

**“EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA ACEPTACIÓN PERSONAL:
ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA DIRECCIONAR MI VIDA
HACIA LA FELICIDAD Y EL ÉXITO EN ESTUDIANTES DEL GRADO 4º – B
DE LA ESCUELA MARIDÍAZ DE LA CIUDAD DE PASTO”**

**MONICA LUCÍA ARÉVALO RIVAS
YOLANDA ISABEL ARTEAGA DE CRUZ
HUGO RICARDO TORRES HERRERA**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA
Y DESARROLLO HUMANO
SAN JUAN DE PASTO,
2008**

**“EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA ACEPTACIÓN PERSONAL:
ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA DIRECCIONAR MI VIDA
HACIA LA FELICIDAD Y EL ÉXITO EN ESTUDIANTES DEL GRADO 4º – B
DE LA ESCUELA MARIDÍAZ DE LA CIUDAD DE PASTO”**

**MONICA LUCÍA ARÉVALO RIVAS
YOLANDA ISABEL ARTEAGA DE CRUZ
HUGO RICARDO TORRES HERRERA**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de
Especialista en Orientación Educativa y desarrollo humano**

**Asesor:
Mg. JESUS SANZ ERAZO**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA
Y DESARROLLO HUMANO
SAN JUAN DE PASTO,
2008**

“Las ideas y conclusiones aportadas en el trabajo de grado, son responsabilidad exclusiva de sus autores”.

Artículo primero del acuerdo No. 234 del 11 de Octubre de 1966, emanada del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de Aceptación

Firma del Presidente de Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

San Juan de Pasto, Junio de 2008

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan agradecimientos a:

- Jesucristo y a María Santísima por permitirles terminar con éxito sus estudios.
- Mg. Luis Ernesto Sanz Eraso, Coordinador de la Especialización en Orientación Educativa y Desarrollo Humano.
- Mg. Jesús Sanz Eraso, Asesor.
- Mg. Sofía Benavides Revelo y Mg. Humberto Viveros, Jurados.
- Hna. Lidia Elena Morán, Directora Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto.
- Hna. Aura Giraldo Arias, Rectora I. E. San Francisco de Asís, Ipiales.
- Las estudiantes del grado 4° - B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto.
- Nuestras familiares quienes alentaron los pasos de este caminar.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	14
1. TÍTULO	16
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
2 JUSTIFICACIÓN	17
3 OBJETIVOS	18
3.1 OBJETIVO GENERAL	18
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
4 MARCO TEORICO	19
4.1 ANTECEDENTES	19
4.2 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO	20
4.2.1 Entorno social general	20
4.2.2 Entorno específico	21
4.2.3 Identificación general	23
4.3 MARCO CONCEPTUAL	23
4.3.1 Definición de autoestima	23
4.3.2 Desarrollo de la autoestima	32
4.3.3 Autoestima y ambientes	35
4.3.3.1 La Autoestima y la vida en familia	35

4.3.3.2	La Autoestima y el ambiente escolar	37
4.3.3.3	La Autoestima y la vida social	41
5	METODOLOGÍA	43
5.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
5.2	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	43
5.3	POBLACIÓN	43
5.3.1	Unidad de análisis	43
5.3.2	Unidad de trabajo	43
5.4	INSTRUMENTOS	43
5.5	MOMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	44
6	PROCESO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	45
6.1	CATEGORÍA: NIVELES DE AUTOESTIMA	46
6.1.1	Aspecto físico	46
6.1.1.1	Aspecto físico y autoestima alta	46
6.1.1.2	Aspecto físico y autoestima media.	47
6.1.1.3	Aspecto físico y autoestima baja	47
6.1.2	Características psicológicas	48
6.1.2.1	Características psicológicas de la autoestima alta	49
6.1.2.2	Características psicológicas de la autoestima media	49
6.1.2.3	Características psicológicas de la autoestima baja	49
6.1.3	Relación con los demás	50

6.1.3.1	Relación con los demás y autoestima alta	51
6.1.3.2	Relación con los demás y autoestima media	51
6.1.3.3	Relación con los demás y autoestima baja	51
6.2	CATEGORÍA: AMBIENTES QUE AYUDAN O DIFICULTAN LA AUTOESTIMA	52
6.2.1	Ambiente familiar	52
6.2.2	Ambiente escolar	55
6.2.3	Ambiente social	56
7	PROPUESTA PEDAGÓGICA	60
7.1	JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	60
7.2	OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA	61
7.3	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA	61
8	CONCLUSIONES	63
9	RECOMENDACIONES	66
	BIBLIOGRAFÍA	68
	ANEXOS	70

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1 Matriz de categorías para el análisis de información	45
Cuadro 2 Niveles de autoestima	46
Cuadro 3 Cambio de apariencia	48
Cuadro 4 Nivel de autoconcepto	50
Cuadro 5 Relaciones con los demás	52
Cuadro 6 Ambiente familiar	54
Cuadro 7 Adaptación al ambiente escolar	56
Cuadro 8 Nivel de sociabilidad	59

LISTA DE FIGURAS

	Pág.	
Figura 1	Equipo investigador junto a la Madre Caridad	20
Figura 2	Soy delgada y linda	46
Figura 3	Me enorgullece izar la bandera	48
Figura 4	Trabajar en grupo es chévere	50
Figura 5	Recreación familiar	53
Figura 6	Mi profesora me dice que soy inteligente	55
Figura 7	Noche de estrellas	57
Figura 8	Compartiendo con mis amigas	57
Figura 9	Me siento orgullosa de pertenecer al equipo de baloncesto	59
Figura 10	“Señor, haz de mi un instrumento de tu PAZ”	60

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A Entrevista semiestructurada	71
Anexo B Entrevista semiestructurada	78
Anexo C Entrevista semiestructurada	80
Anexo D Taller 1: Origami de autoimagen	82
Anexo E Taller 2: Armádonos de cosas importantes	85
Anexo F Taller 3: Lo que otros me enseñan	87
Anexo G Taller 4: Ayudando a otros a ser mejores	89
Anexo H Taller 5: La medida	91
Anexo J Taller 6: Cambio de actitud	93

RESUMEN

El proyecto: EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA ACEPTACIÓN PERSONAL: ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA DIRECCIONAR MI VIDA HACIA LA FELICIDAD Y EL ÉXITO EN ESTUDIANTES DEL GRADO 4° – B DE LA ESCUELA MARIDÍAZ DE LA CIUDAD DE PASTO, es una investigación de tipo cualitativo que surge de la interacción de los docentes con las estudiantes al interior del aula de clase, de la observación directa de los acontecimientos y del análisis de las entrevistas que se interpretaron a la luz de los planteamientos teóricos, lo cual generó el diseño de una propuesta pedagógica.

La observación directa de las estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto permitió detectar diversos niveles de autoestima, lo cual incidía en el rendimiento y desempeño académico de las estudiantes.

El problema de investigación se formuló así: ¿Es posible identificar los niveles de autoestima y diseñar una estrategia pedagógica para cualificarla en las estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto?

Se analizaron los diferentes niveles de autoestima y los factores que influían en la determinación de la misma; se estructuró una propuesta pedagógica para cualificación de la autoestima.

ABSTRACT

The project: THE SELF-KNOWLEDGE AND PERSONAL ACCEPTANCE: FUNDAMENTAL ELEMENTS FOR DIRECTING MY LIFE TOWARDS HAPPINESS AND SUCCESS IN THE STUDENTS OF 4TH – B GRADE OF MARIDIAZ SCHOOL IN THE CITY OF PASTO, is a qualitative research, which emerges from the interaction of teachers with students inside the classroom, direct observation of events and analysis of the interviews that were interpreted in the light of the theoretical approaches, which generated the design of a pedagogical proposal.

Direct observation of the students of 4th – B grade of Maridíaz School in the city of Pasto let to detect various levels of self-esteem, which impacted academic performance of students.

The research problem was formulated as follows: Is it possible to identify levels of self-esteem and to propose a strategy for qualifying it in the students of 4th – B grade of Maridíaz School in the city of Pasto?

Levels of self-esteem and factors that influenced in the determination of the same were analyzed; a pedagogical proposal was structured in order to qualify the self-esteem.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como propósito fundamental realizar una aproximación a los factores que se relacionan con la autoestima de las estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto.

Los factores que se relacionan con la autoestima se analizan con profundidad para alcanzar los objetivos propuestos, mediante acciones conducentes a unos resultados prácticos y satisfactorios, los cuales conducen a encontrar conclusiones válidas para el problema planteado, dando como resultado una propuesta que en la práctica pedagógica sirva como estrategia de superación tanto en la vida individual como social de las niñas objeto de esta investigación.

La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, cada etapa del ser humano en su desarrollo psicofísico aporta nuevas situaciones que permiten adquirir un sentimiento de incapacidad o valía. Esto influyó para seleccionar el tema de la autoestima, ya que el querer transformar el mundo sin edificar al Ser Humano, es sencillamente imposible y que mejor que hacerlo desde el alma de los niñas y niños.

Es importante determinar los niveles de autoestima en las niñas para que aprendan a aceptarse y a quererse a sí mismas valorándose como personas valiosas capaces de alcanzar la felicidad y el éxito. La información y el análisis que se realizó contribuirá para formar mujeres críticas y con una capacidad constante y espontánea para tomar sus propias decisiones con responsabilidad en las diferentes actuaciones de su diario vivir.

Analizar los ambientes: familiar, escolar y social, le permite al docente tener una visión real de las situaciones en que se desenvuelven las estudiantes. El ambiente familiar es fundamental porque favorece o dificulta la autoestima de las niñas, por cuanto es allí, donde reciben las primeras influencias sociales y las continúa en la escuela y en su grupos de amigas; por lo tanto, estos tres ambientes no pueden ser separados, para de esta manera valorarlos objetivamente con miras a cualificar tanto el proceso de formación de las niñas como el proceso pedagógico en las relaciones interpersonales de las estudiantes y así formar ciudadanas capaces que desempeñarse con éxito en sus diferentes roles.

El problema planteado en el grado 4° – B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto cuyas edades oscilan entre los 8 y los 11 años, está conceptualmente delimitado en la definición de autoestima, asignándole a este concepto una serie de características esenciales basadas en la relación entre los ambientes familiar, escolar y social y los niveles de ésta para plantear pautas que eleven la

autoestima de las niñas, para darle una autenticidad a la identidad y para que la felicidad y el éxito se fundamenten en el “ser más” y no en el “tener más”.

1. TÍTULO

El presente trabajo de investigación se titula “EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA ACEPTACIÓN PERSONAL: ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA DIRECCIONAR MI VIDA HACIA LA FELICIDAD Y EL ÉXITO EN ESTUDIANTES DEL GRADO 4° – B DE LA ESCUELA MARIDÍAZ DE LA CIUDAD DE PASTO”.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Es posible identificar los niveles de autoestima y diseñar una estrategia pedagógica para cualificarla en las estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto?

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Se ha observado que en la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto, un gran número de estudiantes son afectadas en su autoestima como consecuencia de la influencia de los ambientes educativos: Familia, escuela y amigos, existe la necesidad de brindarles ayuda eficaz y oportuna.

2. JUSTIFICACIÓN

En la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto que en un gran número de estudiantes del grado 4° – B presentan dificultades en su comportamiento tales como: problemas de socialización relaciones interpersonales, sentimientos de inferioridad e inseguridad en la comunicación que tienen mucha relación con la autoestima.

Ante esta situación y teniendo en cuenta que la autoestima es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal que le permite al niño utilizar sus recursos individuales y las posibilidades con las que ha nacido, se mira la necesidad de determinar el nivel de autoestima que tienen las estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto, observando y analizando sus comportamientos, a la vez que los ambientes: familiar, escolar y social donde se desenvuelven en su cotidianidad para tener una visión más amplia de esta situación se planteó la estrategia sicopedagógica que conlleve a la reflexión y cambios de actitudes propiciando espacios de reconocimiento de la realidad interna y externa para crear oportunidades de éxito en las niñas.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia pedagógica para cualificar la autoestima de las estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridáz.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de autoestima en las estudiantes del grado 4° – B.
- Reconocer, prácticas y grupos que fortalecen o debilitan la autoestima.
- Crear una estrategia pedagógica que conlleve a la reflexión y cambios de actitudes propiciando espacios de reconocimiento de la realidad interna y externa para crear oportunidades de éxito en las niñas.

4. MARCO TEORICO

4.1 ANTECEDENTES

En la Escuela Maridíaz no se han realizado estudios ni investigaciones relacionados con los niveles de autoestima de las estudiantes, las prácticas y los ambientes que la fortalecen o la debilitan.

En el año 1998, Emma Gloria Pardo Bravo y otros, estudiantes de la Especialización en Orientación Educativa y Desarrollo Humano en la Universidad de Nariño en el trabajo “Ambientes educativos de los estudiantes de 8 a 15 años con alta autoestima de la Escuela Anexa del Municipio de San Pablo (Nariño)” concluyen que las experiencias que el niño vive en la escuela con sus profesores y compañeros, inciden de manera definitiva en su autoestima; en los hogares cuyos padres quieren, cuidan protegen y tratan con diplomacia y afecto, es muy agradable vivir y que la autoestima se constituye a partir de las personas que rodeen al niño en cuanto a sus experiencias, vivencias, sentimientos y expectativas que se producen durante las diferentes etapas de su vida. Recomiendan que la familia, como célula de la sociedad, debe propender por mantener y practicar los valores de respeto, amabilidad, tolerancia, solidaridad, orden, aseo, puntualidad, optimismo, confianza y generosidad para formar y acrecentar la autoestima en sus hijos; promover una constante y mejor vinculación entre padres e hijos, profesores y estudiantes con el ánimo de fortalecer la afectividad y contribuir al desarrollo de una autoestima positiva.

Los ahora especialistas en Orientación Educativa y Desarrollo Humano Alfonso Guillermo Hernández, Omar Florentino Pabón y Mariana de Jesús Patiño, en su trabajo de investigación: “Aproximación a los factores que se relacionan con la autoestima en los estudiantes de 8 a 13 años, de la Escuela Urbana Mixta San Francisco del Municipio de Pupiales, Nariño y presentado a la Universidad de Nariño en el año de 1998, después de citar algunas características fundamentales para determinar tres niveles de autoestima, concluyen:

La autoestima en su nivel más alto, es la utopía del proceso educativo, puesto que ella acrisola la forma de pensar, sentir y actuar de cada hombre, determina su conducta a lo largo de la vida, define las respuestas frente a los múltiples estímulos y caracteriza la calidad del desarrollo humano.

Recomiendan: El PEI, debe contemplar un proyecto en formación de valores, en el que participen todos los miembros de la comunidad educativa y con énfasis en el fortalecimiento de la autoestima.

Las Hermanas Franciscanas: Teresa Narváz y Nancy Peñafiel estudiantes de la Especialización en Orientación Educativa y Desarrollo Humano de la Universidad de Nariño, en la investigación “Explorando la autoestima en las niñas del Colegio Ciudad de Asís” en el año de 1999, afirman que: la autoestima es un proceso que se inicia en la más temprana edad, que nace del autoconcepto, que se desarrolla a través de la vida y que se modifica y se reconstruye constantemente. Concluyen que: como consecuencia de la problemática de violencia social e intrafamiliar, los niños y jóvenes manifiestan una gran desconfianza en sí mismos y en los demás, abandonando al menor tropiezo sus sueños y esperanzas.

4.2 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

Figura 1 Equipo investigador junto a la Madre Caridad



Fuente. Presente Investigación. 2008

4.2.1 Entorno social general. La Escuela Maridíaz nació de la preocupación de la Comunidad de Hermanas Religiosas Franciscanas de María Inmaculada por la educación de la niñez femenina perteneciente en su mayoría a los estratos socioeconómicos 1 y 2 del área de influencia de la Comuna Nueve de la Ciudad de Pasto.

En Octubre de 1962 se iniciaron las tareas de construcción de la Escuela bajo la dirección de la Hermana Lucila Sarasty, designada por la Comunidad Religiosa para liderar la obra. A la iniciativa se unió un grupo de ex alumnas del Liceo La Merced Maridíaz, junto a innumerables personas de la sociedad pastusa, quienes con su esfuerzo y aportes económicos contribuyeron a levantar la planta física en el lote de la Comunidad Religiosa que lo cedió para tal fin. Ante el avance de la construcción, la Madre Rudolfina Oesh en representación de la Comunidad Franciscana, adelantó gestiones ante los entes oficiales con el propósito de obtener la licencia de funcionamiento del plantel educativo que inicialmente se

llamó Escuela Niño Jesús Pobre hasta Julio de 1965 cuando la Secretaría Departamental de Educación aprobó la nueva razón social: Escuela Anexa Maridíaz hasta el año de 1968, cuando ésta dejó de funcionar como Escuela Normal.

