

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE “COTOPAXI”

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN BÁSICA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

**INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO
ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA UNIDA EDUCATIVA
PARTICULAR MIXTA “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” DE
QUITO, SECTOR EL CONDADO, PERÍODO LECTIVO
2 004 – 2 005**

POSTULANTE:

FAUSTO GUILLERMO MORILLO VALENCIA

DIRECTOR:

LIC. MSC. CARLOS PERALVO LÓPEZ

LATACUNGA- ECUADOR

2 006

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

Latacunga-Ecuador

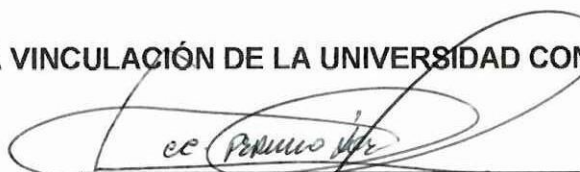
Cumpliendo con lo estipulado en el Capítulo V art. 12, literal f del Reglamento del Curso Pre-profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, informo que el señor: Fausto Guillermo Morillo Valencia, ha desarrollado su trabajo de investigación científica acogiéndose a los planteamientos en su proyecto de Tesis.

En virtud por lo expuesto considero que el señor se encuentra habilitado al acto de defensa de la Tesis sobre:

INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR MIXTA “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” DE QUITO, SECTOR EL CONDADO, PERÍODO LECTIVO 2 004 – 2 005.

Latacunga, 21 de Febrero del 2 005

“POR LA VINCULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CON EL PUEBLO”



Lic. Msc. Carlos Peralvo L.
DIRECTOR DE TESIS

"Del contenido de la presente se responsabiliza"

FAUSTO GUILLERMO MORILLO VALENCIA



CI 1706863899

DEDICATORIA

Con profundo cariño y afecto a mi Universidad, cuna del saber que con verdadera democracia y honestidad sembraron en mi corazón la inquietud constante de la ciencia y de la investigación.

A mis padres: **Fausto E. Morillo P.**, a mi madre **E. Fabiola Valencia M.**, a mis hermanos: **Dennis Fabián, Loira Hipatia, Esmeralda del Rosario, + Gissela Fernanda.**

A mi querida esposa **Betty María Ganchozo Zambrano**, a mis amados hijos: **Luisa Ana; José Luís, Jorge Eduardo, Carlos Alberto, Diana Belén.** A mis amigos, a mis alumnos y alumnas, que me han dado el impulso vital para alcanzar mi meta profesional en Educación, como fruto del esfuerzo, superación constante y perseverancia de alcanzar las metas deseadas.

Fausto Guillermo

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta investigación quiero expresar mi profundo agradecimiento a la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**, a la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del hombre, por el cúmulo de valores y conocimientos que me brindaron para culminar mi carrera profesional, y en especial al Lic. **BISMARCK INTRIAGO**, Lic. **DOUGLAS PACHECO** y al MSC. **CARLOS PERALVO**

FAUSTO GUILLERMO

RESUMEN

La presente investigación tiene el propósito de diseñar un manual para los alumnos y alumnas de la Unidad Educativa "José Enrique Guerrero" ubicado en Quito, parroquia de Cotocollao, sector el Condado, con el fin de mejorar la autoestima de los alumnos y alumnas de la mencionada institución, porque pertenecen a un grupo considerado de riesgo, debido a que pertenecen a sectores en los que pulula la delincuencia, las pandillas juveniles, el alcoholismo, la promiscuidad, la drogadicción, en su mayoría son hogares desorganizados en los que no existe la presencia de sus padres, solo existe la presencia de uno de los dos miembros que lo ofician como cabeza de familia, o en algunos casos están en manos de sus abuelos, abuelas, tías o tíos.

En este grupo humano como en todos los que existen en el país ha sido afectado enormemente por la migración, porque alguno de los miembros de su familia ha tenido que salir del país a buscar mejores días en otros países, especialmente en Europa.

El presente trabajo investigativo está dividido en tres capítulos que están distribuidos de la siguiente manera: El Primer Capítulo comprende los antecedentes que he creído conveniente como para dar una idea clara de que es autoestima, el Segundo Capítulo corresponde al análisis e interpretación de datos, además de la verificación de la hipótesis; el Tercer Capítulo corresponde a un manual de desarrollo de la Autoestima.

