificada la propuesta alternativa se procedió a su ejecución, con la finalidad de fortalecer la autoestima en los 33 investigados. De los resultados del plan de intervención basados en la Teoría de Branden (pilares de la Autoestima) en

cuanto a los resultados el 100% de estudiantes manifiestan que todos los pilares que fortalecen la autoestima son aplicables en el diario vivir, en relación a la segunda pregunta los pilares que le ayudaron a la valoración de si mismo y compromiso de este frente a las actividades cotidianas el 100% de los investigados lo asevera que así es, en relación a la tercera pregunta los pilares vivir conscientemente, aceptación de si mismo, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, vivir con un propósito y la práctica de la integridad al 100% de los investigados les ayudó a respetar sus deseos, valores y a buscar la expresión de la realidad. Por otro lado, los investigados califican como excelente el pilar de la práctica de la integridad con un 90.91%, posteriormente con un 87.87% al pilar de vivir con un propósito lo califican practicable para fortalecer su autoestima, con un 81.80% el pilar de responsabilidad de sí mismo lo califican excelente, por otra parte, con menor porcentaje el pilar de aceptación de sí mismo con un 69.70%. Contrastando entre los resultados y con Branden (1999) manifiesta que la autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesitases y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos (p. 22).

Esta propuesta se llevó a efecto satisfactoriamente, puesto que los estudiantes investigados mostraron total predisposición en la realización de las actividades planificadas en la misma, la puesta en práctica de los pilares de la autoestima de la Teoría de Branden fortaleciendo su seguridad en sí mismos, teniendo valoración de sí mismos, compromiso en sí mismos, ayudó a respetar sus deseos, valores y a buscar la expresión de la realidad. Por tanto, es importante rescatar que el ámbito educativo es el lugar idóneo para sembrar en los niños valores, confianza y respeto hacia sí mismos.

En estas circunstancias satisfactoriamente los pilares de la Autoestima basados en la Teoría de Branden son sumamente prácticos para la aplicación del diario vivir y practicables para fortalecer la autoestima en los individuos. Es visible en los resultados comparados en el antes y después de la ejecución de la propuesta siendo los resultados un 81.8% superan su autoestima a un nivel alto, al respecto Duque (2001) menciona que la autoestima es una actitud hacia uno mismo y es el resultado de la historia personal.

Resulta de un conjunto de vivencias, acciones, comportamientos que se van dando y experimentando a través de la existencia. Es el sentimiento que se expresa siempre con hechos. Además, esta sustenta y motiva la personalidad, lo cual permite un adecuado crecimiento y desarrollo tanto personal como social. (p.11)

Estos resultados evidencian un impacto positivo o dejan huella en la participación de los investigados, el plan de intervención basados en la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) fue innovador, factible a las edades de los educandos para fortalecer la autoestima ayudando a los mismos a sentirse valiosos, dignos de ser amados, capaces de resolver algunas situaciones con éxito y por lo tato estar a la altura de los demás.

h. CONCLUSIONES

La fundamentación teórica, bibliográfica y científica permitió ampliar y fortalecer los conocimientos a fin de expresar con rigor científico opiniones y comentarios de las variables en estudio.

La mayor parte de los niños/as investigados presentaron un nivel bajo de autoestima, luego de la intervención superan la misma a niveles altos.

El diseño del plan de intervención permitió optar por una metodología en donde se utiliza la Teoría de Branden (pilares de la Autoestima), misma que permite fortalecer la autoestima en los escolares.

Luego de la ejecución del plan de intervención psicoeducativo mediante la modalidad de talleres fundamentados en el entrenamiento de la Teoría de Branden (pilares de la Autoestima), se evidencia un fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes.

Con los datos comparativos del pre-test y post-test se constató la validación de la efectividad de la propuesta de intervención.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda al docente participar en capacitaciones sobre el uso adecuado de la Teoría de Branden (Pilares de la autoestima) para fortalecer la autoestima en los niños de quinto grado de la Escuela 18 de Noviembre.

Es importante invitar al DECE, a que realicen un diagnóstico continuo sobre los niveles de autoestima que presentan los escolares con la finalidad de conocer las dificultades que estos puedan estar presentando.

Que la planta docente junto al DECE, desarrolle talleres de autoestima dentro del centro educativo, lo cual significaría un aporte muy valioso para facilitar la comunicación entre pares y a su vez potenciar el desarrollo personal y académico de los estudiantes en general.

Que la docente continúe profundizando la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima), para seguir fortaleciendo la autoestima de sus educandos.

A los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación que están próximos a realizar su trabajo de titulación establecer la significatividad del pre- test y post-tes a través de la evaluación de los talleres de esta manera inferir la pertinencia de la propuesta alternativa.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

CREANDO UNA MENTE AMIGA

ESCUELA: 18 DE NOVIEMBRE

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL PARALELO A.

ESTUDIANTE PROPONENTE: KAREN ELIZABETH MENDOZA JIMÉNEZ

LOJA – ECUADOR

2017

TÍTULO

CREANDO UNA MENTE AMIGA

Presentación

El presente plan de intervención psicoeducativo se centró en la importancia de fortalecer la autoestima en los niños, en vista de que esta característica influye en la capacidad de los niños para afrontar nuevos restos, desarrollar habilidades y ser más autosuficientes, **es** así que la autoestima, es una capacidad ya sea para pensar o para valorarse a sí mismo.

Para enfrentar esta problemática se implementa en la Escuela de Educación Básica 18 de Noviembre el plan de intervención psicoeducativo mediante la modalidad de talleres, que a través de su metodología se facilitará la interacción, desarrollo y fortalecimiento de la autoestima, actividades basadas en los 6 pilares de autoestima: vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con propósito e integridad personal. propuesto por el psicólogo Nathalie Branden, en el plan de intervención se ha considerado 6 sesiones con una duración de 90 min por taller, de acuerdo a la apertura y horario dispuesto por las autoridades de la institución antes mencionada.

Los resultados de la propuesta de intervención psicoeducativo fueron analizados e interpretados con el apoyo bibliográfico y contrastados con los datos obtenidos del pre taller con el post taller, de tal manera que proporcionaron datos y criterios debidamente fundamentados para validar la efectividad del plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los estudiantes del quinto año educación básica paralelo A, de la escuela 18 de Noviembre.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

GENERAL:

Fortalecer la autoestima mediante la aplicación práctica de los seis pilares fundamentales de la autoestima a los estudiantes de quinto año de educación paralelo A, de la Escuela 18 de Noviembre.

ESPECÍFICOS:

Desarrollar la habilidad para tomar decisiones libremente y aceptar las consecuencias de sus actos.

Reconocer sus cualidades y limitaciones para lograr conocerse y aceptarse a sí mismo tal cual es, para el desarrollo personal de la autoestima.

Concienciar en los estudiantes la responsabilidad de sus actos que influyen en su futuro personal y profesional.

Desarrollar la capacidad para aprender a vivir productivamente afrontando la vida proactivamente.

Entrenar a los estudiantes en el manejo de pensamientos y acciones de autoafirmación para valerse por sí mismo, respetando su condición humana.

Potenciar en los estudiantes el respeto a su integridad personal siendo congruente con lo que piensa, dice y actúa.

DESARROLLO DE LOS TALLERES

TALLER 1

Tema: Sensibilización y Pre-test.

Objetivo: Aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Aplicación del pre-test

Metodología: Grupal

Duración: 45 min.

Recursos:

- ✓ Humanos: Investigador y estudiantes
- ✓ Materiales: Salón de clases, sillas, copias, lápiz.

PROCEDIMIENTO:

Presentación:

Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.

Dinámica de presentación:

Se utiliza la dinámica "Yo me llamo y me pica aquí", para conocer los nombres de los estudiantes, la misma que consiste en que los estudiantes formen un circulo y a partir de la derecha empezaran a ir diciendo el nombre y tocando una parte del cuerpo en donde les pica, el compañero/a que le sigue continuara diciendo su nombre y a su vez dirá y un amigo le pica aquí y a mí me pica acá y así continuara hasta el último participante.

Motivación:

El globo volador.

Consiste en soplar un globo e impedir que nos caiga encima

Consigna de partida:

Los participantes se hallan sentados, los unos al lado de los otros, en dos filas, formando un pasillo entre ambos. Los dos asientos representan los dos bandos adversos. El director del juego, en el centro arroja un globo inflado. La misión de los participantes es la de impedir que les caiga encima, soplando hacia arriba. Si el papel cae encima de un jugador, el bando contrario suma un punto; si cae al suelo el director lo pone de nuevo en juego.

APLICACIÓN DEL PRE-TEST

Se entrega a todos los participantes las copias del Inventario de Autoestima de Coopersmith (Anexo 1) y se da las instrucciones de cómo deberán ir llenándolos. Una vez finalizado la actividad se agradece a los participantes por la atención prestada.

CIERRE DEL TALLER.

Al finalizar la sesión, se realiza una pequeña evaluación, a través de preguntas dirigidas a los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Para qué les sirvieron las dinámicas? ¿Les gusto lo realizado en las dinámicas? Se invita para la próxima sesión.

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 1 "Sensibilización"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 45 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Presentación, aplicación del pre-test y ejercicio de sensibilización.	Aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de presentación.	Se utiliza la dinámica "Yo me llamo y me pica aquí", para conocer los nombres de los estudiantes, la misma que consiste en que los estudiantes formen un circulo y a partir de la derecha empezaran a ir diciendo el nombre y tocando una parte del cuerpo en donde les pica, el compañero/a que le sigue continuara diciendo su nombre y a su vez dirá y un amigo le pica aquí y a mí me pica acá y así continuara hasta el último participante.	5 min	
		Motivación:	El globo volador. Consiste en soplar un globo e impedir que nos caiga encima Consigna de partida: Los participantes se hallan sentados, los unos al lado de los otros, en dos filas, formando un	10 min	Globos

			pasillo entre ambos. Los dos asientos representan los dos bandos adversos. El director del juego, en el centro arroja un globo inflado. La misión de los participantes es la de impedir que les caiga encima, soplando hacia arriba. Si el papel cae encima de un jugador, el bando contrario suma un punto; si cae al suelo el director lo pone de nuevo en juego.		
		Aplicación del pre- test a los estudiantes.	Se entrega a todos los participantes las copias del Inventario de Autoestima de Coopersmith (Anexo 1) y se da las instrucciones de cómo deberán ir llenándolos. Una vez finalizado la actividad se agradece a los participantes por la atención prestada.	20	Test
		Cierre del taller.	Al finalizar la sesión, se realiza una pequeña evaluación, a través de preguntas dirigidas a los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Para qué les sirvieron las dinámicas? ¿Les gusto lo realizado en las dinámicas? Se invita para la próxima sesión.	5	

Observaciones:

……

……

Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"
INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Nombre: _____ Edad: _____ Grado:_____ Sexo:_____
Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo exprese se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

	INDICADORES	SI	NO
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2	Me cuesta trabajo hablar en público		
3	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enojo fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencido (a) fácilmente		
11	Mi familia espera demasiado de mi		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es muy complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mala opinión de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en la escuela		
18	Soy menos guapo (o bonita) que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejores aceptados que yo		
22	Siento que mi familia me presiona		
23	Con frecuencia me desanimo con lo que hago		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar muy poco en mi		

Diagnóstico:

_____

_____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

TALLER 2

Nombre de taller: Mis decisiones.

Nombre del Pilar de la Autoestima: Vivir Conscientemente.

Datos informativos

Facilitadora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

Número de participantes: 33 niños /as

Tiempo de duración: 90 min

Objetivo:

- ✓ Identificar que acciones realizan los estudiantes o se proponen a realizar para orientar el estilo de vida que desean.

Actividades.

Motivación

Dinámica: La Hormiguita.

Fui al mercado a comprar cereza y una hormiguita se subió a mi cabeza,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Fui al mercado a comprar hongos y una hormiguita se subió a mis hombros,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Fui al mercado a comprar garbanzos y una hormiguita se subió a mis brazos,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Fui al mercado a comprar pintura y una hormiguita se subió a mi cintura,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Fui al mercado a comprar yerbas y una hormiguita se subió a mis piernas,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Fui al mercado a comprar tortillas y una hormiguita se subió a mis rodillas,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Salí del mercado a las diez y una hormiguita se subió a mis pies,

yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía.

Llegué a mi casa muy adolorido, pues la hormiguita me había mordido.

y me dolía, me dolía, me dolía y la hormiguita se reía.

Breve exposición sobre el tema.

LA AUTOESTIMA

Coopersmith (1967) define la autoestima como:

> La evaluación que hace el individuo de sí mismo y que tiende a mantenerse; expresa una actitud de aprobación o rechazo y hasta qué punto el sujeto se considera capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima es el juicio personal de la valía que es expresada en las actitudes que tiene un individuo hacia sí mismo. (p.5)

Primer pilar de la autoestima

Vivir conscientemente

Es intentar ser conscientes de todo aquello que tiene que ver con acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, implica un respeto hacia los hechos de la realidad tanto internos (necesidades, deseos, emociones) como externos.

El autor menciona que para vivir conscientemente se deben tomar los siguientes aspectos:

- Tener una mente activa, buscar y ampliar la conciencia, la comprensión, el conocimiento, el crecimiento y la claridad, de uno mismo.
- Vivir el momento, el presente a lo que uno hace, es decir, "hacer lo que estoy haciendo mientras lo estoy haciendo".
- Enfrentar los hechos importantes empleando la información que se deriva, para modificar o corregir ciertos supuestos.

- Percibir y enfrentar el impulso para evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes.
- Interesarse por conocer, donde se está, con relación a metas y proyectos.
- Preocuparse por ser consciente de los valores que me mueven y guían, de forma que no estén regidos por valores adoptados de manera irracional o aceptados críticamente de los demás.
- **Actividad 1**

El árbol de mi autoestima

Cada estudiante dibuja en una hoja grande un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas. hojas y frutos. Podemos llevar un dibujo de muestra.

- ✓ En las raíces escribe las cualidades, habilidades y capacidades que crees tener.
- ✓ En el tronco puedes ir escribiendo las cosas positivas que haces.
- ✓ Y en los frutos, los éxitos y triunfos que has conseguido.

A continuación, se hace la puesta en común. en el transcurso de la cual, cada estudiante puede añadir raíces y frutos que las demás le reconocen e indican.

Reflexión:

- ✓ ¿Qué les pareció?
- ✓ ¿Cómo te has sentido?
- ✓ ¿Qué sensaciones tuviste anteriormente?
- ✓ ¿Te valoras lo suficiente?
- ✓ ¿Han encontrado las demás cosas que no habías valorado antes?
- ✓ ¿Has tenido problemas por valorarte poco a ti mismo?
- ✓ ¿Has hecho algo mal por valorarte poco?
- ✓ ¿Has hecho algo mal por valorarte demasiado y no tener en cuenta el valor de las demás personas?

Intentamos buscar un compromiso por acuerdo mutuo y si esto no es posible, les sugerimos el compromiso de: Fijarnos en las cosas que hacemos bien, cuidarnos a nosotros mismos porque valemos mucho.

Actividad 2

Caricias por escrito

Desarrollo

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

Video: Autoestima

https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g

Socialización del trabajo individual y argumentación de los niños

Evaluación del taller

Cierre del taller

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 2 "Mis decisiones"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 90 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Mis decisiones. Pilar de la Autoestima: Vivir Conscientemente	Identificar que acciones realizan los estudiantes o se proponen a realizar para orientar el estilo de vida que desean.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de presentación.	**Dinámica:** La Hormiguita. Fui al mercado a comprar cereza y una hormiguita se subió a mi cabeza, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Fui al mercado a comprar hongos y una hormiguita se subió a mis hombros, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Fui al mercado a comprar garbanzos y una hormiguita se subió a mis brazos, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Fui al mercado a comprar pintura y una hormiguita	10 min	

			se subió a mi cintura, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Fui al mercado a comprar yerbas y una hormiguita se subió a mis piernas, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Fui al mercado a comprar tortillas y una hormiguita se subió a mis rodillas, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Salí del mercado a las diez y una hormiguita se subió a mis pies, yo sacudía, sacudía, sacudía y la hormiguita aún seguía. Llegué a mi casa muy adolorido, pues la hormiguita me había mordido. y me dolía, me dolía, me dolía y la hormiguita se reía.		
		Contenidos.	**La autoestima-** • Definición. • Primer pilar de la autoestima. • Vivir conscientemente • Aspectos que se deben tomar al vivir conscientemente.	20 min	Carteles

		Actividad 1	El árbol de mi autoestima Cada estudiante dibuja en una hoja grande un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas. hojas y frutos. Podemos llevar un dibujo de muestra. En las raíces escribe las cualidades, habilidades y capacidades que crees tener. En el tronco puedes ir escribiendo las cosas positivas que haces. Y en los frutos, los éxitos y triunfos que has conseguido. A continuación, se hace la puesta en común. en el transcurso de la cual, cada estudiante puede añadir raíces y frutos que las demás le reconocen e indican.	10 min	Árbol de la autoestima
		Actividad 2	Caricias por escrito Desarrollo 1.Se solicita a los estudiantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan. 2.En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros. 3.Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero	10 min	Hojas en blanco

			designado en cada pedazo de papel. 4.Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano. 5.Se forman subgrupos de 4 ó 5 personas para discutir la experiencia. 6.Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.		
		Video	Autoestima https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g	10 min	Proyector Computadora
		Evaluación.	Aplicación del cuestionario, con el fin de valorar el taller	20 min	Hoja de evaluación
		Cierre del taller.	Se agradece por la participación. Se invita al próximo taller.	5 min	

Observaciones:

……

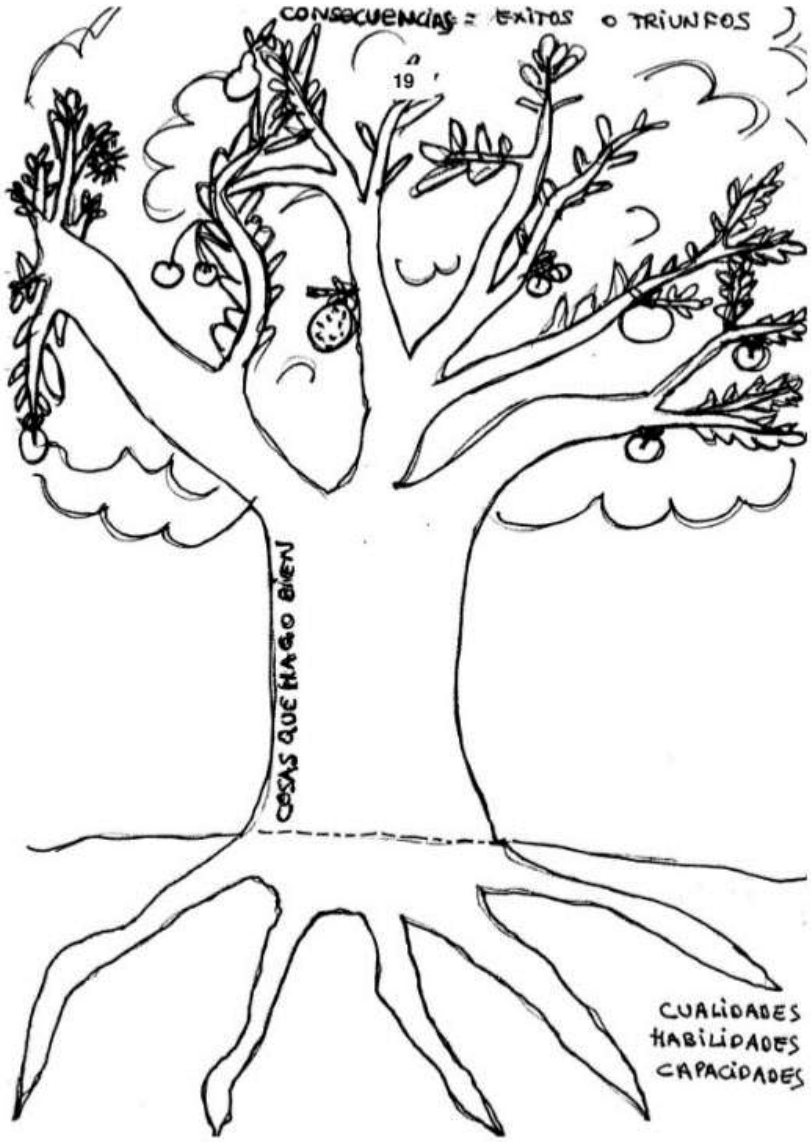
……

Hoja de trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. Grado:…… Fecha:……...