A partir de este año se llamó Escuela Maridíaz, nombre que se conserva hasta la presente fecha, al igual que el estilo educativo Franciscano. La Espiritualidad Franciscana propone a San Francisco de Asís, quien con su experiencia de vida es toda una cátedra que fortalece con su inigualable ejemplo este campo de la actividad humana y de servicio a la sociedad. San Francisco de Asís invitó a vivir la fraternidad, la humildad y la sencillez como indicadores de la pobreza que nos hace hermanos en Dios, respetuosos, admiradores y defensores de Dios en las obras de la naturaleza.

Durante más de cuarenta y cuatro años de servicio educativo al sector popular de la ciudad de Pasto, la Sede Escuela Maridíaz ha liderado un importante proceso educativo legado de la Madre Caridad Brader Zahner, misionera, educadora y fundadora de la congregación de Hermanas Franciscanas de María Inmaculada.

La Madre Caridad, en su legado espiritual para su Comunidad entregó a su familia religiosa claras iniciativas para la educación desde el estilo Franciscano de educar para la vida, la paz, la responsabilidad, la solidaridad y la trascendencia. Estas enseñanzas de la Madre Caridad se conjugan en la filosofía institucional, resumidas en el principio: “Educación para la vida y para la vida” cimentado en la vivencia humano-cristianos.

Al iniciar la nueva etapa de oficialización a partir del Acuerdo No. 008 del 24 de Abril de 2005 del Consejo de Pasto, se denomina Establecimiento Educativo Maridíaz. Mediante Decreto No. 0832 del 29 de Septiembre de 2005, el Alcalde de Pasto y la Secretaria Municipal de Educación la integran a la Institución Educativa Municipal “ITSIM”.

4.2.2 Entorno específico. La Escuela Maridíaz está situada en la zona urbana en el Barrio que lleva su nombre; su ubicación es privilegiada al encontrarse junto a obras de orden educativo y social, tales como la Universidad Mariana, el Liceo la Merced Maridíaz con su secciones de primaria y bachillerato, el Instituto Madre Caridad, el Museo Madre Caridad, el Hogar de María, la Casa de Formación Religiosa de la Comunidad Franciscana y el Santuario Eucarístico de Maridíaz, obras orientadas por las Hermanas Franciscanas de María Inmaculada.

La Escuela Maridíaz funciona en la jornada de la mañana, ofrece el grado de Preescolar y los primeros cinco años de la Educación Básica. Es un plantel de credo confesional católico regentado por la Comunidad de Hermanas

Franciscanas de María Inmaculada, con un marcado acento en la enseñanza de la fe, el Evangelio y la formación de valores humanos y cristianos.

En contexto externo local presenta una creciente tendencia a la aparición de fenómenos sociales como la inseguridad (frecuentes hurtos y atracos), falta de cultura ciudadana y un alto grado de accidentes de tránsito.

El perfil de las familias corresponde en su mayoría a personas dedicadas a actividades económicas informales debido a su escaso nivel de escolaridad y preparación para el empleo. Las principales ocupaciones de los padres son: albañilería o construcción, el transporte, la celaduría y el empleo en dependencias del sector oficial o privado. Las madres, por su parte, se dedican al servicio doméstico, a empleos de temporada en el sector comercial, a las ventas ambulantes, la modistería y otros oficios, como alternativa a la solución de los problemas económicos inherentes al desempleo. Se encuentra también un grupo de profesionales de enfermería, ingeniería civil, derecho y otras áreas como estudiantes universitarios de las áreas contables, de salud y educación.

Los problemas que afectan a las familias se centran en el desempleo y por ende, en la pobreza. El servicio de Orientación Educativa que presta la Escuela Maridíaz a través de las Psicólogas practicantes de la Universidad Mariana, reporta conflictos en el seno de los hogares, los cuales en innumerables ocasiones toman la forma de violencia intrafamiliar. En cuanto a la organización familiar se observa una marcada tendencia al madresolterismo, al abandono paterno y al deterioro de la unidad familiar.

Pese a lo anterior, la mayoría de los padres de familia son personas bondadosas, respetuosas, sencillos e identificadas con la filosofía institucional, preocupados por la promoción educativa, económica y social de sus hogares.

El perfil de las estudiantes se caracteriza por el reconocimiento y la obediencia a la autoridad, representada por los padres de familia, las Hermanas Franciscanas y las docentes. En general, acatan las normas establecidas para la convivencia. Son niñas sencillas, de origen humilde, piadosas y por tanto, con una gran capacidad para vivir en comunidad con un mínimo de dificultades de convivencia y una excelente disposición para resolver los conflictos de manera pacífica.

La Escuela Maridíaz propende por una formación basada en la práctica de la religión, la fe, el Evangelio, el cultivo de la espiritualidad y la vivencia de valores humanos. Las niñas adquieren pronto una identidad católica y una esmerada formación personal. Los valores promovidos, desde todas las áreas del currículo son la solidaridad, el respeto por los semejantes, la responsabilidad, la tolerancia, la laboriosidad, la identificación con las costumbres locales, así como el cuidado y preservación de los recursos naturales.

Misión: La Escuela Maridáz es un establecimiento educativo de carácter oficial, católico, animado por los principios del Evangelio de Jesucristo, las directrices de la Iglesia Católica y la Espiritualidad Franciscana, en la tarea de brindar a la niñez femenina de las clases humildes y desprotegidas una sólida educación que integre al ser humano en todas sus dimensiones, convirtiéndose en agente de armonía y paz, aportando en la edificación de una sociedad más humana, justa y fraterna.

Visión: La Escuela Maridáz como plantel educativo inspirado en los valores del Evangelio de Jesús y en la Espiritualidad Franciscana se proyecta al futuro en un compromiso tendiente a dar una respuesta desde la formación integral a los retos que plantean las circunstancias sociales del momento histórico, con las bases de una formación Cristiana en la construcción de un país nuevo, haciendo posible la presencia del Reino de Dios, que es transparencia, perdón, respeto, justicia, en una palabra, expresión del auténtico amor.

4.2.3 Identificación general.

Nombre: Escuela Maridáz
Sector: Oficial
Calendario: B
Dirección: Calle 18 No. 32 A 39 B. Maridáz
Teléfono: 7-31-17-26
Ciudad: Pasto
Departamento: Nariño
Modalidad: Básica Primaria
No. de grados: 13
Horario Jornada del Preescolar: 7:00 a.m. a 11:45 a.m.
Horario Jornada de la Primaria: 7:00 a.m. a 12:00 m.
Lema: "Todo por amor a Dios y como ÉL lo quiere"
Nombre de la Directora: Hna. Lidia Helena Morán
No. de docentes: 13
No. de estudiantes: 482

4.3 MARCO CONCEPTUAL

4.3.1 Definición de autoestima. La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, entre otros.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La Autoestima se desarrolla a partir de cuatro condiciones básicas a saber:

“Vinculación, que resulta de la forma como la persona siente que es amada y aceptada por las personas importantes en su vida de aprobación que recibe de ellas”.¹

“Singularidad, es el resultado del conocimiento y respeto que la persona siente por aquellas cualidades, habilidades y limitaciones que lo hacen especial y único”.²

“Poder, es el grado en que la persona se siente capaz de influir en su propia vida y en la de otros y de llevar a cabo las tareas que considera importantes”.³

“Modelos, son aquellas personas que sirven al individuo como punto de referencia para conocer las normas y valores de su medio y construir su propio código ético”.⁴

En este sentido los estudios sobre desarrollo infantil han señalado que la Autoestima de los niños está relacionada con las actitudes de los padres y las prácticas de educación infantil.

Quererse a sí mismo es, quizás el hecho más importante que garantiza la supervivencia en un mundo complejo y cada más difícil de sobrellevar. Curiosamente, la cultura y educación se orienta a sancionar el quererse demasiado. Si decides facilitarle dándole un beso, posiblemente las personas que te rodean evaluarán tu conducta como ridícula, narcisa o pedante, es mal visto que nos demos demasiado gusto.

Se trata de inculcar principios como el respeto al ser humano, el sacrificio, el altruismo, la expresión de amor, entre otros, todos ellos siempre encaminados al cuidado de otros humanos, pero el autoamor, el autorrespeto, la autocomunicación y la auto aceptación, no son inculcados ni tenidos en cuenta, son rechazados y además promulgamos la negación de ellos; si una persona piensa más en los demás que en ella misma, si disimula sus virtudes, niega o le resta importancia a sus logros, es evaluada excelentemente.

¹ CLEMES, Harris y BEAN, Reynold. Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Sexta Edición. España: Editorial Debate. 1996. p. 22.

² Ibid, p. 23.

³ Ibid, p. 24

⁴ Ibid, p. 25

“Los valores y virtudes pueden demostrarse pero no expresarse. Si se tiene un buen cuerpo, se permite usar minifalda o pantalones ajustados pero es prohibido hablar de ello. Si las personas se auto elogian, así tengan razón, produce rechazo o fastidio. Esta política de no hablar bien de uno mismo en público, de la no auto recompensa, de no darse gusto, termina por convertirse en un valor del que se hace uso con frecuencia y la “virtud” de no quererse a sí mismo en público se extiende a cuando estamos solo... Para evitar caer en la pedantería insufrible del sabelotodo, se cae en la modestia autodestructiva de la negación de sus virtudes”.⁵

Se olvida que se tiene el derecho a quererse y a no sentirse culpable por ello; a disponer del tiempo, a descubrir gustos, mimarse, cuidarse y elegir.

Infortunadamente, la estructura mental se fundamenta más sobre la base de opinión ajena que en la propia autoevaluación, se está demasiado orientado “hacia fuera” (buscando la aprobación de los demás) y no se invierte tiempo en autoalagarnos y gustarnos. Hay que aprender a quererse y darse un trato especial, no se puede permitir que se lastime, no darse el lujo de autodestruirse. Se enseñan desde la infancia conductas de autocuidado personal: Bañarse, cepillarse los dientes, controlar esfínteres, vestirse... ¿pero qué hay del autocuidado y la higiene mental?

La imagen que se tiene de sí mismo no es heredada o genéticamente transmitida, es aprendida. La información que se ha almacenado en la experiencia social, se guarda en la memoria en forma de creencias y teorías. La relación que se establece con el mundo, no solo permite conocer el ambiente, sino también el comportamiento frente a él, lo cual lleva a desarrollar una idea de cómo se es en realidad.

“Los fracasos, miedos, éxitos o inseguridades, sanciones físicas y espirituales, la manera de enfrentar un problema, la opinión ajena, buena o mala, la propia entre otros, todo se organiza en una imagen interna sobre sí mismo: Tú, yo o tu autoestima. Cada calificativo que tengas sobre ti, es el resultado de una historia previa donde se ha ido gestando una “teoría” sobre ti mismo”⁶.

“Los seres humanos tienen la tendencia conservadora a confirmar, más que a desconfirmar las creencias. Una vez establecida la creencia es muy difícil cambiarla. No hay que resistirse a revisar la manera de ver las cosas. Si tenemos una idea negativa de nosotros, ésta, a menos que

⁵ RIZZO, Walter. Aprendiendo a quererse a sí mismo. Medellín: Editorial Gráficas. 1997. p. 14.

⁶ Ibid., p. 16

intentemos cambiarla, nos acompañará por mucho tiempo. Si creemos que somos perdedores, no intentaremos ganar”⁷.

“Lo que piensas y sientes acerca de ti mismo es aprendido y almacenado en forma de teorías llamadas autoesquemas. Hay autoesquemas positivos o negativos. Los primeros te llevarán a estimarte. Los segundos a odiarte. Nadie contempla a una persona que odia. De manera similar si la visión que tienen de ti es negativa, no te expresarás afecto, pues no creerás merecerlos. Si tu autoesquema es positivo y no lo alimentas, se desvanecerá. Algunas personas, en lugar de felicitarte, disimulan su alegría con un parco y flemático “no es nada” o “era mi deber”⁸.

La cultura nos ha enseñado a echarnos la culpa por todo lo que hacemos mal. Si fracasamos, decimos “dependió de mí”, si logramos el éxito: “Fue suerte”.

¿Qué clase de educación es esta?, ¿Dónde se nos enseña a hacernos responsables de lo malo y no de lo bueno? La autocrítica es buena y productiva si se hace con cuidado. A corto plazo puede servir para generar nuevas conductas, pero si se utiliza indiscriminadamente y dogmáticamente genera estrés y es mortal para nuestro autoconcepto. El autocastigo ha sido considerado equivocadamente como una forma de producir conductas correctas.

¿Cómo se llega a tener autoconcepto negativo? Una forma común es través de la autocrítica excesiva. Los humanos utilizamos estándares internos, esto es, metas y criterios aprendidos sobre la excelencia y lo inadecuado. La idea de que debo ser el mejor a toda costa y que no debo equivocarme, son imperativos que llegan a volverse insoportables.

Dice Walter Rizzo, que colorear de manera absoluta la felicidad en las metas, es sacarla afuera de tu dominio personal. Así, si la meta no se alcanza, se acaba el mundo. El poeta Rumbek dijo alguna vez: “La felicidad no es una estación a la cual hay que llegar, sino una manera de viajar”.

“Las personas que hacen del éxito un valor y un fin único, que son extremadamente competitivas y manejan estándares rígidos de ejecución, viajan mal. Se han montado al vagón que no es. Un nivel exagerado de autoexigencia genera patrones estrictos de autoevaluación”⁹.

Toda persona tiene una opinión sobre sí misma: Esta opinión constituye el autoconcepto o ideas referentes sobre sí misma: Esta opinión constituye el autoconcepto o ideas referentes al valor personal. En situaciones normales, el

⁷ Ibid., p. 17

⁸ Ibid. p. 23

⁹ Ibid, p. 18.

hombre es consciente de sus características tanto negativas como positivas y comienza a apreciarse o despreciarse a sí mismo.

“La autoestima de un individuo nace de su autoconcepto y éste se forma a partir de los comentarios (comunicación verbal) y actitudes (comunicación no verbal) de las demás personas hacia él y la forma de percibir dichas comunicaciones”¹⁰.

Por ejemplo si una niña escucha comentarios de su madre, como “Ella no es bonita pero sí es simpática” o “no se puede comparar con la hermana, que si es bonita”, es probable que la niña adquiera un autoconcepto sobre su belleza no muy favorable diciéndose a sí misma “Yo soy fea” y, a la vez puede sentirse triste frente a este concepto lo cual representa a este nivel una baja Autoestima.

Algunas veces el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos depende más de nuestra percepción que de la realidad. Por ejemplo, algunas personas creen que no son inteligentes, cuando esto no coincide con la realidad o también es errado el autoconcepto de una persona que se asigna una cualidad, cuando ella no coincide con la realidad.

Stanley Coopersmith, filósofo y psicólogo, citado por Frank Goble (1977) definen la autoestima como una “evaluación que por lo común el individuo mantiene; la autoestima expresa una actitud de aprobación o reprobación e indica el grado en que aquél se crea capaz, significativo, afortunado y digno”¹¹.

Este autor realizó una investigación durante seis años con niños entre 10 y 12 años de edad, encontrando que los niños con una elevada autoestima, son más independientes, creativos, confiados en el juicio e ideas personales, valerosos, socialmente autónomos, psicológicamente estables, orientados al éxito, más felices y eficientes en sus actividades cotidianas.

“A los niños con baja autoestima les falta confianza en sí mismos, son renuentes a expresarse en grupo, especialmente si sus ideas son nuevas o creativas, se centran más en sus problemas logrando menos relaciones interpersonales afortunadas. Se sienten incapaces, faltos de valor, temen ser rechazados y constantemente viven acosados por las dudas acerca de su capacidad”¹².

Virginia Satir coincide Stanley Coopersmith, cuando afirma que en las personas con una alta valoración fluyen la integridad, honestidad, responsabilidad, amor y compasión. Anota que los individuos con una alta autoestima sienten que son importantes, que el mundo es un lugar mejor porque ellos están allí, tiene fe en su

¹⁰ SARMIENTO DIAZ, María Inés. Psicoprofilaxis familiar. Bogotá: Editorial USTA. 1978. p. 94

¹¹ GOBLE, Frank. La tercera fuerza. México: Editorial Trillas. 1977. p. 183, 184.

¹² Ibid, p. 186.

propia competencia y decisiones, irradian confianza y esperanza y se aceptan totalmente como seres humanos. Cuando estas personas tienen momentos difíciles y enfrentan problemas, toman estas situaciones y los sentimientos que las acompañan como algo pasajero, como una crisis momentánea.

Los individuos con una baja autoestima, según Virginia Satir, piensan que valen poco, esperan ser pisoteados y menospreciados por los demás, como se anticipan a ello, lo atraen y generalmente les llega. Como defensa, se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en un terrible estado de temor y aislamiento, se tornan apáticos, indiferentes y desdeñosos consigo mismo y con su entorno, sumiéndose, en momentos difíciles, en una gran depresión y desesperación que los puede llevar a las drogas, alcohol, suicidio o asesinato. Cuando tienen éxito no lo disfrutan, porque siguen sintiendo una duda constante respecto a su propio valor.