Finalmente aspiro que la propuesta sirva como un documento de apoyo, para: docentes, alumnos, padres de familia y autoridades de la Unidad Educativa Particular "José Enrique Guerrero", que les permita revisar procedimientos, metodologías, estrategias que permitan que su labor educativa sea efectiva y eficaz en beneficio de la juventud y niñez de ésta querida y noble institución educativa.

SUMMARY

The present investigation has de purpose of designing a manual for the students of the Unidad Educativa "José Enrique Guerrero" located in Quito- Cotocollao, El Condado Neighborhood, the purpose is improving the self-steem of the students of the mentioned institution, so they belong a considered group of risk, of sectors in those there are delinquency, juvenile gangs, alcoholism, promiscuity, the drug addiction, most families are disorganized so presence of parents don't exist, just the presence of one of the them who is the head family, or in other cases the live with grandparents, grandmother, aunts or uncles.

This human group as all those that exist in the country have been affected by migration, because some of the members of the family have had to leave the country to look for better days in other places, especially in Europe.

The present research is divided into three chapters that are distributed as follows; the First chapter contains the background that I have believed convenient as to give clear idea that is self-esteem, the Second Chapter corresponds to the analysis and interpretation of data, besides the verification of the hypothesis; the Third chapter, corresponds to a manual of the self-esteem development.

Finally, I wish that the offer will be used as a support document for teachers, students, parents and authorities of the Unidad Educativa Particular "José Enrique Guerrero" that allows them to review procedures, methodologies, strategies that let them its educational work will be effective an efficient in the benefit of youth and childhood of this noble and loved educational institution.

ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
Portada	i
Informe	ii
Autoría	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Summary	vii
Índice	viii-x
Introducción	1

CAPÍTULO I

LA AUTOESTIMA, EN EL APRENDIZAJE. GENERALIDADES

1.1 Antecedentes.	3
1.2 Definición de autoestima.	4
1.3 Baja autoestima.	7
Actitudes habituales que indican autoestima.	8
1.4 Buena autoestima (Alta autoestima)	10
Características de la autoestima positiva.	11
1.5 Sugerencias para enriquecer la autoestima.	13
1.6 Auto-concepto.	20
1.7 Auto-aceptación.	21
1.8 Desarrollo de la confianza.	24
1.9 Identidad personal.	26
1.10 ¿Cómo se desarrolla la autoestima?	26
1.11 Autoestima y sociedad.	27
1.12 Importancia de la autoestima.	28
1.13 Efectos de la autoestima.	35
1.14 La autoestima favorece el aprendizaje.	37
1.15 Fundamentos de la responsabilidad.	38

1.16 Autoestima y educación.	40
1.17 Consejos para ser un buen educador.	44
Lenguaje.	46
Errores .	47
Frases.	47
1.18 Autoestima en los niños.	48
1.19 Rendimiento académico.	51

CAPÍTULO II

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS EN LA UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” A: ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS.

2.1 Caracterización.	54
2.1 Resultados de encuestas aplicadas a estudiantes.	56
2.2 Resultados de encuestas aplicadas a padres de familia.	66
2.3 Resultados de encuestas aplicadas a maestros.	76
Comprobación de la hipótesis.	86
Conclusiones.	87
Recomendaciones.	89

CAPÍTULO III

MANUAL PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES.

3. Manual para el desarrollo de la autoestima.	90
3.1 Presentación.	90
3.2 Justificación.	90
3.3 Objetivos.	92
3.3.1 Objetivo general.	92
3.3.2 Objetivo específico.	92
3.3.3 Desarrollo del manual.	93
Actividad N° 1. Pulsando mí autoestima.	93

Actividad N° 2 Realiza dos listas.	95
Actividad N° 3. Como me vería dentro de 10 años.	95
Actividad N° 4 Mide tu autoestima.	96
Actividad N° 5 Test de orientación.	100
Glosario de términos	105
BIBLIOGRAFÍA	110
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	110
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	111
BIBLIOGRAFÍA CITADA	112
FUENTES DE INTERNET	113
ANEXOS	116
Encuesta dirigida a alumnos	117
Encuesta dirigida a padre de familia	119
Encuesta dirigida a profesores	121
Proyecto de investigación	123