ElEL ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA



TALLER 3

Nombre de taller: Construyendo mi autoestima.

Nombre del Pilar de la Autoestima: Aceptación de sí mismo

Datos informativos

Facilitadora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

Número de participantes: 33 niño/as

Tiempo de duración: 90 min

Objetivo:

- ✓ Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tienen los estudiantes y las frases negativas que generan que no se construya una buena autoestima.

Motivación

Dinámica: El Bote Salvavidas

"Se encuentran en un crucero por el Atlántico, y una gran tormenta arremete contra el barco y lo parte en dos. Todos deben subir al bote salvavidas. El problema es que sólo hay espacio y comida suficiente para 9 y son 10. Uno de ustedes debe sacrificarse para salvar al resto. La decisión de quién abandona el bote debe ser tomada por el grupo, no se aceptará ninguna tomada de manera individual. Disponen de 5 minutos cada uno para dar razones de por qué deben vivir. Tras los argumentos de todos los participantes deben decidir quién abandona el barco"

El orden de quien empieza a argumentar puede ser aleatorio, lo decide el grupo o el coordinador. Es fundamental que nadie utilice más de 5 minutos.

Breve exposición sobre el tema.

Segundo pilar de la Autoestima.

Aceptación de sí mismo

Esta se refiere a lo que hacemos de manera negativa, es permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo.

Existen tres niveles:

El primero se refiere a una orientación de valoración de sí mismo y del compromiso con uno mismo, que es resultante de estar vivo y ser consciente.

El segundo se refiere a la disposición a experimentar y aceptar sentimientos, así como a considerar cualquier parte de uno mismo; nuestro cuerpo, emociones, pensamientos y actos, teniendo presente la realidad de nuestra conducta.

El tercero se refiere al ser amigo de sí mismo, no negar la realidad, no afirmar que sea en realidad correcto lo que está mal, sino indagar en el contexto en el que se llevó a cabo la acción, para comprender el porqué está mal. Aceptar, significa experimentar, sin negación ni evitación de que los hechos son hechos. El aceptar, no necesariamente significa gustar.

Actividad 1
Concepto positivo de sí mismo

Desarrollo:

1. Se Divide a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)
2. Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.
3. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

Cuento: Ernesto el Saltamontes

Había un pequeño saltamontes llamado Ernesto que caminaba por el jardín... Sí, sí, caminaba; todavía no saltaba porque no lo había intentado nunca.

Ernesto no intentaba hacer nunca nada. Cuando alguien le decía que hiciera esto o aquello, siempre respondía lo mismo:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Cuando su mamá saltamontes le pedía ayuda para buscar algo, Ernesto le decía:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Ernesto sólo se alimentaba de alguna hierba amarga que había en el suelo. Cuando papá saltamontes le decía que le acompañara para comer unas suculentas hojas tiernas, Ernesto volvía a decir lo mismo:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Cuando sus amigos jugaban en el jardín y le preguntaban:

—Ernesto, ¿juegas con nosotros?

Ernesto contestaba como siempre y como tantas y tantas veces:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Y así siempre... Un día llovió y el jardín quedó mojado. Las mariquitas, las hormigas, los gusanos, las mariposas y los demás animalitos también se mojaron. Para secarse, todos se subieron a las hojas más altas de las plantas, más cerca del sol. Bueno, todos no. Ernesto se había quedado abajo, empapado por el agua de la lluvia. Sus amigos le animaban para que subiera.

—¡Ernesto, sube a esta hoja para secarte!

Pero Ernesto respondía como siempre:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Sus amigos insistían:

—¡Pero sube, no te das cuenta que te vas a constipar!

Ernesto repetía apenado:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Sus amigos no dejaban de animarle:

—Nosotros hemos trepado con mucho esfuerzo, pero tú sólo tienes que saltar.

Ernesto, como siempre, ni siquiera lo intentó. Se marchó llorando mientras los demás seguían tumbados al sol.

—¡Buaaa!... ¡Buaaa! —lloraba Ernesto

Florindo, el duende del jardín, escuchó su llanto y se acercó.

—¡Hola! ¿Por qué lloras? ¿Cómo te llamas? —le preguntó.

—Me llamo Ernesto y lloro porque no estoy arriba con los demás secándome al sol —contestó Ernesto.

—¿Y por qué no estás arriba? ¿Te has caído? —volvió a preguntar Florindo.

—No, no he subido... —le dijo Ernesto.

—¿Y por qué no subes y dejas de llorar?

Entonces Ernesto pronunció esa frase que todos estaban acostumbrados a oírle:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Florindo, cuando lo escuchó, se quedó tan extrañado que se le rizaron los bigotes. Sonriendo, le volvió a preguntar:

—¿Por qué no puedes? ¿Acaso lo has intentado?

Ernesto, con un poco de vergüenza, le dijo en voz bajita:

—No... no lo he intentado, yo nunca intento nada.

—¿Es que nadie te ha enseñado que todo requiere su tiempo, que las cosas se van aprendiendo poco a poco, y que lo único que tenemos que hacer es intentarlo todas las veces que haga falta? —le dijo Floriendo—. ¡Venga, inténtalo! ¡Vamos!

—No sé... Quizás tengas razón, pero... Bueno, está bien,... ¡voy a intentarlo!

Ernesto lo intentó, ante la atenta mirada de Florindo. Encogió las patas traseras y... ¡uuuuuupa! Dio un salto. Por primera vez dio un salto, pero no consiguió llegar ni siquiera a las hojas que estaban más abajo. Mario Navarro Alonso

Entonces Ernesto dijo otra vez:

—¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo!

Rápidamente, Florindo le replicó:

—¿Qué te dije? ¿Acaso no lo recuerdas? Nadie nace sabiéndolo todo. ¡Venga, inténtalo de nuevo!

Ernesto volvió a encoger sus patitas traseras, rápidamente las estiró y... ¡uuuuuupaaaa! ... Había sido un salto más largo que el primero, pero tampoco llegó donde quería. Antes de que abriera la boca para quejarse, Florindo le dijo:

—¿A que adivino lo que me ibas a decir?... ¡Es que no sé!... ¡Es que no puedo! ¿No has visto que el salto ha sido más grande que el primero? Pues cuanto más salto realices, más alto llegarás. Además, si al saltar despliegas tus alas (porque sí... ¡los saltamontes también tienen alas!) tus saltos serán mayores.

Ernesto hizo caso al duende y estuvo saltando y saltando... una y otra vez..., hasta que por fin en uno de esos intentos...

—¡Yuuuujuuuu! ¡Florindo, mira, lo he conseguido!

Ernesto había llegado a las hojas más altas. Todos los demás animalitos le aplaudieron, unos con sus patitas y otros con sus antenas.

Cuando Ernesto iba a ponerse al sol para secarse, se dio cuenta de que con tantos saltos se había secado. Bajó dando otro salto y siguió saltando y saltando,... Y dicen que sigue

y sigue saltando sin parar, de planta en planta, de hoja en hoja, de flor en flor y de jardín en jardín.

Actividad 2.

El entierro del "no puedo".

La dinamizadora comenta con los estudiantes algunas frases que todos decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Ejemplo:

“No me va a salir”

“Seguro que me sale mal”

“No puedo”

Nadie me escucha

Soy mala

Cada estudiante comentara alguna frase que suela decirse a sí mismo o que la dicen otras. Cada estudiante la escribe sobre un papel pequeño que entregara a la dinamizadora.

Luego, en el lugar del patio o en una salida de campo, se cava un hoyo y se entierran los papeles con todas las frases, también se pueden quemar en un recipiente metálico y seguro o se puede tomar un tacho de basura romperlas y depositarlas en el tacho de basura.

Reflexión:

Analizamos las frases para comprobar que es falso e intentamos analizar las consecuencias que nos producen psicológicamente y como afectan a nuestra conducta.

Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, decimos y hacemos.

El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con una misma.

Video: Cuestión de actitud.

https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw

Socialización del trabajo individual y argumentación de los niños

Evaluación del taller

Cierre del taller

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 3 "Construyendo mi autoestima."

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 90 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Construyendo mi autoestima **Pilar de la Autoestima:** Aceptación de sí mismo.	Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tienen los estudiantes y las frases negativas que generan que no se construya una buena autoestima.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de ambientación.	**Dinámica:** El Bote Salvavidas "Se encuentran en un crucero por el Atlántico, y una gran tormenta arremete contra el barco y lo parte en dos. Todos deben subir al bote salvavidas. El problema es que sólo hay espacio y comida suficiente para 9 y son 10. Uno de ustedes debe sacrificarse para salvar al resto. La decisión de quién abandona el bote debe ser tomada por el grupo, no se aceptará ninguna tomada de manera individual. Disponen de 5 minutos cada uno para dar razones de por qué deben vivir. Tras los argumentos de todos los participantes deben decidir quién abandona el barco"	10 min	

			El orden de quien empieza a argumentar puede ser aleatorio, lo decide el grupo o el coordinador. Es fundamental que nadie utilice más de 5 minutos.		
		Contenidos.	**Segundo pilar de la autoestima.** • Aceptación de sí mismo. • Aspectos que se deben para la Aceptación	20 min	Carteles
		Actividad 1	**Concepto positivo de sí mismo** Desarrollo: 4. Se Divide a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.) 5. Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron. 6. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo	10 min	Hoja en blanco

			mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento)		
		Cuento	Ernesto el saltamontes.	5 min	Cuento
		Actividad 2	**El entierro del "no puedo".** La dinamizadora comenta con los estudiantes algunas frases que todos decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Ejemplo: “No me va a salir” “Seguro que me sale mal” “No puedo” Nadie me escucha Soy mala Cada estudiante comentara alguna frase que suela decirse a sí mismo o que la dicen otras. Cada estudiante la escribe sobre un papel pequeño que entregara a la dinamizadora. Luego, en el lugar del patio o en una salida de campo, se cava un hoyo y se entierran los papeles con todas las frases, también se pueden quemar en un recipiente metálico y seguro o se puede tomar un tacho de basura romperlas y depositarlas en el tacho de basura. Reflexión: Analizamos las frases para comprobar que es falso e	5 min	Hojas

			intentamos analizar las consecuencias que nos producen psicológicamente y como afectan a nuestra conducta. Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, decimos y hacemos. El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con una misma.		
		Video	Cuestión de actitud. https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw	10 min	Proyector Computadora
		Evaluación.	Aplicación del cuestionario, con el fin de valorar el taller.	20 min	Hoja de evaluación.
		Cierre del taller.	Se agradece por la participación. Se invita al próximo taller.	5 min	

Observaciones:

……

……

TALLER 4

Nombre de taller: Mi nuevo proyecto soy yo.

Nombre del Pilar de la Autoestima: Responsabilidad de sí mismo

Datos informativos

Facilitadora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

Número de participantes: 33 niño/as

Tiempo de duración: 90 min

Objetivo:

- ✓ Transformar pensamientos negativos a positivos.

Motivación

Dinámica: Enanitos y duendes

Los jugadores se dividen en dos grupos del mismo número. un grupo serán enanitos y otros duendes. Los enanitos acuerdan en secreto de qué color van a ir supuestamente vestidos. Enanitos y duendes bailan juntos cualquier canción, y al final de cada estrofa un enanito distinto cada vez pregunta a un duende: "¿de qué color son nuestros vestidos nuevos?". El duende nombra un color, y si no acierta, los enanitos responden con un sonoro ¡no! Y bailan una nueva estrofa. Así hasta que el duende de turno acierta el color. Entonces los enanitos responden ¡si! y corren a escaparse hacia una zona, un árbol o cualquier otro lugar que haya es atrapado como "casa". Los duendes tratan de atrapar tantos como puedan. Después se invierten las tornas y los duendes escogen el color. En este juego no hay no vencedores ni vencidos. Lo que sí hay es mucho gasto de energía entre bailes y prosecuciones. Para que no ocurran desgracias personales habrá que calmar de vez en cuando a algún nanito bruto o duende temerario.

Breve exposición sobre el tema.

Tercer pilar de la Autoestima.

Responsabilidad de sí mismo

Esta práctica se refiere a asumir la responsabilidad de los actos y logros de metas, lo cual quiere decir asumir la responsabilidad de la vida y el bienestar, para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad.

Este autor menciona que esta práctica supone la admisión de lo siguiente:

- Ser responsable de la consecución de mis deseos, donde tengo que descubrir como satisfacerlos.
- Ser responsable de mis elecciones y acciones, como principal agente causal en mi vida.
- Ser responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo y en las actividades cotidianas.
- Ser responsable del nivel de conciencia que aporto a mis relaciones, hacer conciencia de mi interacción con los demás y de la elección de mis compañeros.
- Ser responsable de mi conducta con los demás, de la manera en que hablo y escucho, de las promesas que mantengo o incumplo, así como de la racionalidad o irracionalidad de mis relaciones.
- Ser responsable de la manera en que jerarquizo mi tiempo.
- Ser responsable de la calidad de mis comunicaciones, siendo lo más claro posible, comprobando si el oyente me entendió.
- Ser responsable de la felicidad personal, asumiendo que no es tarea de otras personas.
- Ser responsable de aceptar o elegir los valores con los que se vive de forma pasiva o irreflexiva.
- Ser responsable de elevar la propia autoestima, ya que esta no es un don que se pueda recibir de alguien más.

Actividad 1

Soles y nubes

Desarrollo:

Se les da una hoja con las siguientes frases escritas y se les pide que dibujen una nube o un sol al lado de cada frase según les parezca negativa o positiva.

“Esto es muy difícil, no lo puedo hacer”

“Lo voy a intentar”

“Seguro que esta vez lo consigo”

“Todo me sale mal”

“Por mi culpa, mis papás se enfadan”

¡Qué bonito está quedando!

“Seguro que me voy a equivocar otra vez”

Voy a ver si juego con los niños.

“Que divertido es aprender”

A ver si se me sale.

No me va a salir.

Nadie va a jugar conmigo.

“Cuántas cosas bonitas me pasa.”

Hacemos una puesta en común de los resultados y los comentarios.

Después intentamos poner una frase negativa para encontrar otra que sería positiva.

Reflexión:

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que “nos decimos a nosotros mismos” sobre lo que nos sucede. Enseñar a los estudiantes a ser mas optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida

Actividad 2

Una alegre y larga vida

Descubrir que la felicidad y satisfacción, así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora.

Desarrollo:

1. El instructor solicita a los participantes que Tomen una hoja de papel y tracen una línea horizontal que la cruce. Les solicita que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento, y les solicita que escriban abajo del punto su fecha de nacimiento.
2. El instructor explica a los participantes que el punto del otro extremo (derecha) representa la fecha de la muerte. Comenta que sobre este punto se debe escribe el año de nuestra muerte, el cual depende del número de años que se crea se va a vivir. Solicita a los participantes que debajo de este punto, escriban la fecha estimada de su muerte.

3. Ahora, solicita a los participantes poner un punto que represente donde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después deberán poner la fecha de hoy debajo de este punto.

Fecha de nacimiento Aquí estoy ahora Fecha de mi muerte.

4. El instructor solicita a los participantes que, hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo qué se cree que se ha logrado hasta ahora.
5. Terminada la actividad anterior el instructor solicita a los participantes que, hacia la derecha de hoy, indiquen con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte.
6. El instructor solicita a los participantes que analicen esta sencilla, pero significativa línea de la vida. Quizá, como instructor, más tarde quiera referirse a ella nuevamente para qué se asiente en la conciencia.
7. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

Socialización del trabajo individual y argumentación de los niños

Evaluación del taller

Cierre del taller

Hoja de trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. Grado:…… Fecha:……...

"Esto es muy difícil, no lo puedo hacer"

"Lo voy a intentar"

"Seguro que esta vez lo consigo"

"Todo me sale mal"

"Por mi culpa, mis papás se enfadan"

¡Qué bonito está quedando!

“Seguro que me voy a equivocar otra vez”

Voy a ver si juego con los niños.

“Que divertido es aprender”

A ver si se me sale.