“Sentir una baja autoestima, significa experimentar sentimientos indeseables hacia sí mismo y tratar de comportarse como si no existieran”¹³.

El niño cuando nace no tiene una experiencia o reglas de comportamiento y carece de una escala de valoración con la cual compararse; esto lo aprende de la experiencia que adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que ellos le comunican respecto a su valor como persona. Durante los primeros años, la autovaloración la aprende el niño en la familia, posteriormente intervienen otras influencias, pero éstas tienden a reforzar los sentimientos de valor o falta de él, que haya aprendido en el hogar.

“En su investigación, Coopersmith encontró que los niños con un alto grado de autoestima tienen por lo común, padres con el mismo nivel de ésta, aunque la relación mencionada no siempre es igual. Encontró también que los padres promedio, de muchachos con un alto nivel de autoestima son más amantes y atentos para con sus hijos, pero al mismo tiempo, más exigentes y específicos en cuanto a reglas de conducta. Progenitores de tal índole establecen elevadas demandas de ejecución académica para sus hijos y aunque fijan reglas terminantes y límites, se comportan de modo tolerante al respeto. Los padres con bajo nivel de autoestima establecen muy pocas o débiles reglas fijas pero sus métodos de control tienden a ser rudos y autocráticos; tienden a ser hostiles, fríos, desaprueban al niño observándolo como un intruso sin méritos y aún como a un objeto negativo. No esperan mucho de sus hijos y sus expectativas de índole negativa a menudo se hacen realidad, estos progenitores por lo general, son dominantes y su propensión a castigar da por resultado hijos con bajo nivel de autoestima”¹⁴.

¹³ SATIR, Virginia. Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax. 1978. p. 130.

¹⁴ SARMIENTO DIAZ, Op.Cit. p. 87.

“Si se crece sintiéndose amado y seguro, son mayores las probabilidades de que se posea un alto sentido de la autoestima y desarrollemos un alto sentido de responsabilidad personal; aprenderemos a confiar en las reacciones que tenemos hacia el mundo exterior y nuestra imagen será justa, pero estos sentimientos hacia el mundo exterior y nuestra imagen será justa, pero estos sentimientos sólo pueden florecer en un ambiente nutridor, donde los padres tengan una alta autoestima en que se tengan en cuenta las diferencias individuales, se toleren los errores, la comunicación y las reglas flexibles”¹⁵.

Virginia Satir afirma, que el primer paso seguro para mejorar toda situación familiar, es comenzar por tratar de subir la autoestima a los padres y comenta que el sentido de valor puede cambiarse sin importar la edad. Según esta autora, “gran parte del sufrimiento, los problemas y desastres de la vida, hasta las guerras, son el resultado de la baja autoestima de alguien que no puede expresar su estado de ánimo abiertamente”¹⁶.

“Desde el nacimiento, el bebé depende de los demás para sobrevivir, necesita alimento, protección, reconocimiento, este último generalmente es expresado mediante besos, caricias, abrazos, entre otros, y mediante expresiones verbales; si los adultos nos damos satisfacción al hambre, protección y reconocimiento, el niño puede enfermar y morir sea de hambre, frío o carencia afectiva”¹⁷ como lo plantea René Spitz.

Cualquier forma de reconocimiento físico, verbal, positivo, negativo, entre otros, es denominado por Eric Berne, citado, por Dorothy Jongeward y Dru Scott (1979): “Caricia: Una caricia es una manera positiva o negativa de comunicar, “sé que está ahí”; tal reconocimiento es necesario para la vida, y para sentir que uno está bien o simplemente que está vivo”¹⁸.

Las caricias incondicionales positivas son las que tienen mayor valor psicológico, no sólo porque sirven de reconocimiento sino porque aumentan la autoestima y provocan bienestar pedagógico.

“La necesidad de caricia es urgente en todos los individuos y no sólo en los niños. A medida que crece comienza a buscar más reconocimiento social, por ejemplo, cuando un alumno realiza un buen trabajo, necesita reconocimiento de su profesor, lo mismo que un empleado que contribuye a la productividad de su empresa de forma eficaz espera el estímulo de su jefe; las caricias incondicionales, son aquellas que se dirigen a lo que es

¹⁵ Ibid, p. 90.

¹⁶ SATIR, Op. Cit. p. 23

¹⁷ SPITZ, René. El primer año de vida del niño. Madrid: Editorial Aguilar. 1972. p. 305

¹⁸ JONGENARD, Dorothy y SCOTT, Dru. Mujer triunfadora. Estados Unidos: FEI. 1979. p. 98

la persona, a su esencia espiritual: “Eres inteligente”, “Eres linda”, “Eres antipático”, “Te odio”, etc. Las caricias condicionales, se refieren a lo que la persona hace o tiene, por ejemplo: “Tu vestido es bonito”, “Tendiste mal tu cama”, etc.¹⁹.

Las caricias deben ser honestas para cumplir su cometido, por ello se diferencian de la adulación y la lambonería que son una forma de manipular.

No se puede equivocar que la familia es el primer contexto en el cual interactúa todo ser humano. Allí, el niño aprende de los padres por la vía afectiva y ejemplar, ideas, actitudes y costumbres que hacen posible la tradición y la perseverancia de lo pasado en lo presente. El amor de los padres proporciona a los hijos seguridad emotiva, sentimientos de confianza que son cimiento de una personalidad sana. Cuando el niño es aceptado por la familia, él lo sentirá desde el vientre materno, a través de las caricias, dedicación y educación que le prodiguen como expresión de afecto. El apoyo y cariño de sus padres, tiene relación directa tanto en el desarrollo intelectual en la formación de conceptos, en el razonamiento y en el pensamiento abstracto, como el lenguaje, las percepciones, los afectos y sentimientos y las relaciones con las personas que lo rodean.

“El clima afectivo que se vive en el hogar es definitivo para el desarrollo del niño, ya que éste percibe todas las variaciones emocionales que ocurren en el medio familiar”²⁰.

En el hogar se aprende optimismo, se asimila el amor, se comprende el dolor, se entrega la justicia, se comparte las dificultades y los regocijos, se abriga la ternura, se construye armonía, se espanta la soledad, se internaliza el lenguaje con todas las connotaciones de cultura, de fe y esperanza.

Según Goleman hay padres ineptos, que ignoraran los sentimientos en general y los padres que se muestran desdeñosos y no sienten respeto por lo que su hijo siente.

Los niños desarrollados en estos ambientes familiares serán inseguros, tímidos, resentidos, indolentes, groseros, de poca autoestima, sentirán desprecio por sí mismo y se verán como inútiles que estorban y se estorban.

En cambio, hay padres aptos, que son los inteligentes y preocupados, capaces de sintonizarse inmediatamente con su hijo, de entablar la relación y el diálogo y de ayudar a buscar y encontrar las alternativas que le permitan cambiar su angustia y están prestos a reconocerle sus aciertos, sus avances y sus logros.

¹⁹ Ibid, p. 291.

²⁰ GONZALES, Patricia. La familia y las relaciones psicoafectivas. Pasto: Universidad de Nariño. 1977. p. 18 - 20.

Estos niños crecerán seguros, confiados en sí mismos, eficaces en sus trabajos, se respetarán y tendrán todos los motivos para autoestimarse.

La autoestima exige una reciprocidad múltiple, claro está que en este caso exige recibir primero para dar después.

Quien ama es porque ha sido amado, se aprecia es porque ha sido apreciado, quien se respeta es porque ha sido respetado... y, a su vez, "Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respete a uno mismo: sólo podemos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos, sólo podremos amar cuando nos amamos a nosotros mismos"²¹.

La enfermedad del mundo es el desafecto, y él ha engendrado el desorden, el atropello, lo insano de la vida, lo indigno.

El afecto humaniza al ser social, él permite el desarrollo de valores como el amor, la comprensión, la solidaridad; él permite entender y hacer causa común a todos los conflictos, hace que se piense y se analice, se profundice más en las cosas que unen que en las que se separan, convirtiéndose así en la facilidad que tiene el hombre para trascender en el espacio y el tiempo.

De aquí que la familia, no solamente debe ser la cuna de los hijos sino el abrazo estrecho del amor puesto que es donde se comparte todo y se comprenden las virtudes y debilidades de los demás.

La familia funda el afecto, allí se aprende, allí se ejercita y desde allí éste se proyecta. La afirmación sociológica que la familia es la célula de la sociedad, no es una frase, es una realidad porque en ella se procrean los defectos y virtudes de que adolece cualquier sociedad.

La estima nace allí y crece según los cuidados, aciertos o desaciertos que en la familia se tejan de tal manera que así como puede ser la mejor virtud de un grupo social, también puede ser su peor defecto.

Vivir sin estima es vivir sin dignidad, es como haberse despojado de la condición humana, es tanto como equivocarse la meta de la felicidad y la ruta de la trascendencia.

La autoestima es sentirse a gusto consigo mismo, es el resultado de todos los pensamientos, los sentimientos y las experiencias que el ser humano ha acumulado durante el desarrollo de su vida. La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida.

²¹ MASLOW, Abraham. Familia y Sociedad. Bogotá: Momo ediciones. 1993. p. 14

Cada etapa del desarrollo psicofísico aporta nuevas situaciones que permiten adquirir un sentimiento de incapacidad o valía.

De acuerdo a los procesos de desarrollo, el ser humano percibe cómo reaccionan los demás hacia él y amplía el sentido del yo o de la realidad.

Independientemente del género, edad, cultura, trabajo y objetivos, la autoestima es necesaria para todos. La autoestima afecta prácticamente todas las facetas de la vida.

Las investigaciones psicológicas indican que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden satisfacerse otras necesidades como la creatividad, los logros personales y la realización de todo potencial humano.

“Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida; son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta les plantea”²².

4.3.2 Desarrollo de la autoestima. En el entorno de los 6 años, el niño ya ha completado una primera fase de ordenación de la realidad. Ahora ya es capaz de separar fantasía y realidad, yo y los otros, lo posible y lo imposibles (de una forma básica). Su lógica es ahora como la de cualquier adulto, pero con la salvedad de que está ligada a lo concreto.

El mundo de la abstracción le resulta todavía, en gran medida, ajeno, pero ya tiene adquirida la noción de causalidad; es capaz de comprender que a una causa le sigue un efecto, por tanto es capaz de comprender que cada una de sus acciones tiene unas consecuencias, aunque todavía no entienda bien cuáles. Esto quiere decir que necesita experimentar las cosas por sí mismo, que necesita ver y tocar para conocer y comprobar que algo es verdad.

Su identidad y su seguridad se han construido sobre el cariño de sus padres, y la imagen que ha construido de sí mismo se apoya sobre la imagen que le han ido mostrando de él. No importaba hasta este momento que lo que le devolvían en forma de imagen en el espejo fuese de toda verdad o no. La confianza en sí mismo era producto de la confianza que en él depositaban sus padres.

“A partir de los seis años, el niño ya es capaz de comenzar a apreciar sus propias realizaciones. La consecuencia inmediata es que es capaz de apreciar la verdad que hay en la valoración que sus padres y profesores hacen de ellas y también es capaz de apreciar la diferencia que hay con

²² FROMM, Erick. El arte de amar. Bogotá: Momo Ediciones. 1974. p. 109.

las realizaciones de sus otros compañeros en el colegio. Es decir, empieza a comparar”²³.

El motor de la conducta hasta ese momento ha sido el reconocimiento afectivo de las personas afectivamente significativas para él y la seguridad se apoyaba en la confianza que manifestaban los otros.

Ahora, al niño no le basta que le digan que esto está muy bien, él ya ve si está bien o no si está mejor o peor que lo que ha hecho el otro niño.

“Por descontado que sigue necesitando el reconocimiento de aquellos que para él son importantes, padres y profesores, pero necesita que ese reconocimiento se asiente sobre una bases nuevas. Estas nuevas bases serán:

- ✓ La valoración real de sus realizaciones y conductas, es decir, debe experimentar y aprender a valorar éxitos y fracasos propios.
- ✓ El aprendizaje de que él es distinto de sus realizaciones y conductas, es decir, que haga cosas mal no quiere decir que sea malo o incapaz de hacerlas bien.
- ✓ El aprendizaje de que él es querido no por sus realizaciones (triumfos o fracasos), sino por él mismo, sin condiciones ni amenazas.
- ✓ El aprendizaje de que el éxito real en sus realizaciones estriba en el esfuerzo real que en ellas ha puesto, y comprueba que eso es así para los que lo quieren.
- ✓ El aprendizaje de que puede mejorar, pero esa mejora no es la condición para ser querido, al contrario, porque es querido se esfuerza, porque percibe la confianza que en él se deposita.
- ✓ El aprendizaje de que las cosas las debe hacer lo mejor posible para él mismo, y no para competir con los demás”²⁴.

En definitiva, es un momento clave, porque el niño sintiéndose seguro en el cariño de sus padres, sin embargo puede empezar a sentirse muy inseguro en lo que es capaz de hacer, sobre todo, si las exigencias las enfocamos desde la óptica de lo que los demás hacen y no desde la realidad de lo que él ha hecho en cada momento.

El niño en este momento debe aprender a reconocer paulatinamente sus capacidades, optimizando sus posibilidades sin la presión de no ser como los demás; aceptando esa diferencia como algo positivo y enriquecedor. Esta es la clave para que la motivación del niño hacia su trabajo no se pierda.

²³ HERTFELDER, Cynthia. Cómo se educa una autoestima familiar sana. España: Ediciones Palabra S.A. 2006. p. 56.

²⁴ Ibid, p. 56.

“La forma de conocimiento del niño ya no es solo a través del juego. Ahora debe esforzarse y, en función del esfuerzo, los resultados son de un tipo o de otro. Y el esfuerzo no siempre es agradable por sí mismo. Debe aprender a valorar el esfuerzo por el valor que le dé al resultado que quiere obtener”²⁵.

Es decir, ahora se muestra fundamental para el niño el porqué real de las cosas. Las cosas ya no se hacen porque sí, ni solo porque a mamá o a papá le gustan, sino porque son valiosas.

En la infancia intermedia el niño comienza a regular su comportamiento no sólo para obtener lo que necesita y desea sino también para satisfacer las necesidades y deseos de otras personas. A medida que adopta los valores y los patrones de comportamiento de la sociedad, coordina las exigencias personales y sociales, y realiza actividades de manera voluntaria (Ejemplo: asear el cuarto que antes sólo hubiera ejecutado si lo obligaban).

El sentido del deber parece ser lo más personal en el mundo. Sin embargo, muchos observadores sostienen que el autoconcepto es un fenómeno social, “el fundamento que reúne al individuo y la sociedad” (Markus y Nurius, 1984).

“Los niños en edad escolar están en busca de sí mismos, ven lo que la sociedad espera de ellos y mezclan estas expectativas con la imagen que se han formado de ellos mismos lo cual desarrolla el autoconcepto”²⁶.

A medida que luchan por integrarse a la sociedad, los niños deben cumplir importantes tareas para desarrollar el autoconcepto. Entre lo que deben realizar, se encuentra lo siguiente:

- ✓ “Ampliar su autocomprensión: para reflexionar sobre las percepciones, necesidades y expectativas de otras personas.
- ✓ Aprender más acerca de cómo funciona la sociedad: (relaciones complejas, roles y reglas).
- ✓ Desarrollar patrones de comportamiento: que los satisfagan personalmente y sean aceptados por la sociedad. Esto puede ser difícil para los niños, puesto que todavía pertenecen a dos sociedades (el grupo de compañeros y el de los adultos) que en ocasiones presentan patrones en conflicto.
- ✓ Dirigir su propio comportamiento: a medida que los niños se responsabilizan de sus propias acciones, deben creer que pueden seguir los patrones sociales y los personales, y deben desarrollar la capacidad para lograrlo”²⁷.

²⁵ Ibid, p. 59.

²⁶ PAPALÍA, Diane E. y otros. Desarrollo Humano. Volumen Primero. Bogotá: Mc. Graw Hill. 1988. p. 325

²⁷ Ibid, p. 325.

Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad en especial en su estado de ánimo habitual. Los niños que gustan de sí mismos por lo general son alegres y es probable que los que tienen baja autoestima se muestren deprimidos (Harter, 1990)

La contribución más vital al autoconcepto es el respeto que los niños sienten que les tienen las personas importantes en su vida (padres y compañeros de clase, seguidos de profesores y amigos).

4.3.3 Autoestima y ambientes.

4.3.3.1 La autoestima y la vida en familia. La vida en familia es el mejor escenario educativo para incentivar y fomentar la autoestima. Los padres y adultos responsables deben posibilitar espacios, condiciones y ambiente para que los hijos pongan a flote sus capacidades, potencialidades, fortalezas. Para que esto sea posible se han de utilizar momentos y situaciones de la vida diaria, para compartir vivencias y así los hijos aprendan a analizar y enriquecer su vida personal. Lo anterior posibilita un cúmulo de experiencias personales, familiares, escolares, deportivas, religiosas, básicas y fundamentales para la autoestima.