INTRODUCCION

El presente tema de investigación pretende encontrar la incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa Mixta "José Enrique Guerrero", durante el período lectivo 2 004 - 2 005, para los cual he diseñado como objetivo general: conocer el nivel de incidencia del autoestima en el rendimiento escolar y mis objetivos específicos: determinar la importancia de la autoestima en el rendimiento escolar; identificar los factores que influyen en la autoestima y por ende en el rendimiento escolar; elaborar un manual dirigido a: autoridades, profesores, alumnos y padres de familia, para estimular el potencial creativo que permita el desarrollo de habilidades y destrezas de la Unidad Educativa Particular Mixta "José Enrique Guerrero" de Quito, sector el Condado

Una vez que se plantearon los objetivos, mi hipótesis pretende demostrar, que si se aplicarían correctamente estrategias motivacionales por parte de: docentes, autoridades, y padres de familia, entonces se elevaría la autoestima y por ende el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa, "José Enrique Guerrero", durante el período lectivo 2 004 -2 005; ante lo cual he declarado las siguientes variables: como variable independiente: si se aplicarían correctamente estrategias motivacionales por parte de: docentes, autoridades, padres de familia y como variable dependiente: entonces se elevaría la autoestima y por tanto el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa "José Enrique Guerrero" durante el período lectivo 2004-2005

Como instrumentos de mí investigación se utilizará, la técnica de la encuesta que será aplicado a: alumnas y alumnos, maestros de diferentes asignaturas y padres de familia de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO", instrumentos que servirán posteriormente para la verificación de las hipótesis planteadas en el marco referencial, el trabajo de investigación planteado, se basa en el método científico, el cual permite englobar un ciclo de etapas secuenciales en la investigación en cuestión y que se sustentarán en los tipos de estudio exploratorio-correlacional, los mismos que nos permitirán recopilar información y la contractación de la hipótesis planteadas, para luego proceder con las conclusiones y recomendaciones que pueden emanar el trabajo investigativo.

Para el desarrollo de este estudio se destaca la importancia de técnica a utilizar, como es la encuesta que luego de ser aplicado, continuará con el proceso estadístico. Además se utilizará como soporte, la documentación archivada en el "Departamento

de Orientación de la institución educativa mencionada, así como también textos, un videocasete e información de Internet, aportes acordes al tema de investigación.

Las dificultades que he encontrado en la presente investigación es la falta de información adecuada acerca del tema, la falta de tiempo para organizar el material encontrado en Internet y en las diferentes librerías y bibliotecas, las dificultades que he tenido que atravesar para tomar las encuestas y luego tabularlas, por los horarios de trabajo de los diferentes maestros, el poco tiempo que brindaron los padres de familia para la toma de encuestas, entre otras.

CAPÍTULO I

LA AUTOESTIMA, EN EL APRENDIZAJE, GENERALIDADES.

1.1 ANTECEDENTES

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de éstos, estos sentimientos que pueden asumirlos de muchas formas: odiamos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirnos impotentes y autodestructivos.

Otra causa por la cual las personas llegan a desvalorizarse, es la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes que son superiores, por eso se sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de poder emprender o realizar algo, sus seres queridos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser totalmente inútil, no llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a esta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducente. Pero, la personalidad de cada uno, no solo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que las demás personas piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con otro grupo diferente.

Por lo tanto la autoestima es una serie de creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, una persona puede creer, por ejemplo, que es jovial o que

suele tener mal humor, que es agradable o desagradable, creativa u obtusa, honesta o deshonesto.

Dicha persona forma su concepto basándose en lo que siente como verdad acerca de sí mismo, lo que a su vez, se basa en la valoración de otras personas que lo rodean. En otras palabras, un hombre puede sentirse honesto por creer que es verdad, o bien por que la gente se lo dice.

Lo contrario sucede con alguien que tiene una buena autoestima, no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas, cree firmemente en ciertos principios y valores y está dispuesto a defenderlos.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que pueden manifestarse según su personalidad, según el estado de ánimo, estas manifestaciones dependen de otros factores, como el lugar físico, los sentimientos, las emociones, etc., todos éstos aspectos pueden influir en forma positiva o negativa en la formación de las personas, es decir, en la autoestima.