No me va a salir.

Nadie va a jugar conmigo.

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 4 "Mi nuevo proyecto soy yo"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 90 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Mi nuevo proyecto soy yo, **Pilar de la Autoestima:** Responsabilidad de sí mismo.	Transformar pensamientos negativos a positivos.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de ambientación.	**Dinámica: Enanitos y duendes** Los jugadores se dividen en dos grupos del mismo número. un grupo serán enanitos y otros duendes. Los enanitos acuerdan en secreto de qué color van a ir supuestamente vestidos. Enanitos y duendes bailan juntos cualquier canción, y al final de cada estrofa un enanito distinto cada vez pregunta a un duende: "¿de qué color son nuestros vestidos nuevos?". El duende nombra un color, y si no acierta, los enanitos responden con un sonoro ¡no! Y bailan una nueva estrofa. Así hasta que el duende de turno acierta el color. Entonces los enanitos responden ¡si! y corren a escaparse hacia una zona, un árbol o cualquier otro lugar que haya es atrapado como "casa". Los duendes tratan de atrapar tantos como puedan. Después se invierten las tornas y los duendes escogen el color. En este	10 min	

			juego no hay no vencedores ni vencidos. Lo que sí hay es mucho gasto de energía entre bailes y prosecuciones. Para que no ocurran desgracias personales habrá que calmar de vez en cuando a algún nanito bruto o duende temerario.		
		Contenidos.	**Tercer pilar de la autoestima.** • Responsabilidad de sí mismo. • Aspectos relevantes de la responsabilidad de si mismo	20 min	Diapositivas
		Actividad 1	**Soles y nubes** Desarrollo: Se les da una hoja con las siguientes frases escritas y se les pide que dibujen una nube o un sol al lado de cada frase según les parezca negativa o positiva. “Esto es muy difícil, no lo puedo hacer” “Lo voy a intentar” “Seguro que esta vez lo consigo” “Todo me sale mal” “Por mi culpa, mis papás se enfadan” ¡Qué bonito está quedando! “Seguro que me voy a equivocar otra vez” Voy a ver si juego con los niños. “Que divertido es aprender” A ver si se me sale. No me va a salir. Nadie va a jugar conmigo. “Cuántas cosas bonitas me pasa.” Hacemos una puesta en común de los resultados y los comentarios.	10 min	Hojas de trabajo

			Después intentamos poner una frase negativa para encontrar otra que sería positiva. Reflexión:		
		Actividad 2	**Una alegre y larga vida** Descubrir que la felicidad y satisfacción, así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora. Desarrollo: 1.El instructor solicita a los participantes que Tomen una hoja de papel y tracen una línea horizontal que la cruce. Les solicita que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento, y les solicita que escriban abajo del punto su fecha de nacimiento. 2.El instructor explica a los participantes que el punto del otro extremo (derecha) representa la fecha de la muerte. Comenta que sobre este punto se debe escribe el año de nuestra muerte, el cual depende del número de años que se crea se va a vivir. Solicita a los participantes que debajo de este punto, escriban la fecha estimada de su muerte. 3.Ahora, solicita a los participantes poner un punto que represente donde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después deberán poner la fecha de hoy debajo de este punto. Fecha de nacimiento Aquí estoy ahora Fecha de mi muerte.	20 min	Hojas en blanco

			4.El instructor solicita a los participantes que, hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo qué se cree que se ha logrado hasta ahora. 5Terminada la actividad anterior el instructor solicita a los participantes que, hacia la derecha de hoy, indiquen con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte. 6.El instructor solicita a los participantes que analicen esta sencilla, pero significativa línea de la vida. Quizá, como instructor, más tarde quiera referirse a ella nuevamente para qué se asiente en la conciencia. 7.En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.		
		Evaluación.	Aplicación del cuestionario, con el fin de valorar el taller.	20 min	Hoja de Evaluación
		Cierre del taller.	Se agradece por la participación. Se invita al próximo taller.	5 min	

Observaciones:

……

……

TALLER 5

Nombre de taller: Enfrentado temores.

Nombre del Pilar de la Autoestima: Autoafirmación.

Datos informativos

Facilitadora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

Número de participantes: 33 niño/as

Tiempo de duración: 90 min

Objetivo:

- ✓ Sensibiliza al estudiante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación.

Motivación

Dinámica: Cara a cara

Un número par de jugadores se mueven por todo el lugar. El animador dice "cara a cara" y todos deben realizar esa acción. Después dicen "de espalda" y todos deben hacerlo. De pronto puede decir: "todos a cambiar" y a esta orden, todos los jugadores incluyendo el animador deben buscar nueva pareja. Quien quede sin ella, le toca dar las órdenes.

Breve exposición sobre el tema.

Cuarto pilar de la Autoestima

Autoafirmación

Significa respetar los deseos, necesidades y valores y buscar la forma de expresión adecuada a la realidad, tener la disposición de valerse por sí mismo, a ser quien se es abiertamente y tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Perseguir los valores y vivir de acuerdo con ellos en el mundo, desarrollar ideas para pelear por ellas, así como enfrentar los retos de la vida y luchar por dominarlos.

Las personas estamos realmente bien no cuando somos poseedores de bienes materiales más allá de lo necesario, no cuando ostentamos altas cotas de poder o de notoriedad. No digo que eso no sea importante; lo es, pero no es lo verdaderamente importante. Lo que de verdad hace plena a la persona es ser protagonista de su vida, ejercer de tal, sentir

que sigue su propio camino y no un camino que otros le han trazado. Y todo ello tiene que ver con la autoafirmación de la persona. Según la R.A.E, es la "seguridad en sí mismo, defensa de la propia personalidad", y que puede resumirse en tener definidos con la claridad de estos tres aspectos:

- Quién soy
- Qué quiero ser
- Qué quiero alcanzar
- Camino tras ello!

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confinarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para estar en buena relación con alguien.

Actividad 1

¿Qué nota te pones?

Desarrollo:

Daremos a cada niño una ficha, y les explicaremos que es un examen en el que solo ellos pueden ponerse la nota. En dicho papel aparecen una serie de ámbitos en los que los alumnos deberán puntuarse, del 1 al 4. Además, al lado de cada puntuación hay también cuatro caras, de más feliz a más triste, para que expresen cómo les hace sentir esa nota.

Importante: para evaluar este test de autoestima previo se considerarán las siguientes pautas:

Puntuación alta, carita feliz: el niño reconoce sus capacidades, y está orgulloso de ellas. La autoestima es adecuada.

Puntuación alta, carita triste: el niño cree que tiene una cualidad, pero no lo considera importante. La autoestima podría mejorarse.

Puntuación baja, carita feliz: el niño reconoce sus limitaciones, pero no suponen un problema para él.

Puntuación baja, carita triste: Las limitaciones que el niño tiene o cree tener le hacen sentirse descontento. Puede existir un problema de autoestima.

Se ha utilizado una escala de cuatro niveles en ambos casos porque es la más reducida y no ofrece la posibilidad de elegir un término medio. Se tendrá en cuenta que la autoestima no es global, y que puede ser adecuada en unos ámbitos y deficiente en otros al mismo tiempo.

Actividad 2

Cuidamos nuestras palabras

Desarrollo:

En primer lugar pediremos a dos niños que hagan una representación simple con un guión dado. En ella, uno de ellos comete algún fallo, y el otro lo aprovecha para reírse de él.

Ejemplo:

Uno dibuja algo en la pizarra, como si se lo hubiera mandado la profesora, y el otro se ríe y le critica porque lo hizo muy mal).

Reflexionamos entre toda la clase cómo debió sentirse el niño ante estos comentarios, y contamos algunas experiencias similares en las que nos hayamos sentido heridos por las frases de otros compañeros.

A continuación, se les entrega las hojas de trabajo en cada ficha aparece una frase similar a las comentadas ("No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes…" o "¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres").

Pediremos a los niños que reformulen las frases para que, ante la misma situación, no herir a los compañeros. Por ejemplo "Estarías más sano si comieras menos chuches y

más fruta", "Has suspendido el examen, para el próximo podríamos estudiar juntos y así te ayudo".

Socialización del trabajo individual y argumentación de los niños

Evaluación del taller

Cierre del taller

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 5 "Enfrentando temores"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 90 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Enfrentando temores **Pilar de la Autoestima:** Autoafirmación	Sensibiliza al estudiante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de ambientación.	**Dinámica: Cara a cara** Un número par de jugadores se mueven por todo el lugar. El animador dice "cara a cara" y todos deben realizar esa acción. Después dicen "de espalda" y todos deben hacerlo. De pronto puede decir: "todos a cambiar" y a esta orden, todos los jugadores incluyendo el animador deben buscar nueva pareja. Quien quede sin ella, le toca dar las órdenes.	10 min	
		Contenidos.	**Cuarto pilar de la autoestima.** • Autoafirmación. • Aspectos relevantes de la autoafirmación.	20 min	Carteles
		Actividad 1	**¿Qué nota te pones?** Desarrollo: Daremos a cada niño una ficha, y les explicaremos que es un examen en el que solo ellos pueden ponerse la nota. En dicho papel aparecen una serie de ámbitos en los que los alumnos deberán puntuarse,	15 min	Cuestionario caritas

			del 1 al 4. Además, al lado de cada puntuación hay también cuatro caras, de más feliz a más triste, para que expresen cómo les hace sentir esa nota. Importante: para evaluar este test de autoestima previo se considerarán las siguientes pautas: Puntuación alta, carita feliz: el niño reconoce sus capacidades, y está orgulloso de ellas. La autoestima es adecuada. Puntuación alta, carita triste: el niño cree que tiene una cualidad, pero no lo considera importante. La autoestima podría mejorarse. Puntuación baja, carita feliz: el niño reconoce sus limitaciones, pero no suponen un problema para él. Puntuación baja, carita triste: Las limitaciones que el niño tiene o cree tener le hacen sentirse descontento. Puede existir un problema de autoestima. Se ha utilizado una escala de cuatro niveles en ambos casos porque es la más reducida y no ofrece la posibilidad de elegir un término medio. Se tendrá en cuenta que la autoestima no es global, y que puede ser adecuada en unos ámbitos y deficiente en otros al mismo tiempo.		
		Actividad 2	**Cuidamos nuestras palabras** Desarrollo: En primer lugar pediremos a dos niños que hagan una representación simple con un guión dado. En ella, uno de ellos comete algún fallo, y el otro lo aprovecha para reírse de él. Ejemplo: Uno dibuja algo en la pizarra, como si se lo hubiera mandado la profesora, y el otro se ríe y le critica porque lo hizo muy mal). Reflexionamos entre toda la clase cómo debió	15 min	Hoja de trabajo

			sentirse el niño ante estos comentarios, y contamos algunas experiencias similares en las que nos hayamos sentido heridos por las frases de otros compañeros. A continuación, se les entrega las hojas de trabajo en cada ficha aparece una frase similar a las comentadas ("No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes…" o "¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres"…)		
		Evaluación.	Aplicación del cuestionario, con el fin de valorar el taller	20 min	Hoja de evaluación
		Cierre del taller.	Se agradece por la participación. Se invita al próximo taller.	5 min	

Observaciones:

……

……

Hoja de Trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. Grado:…… Fecha:……...

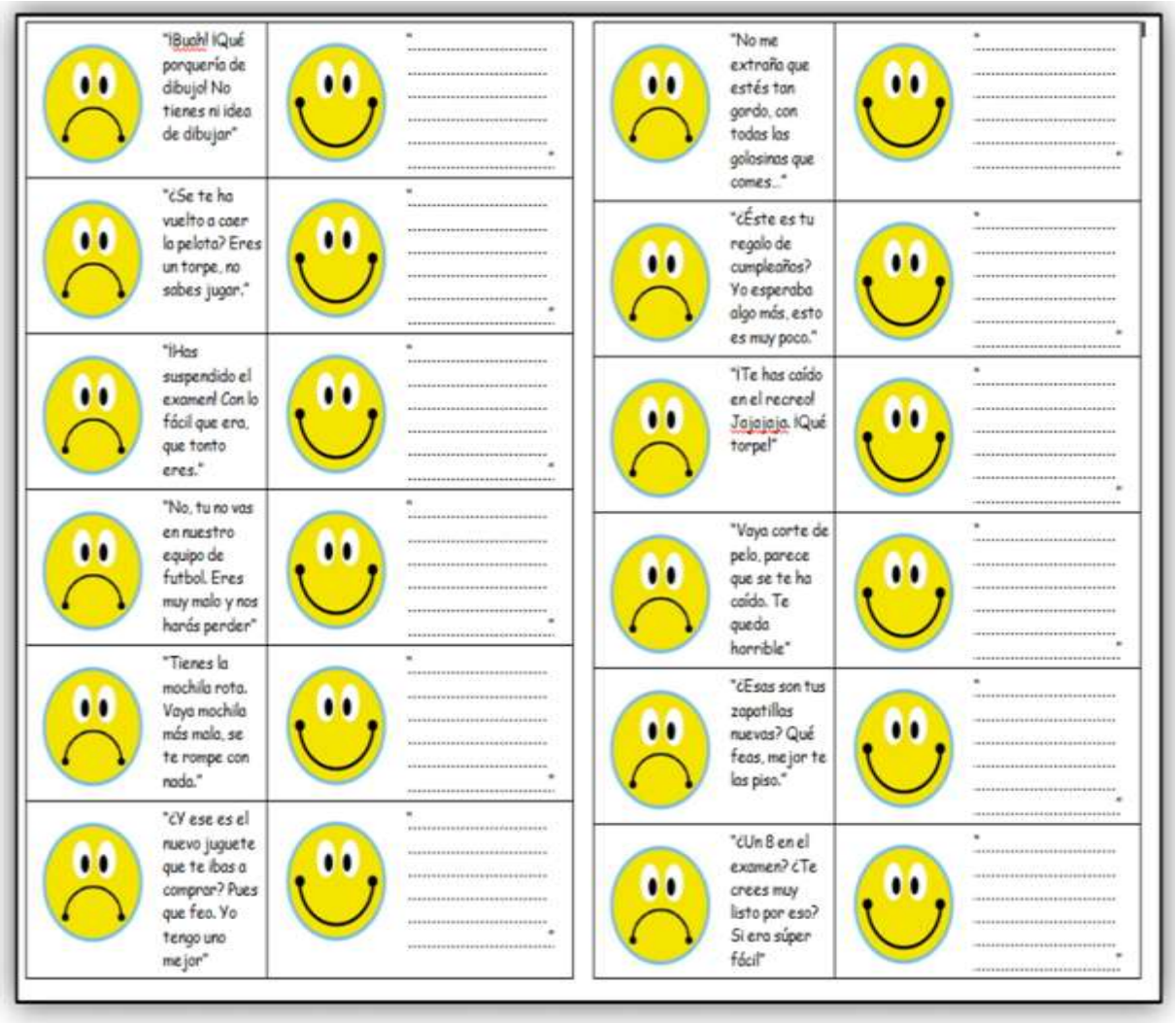
¿Qué nota te pones?

Jugando a los deportes	1	2	3	4				
En las notas de la escuela	1	2	3	4				
Jugando con mis amigos	1	2	3	4				
Con mis padres	1	2	3	4				
Colaborando en casa	1	2	3	4				
Cuando me enfado	1	2	3	4				
Hablando con mis compañeros	1	2	3	4				
Jugando con mis hermanos/primos	1	2	3	4				
Compartiendo mis cosas	1	2	3	4				
Mi carácter/personalidad	1	2	3	4				
Haciendo amigos	1	2	3	4				
Cuidando mi cuerpo	1	2	3	4				
Mi sinceridad	1	2	3	4				
Comiendo	1	2	3	4				
Siendo educado	1	2	3	4				
Mi aspecto físico	1	2	3	4				

Hoja de Trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. Grado:…… Fecha:……...



"¡Buah! ¡Qué porquería de dibujo! No tienes ni idea de dibujar"	
"¿Se te ha vuelto a caer la pelota? Eres un torpe, no sabes jugar."	
"¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres."	
"No, tu no vas en nuestro equipo de futbol. Eres muy malo y nos harás perder"	
"Tienes la mochila rota. Vaya mochila más mala, se te rompe con nada."	
"¿Y ese es el nuevo juguete que te ibas a comprar? Pues que feo. Yo tengo uno mejor"	
"No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes..."	
"¿Éste es tu regalo de cumpleaños? Yo esperaba algo más, esto es muy poco."	
"¡Te has caído en el recreo! Jajajaja. ¡Qué torpe!"	
"Vaya corte de pelo, parece que se te ha caído. Te queda horrible"	
"¿Esas son tus zapatillas nuevas? Qué feas, mejor te las piso."	
"¿Un 8 en el examen? ¿Te crees muy listo por eso? Si era súper fácil"	

TALLER 6

Nombre de taller: Yo soy.

Nombre del Pilar de la Autoestima: Vivir con un propósito.

Datos informativos

Facilitadora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

Número de participantes: 33 niño/as

Tiempo de duración: 90 min

Objetivo:

- ✓ Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos

Motivación

Dinámica: Números.

Se forma una ronda con todos los participantes, los jugadores deben estar siempre en movimiento, es decir, caminando. Quien dirige el juego da la orden: "Una pareja", "Dos parejas", tres.. cuatro... etc. Al escuchar la orden, los jugadores deben tomarse de la mano. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego.

Breve exposición sobre el tema.

Quinto pilar de la Autoestima.

Es vivir productivamente, la productividad es el acto de conservación de la vida plasmando las ideas en la realidad, fijando metas y actuando para conseguirlas, para darle vida a los conocimientos, bienes y servicios. Tener la capacidad para afrontar la vida, es una característica de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas.
El autor menciona las siguientes cuestiones básicas para vivir con propósito:

Asumir la responsabilidad de la formulación de metas y propósitos, es decir, saber de manera consciente lo que se quiere y hasta donde se quiere llegar.

Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir las metas, es decir, plantearse cómo llegar, qué acciones son necesarias, si es necesario adquirir conocimientos nuevos y cómo conseguirlos.

Controlar la conducta para verificar si concuerda con las metas, es decir, se pueden presentar problemas, aunque ya se tengan propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, por lo tanto, se debe tener en cuenta una política consciente de controlar las acciones relativas.