Los niños van formando su autoestima a partir de sus actuaciones y reacciones que tienen con las personas que están a su alrededor (padres, hermanos, familiares, maestros, vecinos).

“En la vida familiar, los padres y adultos responsables deben utilizar una metodología y una pedagogía sencilla, pero fructífera para que desde temprana edad, se inculque, motive y cultive en los hijos actitudes positivas. Los resultados de este proceso educativo se verán años más tarde y se puede asegurar que serán altamente satisfactorios”²⁸.

La familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima del hijo. Las relaciones que se establecen en la familia son las siguientes:

a) **¿Aprenden los hijos la autoestima de los padres?** La respuesta es muy clara y rotunda: Si, los hijos aprenden por imitación la autoestima que los padres poseen y les transmiten a ellos.

“Los padres son unos modelos para los hijos y éstos aprenden de acuerdo con lo que día a día observan, escuchan, hablan en el seno de la familia. Los niños imitan sentimientos y las actitudes que manifiestan los padres mediante la expresión del rostro, los gestos, el estado de ánimo, los comentarios o ausencia de ellos. Así mismo, aprenden

²⁸ DUQUE, Hernando. Autoestima en la vida familiar. Segunda Reimpresión. Bogotá: Editorial San Pablo. 2005. p. 38.

comportamientos concretos sobre el modo de hablar, las maneras de responder, las reacciones, etc.”²⁹.

Cuando los padres tienen una insuficiente autoestima no valoran sus capacidades como personas y como padres, experimentan una ansiedad que se proyecta en los hijos con mucha frecuencia, produciéndose una comunicación deficiente.

“Si los padres no se autorrefuerzan por sus propias habilidades, capacidades por lo que hacen, sienten o piensan, difícilmente reforzarán los comportamientos de valía de los hijos. Se produce una falta de elogio y alabanza (refuerzo), y cuando les refuerzan no se centran en aspectos concretos del comportamiento del niño, de este modo, no se alienta o promueve que el hijo aprenda a valorarse y estimarse”³⁰.

- b) **La familia como modelo.** Las relaciones de los padres con los hijos están fundamentadas en las pautas o normas educativas que regulan la convivencia entre los miembros que la componen. Así, por ejemplo, las normas de horarios que deben cumplirse, las tareas en las que se debe colaborar. Las exigencias de los padres hacia los hijos para que se asuman sus responsabilidades, el estilo de vida que la familia lleva, entre otros influyen notablemente en la formación de la autoestima del niño.

“Si el niño percibe que todas esas pautas son adecuadas, que se cumplen, que los padres reconocen y valoran el cumplimiento que hace el hijo, estará aprendiendo a reconocer y a valorar lo bien hecho, lo justo, lo adecuado, lo coherente. En definitiva, la familia se convierte en un modelo positivo de imitación en las normas que regulan su convivencia”³¹.

- c) **La seguridad emocional de los padres.** Los padres transmiten a sus hijos el estado emocional que los caracteriza. En el caso negativo, cuando los padres tienen problemas personales, de pareja, económicos o de otra naturaleza y dichos problemas les afectan, les produce un estado emocional alterado.

“El hijo percibe diariamente el mal humor del padre o de la madre, los enfrentamientos, las palabras incorrectas y viven situaciones tensas que afectan negativamente a su autoestima. Se pierde la seguridad afectiva que necesita para sentirse vinculado con la familia. En el caso contrario, cuando los padres poseen un equilibrio emocional se transmite de igual modo a los hijos. Si el padre o la madre se muestran seguros, amables,

²⁹ VALLES ARÁNDIGA, Antonio. *Cómo desarrollar la autoestima de los hijos*. Segunda impresión. Madrid: Editorial Eos. 1998. p. 54.

³⁰ *Ibid.* p. 54.

³¹ *Ibid.*, p. 55.

afectuosos están ofreciendo un marco adecuado para que el niño se sienta vinculado con la familia”³².

4.3.3.2 La Autoestima y el ambiente escolar. Las circunstancias que rodean a los niños en la escuela se reflejan en las disposiciones tanto individuales como grupales, para la realización de sus actividades, debido a que la institución encargada de continuar las funciones educadoras del hogar, es la escuela, donde el niño toma sus bases fundamentales para afrontar la vida como proceso continuo de interacción entre padres, estudiantes y educadores.

En general, la escuela es imprescindible para el padre, quien aspira a que sus hijos adquieran los principios básicos de la cultura para afrontar los problemas del campo profesional y de la existencia tal como se presente.

“La vida escolar está llena de acontecimientos notables, con mucha frecuencia ocurren hechos que cambian las relaciones entre el maestro y los niños, entre unos niños y otros niños y entre los niños y el conocimiento”³³.

Es indudable que toda la escuela contiene el fluir de las ideas de todos y cada uno de los protagonistas de la vida escolar, ideas que llevan consigo la marca individual de los participantes, como también las manifestaciones externas de su vida interior, proceso mediante el cual se puede conjugar al tiempo individuo y sociedad. Esto implica el conocimiento de las facetas que afectan la personalidad del ser que actúa, del niño que se explora a sí mismo y es capaz de asumir el papel que le corresponde según la actitud que adopte; es decir, de descubrirse, de encontrarse, de valorarse, de confiar en sus capacidades, de relacionarse con el conocimiento y de descubrir su propia estima y lo ha de conducir el encuentro con la autoestima.

Así, avanza positivamente este valor, como uno de los acontecimientos más significativos del comienzo y de la continuación de la vida del hombre, en el medio y en las circunstancias que rodean al niño dentro de la escuela, a partir de los estilos de vida y con los escenarios abiertos hacia la proyección de las facultades de los valores, de las cualidades y de las posibilidades que posee la persona.

Harris Clemes y Reynold Bean, en su obra: “Cómo desarrollar la autoestima en los niños” (España, 1996, p. 14), refiriéndose a la autoestima y al comportamiento escolar, manifiestan lo siguiente:

“Uno de los factores más importantes de la hora de tener éxito en el colegio, es la autoestima. Un niño con una inteligencia superior a la media

³² Ibid, p. 55.

³³ RUBIO, Vicente. Una escuela generadora... a pesar de la escuela. En Educación y cultura. Bogotá. No. 20. 1990. p. 49.

y muy poca autoestima puede ir raspando, mientras que otro de inteligencia media pero con mucha autoestima puede obtener muchos resultados nada corrientes. El niño con poca autoestima suele encontrar pocas satisfacciones en el colegio; enseguida pierde la motivación y el interés y, en cambio, emplea buena parte de sus energías en aquellos aspectos que se relacionan con los sentimientos hacia sí mismo; por ejemplo, la relación con los demás, problemas, temores y ansiedades. De este modo, dedica al colegio y las tareas escolares una atención mínima... si la ansiedad es excesiva, el aprendizaje se hace más difícil.

El niño con poca autoestima lucha continuamente con factores que le producen ansiedad y que terminan por entorpecer sus estudios. Cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el niño participe en las tareas de aprendizaje con una mayor motivación³⁴.

Si se reflexiona sobre este factor tan importante, no cabe la menor duda que la autoestima constituye el estímulo de los actos que realiza el niño en la escuela, influyendo directa y positivamente en el comportamiento y en el proceso aprendizaje, sin embargo los educadores, muchas veces no se han cuestionado sobre la responsabilidad de una verdadera motivación socioafectiva que conlleve a la búsqueda de verdaderas satisfacciones en todos y cada uno de los estudiantes. Quizá la autoestima siempre se la ha ubicado por debajo de las facultades cognoscitivas, preocupándose más por el carácter técnico y social de la educación antes que por las misiones psicosocial y socioafectiva que conlleva al reconocimiento de sí mismo a la confianza que tiene en él y, por consiguiente a la relación armónica con el conocimiento.

La causa de muchas frustraciones, justamente ha sido la de relegar la autoestima en la escuela, creando en el estudiante tensiones de diferente índole mediante procesos progresivos y circuitos cerrados que no permiten la apertura y la libre expresión, haciendo buen uso de la libertad, sino que producen estados de ansiedad y sentidos de culpa en los niños de tal manera que en lugar de darse una invitación y una incitación al aumento de la autoestima, se llega a causar fobias o a un estado de mediocridad, monotonía, falta de interés y desmotivación; es decir, a una valoración de las facultades y capacidades que el estudiante tiene para sacar a flote.

De esta manera si al niño se le da la importancia y se le dedica el tiempo necesario en la escuela para que se fije en su mente la idea de que él es una persona útil, sana, correcta, respetuosa, responsable... se obtendrá como resultado un alto nivel de autoestima, ya que de lo contrario "Los niños que tienen poca autoestima, lo reflejan en su comportamiento. Conforme se van

³⁴ CLEMES y BEAN, Op.Cit. p. 10

desarrollando las características de esa falta de autoestima, van convirtiéndose en costumbres y, como tales, tan difíciles de erradicar como cualquier otra”³⁵.

La autoestima tiene alcances importantes:

Condiciona el aprendizaje. La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas, de éstas depende que la percepción que tengamos de nosotros mismos y el entorno sea abierta o cerrada, buena o mala. Que dificulte o favorezca la integración de la estructura mental del estudiante, por ejemplo, que generen energías de atención y concentración. Aquí reside en buena parte la causa de tanto fracaso escolar.

Supera las dificultades personales. Cuando una persona goza de autoestima es capaz de enfrentar fracaso y problemas, dispone de la fuerza necesaria para reaccionar buscando la superación de obstáculos. En buena medida es inaccesible al desaliento prolongado, supera las dificultades que lo llevan a un progreso en su madurez y competencia personal.

Fundamenta la responsabilidad. Se nos propone que formemos personas responsables, capaces y dispuestas a comprometerse y a asumir responsabilidades. Y todos estamos convencidos de que la responsabilidad es una cualidad indiscutible de todo ciudadano idóneo, pero olvidamos que no puede crecer la responsabilidad en la tierra árida de la autodescalificación del propio desmérito.

Sólo se compromete el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud y encuentra en su interior los recursos requeridos para superar las dificultades inherentes a su compromiso.

Apoya la creatividad. Queremos estudiantes creativos y una persona creativa, únicamente puede surgir desde una fe en sí mismo, en su originalidad, en sus capacidades y cualidades.

Determina la autonomía personal. Entre los objetivos principales de la educación está la formación de estudiantes autónomos, autosuficientes, seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepten a sí mismos, que encuentren su propia identidad, que sepan orientarse en una sociedad en permanente mutación. Para ello se necesita desarrollar previamente una alta autoestima. Será a partir de esta certeza cuando la persona elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son significativas para él y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo sin dependencia de otros ni de apoyos del medio.

³⁵ Ibid., p. 15

Posibilita una relación social saludable. El respeto y aprecio hacia uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas, se irradia un ambiente positivo e indudablemente seremos bien aceptados. Podremos estimar a los otros, reconocer sus valores e infundirles un autoconcepto positivo, despertaremos la fe y la esperanza en sus propias capacidades, actuaremos inconscientemente como modelo de autoconfianza.

Hay alumnos que consideran que son agradables a la vista de sus compañeros; o que los toleran, o los evitan, o los rechazan. La imagen que cada alumno tiene de sí mismo, se forma a través del reflejo de las opiniones de los compañeros, los profesores y demás personas que hay a su alrededor.

El alumno se ve y se reconoce generalmente como una persona valiosa, con capacidad de asimilar las distintas acciones y actividades del proceso enseñanza-aprendizaje. Así mismo, hay alumnos que tienen la impresión de ser personas de poco valor, con muchas limitaciones y debilidades para alcanzar éxitos y logros.

Fundamentalmente la actitud para consigo mismo es lo que determina si se vive alegremente. Quien se vea a sí mismo como un ser débil y fracasado, será desdichado. Quien se vea a sí mismo como un ser satisfecho, será dichoso. Una actitud mental positiva que aporta el éxito.

“En el proceso enseñanza-aprendizaje, logra mayores éxitos académicos y formativos el estudiante que cuenta con unas actitudes favorables, mayor disposición, apertura, atención y concentración, es decir, aquel que tiene una buena autoestima”³⁶.

La carencia de la autoestima lleva al estudiante a no alcanzar los diferentes logros en las áreas de estudio, lo cual genera ansiedad y hace decaer aún más su autoestima.

“El estudiante con poca autoestima encuentra pocas satisfacciones y motivaciones en el ambiente escolar. La ansiedad y la inseguridad que experimenta va haciendo que el proceso enseñanza-aprendizaje sea cada día más complejo y difícil, situación que no permite concentración, ni buen rendimiento. Cuando aumenta la autoestima, la ansiedad e inseguridad disminuye y ello permite que el estudiante participe, se anime y se vincule estrechamente a las actividades escolares”³⁷.

³⁶ DUQUE, Op. Cit. p. 39.

³⁷ Ibid, p. 39

En el proceso de crecimiento y formación integral del estudiante, educadores y padres de familia deberán buscar los medios para que se sienta cómodo con su propio ritmo de desarrollo.

Ninguno debe sentirse culpable porque no puede marchar al mismo ritmo de sus compañeros está encaminada a fortalecer la autoestima del niño.

4.3.3.3. La autoestima y la vida social. Un principio fundamental para relacionarse positivamente con los demás, es el respeto y aprecio hacia uno mismo. El ser humano necesita sentirse en relación. Los contactos y las vinculaciones que el individuo realiza en su vida, están en relación directa con las necesidades y sentimientos de la persona.

En la convivencia, el ser humano manifiesta gran aprecio por aquellas personas con las que establece sus relaciones; y se hace mucho más gratificante cuando las acciones y sus puntos de vista son escuchados y tienen acogida en el momento de tomar decisiones.

“La vinculación a grupos escolares, deportivos, recreativos, culturales, sociales, comunitarios, ecológicos, artísticos, religiosos, entre otros, permiten al individuo sentirse miembro activo e importante. Allí se generan espacios para la complementación y el compartir. Todo lo anterior son elementos valiosos que permiten el aumento o disminución de la autoestima, según sean las vivencias”³⁸.

“El desenvolvimiento de la persona con buena autoestima en la vida social, posibilita crear ambientes positivos y favorables para la convivencia, lo cual permite la aceptación recíproca, lo que redundará en el crecimiento humano y espiritual individual y colectivo. La aceptación de los otros en la vida social y comunitaria, está ligada estrechamente a la aceptación de sí mismo. La persona que cree en sí misma y confía en los demás, está dispuesta a abrirse y a aceptar a los otros”³⁹.

Incrementar nuestra capacidad para confiar y aceptar a los demás tal como son, requiere fortaleza y madurez. La aceptación sobre la base de la convivencia diaria, requiere tiempo. Corresponde pues, a padres, educadores y adultos responsables, crear un ambiente favorable en la vida familiar y escolar, donde se viva y se den relaciones interpersonales positivas, donde la tolerancia, el respeto y la comprensión sean el fundamento de la convivencia.

Las habilidades sociales son las destrezas que se necesitan para desenvolverse satisfactoriamente con las personas que nos rodean: la familia, los amigos, los

³⁸ Ibid. p. 40.

³⁹ Ibid. p. 40.

compañeros, los vecinos, entre otros. Tener habilidades sociales supone comportarse de manera socialmente adecuada y eficaz. Ello exige poner en práctica destrezas (habilidades) tales como:

- Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- Presentarse a los demás.
- Mirar a la cara del interlocutor.
- Aceptar una crítica justa.
- Rechazar una crítica injusta.
- Hacer nuevos amigos.
- Participar en las conversaciones.
- Respetar el turno de palabra.
- Hacer uso de los gestos adecuadamente.
- Mantener una postura corporal adecuada.
- Hacer preguntas y responderlas.
- Manifestar adecuadamente las emociones.
- Ponernos en lugar de los demás.
- Solicitar y conceder favores.
- Entre otros.

“La autoestima se considera como un componente cognitivo (mental) de las habilidades sociales, saber valorar las propias destrezas que se tienen para relacionarse supone un ejercicio de autoestima”⁴⁰.

Si la autoestima es deficiente repercutirá negativamente en las relaciones del niño con los demás. Si valora muy poco su habilidad para mantener conversaciones seguramente evitará mantenerlas. Si un niño valora pobremente su físico experimentará vergüenza de tener que relacionarse con las personas del otro sexo. Si un niño valora muy poco sus capacidades para hacer peticiones o pedir favores, evitará hacer tales solicitudes. Por el contrario, si el niño valora adecuadamente dichas capacidades sí las pondrá en práctica para conseguir relacionarse con los demás y salir exitoso de dichas situaciones.

“Una sana autoestima es como una especie de vacuna que nos protege de problemas psicológicos. Tener una buena autoestima es una garantía para que las cosas funcionen mejor en el colegio y en las relaciones con los demás”⁴¹.

⁴⁰ VALLES ARÁNDIGA, Op.Cit. p. 32.

⁴¹ Ibid. p. 33

5. METODOLOGÍA

5.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo cualitativa, descriptiva y propositiva. Es de carácter cualitativo porque hizo un análisis detallado de la realidad social que viven las estudiantes de la Escuela Maridíaz.