Este tema lo he desarrollado debido a que los estudiantes entre 5 y 19 años intentan definir su personalidad, tomando diferentes modelos y estereotipos de la televisión. Además me interesó, ya que es un tema en el cual tenemos poco conocimiento, esto me motivó a investigar, ya que lo considero importante para el desarrollo pleno del estudiante.

Uno de los objetivos de esta investigación es responder a mis dudas planteadas en la hipótesis, y poder ayudar a las personas que poseen una autoestima baja.

1.2 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quiénes 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 etc. Y las experiencias que vamos adquiriendo.

Quererse a sí mismo aceptando los propios logros y limitaciones.

Podríamos pensar sobre el auto-concepto, la confianza en sí mismo y en los otros, el hecho de saberse querido básicamente, la autoconcepción del reto, la motivación por el logro, la superación, la capacidad de aceptar los propios fallos...

Cuando hablo de la autoestima estamos refiriéndonos al grado de aceptación de sí mismo, al grado de estima que profesa hacia su propio concepto.

Se trata de sentirse bien consigo mismo, pero sobre todo se trata de una persona capaz de encariñarse con su propio proyecto de autorrealización.

Es en la edad más temprana cuando se va moldeando el concepto de uno mismo, la emoción y el sentimiento hacia nuestra propia persona y, aunque esto no sea un tema completamente inmodificable, es en esta fase cuando estamos creando unas bases duraderas en el tiempo.

Los padres y educadores tenemos un peso importante en la formación de la autoestima del niño, ya que con nuestro estilo educativo vamos moldeando la propia imagen que se crea de sí mismo.

Se plantea la importancia de que los estudiantes desarrollen una autoestima positiva, para lo cuál es necesario que se desenvuelvan en un ambiente de cordialidad y afecto permanente; y que la motivación por parte de maestros y padres de familia se puede complementar y al mismo tiempo optimizar el proceso, enseñanza, aprendizaje y por ende el rendimiento escolar de los alumnos. Autoestima es uno de los recursos más valiosos y de mucha importancia para el desarrollo del proceso educativo, un estudiante con una buena autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones sociales

mucho más gratas, está capacitado para aprovechar oportunidades que se le presenten y para trabajar productivamente si fuere el caso.

Cuando se aprecia la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

- Auto-confianza
- Conócete a tí mismo
- Sólo se que nada sé
- El ideal está en tí mismo; el impedimento también está dentro de tí
- El líder es una persona exitosa que se conoce muy bien a sí mismo.
- La clave del éxito personal es la comprensión de uno mismo y del mundo, y la clave de la comprensión es aprender de la vida, de los otros y de las experiencias propias.
- Si una persona no conoce cuales son sus fortalezas y cuáles son sus debilidades, poco o nada podrá hacer para reforzarlas o superarlas. Es por ello que la honestidad personal es la base sobre la cual se construye toda auto-evaluación siendo su ingrediente básico la sinceridad con uno mismo.
- Todos podemos encontrar recompensas tangibles e intangibles en el auto-conocimiento y el auto-dominio, porque si uno sigue haciendo lo que siempre ha hecho, seguirá obteniendo lo que siempre ha obtenido, y por ello y si, no aceptamos las cosas tal como nos presentan, sino que indagamos cómo pueden ser, lograremos prosperar.
- “Nada es verdaderamente nuestro- ni siquiera nosotros mismos- hasta que lo entendamos”

- Tener auto-confianza también significa tener seguridad emocional, que significa tener valoraciones propias sobre diferentes aspectos, saber que existen soluciones a todos los problemas, poder comprender a otras personas y servirles, tener una vida con propósito y sentido.
- Puedo considerar como autoestima el hecho de que la persona se conozca a sí misma, que sepa realmente cuales son sus fortalezas, sus debilidades, sus limitaciones, y sobreponiéndose a todas ellas alcanza el éxito en su vida.

1.3 BAJA AUTOESTIMA

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de éstos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando lugar así a la depresión.

Éstos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiamos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo: timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La causa por la cual las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacándose de éstos las virtudes en las que los superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan, creen que su existencia no tiene finalidad, y se sienten incapaces de otorgárselo, sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por que se consideran menos que los demás.