Prestar atención a los actos, para averiguar si conducen a donde se quiere llegar. Es necesario prestar atención a los resultados para saber si se están cumpliendo las metas.

Actividad 1.

YO SOY

Desarrollo

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

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

YO SOY_____

Yo soy_____

Yo soy_____

Yo soy _____

Yo soy_____

Yo soy_____

Etc.

Se les indica las siguientes instrucciones:

“Van a escribir características suyas que consideran que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, van a venderse a ustedes mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaran los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.

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

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

Actividad 2

Lo he superado y lo superaré.

Desarrollo

En primer lugar, se contará el cuento de “Tamy, la pastelera”. A continuación, entre toda la clase se debatirá la importancia de aceptar tanto los triunfos como los fracasos como pasos que nos acercan al éxito.

A continuación, dirigiremos el debate hacia nuestros propios triunfos y fracasos, y cómo nos han ayudado a llegar hasta donde estamos ahora.

Seguidamente, repartiremos una ficha de “La escalera” a cada alumno. En ella aparece un personaje a medio camino de una escalera. En los escalones inferiores pediremos a los niños que escriban aquello que ya han conseguido. Y en los escalones superiores los aspectos que van a superar en breve, confiando en sus propias habilidades.

Por último, daremos la oportunidad de exponer ante la clase las escaleras personales, únicamente a los niños que deseen mostrarlo.

Cuento

TAMY, LA PASTELERA

Tamy era una chica alegre, amable y vivaracha. Su gran sueño en la vida era ser pastelera. Sin embargo, sus postres y pastelillos no eran precisamente los mejores de la región. Y es que Tamy era un completo desastre en la cocina: se le quemaban las galletas, metía los huevos enteros en la masa y sus pasteles siempre salían aplastados. Nunca había tenido ánimos siquiera para probar una de sus pastas, pues con la pinta que tenían, no se imaginaba cómo podían saber. Un día, intentando hacer galletas de chocolate, confundió el azúcar con la sal, ¡qué desastre! En ese momento, Tamy se rindió, se fue a su cuarto y decidió nunca jamás volver a cocinar. "Nunca seré una buena pastelera", pensaba. Al día siguiente, cuando volvió a la cocina, ¡las galletas ya no estaban! ¡Se las estaban tomando sus padres y hermanos de desayuno! Tamy intentó avisarles de que estaban mal hechas, pero para su sorpresa, en vez de poner caras de asco, dijeron que estaban deliciosas. Aquel error había llevado a Tamy a crear unas galletas nuevas y riquísimas. A partir de ese momento, volvió a cocinar, pero probando siempre los postres que hacía, y de este modo, y a base de confundirse, inventó las magdalenas de cereales crujientes, el pastel sabor a menta y los bollos rellenos de trozos de fruta. ¡Ahora sus postres son conocidos en toda la comarca!

Socialización del trabajo individual y argumentación de los niños

Evaluación del taller

Cierre del taller

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 6 "Enfrentando temores"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 90 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Yo soy **Pilar de la Autoestima:** Vivir con un propósito.	Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de ambientación.	**Dinámica: Números.** Se forma una ronda con todos los participantes, los jugadores deben estar siempre en movimiento, es decir, caminando. Quien dirige el juego da la orden: "Una pareja", "Dos parejas", tres.. cuatro... etc. Al escuchar la orden, los jugadores deben tomarse de la mano. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego.	10 min	
		Contenidos.	**Quinto pilar de la autoestima.** • Vivir con un propósito • Aspectos relevantes.	20 min	Diapositivas Computadora Proyector
		Actividad 1	**YO SOY** Desarrollo En primer lugar, el profesor hace una breve	10 min	Hoja de trabajo

			introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima" (evaluación que el sujeto hace de si mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia. A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY, y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma: Yo soy_____ Yo so_____..... Se les indica las siguientes instrucciones: "Van a escribir características suyas que consideran que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, van a venderse a ustedes mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaran los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos". Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quien nos comparemos, nos		

			evaluamos más positiva o más negativamente. De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada		
		Actividad 2	**Lo he superado y lo superaré.** Desarrollo En primer lugar, se contará el cuento de "Tamy, la pastelera". A continuación, entre toda la clase se debatirá la importancia de aceptar tanto los triunfos como los fracasos como pasos que nos acercan al éxito. A continuación, dirigiremos el debate hacia nuestros propios triunfos y fracasos, y cómo nos han ayudado a llegar hasta donde estamos ahora. Seguidamente, repartiremos una ficha de "La escalera" a cada alumno. En ella aparece un personaje a medio camino de una escalera. En los escalones inferiores pediremos a los niños que escriban aquello que ya han conseguido. Y en los escalones superiores los aspectos que van a superar en breve, confiando en sus propias habilidades. Por último, daremos la oportunidad de exponer ante la clase las escaleras personales, únicamente a los niños que deseen mostrarlo.	10 min	Hoja de trabajo
		Cuento	Tamy la pastelera	10 min	Cuento
		Evaaluación	Aplicación del cuestionario, con el fin de valorar el taller	20 min	Hoja de evaluación
		Cierre del taller	Se agradece por la participación.	5 min	

			Se invita al próximo taller.		

Observaciones:

……

……

Hoja de Trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. **Grado:……**

Fecha

YO SOY

Yo _____ soy

Yo soy_____

Yo soy_____

Yo soy _____

Yo soy_____

Yo soy_____

Yo soy_____

Yo soy_____

TALLER 7

Nombre de taller: Mis ideales.

Nombre del Pilar de la Autoestima: La práctica de la integridad.

Datos informativos

Facilitadora: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

Número de participantes: 33 niño/as

Tiempo de duración: 90 min

Objetivo:

- ✓ Potenciar la autoestima en los estudiantes.

Motivación

Dinámica: Mar adentro mar afuera.

El coordinador pedirá a los miembros que se pongan de pie. Pueden ubicarse en círculo o en una fila, en dependencia del espacio del salón y del número de participantes. Se marca una línea en el suelo que representaría la orilla del mar. Los participantes se ponen detrás de la línea.

Cuando el coordinador de la voz de "mar adentro", todos dan un salto hacían adelantes sobre la raya. A la voz de "mar afuera", todos dan un salto hacia atrás de la raya.

Las voces se darán de forma rápida: los que se equivocan salen del juego.

Breve exposición sobre el tema.

La Practica de la Integridad.

La integridad consiste en la integraci6n de ideales, convicciones, normas, creencias. Significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Branden (1995), menciona que para alcanzar la integridad se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

a) Hacer lo que se predica.
b) Mantener las promesas.
c) Cumplir los compromisos.

d) Tratar a los demás de forma equitativa, justa, benévola y compasiva.
e) Perseguir la congruencia moral.

Asimismo, las prácticas mencionadas anteriormente pueden servir como estrategias para reforzar, y mantener alta la autoestima la cual se construye por los sentimientos y valores que cada uno tiene de sí mismo y el valor que otras personas nos atribuyen. Siguiendo la misma idea, Satir (1994) al respecto comenta que, en la medida en la que establezcamos contacto con nosotros mismos y con los demás, será una forma de incrementar la posibilidad de que nos sintamos amados y valorados, aprendiendo a su vez a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia.

Video: Valor de la integridad.

https://www.youtube.com/watch?v=UwHMbl2RJ4E

Actividad 1

Elaboración de la Ficha de la Autoestima

Podemos escribirla en la pizarra para que la copien y respondan. Veremos más fácilmente las respuestas si escribimos con un color diferente las palabras a rellenar.

Leemos los resultados, los comentamos y vemos las dificultades que hemos tenido al contestar.

Actividad 2

Elaboración de la ficha

Todo sobre mi

Socialización del trabajo individual y argumentación de los niños

Evaluación del taller

Cierre del taller

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 7 "Mis ideales"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 90 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Mis ideales. **Pilar de la Autoestima:** La práctica de la integridad.	Potenciar la autoestima en los estudiantes.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de ambientación.	**Dinámica: Mar adentro mar afuera.** El coordinador pedirá a los miembros que se pongan de pie. Pueden ubicarse en círculo o en una fila, en dependencia del espacio del salón y del número de participantes. Se marca una línea en el suelo que representaría la orilla del mar. Los participantes se ponen detrás de la línea. Cuando el coordinador de la voz de "mar adentro", todos dan un salto hacían adelantes sobre la raya. A la voz de "mar afuera", todos dan un salto hacia atrás de la raya. Las voces se darán de forma rápida: los que se equivocan salen del juego	10 min	Cinta
		Contenidos.	**Sexto pilar de la autoestima.** • La práctica de la integridad. • Aspectos relevantes.	20 min	Diapositivas Computadora Proyector

		Video	Valor de la integridad. https://www.youtube.com/watch?v=UwHMbl2RJ4E	10 min	Proyector Computadora
		Actividad 1	**Elaboración de la Ficha de la Autoestima** Podemos escribirla en la pizarra para que la copien y respondan. Veremos más fácilmente las respuestas si escribimos con un color diferente las palabras a rellenar. Leemos los resultados, los comentamos y vemos las dificultades que hemos tenido al contestar.	10 min	Hoja de trabajo
		Actividad 2	**Elaboración de la ficha** Todo sobre mi	10 min	Hoja de trabajo
		Evaluación.	Aplicación del cuestionario, con el fin de valorar el taller	20 min	Hoja de evaluación
		Cierre del taller.	Se agradece por la participación. Se invita al próximo taller.	5 min	

Observaciones:

……

……

Hoja de Trabajo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. Grado:…… Fecha:……..

FICHA DE MI AUTOESTIMA

Mi nombre es…… muy bonito, por cierto.

Mi barrio se llama……, aquí vivo hace……años.

Soy una persona……..……que hace bien…….. y me gusta…….

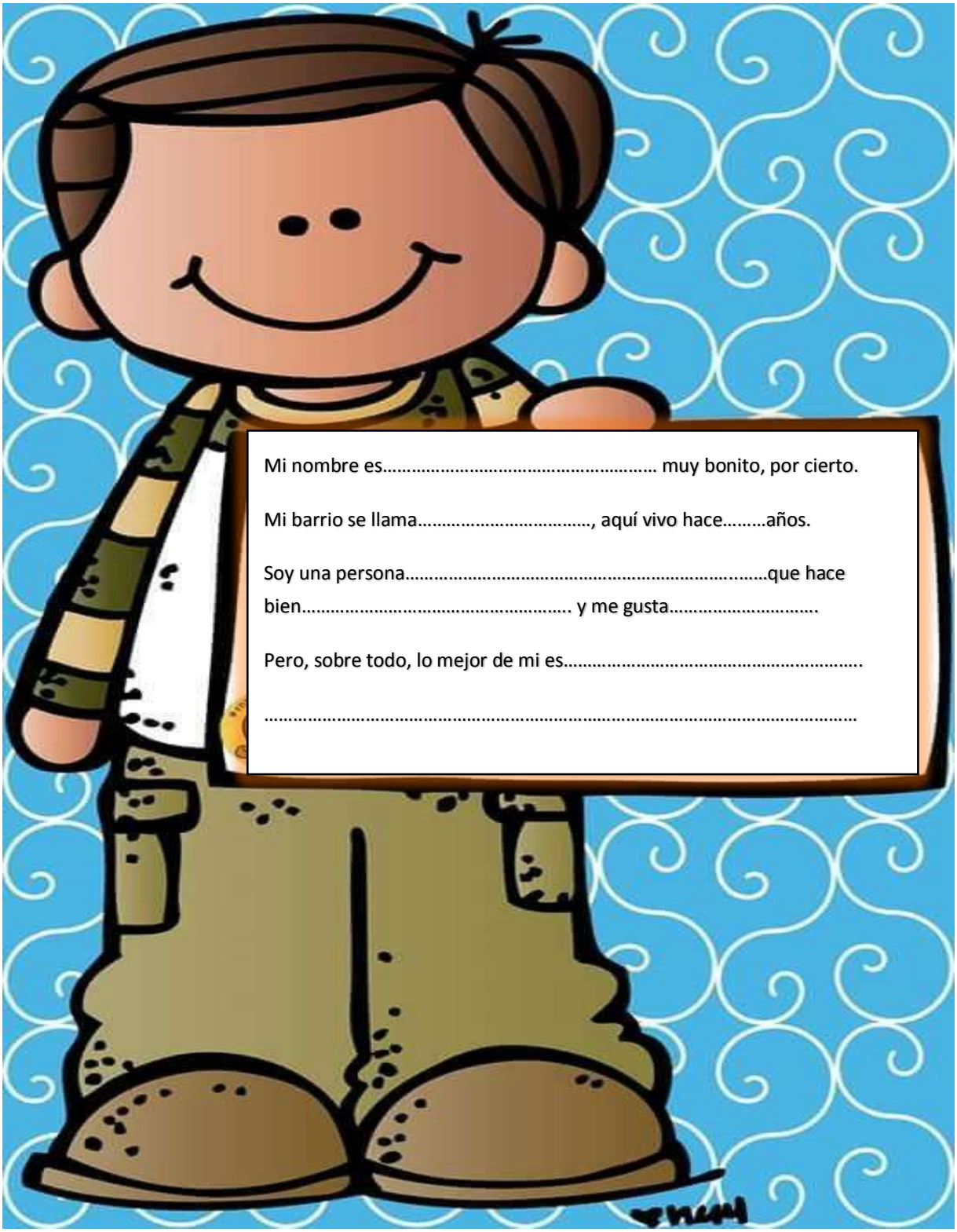
Pero, sobre todo, lo mejor de mi es…….

……

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"

Nombre:……. Grado:…… Fecha:……...

FICHA DE MI AUTOESTIMA



Mi nombre es…… muy bonito, por cierto.

Mi barrio se llama……, aquí vivo hace……años.

Soy una persona……que hace bien…… y me gusta…….

Pero, sobre todo, lo mejor de mi es…….

……

TALLER 8

Tema: Sensibilización y Pos-test.

Objetivo: Aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Aplicación del pos-test

Metodología: Grupal

Duración: 30 min.

Recursos:

- ✓ Humanos: Investigador y estudiantes
- ✓ Materiales: Salón de clases, sillas, copias, lápiz.

PROCEDIMIENTO:

Presentación:

Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.

Motivación:

El cartero

Se les pide a los participantes que se sienten en círculo alrededor de él, seguidamente se procede a decir, por ejemplo, "Me llamo…...., soy el cartero y traigo una carta para todos los chicos con cabello lacio" todos los participantes que cumplan con esta característica deberán rápidamente cambiarse de lugar, el último en hacerlo pasara al centro del círculo a repetir el proceso con otros rasgos. De este modo a través de la dinámica se pretende disminuir el estrés académico en los estudiantes para la posterior aplicación del instrumento.

APLICACIÓN DEL POS-TEST

Se entrega a todos los participantes las copias del Inventario de Autoestima de Coopersmith (Anexo 1) y se da las instrucciones de cómo deberán ir llenándolos. Una vez finalizado la actividad se agradece a los participantes por la atención prestada.

CIERRE DEL TALLER.

Al finalizar la sesión, se realiza una pequeña evaluación, a través de preguntas dirigidas a los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Para qué les sirvieron las dinámicas? ¿Les gusto lo realizado en las dinámicas? Se invita para la próxima sesión.

MATRIZ DE LA PROPUESTA DE INERVENCIÓN
Taller # 8 "Pos- test"

Nombre de la institución: Escuela "18 de Noviembre"
Participantes: Estudiantes del quinto año "A"
Responsable: Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.
Duración: 45 minutos.

NOMBRE DEL TALLER	OBJETIVO	ACTIVIDADES	PROCESO	TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOS.
Presentación, aplicación del pos-test y ejercicio de sensibilización.	Aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith.	Presentación	Al llegar al salón de clases la responsable de la propuesta realiza su presentación personal, explica por qué su presencia, y mencionando lo que se va a trabajar.	5 min	
		Dinámica de ambientación	El cartero Se les pide a los participantes que se sienten en círculo alrededor de él, seguidamente se procede a decir, por ejemplo, "Me llamo……., soy el cartero y traigo una carta para todos los chicos con cabello lacio" todos los participantes que cumplan con esta característica deberán rápidamente cambiarse de lugar, el último en hacerlo pasara al centro del círculo a repetir el proceso con otros rasgos. De este modo a través de la dinámica se pretende disminuir el estrés académico en los estudiantes para la posterior aplicación del	15 min	

			instrumento.		
		Aplicación del pos- test a los estudiantes.	Se entrega a todos los participantes las copias del Inventario de Autoestima de Coopersmith (Anexo 1) y se da las instrucciones de cómo deberán ir llenándolos. Una vez finalizado la actividad se agradece a los participantes por la atención prestada.	20 min	Test
		Cierre del taller.	Al finalizar la sesión, se realiza una pequeña evaluación, a través de preguntas dirigidas a los estudiantes: ¿Cómo se han sentido? ¿Para qué les sirvieron las dinámicas? ¿Les gusto lo realizado en las dinámicas? Se invita para la próxima sesión.	5 min	

Observaciones:

……

…….

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"
INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Nombre: _____ Edad: _____ Grado:_____ Sexo:_____
Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo exprese se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

	INDICADORES	SI	NO
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2	Me cuesta trabajo hablar en público		
3	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enojo fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencido (a) fácilmente		
11	Mi familia espera demasiado de mi		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es muy complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mala opinión de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo		
18	Soy menos guapo (o bonita) que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejores aceptados que yo		
22	Siento que mi familia me presiona		
23	Con frecuencia me desanimo con lo que hago		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar muy poco en mi		

Diagnóstico:
_____
_____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

EVALUACIÓN

La presente evaluación tiene la finalidad de valorar seis pilares de la Autoestima, las respuestas son analizadas de manera confidencial.

Es aplicable en su diario vivir

( ) SI ( ) NO

Los pilares le ayudan a la valoración de sí mismo y compromiso de sí mismo

( ) SI ( ) NO

Le ayudo a respetar sus deseos, valores y a buscar la expresión de la realidad

( ) SI ( ) NO

Como califica la práctica de los pilares de la autoestima en los talleres para fortalecer su autoestima.

( ) EXCELENTE

( ) BUENO

( ) REGULAR

MEMORIA GRÁFICA

j. BIBLIOGRAFÍA

Alfaro, A. y Badilla, M. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. *Perspectivas,* 81-146.