Es descriptiva porque dio a conocer las vivencias de la comunidad educativa, enmarcadas en un contexto sociocultural, económico y familiar definido.

Es propositiva porque pretende formular una propuesta pedagógica que conduzca a la reflexión y al cambio de actitud generando espacios de reconocimiento de la realidad interna y externa para crear oportunidades de éxito en las niñas.

5.2 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un enfoque etnográfico porque aportó datos descriptivos de los contextos, actividades y creencias de las participantes en los escenarios educativos y los resultados que se obtengan en la relación investigador – investigada, permitieron identificar los niveles de autoestima y el reconocimiento de prácticas y grupos que la fortalecen o la debilitan; datos que se recogerán mediante la observación directa estructurada de la realidad investigada y consignada en el anecdotario de la niña y entrevistas semiestructuradas además de la aplicación de talleres que cualifiquen la autoestima.

La información recolectada se sometió a proceso de análisis mediante el sistema de categorías y tendencias del análisis cualitativo para redactar el informe final de la investigación con sus respectivas conclusiones, recomendaciones y propuesta de apoyo.

5.3 POBLACIÓN

5.3.1 Unidad de análisis. Estuvo constituida por las 43 estudiantes del grado 4° – B de la Escuela Maridíaz, jornada de la mañana, carácter femenino cuyas edades oscilan entre los 8 y los 11 años.

5.3.2 Unidad de trabajo. Se trabajó con un total de 21 estudiantes tomadas de forma aleatoria de un total de 43.

5.4 INSTRUMENTOS

Con el fin de alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

- Observación directa del comportamiento de las niñas durante el desarrollo de las clases, de las actividades deportivas y recreativas y del tiempo libre y toda actividad que se desarrolló dentro de la Institución.
- Encuestas semiestructuradas dirigidas a las estudiantes: Se trató de preguntas abiertas, con las cuales se recogió información para conocer aspectos de sus características psicológicas, su vida familiar, escolar y social.
- Talleres psicopedagógicos: Estrategias para la cualificación de la autoestima de las estudiantes.

Los instrumentos semi-estructurados fueron validados en el curso paralelo.

5.5 MOMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Diseño del proyecto.
- Inscripción del proyecto.
- Evaluación por parte de los jurados.
- Aplicación de los instrumentos.
- Análisis de la información.
- Elaboración del informe final y evaluación por parte de los jurados.
- Presentación pública de la investigación.
- Socialización de los resultados y de la propuesta ante la comunidad educativa.

6. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Una vez obtenida la información de las estudiantes para conocer aspectos de sus características psicológicas, su vida familiar, escolar y social se hizo el análisis cualitativo de la misma partiendo de los resultados obtenidos se propone la aplicación de talleres pedagógicos para cualificar la autoestima de las estudiantes durante el año escolar 2008 - 2009.

MATRIZ DE CATEGORÍAS PARA EL ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

OBJETIVO GENERAL: Diseñar una estrategia pedagógica para cualificar la autoestima de las estudiantes del grado 4º – B de la Escuela Maridíaz.

Cuadro 1. Matriz de categorías para el análisis de información

OBJETIVO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	TÉCNICA
Identificar los niveles de autoestima en las estudiantes del grado Cuarto B.	Niveles de autoestima.	Autoestima en: -Aspecto físico. -Características psicológicas. -Relación con los demás.	-Observación directa. -Entrevista semiestructurada.
Reconocer, prácticas y grupos que fortalecen o debilitan la autoestima.	Ambientes que ayudan o dificultan la autoestima.	-Ambiente familiar. -Ambiente escolar. -Ambiente social.	-Observación directa. -Entrevista semiestructurada.
Crear una estrategia psicopedagógica que conlleve a la reflexión y cambios de actitudes propiciando espacios de reconocimiento de la realidad interna y externa para crear oportunidades de éxito en las niñas.	Estrategias psicopedagógicas.	-Autoimagen personal. -Características psicológicas. -Valoración de otras personas. -Motivación mutua.	-Talleres con estudiantes. -Socialización de la investigación con padres de familia y profesores.

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1 CATEGORIA: NIVELES DE AUTOESTIMA.

Las niñas poseen autoestima en diferentes niveles, puesto que el amor hacia sí mismas, no es sólo un deseo ni un pensamiento, sino un pensamiento que ha exigido previamente una serie de oportunidades y condiciones en los aspectos: físico, psicológico y relación con los demás.

Cuadro 2 Niveles de autoestima

Autoestima	Número	Porcentaje
Alta	5	23.80 %
Media	13	61.90 %
Baja	3	14.28 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1.1 Aspecto físico.

Figura 2 Soy delgada y linda



Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1.1.1 Aspecto físico y autoestima alta. La imagen corporal que tienen estas niñas es muy positiva demostrando una gran confianza en ellas mismas que las hace sentir bellas, útiles y valiosas ante sí mismas y ante los demás.

Por este motivo, seleccionan su vestuario y complementos con mucho cuidado, con miras a lograr la aceptación e identificación con las personas que les interesan. Saben que este aspecto atrae a otras personas.

Son personas que se aceptan y se sienten bien con su cuerpo apareciendo agradables y atractiva a los demás. Les gusta mirarse en el espejo. Su presentación personal es buena.

Testimonios:

- ✓ “Soy delgada y linda”.
- ✓ “Yo soy bonita, no tengo nada malo”.
- ✓ “Me quiero como Dios me hizo”.
- ✓ “Soy bonita como mi mami”.
- ✓ “Me acepto tal como soy”.
- ✓ “Me gusta así como estoy”.

6.1.1.2 Aspecto físico y autoestima media. Existe una percepción falsa de lo que realmente es la apariencia física. Muchas de ellas sienten que hay algo que mejorar. Comienzan a desarrollar una imagen distorsionada de ellas mismas y de su cuerpo que afecta dañando su autoestima. ¡La belleza viene en todas las tallas, tamaños y colores! Esto es algo que tienen que aceptar y celebrar.

Los resultados de esta investigación demuestran que la mayoría de las niñas desean cambiar al menos un aspecto de su apariencia física, entre los que el cabello, el color de ojos, las cejas y los brazos son los principales. Su presentación personal es buena.

Testimonios:

- ✓ “Cambiaría mis ojos y mi cabello porque no me gusta el color de mis ojos, ni tampoco me gusta ser churosa”.
- ✓ “Cambiaría mi cara porque soy pecosa”.
- ✓ “Cambiaría mis cejas y mis brazos”.
- ✓ “Soy bonita pero no me gustan mis ojos”.
- ✓ “Cambiaría mis ojos, mis dientes y mi cabello porque mis ojos no son verdes, mis dientes son amarillos y mi cabello porque no es churoso”.
- ✓ “No me gusta el tronco de mi cuerpo”.
- ✓ “No me gusta el color de mi pelo”.
- ✓ “Cambiaría mi nariz, dientes, manos. La nariz porque es muy grande, mis dientes son grandes y mis manos porque son grandes”.

6.1.1.3 Aspecto físico y autoestima baja. Un número significativo de las niñas tienen una autoestima más baja que el promedio debido a que en la actitud de observarse a sí mismas, analizarse y juzgarse, tienden a incluir el aspecto físico con unas connotaciones negativas.

En muchas ocasiones asocian el sentirse bien consigo misma con la manera en cómo se ven y la percepción de su aspecto físico, les genera sentimientos de frustración, nerviosismo y complejos por su apariencia física lo que les afecta el autoestima. Afirman que son feas. Muchas de ellas muestran descuido por su presentación personal.

Para estas niñas, muchas cosas suscitan problemas relacionados con su apariencia física:

- Tener una madre que se preocupa demasiado por su propio peso y su aspecto físico;
- Tener una madre que se preocupa de manera obsesiva por el peso y la apariencia física de su hija;
- Aumento natural de peso;
- Presión de las amigas de tener que lucir de cierta manera;
- Problemas de autoestima;
- Avisos publicitarios que promueven el cuerpo femenino ideal como uno esbelto y delgado.

Testimonios:

- ✓ “Yo pienso que soy fea”.
- ✓ “Soy la más fea de mis hermanas, mis primas y mis compañeras”.
- ✓ “No me gusta nada de mí.... ni mi cara, ni mi cuerpo”.
- ✓ “Mi mamá no me deja comer pan, papa ni arroz porque me engordan”.
- ✓ “Mis amigas me han dicho fea porque yo si soy fea”.

Cuadro 3 Cambio de apariencia

Cambio de apariencia	Número	Porcentaje
Si	13	61.90 %
No	8	38.09 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1.2 Características psicológicas.

Figura 3. Me enorgullece izar la bandera



Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1.2.1 Características psicológicas de la autoestima alta. Las niñas con una autoestima alta tienen pensamientos positivos, hacen una valoración positiva de las cosas que hacen o les ocurren. Por el contrario, cuando las cosas no salen como las deseaban, sus pensamientos toleran bien su frustración o desengaño.

Sienten un orgullo personal por sus logros. Se sienten capaces de influir sobre las personas que las rodean. Se sienten a gusto consigo mismas. Sienten satisfacción personal por su bien hacer y por el reconocimiento que hacen los demás de ello.

Testimonios:

- ✓ “Me gusta izar la bandera para que mis papis me feliciten”.
- ✓ “No salió bien el trabajo de ciencias, pero no importa, podré mejorarlo la próxima vez”.
- ✓ “¡Qué bien que pinto, mis dibujos son bonitos!”
- ✓ “Perdimos contra las de quinto pero el próximo partido de baloncesto les vamos a ganar a las del Cuarto A”.
- ✓ “Me gusta como soy, me acepto como soy y me aprecio”.
- ✓ “Cuando esté en quinto quiero ser la personera y presentar proyectos a favor de mis compañeras”.

6.1.2.2 Características psicológicas de la autoestima media. Son niñas que viven sin mucha fe en sí mismas, con alguna inseguridad, con algunos falsos conceptos de su imagen y con el deseo de compararse con los demás, especialmente sus compañeras, para afianzar su propio yo.

A veces sienten envidia por los éxitos de sus compañeras.

Piensan que son personas valiosas y algunas creen que sus compañeras, a veces, las han despreciado.

Piensan que las respetan y las quieren. A la mayoría les preocupan sus defectos; se estiman a sí mismas, confían en su inteligencia y creen que a veces hacen las cosas bien.

Testimonios:

- ✓ “Soy mejor estudiante que algunas de mis compañeras”.
- ✓ “No tengo muchas amigas porque a veces no me saben apreciar”.
- ✓ “Cuando estoy tranquila resuelvo bien y rápido los problemas de matemáticas”.

6.1.2.3 Características psicológicas de la autoestima baja. Por el contrario, las niñas con una baja autoestima tienen pensamientos devaluativos, es decir, de

poco o nulo valor hacía sí mismas. No valoran sus capacidades (que sí las tienen, indudablemente) porque creen que no saben, no sirven y son inútiles.

También hay niñas que en lugar de autoculparse por que no hacen bien las cosas o no están a gusto consigo mismo, echan la culpa a los demás, a las compañeras, amigas, adultos de las cosas que hacen mal o no hacen. Se sienten tristes, disgustadas y frustradas porque las cosas no les salen bien y porque tampoco las demás personas, especialmente los padres de familia, les valoran suficientemente sus capacidades.

Sienten envidia por los éxitos de sus compañeras.

Testimonios:

- ✓ “Soy un desastre para el estudio y para el baloncesto”.
- ✓ “No tengo confianza en mí misma”.
- ✓ “Nadie me quiere”.
- ✓ “No felicito a mis compañeras porque me da envidia”.
- ✓ “No la felicito porque me da envidia o estoy brava con ella”.
- ✓ “Me siento mal porque no me gusta lo que soy”.

Cuadro 4. Nivel de autoconcepto

Autoconcepto	Número	Porcentaje
Alto	5	23.80 %
Medio	13	61.90 %
Bajo	3	14.28 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1.3 Relación con los demás.

Figura 4. Trabajar en grupo es chévere



Fuente. Presente Investigación. 2008

6.1.3.1 Relación con los demás y autoestima alta. Tienen relaciones buenas y duraderas con sus amistades. No les molesta las murmuraciones que con respecto a su rendimiento académico les hacen.

Actúan con independencia. No necesitan que se les indiquen constantemente lo que deben hacer, tienen iniciativa para emprender las cosas que quieren realizar. Tienen seguridad en sí mismas para hablar en público y/o con personas desconocidas. Les gusta trabajar en equipo.

Sienten que sus compañeras las aprecian y sus maestras las quieren y las respetan. Aceptan con naturalidad las críticas que les hagan.

Se sienten orgullosas cuando son consultadas por sus compañeras y no sienten miedo para presentar propuestas.

Testimonios:

- ✓ “A mis amigas las siento como a mis hermanas”.
- ✓ “La profe me explica una sola vez y después trabajo sola”.
- ✓ “Trabajar en grupo es chévere porque aprendo de las compañeras y ellas de mi”.

6.1.3.2 Relación con los demás y autoestima media. No tienen buenas relaciones con todas sus compañeras. Les molesta las murmuraciones que con respecto a su rendimiento académico les hacen.

Actúan con poca independencia. Necesitan que se les indiquen constantemente lo que deben hacer.

Se sienten nerviosas cuando deben hablar en público y/o con personas desconocidas. Les gusta trabajar en equipo solo con sus amigas.

Testimonios:

- ✓ “A veces me cuesta mucho trabajo hablar en público porque me da miedo a que se me rían”.
- ✓ “Me da rabia que me critiquen cuando saco aceptables o insuficientes”.
- ✓ “Cuando hago un trabajo le pregunto varias veces a la profe lo que hay que hacer y cómo voy”.
- ✓ “Yo solo trabajo con mis amigas”.

6.1.3.3 Relación con los demás y autoestima baja. Se resaltan las diferencias con respecto a la autoestima media:

Las relaciones con los demás no son adecuadas, les molesta las murmuraciones que se hagan de ellas.

Se sienten extremadamente nerviosas cuando deben hablar en público mucho más si son personas desconocidas. Presentan gran dificultad para entablar una conversación por primera vez debido a su gran timidez, les preocupa saber si las estiman o no, les caen mal las personas que no las estiman y sus amigas dejan de serlo cuando las critican.

Algunas de ellas se dejan influir por los demás. Se diría que no tienen voluntad para tomar decisiones, tanto para decir sí, como para rechazar las propuestas inadecuadas de sus amigas y compañeras. Es muy influenciable.

Testimonios:

- ✓ “No tengo muchas amigas porque no me quieren”.
- ✓ “Me pongo nerviosa porque soy tonta y no tengo nada bueno que decir para hablar en público”.
- ✓ “Hago lo que me dice mi mejor amiga”.

Cuadro 5 Relaciones con los demás

Relaciones	Número	Porcentaje
Buenas	11	52.38 %
Regulares	7	33.33 %
Malas	3	14.28 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.2 CATEGORÍA: AMBIENTES QUE AYUDAN O DIFICULTAN LA AUTOESTIMA.

La observación de la realidad circundante como medio de investigación no puede pasar inadvertida, las niñas viven inmersas dentro de diferentes ambientes pasando de simples espectadoras a ser protagonistas; de allí la necesidad de conocer las relaciones que priman y como afectan su autoestima.

6.2.1 Ambiente familiar. De acuerdo a la información recolectada, se puede observar que la mayoría de hogares brindan condiciones adecuadas para que las niñas tengan una buena autoestima, las niñas manifiestan que se sienten a gusto en su casa, son atendidas por sus padres, se encargan de sus alimentos, de su vestuario, de su aseo, del cumplimiento de los deberes escolares; son tratadas con respeto y amor. Es de aclarar que en un número significativo de familias las tareas del hogar son compartidas entre la madre y el padre.

Figura 5. Recreación familiar



Fuente. Presente Investigación. 2008

Cuando las niñas obran mal son corregidas con consejos afectuosos, no se les permite ver televisión. Las escuchan con atención. Pocas estudiantes son castigadas físicamente y maltratadas psicológicamente.

Hay ocasiones especiales para compartir en familia tal es el caso de los paseos en los fines de semana, lo cual proporciona gran felicidad a las niñas, aprovechando al máximo los momentos de recreación. Pocas familias no dedican tiempo a estas actividades generando tristeza y aburrimiento en las niñas.

Los padres de familia estimulan a sus hijas sobre todo cuando obtienen éxitos académicos, están pendientes de fechas especiales tales como los cumpleaños, la navidad, el día del niño, entre otros.

En las familias se expresan los afectos entre padres e hijas. El ambiente de afectividad que se vive en los hogares es similar, independientemente del grado de escolaridad de los padres ya sea educación básica primaria, bachillerato o universitaria.

Todas estas consideraciones hacen que la mayoría de las niñas se clasifiquen con autoestima alta y media y solamente tres de ellas en el nivel de autoestima baja.