Por otra parte, muchos autores aseguran que los sentimientos de superioridad suelen tener su origen en un intento de compensar otros sentimientos de inferioridad firmemente arraigados. Esos procesos suelen provocar actitudes presuntuosas, arrogantes e inflexibles, de personas se muestran más tolerantes o benevolentes, es siempre con un trasfondo paternalista, como si quisieran destacar aún más su poco elegante actitud de superioridad.

Son personas a las que gusta darse importancia, y que exageran sus méritos y capacidades siempre que pueden, que siempre encuentran el modo de hablar, incluso a veces con aparente modestia.

Suelen ser bastante sensibles al halago, y por eso son presa fácil de los aduladores. Fingen despreciar las críticas, pero en realidad las analizan atentamente, y esperan rencorosamente la ocasión de vengarse. Están siempre pendientes de su imagen, muchas veces profundamente inauténtica, y con frecuencia recurren a defender ideas excéntricas, o a llevar un aspecto peculiar y extravagante, con objeto de aparecer como persona original o con rasgos de genialidad. Buscan el modo de sorprender, para obtener así en otro algún eco que les confirme en su intento de convencerse de su identidad idealizada, por el camino de la inferioridad, acaban en el narcisismo más frustrante.

El hecho de esperar siempre halagos, el esperar que crecer a la sombra de alguien, el esperar que todos estén pendientes de una persona, el temer al fracaso, no arriesgarse a superarse hace que el individuo tenga serios signos de una autoestima baja.

1.3.1 ACTITUDES HABITUALES QUE INDICAN AUTOESTIMA BAJA

Las personas con una autoestima baja tienen ciertos indicadores que se detallan a continuación:

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo.

- Hipersensibilidad a la crítica, por lo que se siente exageradamente atacado/a, herido/a, hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación, cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por medio a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.
- El impostor: Aunque se muestre feliz y exitoso, en realidad le aterra el fracaso, y vive con el constante miedo de "ser descubierto". Necesita triunfos externos constantes para tratar de mantener la máscara de alta autoestima, lo cual le podría conducir a problemas con el perfeccionismo, competencia, o sobre exigencia.
- El Rebelde: Actúa como si las opiniones o buenas intenciones de otros, especialmente las personas importantes o poderosas, no importarán. Vive con una rabia constante por no sentirse "suficientemente bueno".

- Continuamente necesita probar que los juicios y críticas de otros no le duelen, lo cual podría crear problemas al culpar a otros excesivamente por sus tropiezos, romper las reglas en sus relaciones.
- El Perdedor: Se muestra desvalido e incapaz de valerse por sí mismo, y espera que alguien venga a rescatarlo. Usa la auto-compasión o la indiferencia como una barrera contra el miedo a asumir la responsabilidad de sus actos.
- Siempre anda en busca de la guía de otros, lo cual podría llevar a una falta de asertividad, falta de logros propios, y a una excesiva dependencia de los demás en sus relaciones.

Si se identifica con algunas de las máscaras señaladas alégrese, reconocer algo es el primer paso a solucionarlo, y para lograrlo necesitamos conocer que factores influyen en ello.

1.4 BUENA AUTOESTIMA

No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc. , pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo. La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no se envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da

cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias"

Hoy en día mucho ha cambiado nuestra autoestima por lo que hizo la selección en el mundial de fútbol que acaba de terminar en el mes de Julio del 2006, vimos realmente que cuando existe una planificación adecuada, un objetivo que queremos cumplir, y si tenemos todos los medios necesarios, vemos que podemos conseguir lo que deseamos, además todavía tengo la seguridad que en nuestras mentes y en nuestros corazones tenemos arraigado el "si se pudo"

1.4.1 CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA

Los sujetos que tienen una autoestima alta o también llamada positiva tienen algunas de las características que se anotan a continuación:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros les parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que puede ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse con los demás.
- Posee una visión de sí mismo y de sus capacidades realista y positiva
- No necesita de la aprobación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
- Afronta nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.
- Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativo e innovador, le gusta desarrollar los proyectos y persevera en sus metas.
- Para intentar aumentar nuestra autoestima debemos empezar por ser nuestros mejores amigos, sabe que no hay nadie ni nada en este mundo más importante que nosotros mismos. Por eso hemos de aceptarnos tal y cual somos, pensando no existe nadie mejor ni peor, aunque todos seamos diferentes, pues en eso se basa la diversidad humana.