Beauregard, L.A., Bouffard, R. y Duclos, G. (2013). *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor.* Madrid, España: Alfaomega

Belloso, N. y Campuzano, A. (2008). *¿Hacia un paradigma cosmopolita del derecho? Pluralismo jurídico, cuidadnia y resolución de conflictos.* España: Editorial Dykinson.

Branden, N. (2009). *El poder de la autoestima.* Barcelona: España. Paidos

Branden, N. (2010). *La Autoestima de la Mujer*. Madrid, España: Paidós.

Cardinal, C. (2007). *Autoestima en la escuela.* Barcelona, España: Paídos.

Esmorís, E. y Rosanas, C. (2003). *El desarrollo armónico de la personalidad del niño.* Barcelona, España: Edicionesceac.

García, M. J. y Moreno, S. (2011). *Conceptos fundamentales de Psicología.* Madrid, España: Alianza Editorial.

Iñiguez, M. (2015). *La autoestima y su incidencia en el proceso de educación general básica del instituto Eugenio Espejo, durante el periodo 2013-2014. Propuesta de intervención.* (Tesis de post grado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Ledesma, J. y Melero, M. (2010). *Estudios sobre las depresiones.* Salamanca: Calatrava

Mazzei, J. (2002). *Pruebas de autoestima*. Puerto Rico: ISBN.

Penzantez, A. (2014). *La autoestima en el rendimiento escolar de los niños y niñas con discapacidad visual interno en el instituto Byron Eguiguren de la Ciudad de Loja. Durante el periodo marzo a septiembre del 2013.* (Tesis de grado). Universidad Nacional de Loja.

Posada, A., Gómez, J, y Ramírez, H. (2005). *El niño sano.* Bogotá, Colombia, Editorial Médica Internacional.

Ramírez, V. (2015). *Estrategias didácticas para desarrollar la lectura comprensiva en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica Ing. José Alejandrino Velasco,*

del barrio Celi Román, de la ciudad de Loja, periodo académico 2014-2015 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Rubin, L. M, (2006). *Autoestima "seguridad y satisfacción en sí mismo".* Madrid, España: Paidos.

Sapag, N. y Sapag, R. (2008). *Preparación y evaluación de proyectos.* Bogotá, Colombia, Editorial: McGrawHill

Universidad Gestalt. (2012). El autoconocimiento como base para la autoestima: El autoconocimiento. México. Autor.

Woofolk, A. (2006). *Autoestima, en palabras sencillas de Yagosesky.* España. Editorial: Ed. Júpiter.

WEBGRAFÍA

Berntsson, E. (2009). Los seis pilares fundamentales para aumentar la autoestima. *Aumentando mi autoestima*. 3. Recuperado http://www.aumentandomiautoestima.com/blog/comentarios-sobre-el-reporte-los-6-pilares-fundamentales-para-aumentar-tu-autoestima/

Sánchez, B. y Solís, J. (2010). *Autoestima en niños* [PDF file]. Recuperado de http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_autoestima/f_7.2.Obras_padres_madres/2.2..Autoestima%20en%20ninos.pdf

Martínez, O. (2010). *La autoestima* [PDF file]. Recuperado de https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf

Sparisci, V. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales* [PDF file]. Recuperado de http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf

Cabrera, M. (2014). *Autoestima y rendimiento escolar en los niños.* (Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca). Recuperado de: http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19842/1/TESIS.pdf

Torres, A. (2010). *Evaluación Diagnostica Ministerio de educación pública dirección de desarrollo curricular*. Recuperado de https://es.slideshare.net/Socialesdigital/evaluacin-diagnstica-3577084

Videla, j. (2010). Evaluación. Support Google. Recuperado de https://juanvidela.files.wordpress.com/2010/03/pedagogia-basica-evaluacion-unap_ciencias-integradas.pdf

RAE. (2014). Definición de evaluación. Support google. recuperado de http://dle.rae.es/?id=H8KIdC6

Gallardo, G. (2015). Evaluación según normas y criterios. Recuperado de https://prezi.com/bgep5nsjlnvq/evaluacion-segun-normas-y-criterios/

Catillo, D. (2009). *Utilidad de los métodos de evaluación de los cuestionarios en la investigación mediante la encuesta "Análisis psicológico de los problemas sociales".* (Tesis de doctorado). Recuperado de https://hera.ugr.es/tesisugr/18595820.pdf

Valencia, C. (2010, marzo), Importancia de la autoestima. *Innatia*. Recuperado de http://br.innatia.com/c-aumentar-a-autoestima-pt/a-importancia-da-auto-estima-2137.html

Salmon, L. E. (2015, enero). El origen de la autoestima. *El universo*. Recuperado de http://www.larevista.ec/orientacion/consultorio/el-origen-de-la-autoestima

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO A, DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017- 2018

Proyecto de investigación previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTORA

Karen Elizabeth Mendoza Jiménez

.

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Blanca Lucia Íñiguez Auquilla Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2017

a. TEMA

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO BASADO EN LA TEORÍA DE BRANDEN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "A" DE LA ESCUELA 18 DE NOVIEMBRE, 2017-2018.

b. PROBLEMÁTICA

En años recientes hemos sido testigos de la disminución de la autoestima en la niñez, hoy en día influye mucho debido a que los niños no son autónomos en su pensamiento, sino que forman su concepto y valía en función de lo que les digan las demás personas, constantemente la autoestima en la niñez se ve afectada por las experiencias y exigencias que reciben del mundo exterior

Siendo así que los niños no forman una idea de sí mismos, por eso es importante tener cuidado con la manera en que formulamos todo aquello relacionado con su identidad.

De esta manera una baja autoestima puede desarrollar en los niños sentimientos como la angustia, el dolor, la indecisión, el desánimo y otros malestares. Por este motivo, el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del crecimiento de los niños. Dentro de cada uno de nosotros, existen sentimientos ocultos que muchas veces no los percibimos.

A su vez una investigación realizada, reside en la creencia de que la autoestima está relacionada significativamente con la satisfacción personal y el funcionamiento afectivo del individuo, se mencionaba que México por ejemplo el 22% de los estudiantes tiene baja autoestima de los cuales el 20% obtiene un rendimiento académico, entre regular y bajo. Lo cual permite inferir, la importancia de tener un concepto bien definido de si mismo y de autoestima positiva en los procesos cognitivos y afectivos de los estudiantes.

La baja autoestima se ha convertido en estos últimos años en un problema nacional afectando de manera directa a un 20% de los estudiantes.

A nivel local se puede observar un sin número de problemas que influyen en los estudiantes de los diferentes instituciones educativas, tal es el caso de la Unidad Educativa “Ciudad de Loja”, sección vespertina, según datos se puede evidenciar que un 63% de los niños/as, son inseguros y se sienten inferiores a los demás y un 56% se preocupa mucho por lo que los demás piensen o digan de ellos/as: también que en determinadas circunstancias llegan a repercutir enormemente en el desenvolvimiento escolar de los niños y niñas del establecimiento, puesto que el tener una autoestima baja conlleva a que los niños y niños sean

temerosos, tímidos, poco participativos, indecisos, desvalorizados, aislados, pasivos, ansioso, vulnerables, pesimistas, avergonzados, nerviosos, etc.

Es así que la problemática se plantea realizar un estudio sobre la autoestima dirigidos a los estudiantes de quinto año paralelo A, de la Escuela 18 de Noviembre, por lo que se implementará un plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden para fortalecer la autoestima como propuesta.

Así mismo para el fortalecimiento de la autoestima en los niños debe ser responsabilidad compartida de docentes y padres de familia. Entre los objetivos principales de la educación, quizás se situé en primer o segundo lugar la formación de estudiantes autónomos, autosuficientes, seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepten como son, que se sientan a gusto con su persona y es por esto que necesitan desarrollar previamente una autoestima alta mayormente positiva con la capacidad para resolver problemas y dificultades en cada etapa de su vida, en áreas como la escolar y familiar.

Lo anterior posibilita plantear algunas interrogantes que se debe tener en cuenta en una investigación relacionada con este tema.

- ¿Cuál es la causa- efecto de la autoestima disminuida de los escolares?
- ¿Será factible una reeducación para fortalecer la autoestima en los escolares?

Estas incógnitas sirven de hilo conductor para plantear como problema de investigación el siguiente: ¿Cómo influye la aplicación de un plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los estudiantes de quinto año de Educación Básica paralelo A, de la escuela 18 de Noviembre?

Delimitación del problema

Delimitación espacial

La investigación se realizará en la Escuela de Educación Básica 18 De Noviembre, ubicado en la Parroquia de San Sebastián en las calles Mercadillo y Juan José Peña

Delimitación temporal

La presente investigación se desarrollará en el periodo académico 2017 – 2018.

Delimitación temática

Plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los estudiantes de quinto año de Educación Básica paralelo A, de la escuela 18 de Noviembre.

Beneficiarios

Los beneficiarios de la presente investigación son 33 estudiantes, los cuales se encuentran cursando quinto año, paralelo "A", sección matutina, de la Escuela de Educación Básica 18 De Noviembre

c. JUSTIFICACIÓN

La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de los pilares de la niñez. La autoestima no es una asignatura que se aprenda en la escuela, se construye diariamente en a través de las relaciones personales de aceptación y confianza. El lado emocional de los niños jamás debe ser ignorado por los padres y profesores. Hay que estar atentos a los cambios de humor de los niños y a sus altibajos emocionales. Desde el nacimiento a la adolescencia, por su vulnerabilidad y flexibilidad, los niños deben encontrar seguridad y afecto en las personas que les rodean y los padres pueden hacer mucho por mejorar la autoestima de su hijo.

Así mismo todo lo que se consigue en este periodo de desarrollo y crecimiento físico, intelectual y emocional puede sellar su conducta y su postura hacia la vida en la edad adulta.

La importancia del estudio de investigación se enmarca en fortalecer la autoestima en los niños de quinto año obteniendo una buena autoestima, teniendo en cuenta que un niño tenga confianza en sus capacidades, no se deje manipular por los demás, sea más sensible a las necesidades del otro y, entre otras cosas, esté dispuesto a defender sus principios y valores.

Es importante la investigación, pues favorece al fortalecimiento de la autoestima, en el cual se ha planteado la elaboración y aplicación de un plan de intervención psicoeducativo basado en la teoría de Branden para los estudiantes del quinto año de educación básica paralelo “A” de la escuela “18 de Noviembre”, cuya finalidad es intervenir mediante talleres que ayudan a construir la autoestima, a aceptarse como son, aprendiendo a asumir errores y posteriormente ser capaz de mejorarlos y convertirlos en virtudes.

El plan de intervención psicoeducativo es un instrumento que facilitará a la construcción de la autoestima en los escolares, fortaleciendo la seguridad en ellos mismos actuando con más libertad, también proporcionarle el estímulo necesario para aceptar responsabilidades y asumir consecuencias, también reforzando el respeto para que el niño se sienta integrado en su entorno, por lo cual resulta de suma importancia ejecutar el plan de intervención dentro de las instalaciones de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” respectivamente, en el año 2017-2018.

Los resultados que se esperan obtener en la aplicación de las actividades en el presente trabajo de investigación lograrán cambios en los estudiantes de 5to año, donde tendrán la oportunidad de superación ante las dificultades personales, obteniendo una autoimagen positiva de sí mismos, en capacidad para enfrentar los fracaso7s y los problemas que se le presentan.

d. OBJETIVOS

General

Implementar un Plan de intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los estudiantes de quinto año de Educación Básica paralelo “A” de la escuela 18 de Noviembre.

Específicos:

Indagar en las fuentes bibliográficas los fundamentos teóricos científicos que sustentan la autoestima en la niñez y en la Teoría de Branden.

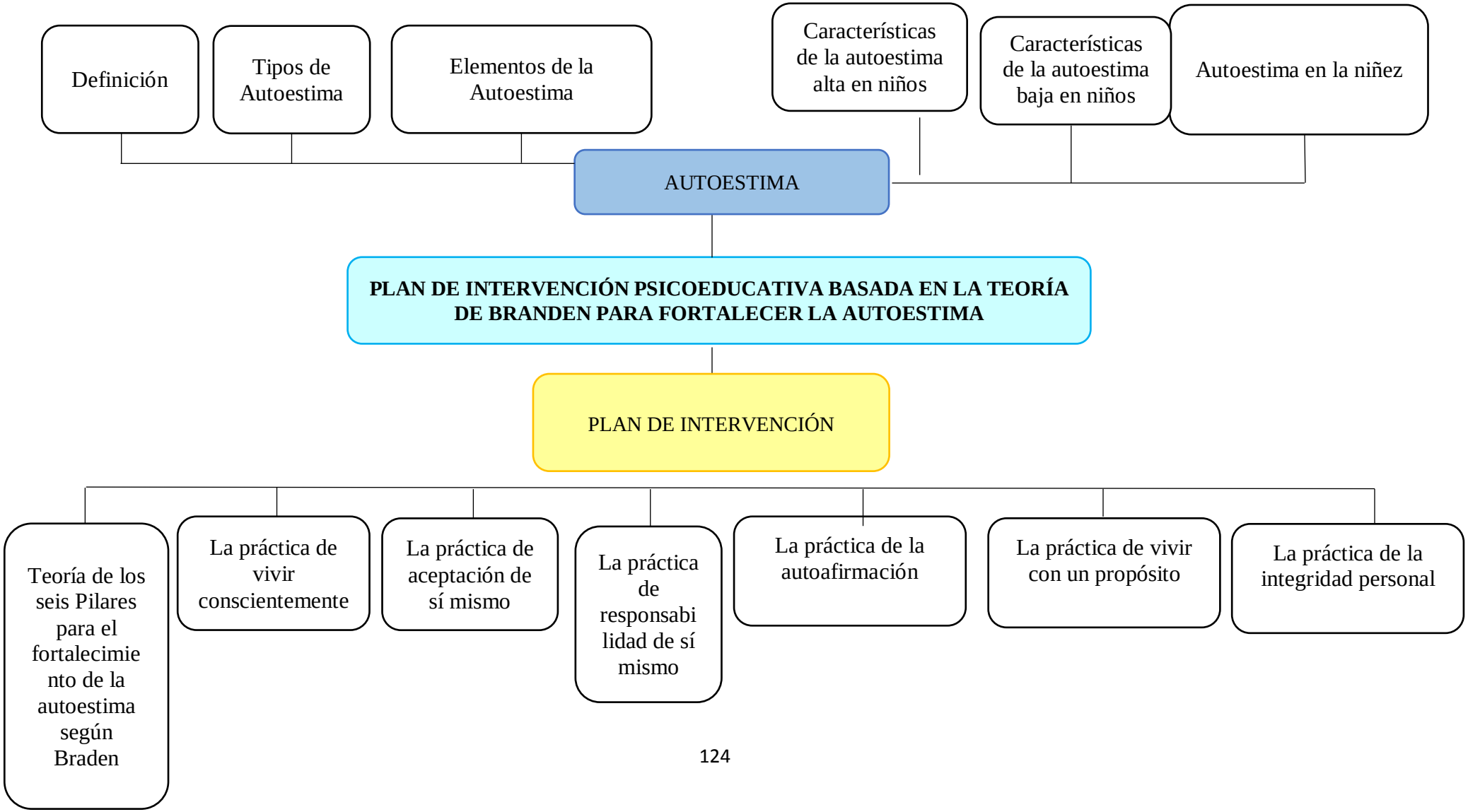
Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes de quinto año paralelo “A”

Diseñar un Plan de Intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden, para fortalecer la autoestima en los escolares investigados.

Aplicar el Plan de Intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden, para fortalecer la autoestima en los escolares investigados.

Validar la afectividad de la aplicación del plan de Intervención Psicoeducativo basado en la teoría de Branden para fortalecer la autoestima en los escolares.

Mapa mental de la realdad temática, en relación a las dos variables



e. MARCO TEÓRICO

Autoestima.

La autoestima es la valoración o agrado que se tiene de uno mismo. Está basada en el autoconcepto, lo que pensamos de nosotros mismos, cómo nos vemos en lo referido a nuestro modo de ser, imagen personal y cómo creemos que nos ven los demás. González Llaneza (20017) menciona: "La autoestima es la capacidad que tiene la persona para tener confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, eficiencia, felicidad, relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni en sus propios problemas" (p.158)

En este sentido Erikson. (1950) (como se citó en Sandoval 2012) entre otros anota, la preadolescencia es una época muy importante para el desarrollo de la autoestima: la evaluación que hacen los niños de ellos mismos, o autoimagen. Los niños comparan su yo real con su yo ideal. Ellos mismos juzgan que tan bien alcanzan los estándares sociales y las expectativas que tienen en su autoconcepto y con qué grado de competencia hacen su trabajo (párr.9).

Otro concepto que se ha considerado pertinente sobre la autoestima es el que aporta Feldman (2000) lo cual afirma que: "La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo. Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica".

El concepto de la autoestima utilizado por Coopersmith, se centra en las perspectivas de la autoestima a nivel general, pero acepta que individualmente hay cambios momentáneos, situaciones y limitados. El establecimiento de sí mismo se da en la formulación del concepto de sí mismo y este concepto está determinado por las interacciones sociales y las experiencias de éste, una vez que el individuo ha establecido el concepto de sí mismo, estará listo para determinar si está o no satisfecho con lo que ve de sí mismo. (David, 2014)

Para Coopersmith la abstracción se forma y elabora sobre la base de intercambios sociales, reacciones del individuo hacia sí mismo, su habilidad para resolver problemas relacionados a

su desarrollo y en base a su capacidad para enfrentar situaciones de la vida diaria cubriendo mayores atributos y experiencias tornándose al mismo tiempo más selectivo de tal manera que aspectos de estas experiencias son asumidos como referidos directamente a sí mismo.

Por su parte Minchinton (1999) expresa que la autoestima es:

> Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor

Según Rosenberg (1965), “la autoestima es aquel componente del auto-concepto referido específicamente a la totalidad de pensamientos y sentimientos que tiene el individuo sobre el valor del sí mismo, en tanto objeto de la actitud".

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, la forma en la que enfrentamos nuestros miedos tener una felicidad dentro de uno mismo y estar bien con el entorno que nos rodea.

La autoestima en la niñez.