Testimonios Positivos:

- ✓ “Me siento muy feliz en mi casa todos los días porque mi mamá me hace muy feliz con su cariño y mi papá también”.
- ✓ “Me gusta estar en mi casa, la arreglo y juego muy bonito”.
- ✓ “En mi casa me quieren, comparto con ellos, nos divertimos y nos queremos todos. Me corrigen con amor”.
- ✓ “Yo recibo regalos en las ocasiones especiales y en las izadas de bandera”.
- ✓ “En la casa cuando hago algo mal mi mamá me corrige con cariño y con amor”.
- ✓ “Me escuchan con atención porque me quieren y me dedican tiempo”.

- ✓ “Salgo los sábados y los domingos con mi familia, me siento muy contenta y muy feliz”.
- ✓ “Salimos los domingos y en las vacaciones, me siento bien, feliz, contenta y acompañada”.
- ✓ “Cuando salgo de paseo con mi familia me siento contenta, alegre, feliz y con ganas de jugar muchísimo”.
- ✓ “Si salgo a pasear. Me siento feliz, amada y una personita importante y muy acompañada”.
- ✓ “En mi casa los dos se encargan de los alimentos,
- ✓ “Mi papá se encarga de mis deberes escolares y de todo. Mi papá lo hace con amor, con responsabilidad, paciencia y con amabilidad”.
- ✓ “Mi mamá se ocupa de los alimentos, vestuario, aseo y cumplimiento de deberes, lo hace con cariño, responsabilidad y amabilidad”.
- ✓ “Nunca me han dicho tonta, inútil o fea. No he oído esas cosas”.

Testimonios Negativos:

- ✓ “Yo me siento en mi casa a veces mal porque la mayoría de veces estoy sola y sin alguien que me acompañe. Mi familia no me trata con amor y respeto porque creen que soy un estorbo. A mí me llaman la atención con rabia y con mala cara”.
- ✓ “No me escuchan porque están ocupados”.
- ✓ “Mi mamá me trata mal y si me pega”.
- ✓ “Me siento sola cuando estoy en casa. No me prestan atención, me gritan y no me demuestran cariño, mi primo me muestra odio. A veces no me paran atención”.
- ✓ “En mi casa me castigan con rabia”.
- ✓ “No salgo con mi familia. Me siento triste o me siento mal. Vivo con mi mamá y el novio de ella”.
- ✓ “No salimos, me siento triste porque no estoy con mi mamá, estoy con mi abuela y me aburro”.
- ✓ “No salgo a pasear ni a recrearme. Vivo únicamente con mi mamá y mi hermana”.
- ✓ “Mi mamá se encarga sin paciencia y mi abuelita con amor, con paciencia y tolerancia”.
- ✓ “Mi mamá me ha dicho tonta, inútil y fea porque soy desobediente”.

Cuadro 6. Ambiente familiar

Ambiente	Número	Porcentaje
Muy adecuado	5	23.80 %
Adecuado	13	61.90 %
Inadecuado	3	14.28 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.2.2 Ambiente escolar.

Figura 6. Mi profesora me dice que soy inteligente



Fuente. Presente Investigación. 2008

En su establecimiento educacional, la niña adquiere nuevos juicios de sí misma. El ambiente escolar es propicio para el intercambio de experiencias y opiniones entre las alumnas, las que pueden ser importantes para el mejoramiento de la autoestima.

De la misma forma, las valoraciones que hagan las profesoras acerca de las destrezas o habilidades para aprender de sus alumnas resultan cruciales para definir la autopercepción.

Hay una relación entre un positivo nivel de autoestima y un concepto académico adecuado de sí misma. Una niña con ambos ámbitos en un buen nivel se caracteriza por:

- Orientarse hacia el logro de las tareas planteadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Tener una baja ansiedad frente a los desafíos.
- Mantener la probabilidad de éxito a pesar de los problemas.
- Obtener un alto rendimiento académico.

Por el contrario, la niña que posee una baja autoestima y un concepto académico desmejorado, se ve incapaz de afrontar los desafíos escolares, es nerviosa, sensible a las críticas y a las burlas, lo que provoca que se sienta rechazada y que los demás también la aislen.

La escuela brinda un ambiente adecuado de respeto y afecto para que las niñas puedan desarrollar su autoestima. Allí, las niñas van adquiriendo seguridad y confianza en ellas mismas en la medida en que consiguen amigas, tienen éxitos académicos y deportivos siendo reconocidos por sus profesoras y sus

compañeras. A las niñas les gusta permanecer en la escuela, son cumplidas a la hora de inicio de las labores académicas.

Tanto los padres de familia como las niñas demuestran sentido de pertenencia con la Institución, colaboran con entusiasmo en las actividades programadas y manifiestan que se sienten identificados con la filosofía institucional, resaltan la formación espiritual y académica que se brinda. Las niñas quieren mucho a su fundadora, la Madre Caridad Brader, conocen su vida y obra anhelando imitar sus virtudes.

Las tres niñas clasificadas con autoestima baja no son consecuencia exclusiva del ambiente escolar sino la influencia de todos los factores.

Testimonios Positivos:

- ✓ “Las relaciones con mis compañeras son excelentes porque con nadie peleo, comparto los momentos duros o difíciles”.
- ✓ “Mis relaciones son muy buenas porque ellas me quieren y yo a ellas”.
- ✓ “Traigo todas las tareas, soy ordenada y me porto bien”.
- ✓ “En mi escuela mi profesora me aprecia y me dice muy bien y en mi casa me dicen felicitaciones”.
- ✓ “Mi profesora me dice que soy muy inteligente le cuento a mi papá y a mi mamá me felicitan y me gastan algo”.
- ✓ “La profesora me hace izar la bandera y me da la oportunidad de mejorar”.
- ✓ Testimonios Negativos:
- ✓ “No soy inteligente porque pierdo muchos exámenes y porque pierdo materias”.
- ✓ “Me siento mal porque no aprendo muy bien lo que me enseñan”.
- ✓ “No tengo muchas amigas porque pierdo muchos exámenes y pierdo materias”.

Cuadro 7 Adaptación al ambiente escolar

Adaptación	Número	Porcentaje
Muy adaptada	10	47.61 %
Adaptada	9	42.85 %
Poco adaptada	2	9.52 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

6.3.3 Ambiente social.

Figura 7. Noche de estrellas



Fuente. Presente Investigación. 2008

La sociedad ejerce influencia sobre la escuela y la familia esto significa que la Institución Educativa es el lugar donde las niñas se socializan. Allí hacen sus primeras amistades, aprenden el gusto por una determinada clase de música, una determinada tendencia en la moda, una concepción del mundo, tienen la oportunidad de practicar deportes, en este caso el baloncesto especialmente en horas de recreo como momento de recreación y de entrenamiento para participar en los juegos deportivos que se programan dentro de la escuela, entre otros aspectos. Es decir, el ambiente social es muy cercano a los ambientes familiares y escolares incidiendo en las autoestima de las niñas.

Figura 8. Compartiendo con mis amigas



Fuente. Presente Investigación. 2008

Es de resaltar que para las niñas juega un papel trascendental el grupo de amigas que frecuentan tanto en la escuela como en su barrio, ya que la amistad es un tipo de unión afectiva que se basa en la comunicación, el apoyo mutuo, la comprensión, el cariño y la armonía. Las niñas más extrovertidas son las que suelen tener más amigas. Manifiestan que sus amigas son totalmente sinceras, se abren por completo sin temor y sin reservas, en ellas depositan su confianza y reciben comprensión.

En este ambiente se hacen evidentes las niñas que tienen una baja autoestima social, quienes se caracterizan por desconfiar de sus capacidades al desenvolverse dentro de la comunidad. Son inseguras, por lo que se someten ante otros individuos, evitando asumir responsabilidades. Cualquier desafío que se les presente buscan evitarlo y tratan de que otros enfrenten el problema. Como las principales características de las niñas con baja autoestima social son su poco interés por asumir desafíos y desarrollar relaciones interpersonales.

Llama la atención que todas las niñas tienen grandes expectativas en lo referente a sus sueños futuros, todas quieren ser buenas profesionales y ser importantes en la vida.

Testimonios Positivos:

- ✓ “Son muy graciosas las bromas porque en vez de darme rabia, me rio hasta por las narices”.
- ✓ “No me pongo brava por los chistes, las bromas son para reírse”.
- ✓ “Le cuento todo a mi mejor amiga”.
- ✓ “Me siento orgullosa de pertenecer al equipo de baloncesto”.
- ✓ “Con mis amigas bailamos, cantamos, nos vamos de paseo, nos vamos a algún parque, hacemos cenas”.
- ✓ “Bailamos y jugamos en el patio de recreo”.
- ✓ “Quiero ser doctora porque me gusta atender gente y mandarle droga para que se curen”.
- ✓ “Quiero ser policía es muy bonito, me gusta, para ayudar a las personas”.
- ✓ “No me cuesta hablar en público, me gustaría compartirle a la gente lo que yo sé”.
- ✓ “No me cuesta hablar en público porque soy segura y sé lo que voy a decir”.
- ✓ “Quiero ser religiosa para ayudarle a la gente pobre como lo hizo la Madre Caridad”.
- ✓ “Pertenezco al grupo de Infancia Misionera donde aprendo muchas cosas de Dios y de la Virgen María”.

Testimonios Negativos:

- ✓ “Mis relaciones con mis compañeras son malas porque me pelean”.
- ✓ “Mis relaciones son malas porque casi no tengo amigas”.
- ✓ “A veces me enoja porque hacen bromas muy pesadas; es decir, muy groseras”.
- ✓ “A veces me dicen cosas feas que me hacen sentir mal porque me hacen bromas pesadas”.
- ✓ “Me molestan las bromas porque desperdician su tiempo en cosas que no son importantes”.

- ✓ “A veces mis amigas se ríen y me hacen sentir mal y deprimida”.
- ✓ “Me siento mal porque no puedo jugar baloncesto y por eso mis amigas se me burlan”.
- ✓ “No estoy muy bien preparada para hablar con personas desconocidas”.
- ✓ “Me da vergüenza hablar en público”.
- ✓ “Me siento asustada con los hombres porque me pueden violar, robar, dar droga”.
- ✓ “Me siento tímida, asustada y avergonzada”.
- ✓ “Me da miedo hablar en público porque no quiero que se me burlen”.

Cuadro 8. Nivel de sociabilidad

Sociabilidad	Número	Porcentaje
Alta	10	47.61 %
Media	10	47.61 %
Baja	1	4.76 %

Fuente. Presente Investigación. 2008

Figura 9. Me siento orgullosa de pertenecer al equipo de baloncesto



Fuente. Presente Investigación. 2008

7. PROPUESTA PEDAGÓGICA

Figura 10. “Señor, haz de mi un instrumento de tu PAZ”



Fuente. Presente Investigación. 2008

7.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La autoestima es uno de los aspectos más importantes de la personalidad de todo ser humano. En la medida en que nos queramos y apreciemos, se rompe aquella tendencia interna a estar en guerra con nosotros mismos, lo cual niega nuestras posibilidades y capacidades reales. A cada persona Dios le ha concedido una serie de potencialidades para que las desarrolle.

Parece curioso, pero no quererse se ha vuelto tan normal que muchos ni se preocupan de su malestar interno; y la inclinación a sentirse inferior ante los demás y ante las mismas situaciones o metas planteadas es pan de cada día.

La Biblia enseña que se debe amar al prójimo como a nosotros mismos. Nótese que antes de poder amar a otros (con plenitud, sinceridad, entrega) necesitamos tenernos un mínimo de aprecio que nos permita valorar los talentos y cualidades que hemos recibido.

Esta propuesta consta de seis talleres relacionados con la autoestima y sus tópicos generales: autoaceptación, autoimagen, autoconfianza, autorrespeto, entre otros. Talleres que tienen su punto de encuentro con las actividades grupales y las dinámicas de grupo y en donde se produce conceptualización, construcción, carácter lúdico, reflexión, desde las mismas temáticas propuestas. Los talleres son muy sencillos, lo cual permite que el lector los pueda adaptar o enriquecer según

lo crea conveniente. Su claridad los hace más fáciles de profundizar. Es cuestión de habilidad pedagógica.

Es importante leer los pasos con detenimiento para adquirir mayor confianza en el taller o un dominio mejor sobre el objetivo perseguido. Dar participación, motivar a la discusión, permitir conceptos personales de otros, ayuda a consolidar la esencia e intencionalidad de un tema. En la medida de lo posible, participe en la actividad junto con los asistentes.

Es bueno, por lo demás, programar los talleres. Es decir, si usted quiere trabajar la autoestima durante un período considerable cuenta con un material interesante para avanzar a través de las clases o capacitaciones con gran variedad. Cuando no ocurre así, pueden usarse alternativamente para evitar la monotonía.

Siempre trabaje desde la perspectiva del cambio. Los talleres apuntan hacia él. Es importante motivar a los participantes a que tomen conciencia y distancia de lo que les afecta, para la búsqueda del cambio. Precise que la autoestima es algo que se aprende, que se desarrolla, que se cultiva, pero la responsabilidad es de cada persona. El autoaprecio es para hoy, no como una promesa futura o un anclaje en el pasado, es una vivencia que necesitamos cotidianamente, amarnos porque otros también necesitan de nuestro amor.

Aunque muchas cosas podríamos agregar, la idea es comenzar a trabajar con nuestros estudiantes en diferentes estamentos e instituciones. Usted puede implementar estos talleres en clases de valores, de educación religiosa, ética, desarrollo personal, familia, proyecto de vida o en talleres de crecimiento personal a todo nivel.

En espera de resultados mejores en la dinámica de los talleres, les deseamos éxitos en su actividad profesional.

7.2 OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA

Mejorar la autoestima de las estudiantes del grado 4° - B de la Escuela Maridíaz de la ciudad de Pasto mediante la aplicación de talleres pedagógicos, dinámicos y participativos.

7.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA PROPUESTA

- Lograr fundamentar en las niñas el concepto de una autoimagen sana que les permita aceptar las apreciaciones de otras personas para el crecimiento personal.

- Desarrollar una actividad donde las participantes escojan las características o cualidades con las cuales su autoestima o autoimagen se sentiría bien; para afianzar la autoestima positiva en las estudiantes del grado 4° - B y para construir un anhelo por conseguir en quienes la necesitan.
- Valorar mediante una apreciación positiva a otras personas que nos han enseñado cosas importantes para nuestra vida.
- Realizar con las participantes una actividad donde el apoyo y la motivación mutua permitan unas relaciones interpersonales con mayor estimación.
- Desarrollar una actividad de autoevaluación personal sincera que posibilite ver el crecimiento y desarrollo individual con las participantes de un grupo.
- Efectuar un taller sencillo relacionado con las actitudes, donde la reflexión grupal permita construir estrategias que conlleven a un cambio actitudinal.

8. CONCLUSIONES

- La autoestima de las niñas cambia. No siempre tienen el mismo nivel de autoestima, del mismo modo que no siempre están contentas, ni siempre están tristes. La autoestima o valía personal se ve afectada por los acontecimientos que rodean a la niña o, al menos, por cómo los percibe ella. Si durante una determinada temporada existen problemas (familiares, económicos, afectivos, académicos o de otro tipo) ello influye negativamente en la autoestima, se ve debilitada, si la niña no posee los recursos emocionales o mecanismos psicológicos suficientes para entender que los problemas son habituales pero que hay que afrontarlos adecuadamente para resolverlos.

- Las principales fuentes de autoestima de las niñas son las siguientes:

1. Aceptación y apoyo de personas importantes. El factor más importante que hace que las niñas tengan una alta autoestima tiene que ver con lo bien que se siente la niña con las personas que son importantes en su vida: padres, profesores, amigas y compañeras.

2. Aspecto físico. Al evaluarse a sí mismas, las niñas consideran la apariencia física como un área muy importante y se juzgaron a sí mismas según lo atractivas que se consideraban.

3. La competencia en el trabajo escolar, el comportamiento y la actividad atlética.

La presencia de una de estas fuentes no compensa la falta de otra. Por ejemplo, aunque una niña piensa que es importante ser linda y lista y que ella es ambas cosas, su autoestima puede verse dañada si no se siente aceptada por su familia u otras personas importantes en su vida. O bien, si se siente aceptada por sus amigas y familia, pero piensa que es muy importante el deporte y que no es buena en eso, su autoestima puede verse también dañada.

- La correlación entre la satisfacción de una niña con su aspecto físico y su autoestima es evidente. La belleza es un factor tan importante para las niñas que afecta sus sentimientos de autovaloración y sus capacidades respecto de la forma en que se desenvuelven en la vida. Hoy en día la sociedad se encuentra con una definición de mujer perfecta, esa que aparece en las portadas de las revistas de moda, en las telenovelas, en las películas de cine. Esta mujer es delgada, esbelta, con un cabello perfecto, un maquillaje impecable, vestida con la ropa de los más famosos diseñadores y que está en

competencia directa con el resto. Esto es lo que las niñas están percibiendo como el modelo a seguir. El lado negativo de toda esta tendencia es que las niñas creen que para ser y sentirse atractivas, deben ser como esas mujeres perfectas y desatan una lucha constante por tener esa figura perfecta y ese peso ideal.