- Usar los talentos y las aptitudes para amar y estudiar.
- Tener un grado básico de auto-aceptación y de orgullo propio.
- Tener auto-confianza realista.
- Reconocer las necesidades y valorar los logros.
- Hacer valer los derechos y aceptar sus limitaciones.
- Ser auténtico.
- No esconderse ni mostrarse en demasía.
- Tener ideales acordes a las posibilidades de logro.
- Tener deseos y proyectos personales.
- Relacionarse libremente con otros, con autonomía e independencia
- Estar más preparados para afrontar adversidades.
- Mayor posibilidad de ser creativos en nuestro trabajo.
- Mayor inclinación a tratar a los demás con respeto.

1.5 SUGERENCIAS PARA ENRIQUECER LA AUTOESTIMA

A continuación enlistaré una serie de ideas para enriquecer la autoestima:

- Ser buenos modelos, con buena autoestima, alegres y entusiastas.
- Valorar los aspectos positivos, decir lo bueno y obvio, no siempre reprender.

- Recordar que cada cual es el único, y así descubrir y hacer saber que le agrade de él.
- Favorecer la auto-confianza, que haga lo que es capaz de hacer, con experiencias exitosas.
- No hacer por el ni sobreprotegerlo; dejarlo elegir.
- Poner metas acordes a sus posibilidades, sin exigir más de lo que se puede.
- Escuchar y aceptar los sentimientos, aún los negativos, las limitaciones, no así las derivadas de esos sentimientos. Para que algo cambie, amar su aspecto menos amado por él.
- El hecho de querernos más y mejor está en nuestras manos, no en la de los demás.
- Todo reside en la cabeza y nosotros somos quienes debemos intentarlo cambiar nuestro auto-concepto.
- Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
- Desarrolla el sentido del humor, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones nos hacemos montañas innecesariamente, la gente no está siempre pendiente de lo que hacemos o decimos, todo está en nuestra imaginación.
- Préstate más atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.
- No temer a las responsabilidades o tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y a veces hay que ver la otra cara positiva de los

fracasos, piensa aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser incluso mejores.

- Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya, entre dos personas ambas partes son responsables de su comportamiento. La verdad al final es que sólo hubo incompatibilidad de caracteres.
- Prémiate por tus logros, aunque sean pequeños o pocos importantes, así te sentirás mejor.
- Simplifica tú vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para tí, dedicándote a ellos intensamente, sin miedo.
- Es preciso proponerse aspiraciones e ideales altos, pero hay que hacerlo sobre una escala de valores y de expectativas. Y una buena forma de avanzar en autoestima es en la mejora personal. El hombre puede y debe aspirar a mejorar cada día a lo largo de su vida. Se trata de una tarea que siempre produce grandes satisfacciones, y que, en cierta manera, llenará de sentido nuestra existencia.
- Nunca se llegará a ser perfecto, es verdad, y por eso no debe confundirse el ideal de buscar la propia mejora con un enfermizo afán perfeccionista.
- Querer aproximarse lo más posible a un ideal de perfección es muy diferente al perfeccionismo, o de embarcarse en la utópica pretensión de llegar a no tener defecto alguno (o la más peligrosa aún, de querer que los demás tampoco los tengan).
- El hombre ha de enfrentar sus defectos de modo inteligente, aprendiendo de cada error, procurando evitar que sucedan de nuevo, conociendo sus limitaciones, sin miedo a mirarlas de frente, para evitar exponerse innecesariamente a ocasiones que superen nuestra resistencia. Así, además, comprenderá mejor los defectos de los demás y sabrá ayudarlos de modo eficaz.

La tarea de mejorarse, a uno mismo no debe afrontarse como algo crispado, angustioso o estresante. Ha de ser un empeño continuo, que se aborde en el día con ánimo sereno, de modo cordial y con espíritu deportivo, sabiendo las dificultades con las que nos enfrentaremos y la importancia radical de la constancia de este propósito.