Posse y Melgosa (1999) afirman que:

La mayor parte de los psicólogos actuales considera que la autoestima infantil es la configuración organizada de su propia imagen que los niños van edificando a partir de la percepción de sus capacidades o de sus limitaciones, Esta configuración les facilita o les dificulta el modo de conducirse frente a los demás.

La autoestima es para el niño como su retrato consciente, su autenticidad, cómo se considera a sí mismo. lo que espera de si y de su capacidad; es su documento de identidad interior.

David Ausubel considera que la autoestima en el niño es el resultado de la combinación de tres elementos:

- Su aspecto físico

- Las imágenes sensoriales y
- Los recuerdos personales

Estos componentes deberían guiar a padres y maestros para ayudar a los niños a aceptar su aspecto físico y mejorar su apariencia: para darles mejores oportunidades de crecer y gozar de una buena salud, mejorar su alimentación y su reposo, y ayudarlos a no preocuparse tanto por el tamaño de las orejas o de la nariz, o por el color de la piel. La belleza es un concepto muy relativo y la autoimagen puede alimentarse mejor a través de comentarios positivos que mirándose al espejo.

También son importantes las experiencias sensoriales, sociales y afectivas generadas por recuerdos personales de satisfacción, bienestar, éxito y felicidad. Muchos autores han constatado que la autoestima adecuada en la niñez desempeña un papel decisivo en el bienestar psicológico posterior. Las personas que tuvieron una infancia feliz, no importan su origen étnico o social, suelen ser optimistas, dinámicas y triunfadoras.

Importancia de la autoestima

Liliana Barrera (2012) menciona algunos puntos que aportan para comprender la importancia de la autoestima:

Condiciona el aprendizaje. Alumnos que tiene una autoimagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.

Facilita la superación de las dificultades personales. Una persona con autoestima alta se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.

Apoya la creatividad; una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí mismo.

Determina la autonomía personal, si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones.

Posibilita una relación social saludable; la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor. (p.22)

En consecuencia, los pensamientos y creencias hacia su propia persona determinan los sentimientos y el nivel de autoestima de cada ser humano en general y cada estudiante en particular. Cuando un alumno tiene excelentes calificaciones tendrá una autoestima alta, su autoconcepto es adecuado, los mensajes que ha recibido desde su infancia han fortalecido su autoestima.

Es así que la autoestima de una persona es muy importante porque puede ser el motor que la impulse a triunfar en la vida, no en el plano económico sino en el terreno de lo personal; o hacer que se sienta verdaderamente mal aun a pesar de que parezca que lo tiene todo.

Por otro lado, Barrera (2012) afirma: Los niños que tienen un fuerte sentido de su propia valía son físicamente más sanos, se encuentran más motivados para aprender y progresan mejor. Tienen una mayor tolerancia a la frustración y son más seguros de sí mismos. Barrera (p.22)

¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima se va construyendo antes de nacer, se lo hace con la aceptación de los padres que es un factor imprescindible para una autoestima adecuada que se irá desarrollando a lo largo de su vida, a esto se suma el entorno escolar en el que se desenvuelva.

Como lo refiere Rodríguez Ruth (2004)

> El concepto que tenemos de nuestra valía se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos recogemos durante nuestra vida: creemos que somos inteligentes o "tontos", nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias reunidos se conjugan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un sentimiento de no ser lo que esperábamos (p.45).

La autoestima se construye a lo largo de la vida. El aspecto personal de un niño tiene un valor para sus padres y entorno inmediato y van a contribuir a la auto percepción que ese niño tenga de sí mismo. Pero es en los primeros años con la experiencia de socialización, cuando

los padres enseñan a sus hijos qué conductas son aceptables, cuáles son perjudicadles, reprochables, peligrosas y lo enseñan a través de la aprobación o el rechazo, del premio o el castigo. Durante los años escolares, los niveles de autoestima se ven afectados aún más por la adquisición de habilidades y de competencia, especialmente en el desempeño escolar, en las relaciones de amistad y en los deportes.

Durante estos años, la autoestima se ve profundamente afectada por los éxitos y los fracasos en estas tres áreas de la vida del niño. La lectura es una habilidad importancia a obtener en el inicio de los años escolares. La capacidad de leer adecuadamente está íntimamente ligada con la autoestima. La lectura no sólo es el punto de apoyo para el resto de su aprendizaje. Un niño que lee mal es a sus propios ojos una persona inadecuada, y los niños se sienten malos o "tontos" y muy frecuentemente también son vistos de la misma manera a los ojos de sus padres, sus maestros y sus amigos. Podríamos decir que los dos retos para la autoestima en los años escolares son: a. El rendimiento académico b. El ser exitoso en las relaciones con los grupos de amigos de la misma edad ya sea individual o grupalmente, así como el ser competente dentro de una actividad deportiva o artística.

Para una adecuada autoestima es primordial la aceptación de la familia en la que el niño se desenvuelve, amor, seguridad, confianza en el hogar deben estar instaurados los valores, el respeto a esto se suma las experiencias que vaya teniendo a lo largo de su vida, contribuyen a la formación de una autoestima adecuada, cuando un niño en su infancia vive experiencias negativas dejaran en su vida frustraciones que tienen daños irreversible para su personalidad, es en la infancia donde debe de ser bien estructurada la autoestima; la aprobación de maestros, compañeros, amigos, complementa una autoestima alta, los niños se los debe fortalecer en todo momento, haciéndoles tener confianza en ellos mismos, ayudándolos a desarrollar sus habilidades, fortaleciendo continuamente la autoestima.

Factores que influyen en la autoestima

La autoestima comienza a desarrollarse desde que el niño tiene conciencia de sí mismo como persona. En el cual influyen factores de suma importancia para la construcción de la misma.

Nos centralizaremos en describir los contextos que afectan más claramente al niño de Educación Infantil y Primaria, ya que serán los que nos incumban a la hora de preparar cualquier intervención en el aula.

En primer lugar, citando a Vallés (1998), la autoestima no es innata, no se hereda, sino que se aprende. Por ello debe ser educada y reforzada por parte de los adultos más cercanos al niño: los padres y los maestros.

Los distintos autores exponen varios enfoques a la hora de agrupar los factores que influyen en la autoestima. Sin embargo, son tres los aceptados por la gran mayoría.

La familia

El entorno familiar es el primer contexto social del niño, por lo que va a influir en gran medida en su desarrollo psicológico-social. A partir de todo lo observado, escuchado y vivido en el contexto de la familia, el niño va a formar su percepción de "ser humano ideal" (Vallés, 1998). Del mismo modo, a través de sus interacciones con los demás y sus propias experiencias, será capaz de ir desarrollando el propio autoconcepto. En definitiva, la cercanía o distancia entre estos dos conceptos son los que definirán en mayor medida el desarrollo de la autoestima en este contexto.

Por ejemplo, serán de gran importancia los comentarios y críticas que el niño escuche acerca del valor de la apariencia física relacionada con el éxito en la vida. Esto podrá provocar o evitar una baja autoestima por inconformismo con respecto a su propio aspecto físico.

Por otro lado, los padres tienen una autoridad inherente hacia el niño pequeño, por lo que todas las valoraciones que hagan con respecto a su persona (positivas o negativas) tendrán gran influencia en la formación de su autoconcepto.

Los estilos educativos parentales también suponen un punto influyente. Los estilos autoritarios, y en general cualquier actitud basada en la creencia que el niño se controla y se

enseña con reproches y autoridad, creará en el niño una desmesurada exigencia hacia sí mismo, así como la creencia de que la bondad solo se encuentra en la perfección. (Acosta, 2004).

Por otro lado, un estilo democrático, que fije unas normas y unos estándares adecuados de conducta y que incluya refuerzos y castigos en función de los mismos, ayudará al niño a construir una autoestima realista, equilibrando el deseo de superación con el aprecio por las propias capacidades. Son importantes, por tanto, el interés que muestran los padres por sus hijos, por sus esfuerzos y logros, así como el feedback que les proporcionen. (Bermúdez, 2000)

La escuela y la sociedad

El contexto de educación formal también supone un hito de gran importancia en la vida del niño, ya que en él se resuelve casi la mitad de su jornada diaria. Además, sus primeras relaciones sociales no familiares se desarrollarán en este contexto.

Por otro lado, la situación social de la que disponga el niño dentro del grupo social que es el aula o el colegio influirá también en su concepto y la valoración de sí mismo. Como apunta Bermúdez (2000), si una persona no está satisfecha con la relación social que tiene en su entorno, difícilmente lo estará consigo misma. Según Feldman (2001, p.20) "la manera en la que la sociedad ve al niño influye en cómo se ve a sí mismo". Es decir, el ser humano busca su propia integración en la sociedad, por lo que un rechazo por parte de la misma lleva a buscar los errores dentro de uno mismo.

Otro factor muy importante a tener en cuenta son las calificaciones académicas. Son el modo en que el sistema educativo evalúa las capacidades cognitivas y aptitudinales de los alumnos, por lo que es normal que los niños las tomen como una evaluación de su propia persona. Los niños con baja autoestima, como afirma Naranjo (2007), no son capaces de aislar cada aspecto del autoconcepto, por lo que una calificación negativa en una asignatura les lleva a devaluarse como personas integras.

En este aspecto también influye lo que los padres y profesores le han enseñado que debe ser un estudiante ideal, es decir, el nivel de exigencia percibido en función de sus propias capacidades. (Bermúdez, 2000)

El niño

Las estructuras de pensamiento interno, los valores, las expectativas y las percepciones de la propia persona son un factor altamente influyente en la construcción y el desarrollo de la autoestima.

En primer lugar, el concepto de ser humano ideal que el niño haya formado en su interior, y con el cual se compara para emitir juicios sobre sí mismo, influye claramente en la naturaleza de estos juicios. Las metas y retos personales que una persona se establezca a sí misma, pueden menguar su autoestima si son excesivos e inalcanzables. (González Martínez, 1999)

Según Naranjo (2007), el afrontar una tarea, una relación social o cualquier problema surgido de un modo optimista y enfocado al éxito es propio de personas con una autoestima adecuada. Sin embargo, un niño con baja autoestima tiende a no creer en sus propias posibilidades y a predecir el fracaso ante cualquier nueva situación.

Por otro lado, además de los factores internos, también son de gran relevancia los rasgos corporales externos. En la sociedad actual se otorga mucha importancia a la belleza y la apariencia física, lo cual influye directamente sobre los niños y su ideal de persona.

Si un niño tiene como ideal de figura física un cuerpo demasiado delgado, alto o en cualquier caso, fuera de sus posibilidades, crecerá en él un sentimiento de frustración. Esto, a su vez, fomentará un deterioro de la autoestima.

Todos estos aspectos, tanto los internos al niño como los pertenecientes al contexto, van formando y determinando la autoestima del infante. Esta autoestima, a su vez será un factor

de suma relevancia en el desarrollo personal, social y académico, pudiendo determinar en gran medida la vida de la persona. Sin embargo, como ya se ha comentado anteriormente, la autoestima no es algo estático y permanente, sino que existe la posibilidad de cambiarla y de educarla, precisamente desde estos contextos influyentes en los niños.

Dimensiones de la autoestima

Cava y Musitu (2000) en el ámbito de la investigación en psicología, distinguen tres dimensiones, en este caso del autoconcepto, donde en una de ellas se encuentra la autoestima, tales dimensiones son:

Dimensión Cognitiva: Constituida por los múltiples esquemas en los cuales la persona organiza toda la información que se refiere a sí misma.

Dimensión Afectiva: Llamada también evaluativa que corresponde a la autoestima.

Dimensión Conductual: Implica aquellas conductas dirigidas a la autoafirmación o a la búsqueda de reconocimiento por uno mismo, o bien por los demás.

Así el término de autoconcepto, remite a las descripciones abstractas que pueden diferenciarse de la autoestima, ya que no implican juicios de valor, mientras que el término de autoestima sí incluye una valoración, y expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades valorativas y subjetivables. Musitu, Román y García (citado en Cava y Musitu, 2000).

El sujeto se valora a sí mismo según sus experiencias, consideradas como positivas o negativas, por lo que el concepto de autoestima se presenta como la conclusión final del proceso de autoevaluación definida como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación. Lila (citado en Cava y Musitu 2000).

En otro orden de ideas, Rodríguez (1988) considera que para poder desarrollar y conocer la autoestima, es preciso subir o poder asimilar los distintos conceptos que conforma una

especie de escalera, culminando está en la autoestima, los siguientes conceptos que forman dichos escalones.

El primero llamado autoconocimiento, consiste en conocer las partes que conforman el yo; habilidades, necesidades y manifestaciones, es conocer el por qué y cómo es que se actúa y siente. Una vez conocidos todos los elementos que se entrelazan para apoyarse uno con otro, el individuo logra conseguir una personalidad fuerte y unificada, pero si alguna de las partes funciona deficientemente, entonces las otras de manera consecuente se verán afectadas y se verá reflejado en una personalidad débil y dividida.

El segundo es el autoconcepto, llamado así a la serie de creencias acerca de sí mismo manifestadas en la conducta.

El tercero la autoevaluación, que refleja la capacidad interna de evaluar las cosas y eventos como buenos si es que así lo son para el individuo, llámese así satisfactorio, interesante, enriquecedor, que le permitan crecer y aprender; y como malos, los que así considera dicha persona.

El cuarto es la autoaceptación, el cual se refiere a admitir y reconocer las características personales o partes de sí mismo como un hecho, tal como lo es la forma de ser y sentir.

El quito escalón sería el autorespeto, llamado así a la atención y satisfacción de las propias necesidades y valores, expresando y manejando de manera adecuada tanto sentimientos como emociones.

Y finalmente el sexto escalón, la autoestima que es la síntesis y culminación de las anteriores. En la medida que la persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, se acepta y respeta, desarrollará y poseerá una autoestima positiva.

Desde la perspectiva que se ha adoptado, Coopersmith (1976), señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

Autoestima en el área personal: consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.

Autoestima en el área académica: es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la Actitud hacia sí mismo.

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

Autoestima en el área social: es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

Niveles de la autoestima

En este punto Roos (2013) considera tres niveles de autoestima:

> Autoestima alta: También llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse de forma resolutiva.

Autoestima media. Esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.

Autoestima baja: Ineptitud, incapacidad, inseguridad y fracaso son los términos que acompañan a una persona con autoestima baja. Se trata de un estado de autoestima que en nuestro camino hacia la felicidad.

La autoestima es una competencia específica de carácter socioafectivo que constituye una de las bases mediante las cuales el sujeto realiza o modifica sus acciones. Se expresa en el individuo a través de un proceso psicológico complejo que involucra a la percepción, la imagen, la estima y el auto concepto que éste tiene de sí mismo.

Aspectos de la Autoestima Alta/Positiva Vs. Baja/Negativa.

La autoestima suele identificarse en dos aspectos Alta / Positiva vs. Negativa / Baja.

Branden (1983), señala que la baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida, inadecuado como persona, inadecuado en la propia existencia y responde a los desafíos y alegrías de la vida con un sentimiento fundamental de incapacidad y desmerecimiento.

La autoestima positiva significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad o, para expresar lo mismo de un modo un tanto diferente, ser adecuado para la vida y sus exigencias y desafíos, que consiste en la disposición de uno.

Continuando con Branden (1995), tiempo después, a esta autoestima positiva la llama autoestima alta la cual brinda mayor probabilidad de esfuerzo ante las dificultades que se presentan en la vida, se relaciona con la capacidad para aceptar los cambios, el deseo de admitir y corregir los errores, la disposición a cooperar, así como a buscar el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes, más fuerte será el deseo de expresarnos y de reflejar la riqueza interior, nuestras comunicaciones serán más abiertas, honradas y apropiadas porque creeremos que nuestro pensamiento tiene valor, estaremos más dispuestos a tener relaciones que sean más gratificantes que perjudiciales, pues la salud atrae la salud.

La autoestima baja, contrariamente es rendirse ante las dificultades, se relaciona con la ceguera ante la realidad, rigidez, miedo a lo nuevo y a lo desconocido, poseer una conformidad inadecuada o rebeldía poco apropiada, estar a la defensiva, presentar sentimientos constantes de sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva así como el miedo a la hostilidad con los demás. También se refleja en lo que esperamos, probablemente con esta actitud sea menor lo que aspiremos conseguir en la vida, será más urgente la necesidad de "probarnos" o de que nos olvidemos de nosotros mismos, la comunicación será más opaca, evasiva e inapropiada por la incertidumbre de nuestros pensamientos y sentimientos personales, nuestra ansiedad radicará principalmente en la actitud de aquel que nos escucha.

Uno de los principios en las relaciones humanas es que por lo regular tendemos a sentirnos más cómodos con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro, es decir, las personas con una autoestima mediana se atraen entre sí, las personas con una autoestima baja buscan la baja autoestima en los demás no de forma consciente. (Branden, 1995)

Aguilar (1996) considera algunas actitudes clave, donde la autoestima juega un papel importante, que de tener alta autoestima se deberían poseer y son:

Saber escuchar: Pero cuando hay autoestima baja, es difícil aceptar las equivocaciones que uno tiene, así como el hecho de que alguien tenga mucho que enseñarnos, por lo que mejor se adopta una actitud cerrada al diálogo.

Optimismo: Pero cuando hay autoestima baja y ocurre un problema, se tiende a culparse de éste, lo que ocasiona que uno se sienta peor y siga culpándose por tiempo prolongado cayendo en el pesimismo y la depresión.

Relaciones interpersonales: Que cuando existe una autoestima baja, se establecen relaciones interpersonales sin pensar en las propias necesidades, que con el tiempo terminan en actitudes explosivas, que posteriormente originan sentimientos de autoculpa, de víctima, donde la demás gente abusa de ellos. Actuando a la defensiva agresiva o pasivamente, rompiendo el nivel de igualdad deseable para las relaciones humanas sanas.

Desarrollo del propio talento y la creatividad: Pero cuando se tiene una baja autoestima, se tiene dentro un juez crítico muy severo que exige perfección o crítica por sus intentos de actuar quedando con metas cumplidas a medias. También se tiene un alto nivel de autocensura, que evita que la persona expanda sus habilidades al máximo.