- Las niñas que se sienten queridas por sus padres, van generando una imagen personal buena, creen que son dignas de ser queridas por el resto del mundo. La constante demostración de cariño y preocupación por ellas es de suma importancia porque lo que perciben de sí mismas a través de los padres, es la estructura de su futura autoestima. Esto hace que poco a poco van ampliando sus relaciones con el resto de la familia, con sus amiguitas y en la escuela de manera positiva.
- La autoestima es un elemento básico en la formación personal de las niñas. De eso dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las buenas relaciones, en las actividades, y por qué no decirlo, en la construcción de la felicidad y el éxito. La niña que adquiere una buena autoestima se siente competente, segura, y valiosa. Entiende que es importante aprender, y no se siente disminuida cuando necesita de ayuda. Es responsable, se comunica con fluidez, y se relaciona con los demás de una forma adecuada. Al contrario, la niña con una baja autoestima no confía en sus propias posibilidades. Se siente inferior frente a otras personas, y por lo tanto se comporta de una forma más tímida, más crítica, con poca creatividad, lo que en algunos casos la lleva a desarrollar conductas agresivas, y a alejarse de sus compañeras y familiares.
- Las familias cuyos padres son amorosos, cuidan, protegen, tratan con respeto, escuchan y apoyan a sus hijas contribuyen a que ellas tengan una autoestima sana. Por el contrario, aquellas familias donde estos valores son escasos inciden de manera negativa en la autoestima de las niñas.
- Las estudiantes se sienten muy bien en la escuela, las instalaciones físicas son amplias y limpias, el ambiente es acogedor, son tratadas con respeto y afecto por parte de sus compañeras y profesoras. Sin embargo, algunas niñas manifiestan que las relaciones con sus compañeras son regulares. El trabajo escolar es realizado con entusiasmo y responsabilidad.
- Una niña se siente segura cuando es aceptada, valorada, y querida por ser como es. La seguridad hace que la niña actúe con más libertad.
- Una niña se siente capacitada para hacer frente a las diferentes situaciones que ocurren durante su desarrollo cuando sus padres y maestras le dan la oportunidad de elegir, así como de equivocarse. Y le proporcionan estímulo necesario para aceptar responsabilidades y asumir consecuencias.

- Una niña siente que puede superarse cuando algo la motiva. Cabe a sus padres y maestras motivarla hacia actividades que beneficien su desarrollo personal, sin olvidarse de sus capacidades.
- Los resultados de esta investigación llevan a concluir que los factores asociados a la autoestima de las niñas ejercen una influencia positiva para que ellas se ubiquen en el nivel alto y medio; sin embargo, los pocos casos de falta de valoración personal entre las niñas se deben en gran parte a la influencia negativa que ejercen sus padres, manifestada en un marcado autoritarismo, falta de motivación, escasa manifestación de afectividad. También se atribuye el problema al negativismo, producto de los pensamientos de minusvalía propios y los que son aportados por los demás, así como también a los medios de comunicación.

9. RECOMENDACIONES

- Realizar al interior del aula un control y valoración periódica del proceso adelantado con las estudiantes, por parte de la Directora de Grado, con el fin de verificar los progresos alcanzados con la puesta en práctica de la propuesta pedagógica para cualificación de la autoestima presentada en esta investigación.
- Crear la Escuela de Padres como estrategia que permita la formación de la familia como impulsadora de los valores tales como: afectividad, respeto, solidaridad, amabilidad, orden, aseo, tolerancia, optimismo, superación, espiritualidad, entre otros para mejorar la autoestima de sus hijas.
- Fortalecer el proceso de desarrollo de la autoestima mediante la asesoría de profesionales idóneos en el tema, que orienten a los miembros de la comunidad educativa.
- La familia, como célula de la sociedad, debe fortalecer la afectividad y el respeto hacia sus hijas para un óptimo desarrollo integral.
- La escuela, como centro cultural y de formación de las niñas, debe continuar brindando un ambiente que favorezca la sana autoestima.
- La sociedad debe crear y facilitar condiciones que favorezcan la vivencia de los valores en los hogares a la vez que mejores condiciones de vida.
- El equipo investigador plantea las siguientes sugerencias para desarrollar la Autoestima en una niña:
 1. Desarrollar la responsabilidad de la niña permitiéndole participar en el desarrollo de tareas a manera de aprendizaje, en un ambiente cálido, procurando siempre incentivarla en forma positiva.
 2. Darle la oportunidad para tomar decisiones y resolver pequeños problemas, darle la confianza necesaria para que se desenvuelva sacando a relucir sus capacidades y habilidades.

3. Reforzar positivamente las conductas, ser claro y concreto por alguna labor que ha realizado la niña, siempre se debe alabar su comportamiento en forma específica.
4. Establecer una autodisciplina poniendo límites claros, enseñarle a predecir las consecuencias de su conducta.
5. Enseñarle a resolver adecuadamente el conflicto, enseñarle a que debe aprender de sus errores y faltas como algo positivo, que servirá para que no se vuelva a cometer los mismos errores.
6. Es importante ayudarla a superar los estereotipos de belleza dañinos impuestos por los medios de comunicación sobre la mujer perfecta para llegar a adoptar formas más auténticas y positivas de sentirse linda.
7. No usar palabras despectivas cuando se corrija a la niña que pueden llevar a que ella sienta que es así. Eso contribuiría a disminuir su autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

CLEMES, Harris y BEAN, Reynold. Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Sexta Edición. España: Editorial Debate. 1996. p. 95.

DUQUE, Hernando. Autoestima en la vida familiar. Segunda Reimpresión. Bogotá: Editorial San Pablo. 2005. p. 75.

FROMM, Erick. El arte de amar. Bogotá: Momo Ediciones. 1974. p. 123.

GOBLE, Frank. La tercera fuerza. México: Editorial Trillas. 1977. p. 450.

GONZALES, Patricia. La familia y las relaciones psicoafectivas. Pasto: Universidad de Nariño. 1977. p. 250.

HERNANDEZ, Alfonso Guillermo y otros. Aproximación a los factores que se relacionan con la autoestima en los estudiantes de 8 a 13 años, de la Escuela Urbana Mixta San Francisco del Municipio de Pupiales (Nariño). Pasto. 1998. p. 104. Especialización en Orientación educativa y desarrollo humano. Facultad de Educación. Universidad de Nariño.

HERTFELDER, Cynthia. Cómo se educa una autoestima familiar sana. España: Ediciones Palabra. S.A. 2006. p. 147.

JONGENARD, Dorothy y SCOTT, Dru. Mujer triunfadora. Estados Unidos: FEI. 1979. p. 250.

MASLOW, Abraham. Familia y Sociedad. Bogota: Momo Ediciones. 1993. p. 83.

NARVÁEZ, Teresa Hna. y otra. Explorando la autoestima en las niñas del Colegio Ciudad de Asís (Putumayo), Pasto. 1999. p. 97. Especialización en Orientación educativa y desarrollo humano. Facultad de Educación. Universidad de Nariño.

PAPALÍA, Diane E. y otros. Desarrollo Humano. Volumen Primero. Bogotá: Mc. Graw Hill. 1988. p. 670.

PARDO BRAVO, Emma Gloria y otros. Ambientes educativos de los estudiantes de 8 a 15 años con alta autoestima de la Escuela Anexa del Municipio de San Pablo (Nariño). Pasto. 1998. p. 125. Especialización en Orientación educativa y desarrollo humano. Facultad de Educación. Universidad de Nariño.

RIZZO, Walter. Aprendiendo a quererse a sí mismo. Medellín: Editorial Gráficas. 1997. p. 154.

RUBIO, Vicente. Una escuela generadora... a pesar de la escuela. En Educación y cultura. Bogotá. No. 20. 1990. p. 90.

SARMIENTO DIAZ, María Inés. Psicoprofilaxis familiar. Bogotá: Editorial USTA. 1978. p. 666.

SATIR, Virginia. Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax. 1978. p. 425.

SPITZ, René. El primer año de vida del niño. Madrid: Editorial Aguilar. 1972. p. 305.

VALLES ARÁNDIGA, Antonio. Cómo desarrollar la autoestima de los hijos. Segunda impresión. Madrid: Editorial Eos. 1998. p. 167.

ANEXOS

Anexo A

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Como estudiantes de la Especialización en Orientación Educativa y Desarrollo Humano de la Universidad de Nariño, queremos que nos colabore contestando estas preguntas con la mayor sinceridad.

Su ayuda será valiosa.
Gracias.

DATOS GENERALES

Nombres: _____ Apellidos: _____

Grado: 4º - B Edad: _____

Nombre del Padre:

Ocupación de Padre:

Nivel de escolaridad del Padre:

Nombre de la Madre:

Ocupación de la Madre:

Nivel de escolaridad de la Madre:

¿Cuántos hermanos y hermanas tiene? _____

¿Qué lugar ocupa? _____

¿Con quién vive? _____

AMBIENTE FAMILIAR

1. ¿Cómo se siente cuando está en su casa?

¿Por qué?

2. ¿Su familia la trata con amor y respeto?

¿Por qué?

3. ¿En su casa quien se encarga de sus alimentos, su vestuario, su aseo y el cumplimiento de sus deberes escolares?

¿De qué manera?

4. Cuando Usted hace algo bien en la escuela o en su casa, ¿Qué le dicen las personas con quienes Usted vive?

5. Cuando Usted hace algo mal en la escuela o en la casa, ¿La castigan?

¿Cómo?

6. ¿Cada vez que necesita hablar con sus padres, la escuchan con atención?

¿Por qué cree Usted que lo hacen?

7. ¿En qué ocasiones le dan regalos?

¿Quiénes?

8. ¿Sale a pasear y a recrearse con su familia?

¿Cómo se siente?

AMBIENTE ESCOLAR

1. ¿Cómo son las relaciones con sus compañeras?

2. ¿Comparte sus cosas con sus compañeras?

3. ¿Es cumplida y ordenada con sus deberes escolares?

4. ¿Participa en las diferentes actividades escolares?

5. ¿Se enoja cuando sus compañeras le hacen bromas?

¿Por qué?

6. ¿Felicitas a sus compañeras cuando sobresalen en algo?

¿Por qué?

7. ¿Qué hace cuando no entiende algo en la clase?

¿Por qué?

8. ¿Es apreciada por su desempeño académico?

¿Por qué?

9. ¿Cómo se siente cuando sus compañeras le preguntan algo que Usted sabe?

¿Por qué?

AMBIENTE SOCIAL

1. ¿Qué significan para Usted sus amigas?

2. ¿Tiene muchas amigas y amigos?

¿Por qué?

3. ¿Qué actividades realiza con sus amistades?

4. ¿Qué lugares frecuenta con sus amistades?

5. ¿Qué le gustaría ser cuando sea grande?

¿Por qué?

6. ¿Se acepta y se aprecia físicamente?

¿Por qué?

7. ¿Si pudiera cambiar algo de su apariencia física qué cambiaría?

¿Por qué?

8. Si pudiera cambiar algo de su carácter, ¿qué cambiaría?

9. ¿Cómo se siente con personas desconocidas?

¿Por qué?

10. ¿Le cuesta mucho trabajo hablar en público?

¿Por qué?

11. ¿Cree que es una persona inteligente?

¿Por qué?

12. ¿Cómo se siente cuando hace BIEN las cosas?

¿Por qué?

13. ¿Cómo se siente cuando hace MAL las cosas?

¿Por qué?

14. ¿Cree que es tímida?

¿Por qué?

15. ¿Alguien le ha dicho que Usted es tonta, inútil o fea?

¿Quién(es)?

¿Por qué?

Anexo B

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Lea cuidadosamente los siguientes enunciados y después de una reflexión, conteste sinceramente SÍ o NO de acuerdo a su situación personal.

ENUNCIADO	SÍ	NO
1. Me gusta mi estatura		
2. Mis ojos son bonitos		
3. Me agrada mi risa		
4. Estoy en el peso ideal		
5. Estoy pasada de peso y me molesta		
6. Me gusta mi cuerpo		
7. Bailo bien		
8. Mis piernas son bonitas		
9. Me gustan mis dientes		
10. Soy de las mejores para los deportes		
11. Soy saludable		
12. Me gusta mi boca		
13. Acepto mis defectos físicos		
14. Estoy contenta de ser como soy		
15. Reconozco que cuando me arreglo me gusto más		
16. Me gusta mi físico		
17. Me visto como a mí me gusta		

Después de contestar el cuestionario puedo decir:
La característica física que más me gusta de mí es:

La característica física que menos me gusta de mí y puedo cambiar es:

La característica física que menos me gusta de mí y debo aceptar es:

Saber mis características físicas es bueno porque:

Anexo C

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Lea cuidadosamente los siguientes enunciados y después de una reflexión, conteste sinceramente SÍ o NO de acuerdo a su situación personal.

ENUNCIADO	SÍ	NO
1. Creo que tengo buen carácter		
2. Puedo mejorar mis valoraciones		
3. Mis amistades me buscan		
4. Peleo con frecuencia		
5. Mi letra es buena		
6. Obtengo buenas valoraciones		
7. Me llevo bien con mis hermanos		
8. Tengo problemas con mi conducta		
9. Expreso mis pensamientos correctamente		
10. Acepto mis errores		
11. Estoy a gusto con mi sexo		
12. Me cuesta mucho estudiar		
13. Leo y comprendo muy bien		
14. Dibujo con facilidad		
15. Expreso mis sentimientos abiertamente		
16. Los estudios son fáciles para mí		
17. Me siento triste con frecuencia y no sé por que		
18. Grito y me enojo con facilidad		
19. Tengo fama de ser una persona pacífica		
20. Soy cariñosa con mis seres queridos		
21. Me buscan para conversar personas de otro sexo		

Después de contestar el cuestionario puedo decir:

Mis características positivas son:

Mis características por mejorar son:

La cualidad que me caracteriza es:

La característica que quiero cambiar es:

Si cambiara esta característica, me ayudaría porque:

Anexo D

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

TALLER 1: ORIGAMI DE AUTOIMAGEN

OBJETIVO: Lograr fundamentar en las niñas el concepto de una autoimagen sana que les permita aceptar las apreciaciones de otras personas para el crecimiento personal.

MOTIVACIÓN: La profesora viene trabajando el concepto de autoestima, del cual la autoimagen es una de sus partes y formas de reconocimiento. De modo que introduce a las niñas en el concepto de autoimagen como el manejo de un esquema corporal sano interiorizado por nosotros mismos. Este taller puede ser trabajado en varias sesiones de acuerdo con las necesidades que se presenten.

DESARROLLO:

1. Realice la actividad “papiroflexia interpersonal”, de la siguiente manera:

- Entregue una hoja blanca a cada participante.
- Trabaje con un grupo entre 8 y 25 personas como máximo.
- Cada participante debe escribir su nombre en la parte superior de la hoja.
- Luego cada niña divide su hoja en ocho partes, haciendo tres dobleces para obtenerlas.
- Enseguida numeran los cuadritos de 1 a 8.
- Se rota la hoja de manera que todos queden con hojas diferentes.
- En el cuadrito 1: se dibuja un símbolo que represente a la persona que le salió. Por ejemplo: una paloma, tratando de significar que la persona es calmada y pacífica.
- Se rota una vez más y en el cuadrito 2: se escribe una palabra que represente a la persona que le salió esta vez. Por ejemplo: “Tierna”, porque esa es su apariencia.
- En el cuadrito 3: se dibuja otro símbolo que represente a la persona que le salió.
- En el cuadrito 4: se hace una comparación con un elemento de la naturaleza. Por ejemplo: “Te pareces al aire”, “Te pareces a un árbol”, “Te pareces a la luna”, entre otras.
- En el cuadrito 5: se escribe lo que más nos parece agradable de esa persona (en cuanto a lo físico o a la personalidad). Por ejemplo: “Me gusta que eres sincera, amigable, responsable e inteligente”.
- En el cuadrito 6: se escribe lo que hubiera sido ideal en esa persona que no tiene en su aspecto físico. Por ejemplo: “Que tuvieras piel canela para que combinara

con los ojos y el cabello”, “Que fuera más alta”, “Que fuera más delgada”, entre otros.

- En el cuadrado 7: se realiza un último símbolo que represente a la persona.

- En el cuadrado 8: le escribimos una frase positiva o un consejo. Por ejemplo: “Siempre cometemos errores pero hay que superarlos, porque el peor error que existe es no levantarse”.

2. Socialice la actividad de la siguiente manera: primero se evacúan los símbolos porque cada niña querrá saber por qué razón le hicieron tal representación. Ésta es mostrada por la participante y quien la dibujó explica el porqué, luego se comparten los aspectos escritos. Es importante que la profesora participe.