En las dos o tres últimas décadas, la enseñanza básica de muchos países occidentales se ha esforzado por fortalecer la autoestima de los alumnos prodigando alabanzas incluso cuando los resultados eran desoladores. Se trataba ante todo, de no desanimar. La idea era que, educando así esas personas tendrían en el futuro muchos menos problemas, porque su elevada autoestima les impediría tener un comportamiento antisocial.

Los resultados, la terca realidad, está haciendo que sean cada vez más los especialistas que dudan seriamente de que ese sea un buen método pedagógico, y piensan que esa falsa autoestima puede causar mucho daño. Si se pone tanto empeño en no culpabilizar a nadie y en defender cualquier opción, el resultado es que esas personas acaban parapetándose tras opiniones y sus actos se hacen impermeables a cualquier crítica constructiva, puesto que toda observación que no sea de alabanza se recibe negativamente.

Como ha señalado L. Schlessinger, "es mejor basar la autoestima en logros reales. En pensar y servir a los demás, en hacer cosas que les lleven a sentirse útiles. No se trata de hacer cavar zanjas, alabar ese trabajo, y luego volver a taparlas. Se trata de avanzar en el camino de la virtud, dejar de lamentarse tanto en los propios problemas y tomar ocasión de ellos para forjar el propio carácter. Si se enseña a los niños a esforzarse por conseguir virtudes, la autoestima vendrá sola. Y si no se logra, al menos estarán viviendo en el mundo real.

No es fácil cambiar nuestra autoestima, si lo fuera seguramente nadie sufriría por tenerla demasiado baja, ni existirían personas tímidas o dependientes, pero hemos de creer que tampoco hay nada imposible si ponemos realmente empeño en conseguirlo.

Las personas tenemos suficientes capacidades como para cambiar y aprender a lo largo de nuestra vida.

Indiferente de cual sea nuestro nivel de autoestima actual, siempre podemos aumentarlo y al hacerlo mejorar nuestra calidad de vida”¹

Vemos que uno de los factores que influye en nuestro nivel de autoestima es la imagen que hemos creado de nosotros mismos, pero la clave está en obviar esa imagen, concentrarnos en nuestra autoestima, ocuparnos de lo más interno para obtener los mayores beneficios.

Sucede que esa imagen fue tomada desde lo externo, de las comparaciones y juicios de valor que establecimos sobre nosotros, con respecto a factores externos. Mientras que nuestra autoestima tiene su asiento en nuestros sentimientos, algo que está arraigado muy profundamente dentro de nosotros.

Al ocuparme conscientemente de lo interno y mejorarlo, lo externo consecuentemente no tendrá otra salida que seguir ese mismo camino.

Así, al ocuparnos de nuestra autoestima, nuestra imagen interior mejorará al recrearse sobre bases sólidas.

La manera más sencilla de mejorar la autoestima es volvernos conscientes de nuestro diálogo interno, y dirigirlo conscientemente de manera constructiva. Todo lo que nos decimos a nosotros mismos durante nuestro diálogo interno, junto con el significado que elegimos asignarle a los eventos que ocurren en nuestras vidas, se combinan para crear la realidad que hoy vivimos.

Tomar las riendas conscientemente de nuestro diálogo interno es vital, pues son nuestros pensamientos y nuestras expectativas las que dan forma y producen eso en lo que nos transformamos. Nuestra calidad de vida está directamente relacionada con nuestro diálogo.

¹ SCHELESSINGER, Laura, Autoconcepto y autoestima, en línea

<http://www.craatla-ribagorza.org/article.php3?id-article=242> ini Felisa Martes 5 Octubre 2004]

Tal vez se pregunte, ¿Pero cómo lograrlo?, simple. Aunque la mente y la personalidad humana son algo muy complejo, operan de manera muy sencilla. Si, es correcto, y en esa sencillez se encuentra la clave para lograr un cambio significativo y positivo en nuestra calidad de vida, veamos.

Nuestra mente es incapaz de albergar dos conceptos contradictorios al mismo tiempo. En el caso de existir dos conceptos antagónicos en nuestra mente, eventualmente uno de ellos se fortalecerá, y hará colapsar completamente al más débil.