Felicidad: Que cuando existe una baja autoestima aún en los logros, la persona se siente mal, considera que no es suficiente, está descontenta con sus méritos y piensa que le falta mucho más, posee toda una red de imágenes mentales que sabotean su felicidad.

Capacidad de Riesgo: Pero cuando hay una baja autoestima esta capacidad se convierte en temor hacia el rechazo y al fracaso, que son fuertes golpes a su estado psíquico- emocional.

Fallar, es un sinónimo de pérdida de valor como ser humano, por lo que entonces prefiere no correr riesgos, aunque no alcance sus metas, por lo que no es una persona emprendedora.

Búsqueda de 10 que uno merece: Que cuando se tiene baja autoestima, la persona no cree merecer o necesitar cosas; pues como provienen de él, entonces las menosprecia y cede su lugar a los demás.

Seguridad en uno mismo: Pero cuando se tiene baja autoestima, se pierde la confianza en sí mismo, se duda de las propias habilidades, aunque sean demostradas, se está a la defensiva. Si se obtiene un logro, no se siente seguridad de volver a hacerlo en un futuro, pues realmente no se siente que se es eficaz.

Por otro lado, Paz (2000) nos menciona las características de una baja autoestima las cuales divide en tres aspectos:

l.- Con respecto a sí mismo: Son extremadamente críticos consigo mismos, los criterios que utilizan para evaluar sus propias acciones, pensamientos y juzgar su imagen dentro de su grupo social, son criterios idealistas y perfeccionistas. Evalúan y analizan continuamente sus gestos, actos y pensamientos que realizan, en segundos evalúan su aspecto físico, sus expresiones verbales y sus emociones, lo comparan con el modelo ideal que otras personas influyentes en sus vidas se han encargado de ir formando a lo largo del tiempo.

Tienen un temor excesivo a cometer errores, consideran que siempre deben dar respuestas correctas, les toma demasiado tiempo en tomar una decisión y adoptan una actitud de gran inseguridad.

Son muy sensibles a la crítica; las reacciones emocionales ante cualquier comentario negativo son siempre exageradas, tienden a hacer sus propias interpretaciones de lo que escuchan y suelen encontrar intenciones ocultas y erróneas en lo que los demás dicen o hacen.

Necesitan la aprobación continua de los demás en todo lo que hacen, piensan o dicen; confían muy poco en sus capacidades y en sus decisiones por lo que necesitan la opinión de

otras personas, de esa opinión depende el que ellos se valoren o no como personas, necesitan y dar a conocer cada triunfo.

2.- Con respecto a los demás: Son exigentes y críticos consigo mismos y, a su vez con los demás, las cosas deben ser como ellos esperan y creen que se merecen, al no ser siempre así, se quejan y critican a los otros continuamente.

Presentan una gran dificultad para hacer amigos, tienen miedo a hablar en público y un gran sentido del ridículo, nunca ocupan la posición de líder ni son muy populares; no aportan nada al grupo al que pertenecen, no toman iniciativa ni son alegres, no tienen sentido del humor, no son entusiastas ni participativos por lo que nunca se integrarán totalmente en el mismo.

3.- Con respecto a la interpretación de la realidad: Focalizar en lo negativo: Estas personas con déficit de autoestima poseen una habilidad para centrar la atención en un aspecto negativo y desagradable de la situación, sacándolo de contexto y valorando la experiencia en función de ese único aspecto.

Descalificación de experiencias positivas: Presentan tendencias a ignorar las experiencias positivas, no pueden sentirse bien y disfrutar porque piensan que después se sentirán mal, o porque simplemente, no se lo merecen y con frecuencia tienen ideas de autocondena por errores cometidos. El afán que presentan estas personas por encontrar el perfeccionismo le conduce a la desilusión cotidiana, a decepción y en último extremo a un estado depresivo cónico.

Personalizar: Tiende a verse a sí mismo como único culpable, de algunos sucesos externos desagradables de lo que el sujeto no es responsable, por lo que se autocondena.

Pensamientos del todo o nada: Tiende a evaluar las situaciones y las actuaciones de forma extremista en términos de buenas o malas, blancas o negras, verdaderas o falsas, sin considerar que existe una amplia variedad de posibilidades entre ambos extremos, todas válidas y aceptables. Estos pensamientos son rígidos e inflexibles, evaluar la realidad como todo o nada es un grave error que conduce a la frustración diaria.

Generalizar: Tienden a sacar conclusiones absolutas a partir de un simple suceso negativo de una situación concreta, estableciendo modelos de derrota o de frustración que nunca acabarán.

Adivinación: Tienden a interpretar los acontecimientos como negativos sin tener datos reales que así los califiquen pero que han sido calificados por el propio sujeto de negativos, tras leer la mente de sus interlocutores o tras adivinar el futuro, y consideran que son continuamente evaluados por los demás.

Usan frecuentemente la palabra "Debería": Ellos mismos van marcándose las pautas, que consideran son imprescindibles para tener valor en la vida y triunfar. El que utilicen con frecuencia frases como ésta, para dirigir su comportamiento o para evaluar sus conductas, provoca falta de espontaneidad en sus actos.

Poner etiquetas: Con frecuencia utilizan adjetivos calificativos negativos para explicarse cualquier error que cometen.

Magnificación y/o minimización: Exageran sus errores y le quitan importancia a sus éxitos, justo lo contrario a lo que manifiestan hacia los demás, mostrándose más indulgentes.

Razonamiento emocional: Asumen que sus sentimientos son el mejor indicativo para saber si la situación real que está viviendo es mala o buena, consideran que las reacciones emocionales que ellos experimentan ante un estímulo o situación les aportan conocimiento fidedigno de la realidad.

Dicha autora recalca que el déficit de autoestima tiende a presentarse en situaciones sintéticas y no ante todas las situaciones a las que el individuo se expone, los sujetos que lo padecen presentan siempre una sensación de sentirse mal consigo mismas de manera continua. Para que se pueda identificar no se debe olvidar que el individuo puede evaluarse en diferentes áreas de su vida: área familiar, área de aspecto físico y área moral-ético. Es importante recordar que puede tener una imagen negativa en un área, pero no necesariamente en otra.

Escalera de la Autoestima

De acuerdo con López (2012) plantea las siguientes escaleras de la autoestima:

> Auto reconocimiento: Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

Auto aceptación: Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

Auto valoración: Refleja la capacidad de evaluar y valorar las cosas que son buenas de uno mismo, aquellas que le satisfacen y son enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Es buscar y valorar todo aquello que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.

Auto respeto: Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. El respeto por sí mismo es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse de la mejor forma posible, no permitir que los demás lo traten mal; es el convencimiento real de que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales, lo que permitirá poder respetar a los otros con sus propias individualidades.

Auto superación: Si la persona se conoce es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para pensar y entender, para generar, elegir y tomar

decisiones y resolver asuntos de la vida cotidiana, escuela, amigos, familia, etc. Es una suma de pequeños logros diarios.

Auto eficacia: confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza conocedora en uno mismo.

Auto dignidad: seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacía mi derecho de vivir y felicidad.

Auto eficacia y auto dignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia de la autoestima.

Causas y efectos de la autoestima.

De acuerdo a los criterios teóricos de la psicología actual se señalan diversas causas que generan la autoestima, entre ellos resalta el aporte de Laporte, (2012) al afirmar:

> La autoestima puede disminuir o aumentar debido a múltiples sucesos relacionados con la familia, la escuela, la comunidad y el universo, y en dependencia de la sensibilidad del sujeto. Existen personas extremadamente sensibles cuya autoestima puede bajar debido a un gesto desagradable, una frase, un pequeño incidente familiar o una crítica en el colectivo. Los niños genuinamente son muy susceptibles y muchos a diario son afectados por los pequeños sucesos que ocurren en las aulas o escuelas. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla (p.89).

Es importante las terminologías que se utilice cuando se habla o corrige a los niños, esto puede ser lo está ocasionando una baja autoestima y si no es detectada a tiempo puede tener consecuencias graves, los niños son muy observadores y esto hace estén constantemente imitando conductas que en ocasiones no son adecuadas para imitarla y se ocasiona otra dificultades graves que desencadena una serie de problemas.

La misma autora antes referida, expone:

> El hogar y la escuela deben convertirse en espacios agradables donde el alumno se sienta bien y estimulado a reflexionar y actuar. Y es tarea de los familiares, maestros y directivos crear estos espacios y conducir, con ternura y amor, la actividad del alumno. El triángulo yo – mamá – papá, es determinante durante la infancia para una autoestima alta en etapas posteriores, de aquí la importancia de educar la familia (p. 26).

Si los padres no poseen una autoestima adecuada como podrá ayudar a desarrollar la autoestima de su hijo, lo mismo ocurre en la escuela con el docente si no posee una autoestima alta no ayudara al niño a desarrollar su personalidad, haciendo de este niño un mediocre y los padres y maestros tienen una importante misión que cumplir.

Los niños cuando en su hogar no encuentran una aceptación, amor, disciplina, buscan en los docentes esta carencia afectiva y si no lo encuentra, buscara en personas que no son adecuadas como los grupos de pandillas.

Muchos niños crecen con la idea inculcada de que no tienen talento para estudiar, es tarea de los padres y maestros, enseñarlo a reflexionar sobre sus potencialidades a fin de que interioricen que ellos sí pueden, porque el talento es un 10 por ciento de inspiración y un 90 por ciento de transpiración, y hay que sudar para que el talento se manifieste.

Las causas que bajan la autoestima son múltiples: el miedo, la tensión, los fracasos, las enfermedades, la angustia, la ansiedad, la disfunción sexual, las neurosis, la gordura, el incumplimiento de las metas, y las adicciones, entre otras.

La forma como se comunican los padres con los hijos o los docentes con los alumnos es importante, expresiones verbales o gesto dejarán experiencias en los niños para la formación de la autoestima, de acuerdo al entorno en el que se desenvuelva un niño será su autoestima, estar rodeado de estimulación positiva un lenguaje adecuado podríamos decir que este niño tendrá una autoestima alta.

Intervención psicoeducativa

Que es un plan

Ordaz (2006) afirma:

> Se define como la intención y proyecto de hacer algo, o como proyecto que, a partir del conocimiento de las magnitudes de una economía, pretende establecer determinados objetivos. Asimismo se ha definido como un documento en que se constan las cosas que se pretenden hacer y forma en que se piensa llevarlas a cabo (párr.1)

Según García (2011) define: "La intervención psicoeducativa tiene que ver tanto en las necesidades psicológicas como con las educativas de uno o más alumnos. Completa, o suple la instrucción académica en las aulas, pero no se propone suplantarlas" (párr. 9)

La intervención psicoeducativa es un conjunto de técnicas y estrategias de acompañamiento que utiliza un psicólogo, basadas en las teorías del aprendizaje y del desarrollo evolutivo; cuyo objetivo fundamental es facilitar y optimizar el proceso de aprendizaje, mediante el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

Características más relevantes

Como lo mencionada García (2011): La Intervención Psicoeducativa es tanto preventiva como correctiva para el conjunto de los problemas o disfunciones existentes en el proceso de aprendizaje.

En este punto podemos plantear algunas de las características fundamentales de la intervención psicoeducativa:

Está compuesta por todo un conjunto de acciones preventivas y correctivas complementarias, con el fin de optimizar el rendimiento escolar, el desarrollo cognitivo, el desarrollo afectivo, la integración social.

Se realiza en un espacio específico para la atención pormenorizada, la cual por lo general se realiza en sesiones personalizadas.

Inicia con una Evaluación Psicopedagógica, la cual integra un diagnóstico presuntivo, un pronóstico y una propuesta de intervención.

Dispone de objetivos y tiempos de intervención claros, los cuales se explican detalladamente a la familia.

Se concibe y diseña bajo la forma de "Programas".

Implica a todos los elementos cooperan en el desarrollo educativo; padres, profesores, alumnos, equipo directivo.

Se apoya en otros servicios profesionales, como el personal médico, docente, psicoterapéutico, neuropsicológico.

Teoría de Branden

A lo que Branden (1995) identificó seis prácticas para fortalecer la autoestima, las cuales nombró "pilares de la autoestima" y brevemente se definen a continuación:

Vivir conscientemente

Es intentar ser conscientes de todo aquello que tiene que ver con acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, implica un respeto hacia los hechos de la realidad tanto internos (necesidades, deseos, emociones) como externos.

El autor menciona que para vivir conscientemente se deben tomar los siguientes aspectos:

- Tener una mente activa, buscar y ampliar la conciencia, la comprensión, el conocimiento, el crecimiento y la claridad, de uno mismo.
- Vivir el momento, el presente a lo que uno hace, es decir, "hacer lo que estoy haciendo mientras lo estoy haciendo"
- Enfrentar los hechos importantes empleando la información que se deriva, para modificar o corregir ciertos supuestos.
- Percibir y enfrentar el impulso para evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes.
- Interesarse por conocer, donde se está, con relación a metas y proyectos.
- Preocuparse por ser consciente de los valores que me mueven y guían, de forma que no estén regidos por valores adoptados de manera irracional o aceptados críticamente de los demás.

Aceptación de sí mismo

Esta se refiere a lo que hacemos de manera negativa, es permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo.

El autor divide este concepto en tres niveles:

El primero se refiere a una orientación de valoración de sí mismo y del compromiso con uno mismo, que es resultante de estar vivo y ser consciente.

El segundo se refiere a la disposición a experimentar y aceptar sentimientos, así como a considerar cualquier parte de uno mismo; nuestro cuerpo, emociones, pensamientos y actos, teniendo presente la realidad de nuestra conducta.

El tercero se refiere al ser amigo de sí mismo, no negar la realidad, no afirmar que sea en realidad correcto lo que está mal, sino indagar en el contexto en el que se llevó a cabo la acción, para comprender el porqué está mal. Aceptar, significa experimentar, sin negación ni evitación de que los hechos son hechos. El aceptar, no necesariamente significa gustar.

Responsabilidad de sí mismo

Esta práctica se refiere a asumir la responsabilidad de los actos y logros de metas, lo cual quiere decir asumir la responsabilidad de la vida y el bienestar, para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad.

Este autor menciona que esta práctica supone la admisión de lo siguiente:

- Ser responsable de la consecución de mis deseos, donde tengo que descubrir como satisfacerlos.
- Ser responsable de mis elecciones y acciones, como principal agente causal en mi vida y
- Ser responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo y en las actividades cotidianas.
- Ser responsable del nivel de conciencia que aporto a mis relaciones, hacer conciencia de mi interacción con los demás y de la elección de mis compañeros.

- Ser responsable de mi conducta con los demás, de la manera en que hablo y escucho, de las promesas que mantengo o incumplo, así como de la racionalidad o irracionalidad de mis relaciones.
- Ser responsable de la manera en que jerarquizo mi tiempo.
- Ser responsable de la calidad de mis comunicaciones, siendo lo más claro posible, comprobando si el oyente me entendió.
- Ser responsable de la felicidad personal, asumiendo que no es tarea de otras personas.
- Ser responsable de aceptar o elegir los valores con los que se vive de forma pasiva o irreflexiva.
- Ser responsable de elevar la propia autoestima, ya que esta no es un don que se pueda recibir de alguien más.

Autoafirmación

Significa respetar los deseos, necesidades y valores y buscar la forma de expresión adecuada a la realidad, tener la disposición de valerse por sí mismo, a ser quien se es abiertamente y tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Perseguir los valores y vivir de acuerdo con ellos en el mundo, desarrollar ideas para pelear por ellas, así como enfrentar los retos de la vida y luchar por dominarlos.

Vivir con propósito

Es vivir productivamente, la productividad es el acto de conservación de la vida plasmando las ideas en la realidad, fijando metas y actuando para conseguirlas, para darle vida a los conocimientos, bienes y servicios. Tener la capacidad para afrontar la vida, es una característica de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas.

El autor menciona las siguientes cuestiones básicas para vivir con propósito:

Asumir la responsabilidad de la formulación de metas y propósitos, es decir, saber de manera consciente lo que se quiere y hasta donde se quiere llegar.

Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir las metas, es decir, plantearse cómo llegar, qué acciones son necesarias, si es necesario adquirir conocimientos nuevos y cómo conseguirlos.

Controlar la conducta para verificar si concuerda con las metas, es decir, se pueden presentar problemas, aunque ya se tengan propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, por lo tanto, se debe tener en cuenta una política consciente de controlar las acciones relativas.

Prestar atención a los actos, para averiguar si conducen a donde se quiere llegar. Es necesario prestar atención a los resultados para saber si se están cumpliendo las metas.

Integridad personal

La integridad consiste en la integraci6n de ideales, convicciones, normas, creencias. Significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Branden (1995), menciona que para alcanzar la integridad se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos:

a) Hacer lo que se predica.
b) Mantener las promesas.
c) Cumplir los compromisos.
d) Tratar a los demás de forma equitativa, justa, benévola y compasiva.
e) Perseguir la congruencia moral.

Asimismo, las prácticas mencionadas anteriormente pueden servir como estrategias para reforzar, y mantener alta la autoestima la cual se construye por los sentimientos y valores que cada uno tiene de sí mismo y el valor que otras personas nos atribuyen. Siguiendo la misma idea, Satir (1994) al respecto comenta que, en la medida en la que establezcamos contacto con nosotros mismos y con los demás, será una forma de incrementar la posibilidad de que

nos sintamos amados y valorados, aprendiendo a su vez a resolver nuestros problemas con mayor eficiencia.

Esta autora considera que establecer contacto, es un medio para hacer las cosas con honestidad y compartir de forma fraterna los temas y preocupaciones humanas, siendo a la vez una forma de mantener la integridad, de alimentar la autoestima en crecimiento y de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás. Un hecho muy importante respecto al acrecentamiento de la autoestima, es cambiar ciertas actitudes negativas y aprender nuevos conocimientos personales, que realmente se esté en la disposición de aceptar nuevas posibilidades, de probarlas para ver si nos funcionan o no, de ser así, ponerlas en práctica hasta hacerlas parte de nosotros. Por ello, ha sido importante considerar el trabajo de Branden en "los seis pilares de la autoestima", donde al poner en marcha la posibilidad de que los sujetos tengan la disposición de incrementar un mínimo porcentaje, determinada acción positiva, y se haga conciencia de ésta, mediante la práctica, llegue a automatizarse obteniendo una mejora en dicho aspecto que se relacione con una autoestima

f. METODOLÓGIA

La presente investigación será de estudio descriptivo porque permitirá describir y evaluar las características del objeto de estudio a investigar sobre la autoestima en la niñez y sobre la Teoría de Branden (pilares de la autoestima).