3. Haga una lluvia de ideas sobre el tema de la autoimagen. Trate de obtener un consenso grupal.

4. Ahora trabaje las columnas de la autoimagen:

APARIENCIA AGRADABLE	APARIENCIA INCÓMODA

Las niñas trabajan las dos columnas: lo que les agrada físicamente de ellas mismas y lo que les desagrada al respecto. Luego se socializan las anotaciones.

5. Trabaje ahora las dicotomías de la autoimagen.

CÓMO CREO QUE ME PERCIBEN LOS DEMAS	CÓMO ME PERCIBO YO REALMENTE

Las niñas trabajan las dos columnas: cómo creen que son percibidas física y personalmente por los demás y cómo realmente se perciben ellos mismos. Luego se socializan las anotaciones.

6. Por último explique la relación que existe entre la autoestima y la autoimagen:

- La satisfacción con nuestro cuerpo físico (configuración, esquema corporal, atributos, deficiencias), alta o baja, influye en la sensación interna de la autoestima.
- La autoestima sana genera aceptación en nuestro ser físico tal y como Dios nos creó.
- La autoestima es individual. La autoimagen otro tanto. Como nos sentimos internamente nos proyectamos exteriormente.
- Cuando nos valoramos con nuestras condiciones físicas, nuestras sensaciones de bienestar interno y satisfacción son adecuadas.
- Cuando no peleamos o discutimos con las partes de nuestro cuerpo, contamos con un aliado.

Anexo E

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

TALLER 2: ARMÁNDONOS DE COSAS IMPORTANTES

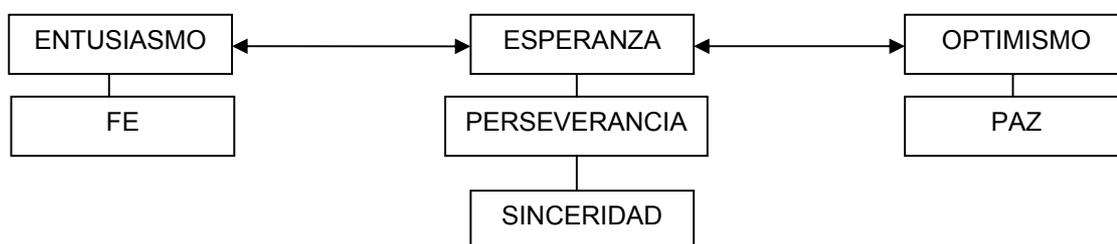
OBJETIVO: Desarrollar una actividad donde las participantes escojan las características o cualidades con las cuales su autoestima o autoimagen se sentiría bien; para afianzar la autoestima positiva en las estudiantes del grado 4° - B y para construir un anhelo por conseguir en quienes la necesitan.

MOTIVACIÓN: La profesora comenta a las participantes que existen cualidades que deseáramos tener en nuestras vidas, las cuales nos harían sentir mucho mejor. Además, ello permite reconocer que hay cosas que nos faltan en nuestra personalidad. La autoimagen y la autoestima se alimentan de lo bueno que existe en nosotros. Cuando actuamos, cuando compartimos con otros.

DESARROLLO:

1. La profesora habrá preparado con anticipación un número considerable de cartelitos (más o menos de 8 por 10 centímetros) donde aparezcan términos como: alegría, optimismo, sinceridad, tranquilidad, libertad, creatividad, decisión, amabilidad, ternura, amistad, perseverancia, espontaneidad, carisma, disciplina, tolerancia, entre otros.

2. Por supuesto, un término en cada tarjetica. La idea es que existan 4 ó 5 con un mismo término, por cuanto algunas participantes quisieran una cualidad o característica que otra escogió. De modo que el número de tarjeticas será abundante, lo cual genera más posibilidades de elección. Pueden quedar así:



3. Coloque sobre una mesa los cartelitos. Lleve cinta pegante.

4. Ahora, sobre una hoja de papel cada participante dibujará una figura humana que la represente y pegará una figura humana que la represente y pegará como desee los cartelitos escogidos. Se sugiere que cada participante escoja máximo seis, de modo que se hace necesario tener una buena cantidad de términos.

5. Posterior a la actividad cada participante socializará cómo se sentiría de bien si tuviera dichas cualidades. Comente que se colocaron porque la niña las desea en su ser (personalidad, carácter, autoconcepto).

6. A continuación lea el siguiente texto, con ello afianzará la actividad, y suscitará el debate libre y espontáneo.

NADIE ES PERFECTO

Recordemos el antiguo adagio: La constancia todo lo vence. Creo que la primera vez que oí estas palabras fue siendo aún niño, en una escuela pública, y jamás he oído otras que encierren una mayor verdad. Todos podemos aprender también de ellas.

Quien crea que debe triunfar en todas las ocasiones será un fracasado, puesto que nadie es perfecto.

El ama de casa que cree que su hogar tiene que estar perfectamente limpio será desgraciada toda su vida. Las casas no son tubos de ensayo esterilizados. Nadie puede hacerlas antisépticas.

El escolar que cree que debería lograr la mejor calificación en todas las asignaturas, no puede triunfar. La vida no es exactamente perfecta.

Aunque su dominio de cada una de las asignaturas sea excelente, tarde o temprano tendrá un maestro que rara vez conceda a los alumnos la mejor calificación.

La persona que cree que nunca debe dejar traslucir sus emociones no hace más que construir un muro a su alrededor. No está siendo alguien noble ni perfecto; está encarcelando su propio mecanismo de éxito.

La mujer que cree que todos sus rasgos habrían de ser clásicamente perfectos está degradando sus cualidades humanas convirtiéndose en un muñeco.

El velador nocturno que se menosprecia a sí mismo todos los días de su vida porque no es médico, está traicionando sus cualidades positivas.

Volvamos otra vez a nuestro viejo proverbio. Son muchas las personas que no tienen éxito porque ni tan siquiera intentan nada. Temen el fracaso; tienen que ser perfectos incluso la primera vez que intenten algo. Si este perfeccionismo es verdaderamente extremado, no intentarán nada nuevo... porque podrían no triunfar la primera vez.

El perfeccionismo es enemigo del éxito.

(Maxwell Maltz)

Anexo F

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

TALLER 3: LO QUE OTROS ME ENSEÑAN

OBJETIVO: Valorar mediante una apreciación positiva a otras personas que nos han enseñado cosas importantes para nuestra vida.

MOTIVACIÓN: La profesora comparte con el grupo que en los demás encontramos valores, tesoros y obras que nos permiten admirar lo bueno y lo malo que hay en ellas, nos animan a seguir adelante o nos advierten para no cometer los mismos errores. Cada persona es un mundo diferente, pero también rico en vivencias, las cuales debemos valorar como regalos que nos da Dios y la existencia.

Comenta que también las demás personas nos brindan enseñanzas y ejemplos que pueden ser no dignos de imitar.

Por ejemplo: el adicto a alguna sustancia nos enseña lo peligroso que puede ser descender como persona a lo más bajo en la vida. Por el contrario, un deportista puede enseñarnos lo fundamental que es practicar en lo que hacemos y perseverar hasta lograr lo propuesto. Igualmente familiares, profesores, nos hecho aportes interesantes para nuestra vida personal.

DESARROLLO:

1. La profesora dice al grupo que entre ellas mismas existen ejemplos o enseñanzas de los unas para las otras. Supongamos que en el grupo hay dos personas llamadas Laura y Juliana; ésta escogió a Laura para escribir: "Hasta el momento ella me ha enseñado que pese a las dificultades las cosas se consiguen con perseverancia, y admiro eso de ella".

2. Se da un tiempo para que de igual manera se realice la escogencia anónima entre las compañeras, quienes podrán escribir acerca de su elegida en un papel sin marcar.

3. La profesora dará a los participantes unos papelitos del mismo tamaño.

4. La participante aludida puede decir o aportar algo al comentario.

5. Se puede realizar escogiendo a dos personas para mayores posibilidades de participación.

6. Comparta con el grupo el siguiente texto:

Se cuenta que, en cierta ocasión, un hombre muy rico pidió a su yerno, arquitecto, que le construyera una casa de primera clase sin escatimar esfuerzos ni preocuparse por los gastos. Sin embargo, el joven arquitecto aprovechó la oportunidad para buscar los materiales más baratos, pero cobrando como si fueran materiales caros. De esta manera se quedó con algún dinero. Cuando el proyecto estuvo terminado, recibió una de las más desagradables sorpresas de su vida. El suegro había tenido la idea de hacerle un buen regalo de matrimonio y ahora le entregaba las llaves de la casa, la cual el joven había construido con materiales malos y sin mucho cuidado. “Lo que sembramos recogemos” (Ga. 6, 7).

7. Dialogue con el grupo sobre lo importantes que podemos ser los unos para los otros. Precise cómo el egoísmo, la vanidad o el orgullo muchas veces no nos dejan reconocer lo bello y bueno que hay en las demás personas.

Anexo G

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

TALLER 4: AYUDANDO A OTROS A SER MEJORES

OBJETIVO: Realizar con las participantes una actividad donde el apoyo y la motivación mutua permitan unas relaciones interpersonales con mayor estimación.

MOTIVACIÓN: Es bueno participar en la realización de otros como personas. Esto nos brinda la sensación de ser útiles, sin embargo, esto se demuestra activamente: apoyando, dando, guiando a otros hacia la mejor meta.

La profesora comenta que desde nuestro ámbito profesional o posición de poder, podemos ayudar a otros a ser mejores, a que cambien, a que progresen.

DESARROLLO:

1. Plantee a las participantes que reflexionen y escriban tres estrategias o formas de ayudar a otros a ser mejores personas en sus vidas.

Por ejemplo:

- Dándole ejemplo con nuestra buena conducta.
- No criticando a las personas.
- No compitiendo con ellas en el trabajo.
- Brindando apoyo económico para causas nobles cuando es posible.
- Erradicando el egoísmo propio para compartir con otros.

2. Se da entre cuatro y seis minutos para la reflexión personal, luego se efectúa la socialización de las participantes.

3. Comparta al grupo el siguiente texto.

Me cuentan que en Indonesia crece un árbol llamado "Upas". Este árbol segrega un veneno y crece tan frondoso y grueso que mata toda vegetación que trate de surgir bajo sus ramas. Cubre, da sombra y mata. Lamento decir que conozco algunas personas que son así, y estoy seguro de que Usted también las conoce. Estas personas son egocéntricas y dominantes. Se atribuyen todos los méritos y quieren ser el centro de atención. No tienen ningún interés en ayudar a los demás, pero sí en utilizarlos. Al igual que los "Upas", no permiten que los demás florezcan, maduren y progresen. Por otra parte, me acuerdo que de niño yo trataba de mantener el equilibrio mientras caminaba por la vía del ferrocarril. No había avanzado mucho cuando ya estaba en el suelo. Pero si mi íntimo amigo subía a

un riel y yo al otro y nos dábamos la mano, literalmente podíamos darle la vuelta al mundo, apoyándonos el uno en el otro. Tanto Usted como yo debemos escoger.

Podemos ser “Upas”, que esparcen veneno y piensan tan sólo en sí mismos, o podemos darles la mano a otros durante nuestro peregrinar por el mundo. Como dijo Disraelí: “La vida es demasiado corta para ser pequeña”.

Es cierto. Cada cual puede pasar la vida ayudando a los demás, o, por el contrario, malgastarla siendo egoísta. Usted puede utilizar a los demás a tener amigos.

(Zig Ziglar)

4. Dialogue con el grupo: ¿Cómo estamos contribuyendo actualmente en nuestros trabajos, familias, relaciones, instituciones, para que sean mejores? ¿Qué balance surge en nuestras vidas, positivo o negativo?

Anexo H

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

TALLER 5: LA MEDIDA

OBJETIVO: Desarrollar una actividad de autoevaluación personal sincera que posibilite ver el crecimiento y desarrollo individual con las participantes de un grupo.

MOTIVACIÓN: Cada persona en determinados momentos de su vida, se pregunta a qué nivel o a qué estatura ha llegado como parte de una familia, de una institución. Dicha evaluación brinda horizontes de esperanza y mejoramiento. De otra parte también pueden surgir razones para no avanzar como individuos con autoestima y proyecto de vida.

DESARROLLO:

1. La profesora dibujará en el tablero una línea vertical bastante larga, o pegará un metro. La línea deberá estar numerada de abajo hacia arriba, de 1 a 100 (puede ser de diez en diez)

2. Luego explica que el ejercicio consiste en que cada participante se autoevalúe a nivel general con respecto a su vida. Se tendrá en cuenta que la autoevaluación irá entre 1 y 100 como valores, desde lo más bajo hasta lo más alto. Con un marcador la participante señalará el valor escogido para su diagnóstico.

Por ejemplo: alguien puede pasar al tablero y marcar o señalar el número 30 y decir: “Me califico con 30 porque mi vida hasta el momento comienza a ponerse interesante, pero muchos obstáculos aún están allí por superar...”

3. Recuerde que cada persona, por turno, pasará al frente y se autoevaluará ante todos. Sepa manejar el auditorio cuando éste desee preguntar un poco más acerca de la evaluación de alguien.

4. Dialogue con el grupo: ¿Bajo qué parámetros una persona puede evaluarse? ¿Cómo podría decirse que una persona es exitosa o no? ¿Qué es lo más difícil de percibir cuando nuestra personalidad y nuestra vida cuentan con muchas deficiencias?

Textos guía:

Quererse a sí mismo, en principio, no debería ser distinto a querer a otros. Cuando amamos a alguien, intentamos hacérselo saber con actos dirigidos a producir bienestar y satisfacción a la otra persona. De manera similar, debes demostrarte a ti mismo que te quieres con actos dirigidos a producir autobienestar y autosatisfacción.

(Walter Riso)

Es importante no confundir una autoestima sana, con el egocentrismo. Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar problemas, relacionarnos con otros, asumir riesgos, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultos felices y autorrealizados.

(Jean R. Feldman)

Su autoestima afecta todo lo que usted hace. Lo refleja "a usted" ante todos aquellos con quienes tiene contacto. Cada uno de nosotros nace con la capacidad de tener sentimientos positivos, pero es posible aprender a no gustarse uno mismo a través de la práctica y / o experiencias de la vida.

(Connie Palladino)

Anexo J

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

TALLER 6: CAMBIO DE ACTITUD

OBJETIVO: Efectuar un taller sencillo relacionado con las actitudes, donde la reflexión grupal permita construir estrategias que conlleven a un cambio actitudinal.

MOTIVACIÓN: Las actitudes son tan importantes en nuestra vida, que ellas determinan cómo pensamos, sentimos y actuamos. La existencia puede ser asumida de una forma negativa o positiva y tan sólo es una elección que compete a cada persona. Nadie más puede determinar cómo debiera uno ser o sentirse. ¡Es el libre albedrío mental! El cambio de actitud es un trabajo constante en la propia personalidad y no depende de oraciones, frases o repeticiones positivas; es una decisión importante si se quiere ver la vida con un aire más optimista y esperanzador.

DESARROLLO:

1. La profesora puede anotar en el tablero las ideas que van surgiendo en las participantes acerca de lo que consideran es una actitud.
2. Puede sintetizar la conclusión a la cual llega el grupo, con base en ejemplos que se presentan.
3. Posteriormente entregará a cada participante (puede efectuarse también en subgrupos) una copia del siguiente cuento:

Había una vez un niño que siempre me sonreía desde una ventana. Cuando marchaba temprano a mi trabajo me encontraba con su sonrisa, y al volver recibía aquel mismo regalo de alegría. A pesar de llevar en mi rostro todos los conflictos que la vida me acarreaba, a primera hora, todos los días, hallaba una sonrisa que mágicamente le daba un toque alegre a mi existencia. Cierta vez que salí de casa muy derrotado por lo que ya el día parecía demandar, con igual asombro noté que aquel chiquillo sonreía con brillantez y sus labios se dibujaban con líneas dulces y expresivas. Resplandecían sus ojos con un brillo fino que atraía incluso a la más esquiva atención.

Al ser presa de aquella alegría que lo embargaba, no pude menos que acercarme hasta su ventana, quizás con la sublime intención de modificar mi comportamiento angustioso por aquel candor que permanecía intacto ante la vida.

Cuando estuve frente al niño comprendí que su sonrisa y su felicidad eran superiores a cualquier problema humano. Extendió sus brazos hacia mí y percibí que ni siquiera su silla de ruedas le podía quitar la alegría de su corazón.

(Viktor Candro)

4. Los interrogantes que deberán resolver las participantes para debatir son:

- ¿Qué representa el niño del cuento?
- ¿Qué relación encuentran entre su situación de invalidez y su actitud?
- ¿Cuál es la actitud del narrador del cuento?
- ¿Qué título le pondrías al cuento?
- ¿Cuáles son los enemigos de una buena actitud?
- ¿Le encuentran algún significado a la silla de ruedas?
- ¿Le sorprende algún dato en especial del cuento?
- ¿Qué relación encuentra entre actitud y autoestima?

5. La profesora puede ofrecer entre 10 y 15 minutos para la reflexión personal e iniciar la puesta en común.