Sampieri (2014), señala que "los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, ovejitos o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis" (p. 92).

De corte transversal, al respecto Sampieri (2014), menciona que es una investigación que recopilan datos en un momento único y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, se realizó un corte en el tiempo para estudiarlas en el periodo 2017-2018

De acuerdo al lugar fue bibliográfica: en vista de que se extractará información especializada de fuentes bibliográficas como: libros físicos y virtuales, revistas, folletos, ensayos e internet, logrando aportar con el sustento científico a nuestro trabajo de investigación.

De campo: mediante el trabajo de campo se podrá recopilar información de primera mano; precisa mediante la aplicación de instrumentos, la misma que luego de tabular los datos, permitió confrontar estadísticamente los ítems en estudio; además se asistió a la institución

educativa para la aplicación de la propuesta de intervención para afrontar la problemática en estudio.

Diseño de investigación.

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleará el diseño de investigación pre-experimental, tipo X^1 O X^2, donde:

X^1 = Pre-test.
O = Intervención.
X^2 = Post-test.

Se enmarcará en esta línea, puesto que se intervendrá a través de talleres basados es la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) con los estudiantes del quinto año paralelo A, de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre", sección matutina. Para ello se partirá con la aplicación del pre test para determinar el nivel de autoestima en los que se encontraban los estudiantes, luego de que se ejecutará la propuesta de intervención se aplicó el post test para evaluar la pertinencia y efectividad de los talleres de la Teoría de Branden (Pilares de la autoestima).

El procedimiento fue el siguiente:

Sólo el grupo experimental fue sometido a los talleres basados en la Teoría de Branden. Se aplicará el Inventario de Autoestima de Coopersmith a los/las estudiantes antes y después de concluida la propuesta de intervención.

De esta forma el pre test será indispensable, ya que permitirá realizar un sondeo acerca del fenómeno en estudio, así mismo permitirá diseñar y planificar metodológicamente la propuesta de intervención y la ejecución de la misma. Y el post test llevará a la observación holística de la problemática si esta ha sido susceptible a la intervención.

Se utilizaron métodos como:

Se considerará el método científico; según Bernal (2010), se entiende como el conjunto de postulados, reglas y normas para el estudio y solución de los problemas de investigación, institucionalizados por la comunidad científica, siendo así que este método se iniciará con la

observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, definición del tipo de investigación y la construcción del marco teórico.

El método deductivo es un método de razonamiento destinado a obtener conclusiones generales y explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etc. (Díaz, Castro, León, & Ramírez, 2013), este método permitirá verificar la problemática que existe en la institución, de igual forma se utilizará para hacer un estudio general del problema planteado.

El método inductivo según Díaz Flores et. al (2013), se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos para llegar a conclusiones cuya aplicación sea de carácter general. este método permitirá desde el inicio de la investigación organizar la revisión de la teoría científica, estructurar los objetivos y plantear una propuesta de intervención que fue la parte fundamental del trabajo.

El método analítico según Bernal (2010), consiste en descomponer un objeto de estudio separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual. En efecto sirvirá para realizar un trabajo minucioso de cada parte estructural de la investigación sobre todo de la información teórica logrando una mayor comprensión del tema, el análisis y contrastación de los resultados de la investigación.

Método sintético según Bernal (2010), integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad. Servirá para realizar el resumen de los aspectos más importantes de la investigación.

Método histórico- lógico; según (Díaz Narváez, 2009) “Estudia la trayectoria de los fenómenos y acontecimientos en el devenir de su historia” (pág. 134). Por su parte, el método lógico investiga la existencia o no de leyes generales de funcionamiento y desarrollo de los fenómenos. Posibilitará el procedimiento de la investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consisten en establecer la semejanza de esos fenómenos culturales, infiriendo una conclusión libre de generar razonamientos especulativos.

Además, para alcanzar los objetivos específicos se consideran los siguientes métodos:

Método Comprensivo, sirvirá para explicar el primer objetivo teórico, estar consciente de lo que se desea investigar, así como de recabar información de las variables dependientes e independientes en estudio.

Método de diagnóstico (Objetivo 2, Diagnóstico), determinará el nivel de autoestima en los escolares, a través del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Método de Modelación (Objetivo 3 y 4, de Diseño y Aplicación del modelo alternativo), a través de este método se diseñará y se aplicará la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) mediante la modalidad de talleres; estos pilares son: vivir conscientemente, aceptación de sí mismo, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, vivir con un propósito y práctica de la integridad.

Método estadístico (objetivo 5, de Validar la efectividad de la aplicación de Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima)), se empleará la forma más básica de las matemáticas para poder interpretar los resultados del pre y el post-test, a través de un cuadro comparativo y figura; validando de esta forma la eficacia de la propuesta interventora.

Instrumentos.

Para el pre y postest

Para evaluar las variables del presente estudio, se utilizará el inventario debidamente estandarizado, que cumplen con los requisitos de validez y confiabilidad.

Este Inventario fue elaborado por Coopersmith a partir de estudios realizados en el área de la autoestima, el objetivo que persigue con este instrumento es conocer el nivel de autoestima de los individuos.

Este autor entiende la autoestima como la capacidad que tiene la persona para tener confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, eficiencia, felicidad, relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni en sus propios problemas.

Mediante el inventario, realiza una valoración de la autoestima en tres niveles, acorde a la cantidad de puntaje obtenida:

- Nivel alto de autoestima.
- Nivel medio de autoestima
- Nivel bajo de autoestima

El inventario consta de 25 ítems donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa a cada uno de ellos.

Orientaciones al examinador:

- Permite un fondo de tiempo para el llenado de los datos personales.

Después, continúa con las indicaciones:

- Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación, de acuerdo con el asunto planteado.

Diseño por la dimensión temporal.

Escenario.

La investigación se realizará en la escuela de educación Básica 18 de Noviembre sección matutina, de la ciudad de Loja, cuenta con un nivel de educación inicial hasta décimo año de educación básica, esta institución tiene una planta docente y con una población de 1484 estudiantes.

Población y muestra.

Se seleccionó una muestra de 33 educandos, consideran no probabilística, debido que fue decisión de la investigadora y del grupo de profesionales del DECE.

Muestra (5to año)	Edad
33	8-9-10

Fuente: Secretaria General del colegio de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre" 2017 – 2018.
Autora: Srta. Karen Elizabeth Mendoza Jiménez.

PROCEDIMIENTO

Para la presente investigación se solicitará correspondiente a la Mgs. Tania Toro directora de la Escuela de Educación Básica "18 de Noviembre", sección matutina, de esta manera se

establecerá una carta de compromiso entre la directora de la carrera de Psicología Educativa y Orientación y la directora de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” para realizar el Trabajo de Titulación.

Luego de ello se pidirá el permiso correspondiente a los estudiantes para la ejecución de la propuesta como vía de solución a la problemática, utilizando talleres basados en la Teoría de Branden (pilares de la Autoestima) como plan de intervención.

La investigación se realizará en el período comprendido entre los meses de Diciembre de 2017 a Enero de 2018, de acuerdo al cronograma expuesto en el proyecto.

Los talleres basados los pilares de la Autoestima se desarrollaron a través de cuatro etapas o momentos:

El plan de intervención psicoeducativo basado en la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima) se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos.

Etapa No. 1: Diagnostico

En esta etapa se realizará la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmtih para identificar el nivel de autoestima en los escolares. De inmediato se procederá a la tabulación de los resultados con la finalidad de tener una información objetiva acerca de la autoestima, de manera que se pueda tomar decisiones referentes a lo que se va a hacer y cómo se va a ejecutar los talleres basados en la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima).

Etapa No. 2: Elaboración del plan de intervención.

Se elaborará la propuesta de intervención sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo, se formularán las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa presentaran las condiciones necesarias para el desarrollo de los talleres de la Teoría de Branden (Pilares de la Autoestima).

Etapa No. 3: Ejecución del plan de intervención

En esta etapa se coordinará la ejecución de la alternativa de intervención y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Para ello en cada taller se tomará en cuenta tres momentos.

- Primer momento: el momento de introducción del tema a tratar.
- Segundo momento: se realizarán diversas acciones para dar cumplimento a los objetivos planteados en los talleres y se utilizarán los pilares de la autoestima tales como: vivir conscientemente, aceptación de sí mismo, responsabilidad de sí mismo, autoafirmación, vivir con un propósito y práctica de la integridad.

Estructura del plan de intervención:

- **Taller N° 1. Mis decisiones**

Vivir conscientemente.

Actividad 1. El árbol de mi autoestima.

Actividad 2. Caricias por escrito.

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 2. Construyendo mi autoestima**

Aceptación de sí mismo.

Actividad 1. Concepto positivo de sí mismo

Actividad 2. El entierro del no puedo.

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 3. Mi nuevo proyecto soy yo.**

Responsabilidad de sí mismo.

Actividad 1. Sol y nubes.

Actividad 2. Una alegre y larga vida.

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 4. Enfrentando temores.**

Autoafirmación

Actividad 1. ¿Qué nota te pones?

Actividad 2. Cuidamos nuestras palabras

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 5. Yo soy.**

Vivir con un propósito

Actividad 1. Yo soy

Actividad 2. Lo he superado y lo superaré

Duración del taller: 90 min

- **Taller N° 6. Mis ideales**

La práctica de la integridad

Actividad 1. Elaboración de a ficha de la autoestima

Actividad 2. Elaboración de la ficha de todo sobre mi.

Duración del taller: 90 min

- Tercer momento: Se aplicará una ficha de evaluación para la valoración de la efectividad de los pilares de la autoestima empleada en cada taller.

Etapa No. 4: Evaluación

Se realizará una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática. Por lo que, en esta fase al finalizar los talleres, nuevamente se aplicará el Inventario de Autoestima de Coopersmith, para comprobar la validación de la propuesta de intervención se utilizará los cuadros comparativos con los resultados del pre y el pos test, infiriendo la eficacia de la intervención y reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se presentaron.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2017																												2018																							
	abril				mayo				junio				julio				agosto				noviembre				diciembre				enero				febrero				marzo				abril				mayo				Junio			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos																																																				
Consultas bibliográficas para el Marco teórico																																																				
Redacción de la metodología preparación de técnicas y selección de Instrumentos de investigación																																																				
Planificación de la propuesta de intervención.																																																				
Elaboración de cronograma, presupuesto, bibliografía y anexos																																																				
Presentación del proyecto de tesis, solicitud pertinencia del proyecto																																																				
Designación de director de tesis																																																				
Construcción de preliminares. Elaboración de la revisión de literatura. Normas APA. Correcciones de la Revisión de literatura																																																				
Construcción de materiales y métodos para la investigación																																																				
Aplicación de la propuesta de intervención																																																				
Construcción de resultados y de la discusión.																																																				
Construcción de conclusiones y recomendaciones.																																																				
Elaboración de resumen en castellano e inglés y de la introducción																																																				
Redacción de la bibliografía. Organización de anexos.																																																				
Redacción del informe final de tesis. Presentación, revisión y correcciones de la tesis.																																																				
Estudio y calificación, privado																																																				
Sustentación pública																																																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

PRESUPUESTO ESTIMADO			
RECURSOS	**CANTIDAD**	**COSTO UNITARIO**	**COSTO TOTAL**
RECURSOS HUMANOS			
Movilización	100	0.30	30,00
RECURSOS MATERIALES			
Resma de papel boom	3	4	12,00
Reproducción bibliográfica	500	0,05	25,00
Adquisiciones de textos	2	60,00	160,00
Servicio de internet	90	1,00	90,00
Material audiovisual	2	15,00	20,00
Reproducción de insumos técnicos	55	0,05	2,75
Recursos didácticos	20	2,00	40,00
RECURSOS FINANCIEROS			
Reproducción de informes	5	10,0	50,00
Anillados	4	10,00	40,00
Diseño de diapositivas	2	10	20,00
IMPREVISTOS			26,00
TOTAL PRESUPUESTO ESTIMADO			**$ 515,75**

El financiamiento estará a cargo exclusivo del autor Karen Elizabeth Mendoza Jiménez con un costo aproximado de $515,75.

i. BIBLIOGRAFÍA

Acosta, R. (2004). *La autoestima en la educación*. Revista límite, 11, pp. 82-95.

Aguilar, E. (2001). *Domina la autoestima* (Y ed.). México: Árbol.

Anónimo. (22 de Enero de 2011). *Ecu Red.* [Mensaje en un Blog]. Recuperado de https://www.ecured.cu/Rendimiento_acad%C3%A9mico

Barrera, Liliana (2012): *"Autoestima influencia del educador sobre la autoestima del niño"*. En:http://es.scribd.com/doc/94038646/Autoestima-Influencia-del-educador-sobre-la autoestima-del-nino

Bermúdez, M. P. (2000*). Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Editorial Pirámide.

Branden, N. (1983). *El respeto hacia uno mismo.* Barcelona: Editorial Paidós.

Cantos, Reinoso, A. (2013). *"Sistema Educativo".*- pag 15,24..

Cava, M. S. y Musitu, G. (200). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.

Coopersmith Stanley. *"The Antecedents of Self-Esteem".* San Francisco: W. H. Freeman & Company; 1976.

Feldman, J. (2000). *Autoestima ¿cómo desarrollarla?: Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas*. Madrid: Narcea Ediciones.

Ferrer, J. (5 de Febrero de 2007). *Definiciones ABC.* [Mensaje en un Blog]. Recuperado de https://www.definicionabc.com/general/rendimiento-academico.php

Figueroa Erazo, Daysi Miria (2003), *Psicologia de lo Adolescentes II*, Ediciones Figueroa, 6º Edición San Salvador, El Salvador

González LLaneza, F. M. (2007). *Isntrumentos de Evaluación Psicológica*. Ciudad de la Habana: La Habana. Editorial.

Garcia, U. (16 de Septimebre de 2011). *Intervención Educativa* [Mensaje en un Blog]. Recuperado de http://uvprintervencioneducativa.blogspot.com/2011/09/la-intervencion-psicoeducativa-por.html

González-Martínez, M.T. (1999). *Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa*. Revista Aula, 11, pp. 217-232.

James, W. (1994). *Principios de psicología.* Fondo de Cultura Económica.

Laporte, Danielle, (2002):*Escuela Para Padres: Como Desarrollar la Autoestima en Los Niños*, Lectorum, México (p: 30,31)

López, R. R. (2012). *La gestión del tiempo personal y colectivo: Cómo detectar y combatir los «vampiros» del tiempo*. Barcelona: Grao.

Minchinton, J. (1999). *52 cosas que puedes hacer para elevar tu autoestima.* Brcelona : Editorial Sirio.

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (3 de Agosto de 2008). *Definiciones.* [Mensaje en un Blog]. Recuperado de http://definicion.de/rendimiento-academico

Posse, R. y Melgosa, J. (1999) *Para el niño: el arte de saber educar.* Madrid, España: Editorial Safeliz, S.L.

Rodríguez, M. (1988) *Autoestima: clave del éxito personal*. (2a ed.) México: Editorial Manual Moderno.

Rodriguez, Ruth, (2004) *Autoestima Infantil* :(p.45)

Ross, M. (2013). *El mapa de la autoestima.* Bubok.

Sandoval, S.A (2012). *Psicología del desarrollo Humano I.* México: Culiacán

Vallés, A. (1998). *Como desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid: Editorial EOS.

OTROS ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
ESCUELA "18 DE NOVIEMBRE"
INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Nombre: _____ Edad: _____ Grado:_____ Sexo:_____
Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo exprese se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación de acuerdo con el asunto planteado.

	INDICADORES	SI	NO
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2	Me cuesta trabajo hablar en público		
3	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enojo fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencido (a) fácilmente		
11	Mi familia espera demasiado de mi		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es muy complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mala opinión de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo		
18	Soy menos guapo (o bonita) que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejores aceptados que yo		
22	Siento que mi familia me presiona		
23	Con frecuencia me desanimo con lo que hago		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar muy poco en mi		

Diagnóstico:
_____
_____

ÍNDICE

PORTADA..... i

CERTIFICACIÓN..... ii

AUTORIA..... iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN..... iv

AGRADECIMIENTO..... v

DEDICATORIA..... vi

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO..... vii

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS..... viii

ESQUEMA DE TESIS..... ix

a. TÍTULO..... 1

b. RESUMEN..... 2

ABSTRACT.....

c. INTRODUCCIÓN..... 4

d. REVISIÓN DE LITERATURA..... 6

Autoestima..... 6

Desarrollo de la autoestima..... 7

Tipos de Autoestima..... 8

Escalera de la autoestima..... 9

Características de la autoestima baja en niños..... 10

Como desarrollar la autoestima en los niños..... 11

Como elevar la autoestima en los niños..... 12

Plan de intervención psicoeducativo basada en la Teoría de Branden para fortalecer la autoestima..... 13

Funciones..... 14

Características del taller..... 15

Principio fundamental del taller……. 16

Evaluación…….. 17

Teoría de los seis pilares para el fortalecimiento de la autoestima según Branden…... 19

Aspectos concretos del vivir de manera conscientemente…….. 20

La práctica de la responsabilidad de sí mismo…… 22

La práctica de vivir con un propósito…….. 23

La práctica de la integridad personal……... 24

e. MATERIALES Y MÉTODOS……..... 25

f. RESULTADOS …… 33

g. DISCUSIÓN……..... 38

h. CONCLUSIONES……..……..... 42

i. RECOMENDACIONES…… 43

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN……..…... 44

j. BIBLIOGRAFÍA……..……..…. 144

k. ANEXOS……..... 117

a. TEMA……..……..…….. 118

b. PROBLEMÁTICA…… 119

c. JUSTIFICACIÓN…….. 122

d. OBJETIVOS…….. 124

e. MARCO TEÓRICO…….. 126

f. METODOLOGÍA…….. 151

g. CRONOGRAMA……..... 159

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO…… 160

i. BIBLIOGRAFÍA……..... 161

OTROS ANEXOS…… 163

ÍNDICE…….. 164