Por eso la manera más sencilla de crear el diálogo interno que deseamos tener es alimentar nuestra mente con pensamientos positivos con respecto a nosotros.

De esta manera acabaremos con el ruido, y nos permitiremos alimentar creencias con la suficiente energía emocional y consistencia de pensamiento, que nos permite hacer realidad la más grandiosa imagen de nosotros mismos que somos capaces de imaginar.

En nuestra elección, podemos permitir que nuestro ruido interno nos controle, o podemos reemplazarlo sistemáticamente mejorando lo que podemos cambiar, y aceptando lo que escapa de nuestro alcance, empleando pensamientos positivos que nos permitan mejorar nuestra calidad de vida.

Mejorar nuestra autoestima es uno de los mejores proyectos de vida que podemos asumir, al hacerlo estaremos mejorando cada aspecto de nuestras vidas, y nos estaremos ocupando de la relación más importante que jamás tendremos. Nuestra relación con nosotros mismos.

Aceptar a mis hijos e hijas tal como son. La aceptación implica que no hay comparaciones.

Ser cariñoso. Desde el verdadero cariño se dicen bien todas las cosas.

Demostrando a nuestros hijos que tenemos interés por lo que son. Nuestros hijos necesitan saber que son muy valiosos y nosotros somos quienes podemos proporcionarles esos sentimientos.

Permitirles actuar sin sobreprotegerlos continuamente. Exigirles hasta donde pueden llegar. Confiar en ellos o ellas.

Con una buena autoestima tendrás:

- Mayor aceptación a tí mismo
- Menos tensiones y mejor posición para dominar el estrés
- Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.
- Una buena aceptación de las responsabilidades personales y la sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- Más independencia.
- Mejor capacidad de escuchar a los demás.
- Un mayor equilibrio emocional
- Disfrutarás de las situaciones sociales, pero también de la sociedad.
- Una mayor auto-confianza, más humor y creatividad.
- Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos, experiencias.
- Un aumento de la capacidad de expresar los sentimientos.
- Desaparecen los sentimientos negativos como la envidia y el rencor.

- Tendrás una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los grandes y pequeños placeres de la vida.

1.6 AUTOCONCEPTO

Se refiere a la percepción que una persona tiene de sí mismo. Es nuestra propia descripción.

El concepto que cada uno tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Este concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.

Consiste en quién y que pensamos que somos, conscientes, inconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y defectos y, principalmente, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Este concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por este, modela el tipo de vida que nos creamos.

Adquirir un mayor conocimiento de sí mismo (conocimiento de sentimientos, deseos, pensamientos y aptitudes) auto-aceptación (aprender a no rechazar sus experiencias y a no mantener consigo mismo una relación de rivalidad) y autoafirmación, que son algunos de los pilares más importantes de la autoestima.

Todos hemos sido niños una vez y, llevamos ese niño dentro de nosotros como parte de nuestra personalidad, por lo que en nuestra vida adulta respondemos a situaciones como si fuéramos todavía ese niño, con sus valores, emociones, perspectivas y su manera de interpretar experiencias. A veces esto es conveniente, como cuando se es espontáneo y se tiene la capacidad de juego de los niños. Pero, no lo es cuando, reactivamos las inseguridades, la dependencia y la limitada percepción del mundo, propio de los niños.

Puedo aprender a reconocer a ese niño, intimar con él y escucharlo para que se integre con el adulto que somos, o rechazarlo, haciendo imposible una vida amorosa feliz, conductas inapropiadas en el trabajo, etc.

Para ayudar, debo realizar todas las cosas, con toda honestidad

1.7 AUTOACEPTACIÓN

El auto-aceptación es un rechazo a negar o desestimar cualquier aspecto del sí mismo: los pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, sub-personalidad o acciones. La auto-aceptación es la negativa de mantener una relación de rivalidad con nuestra experiencia. Es la base de todo desarrollo y de todo cambio. Es, en su sentido último, el coraje de ser para nosotros mismos. El nivel de nuestra autoestima no puede ser más alto que el nivel de nuestra auto-aceptación.

Para proteger nuestra autoestima, es necesario que se sepa evaluar la conducta de manera apropiada. Esto influye primero, en tener la certeza de que los parámetros con los cuales juzgamos son verdaderamente nuestros, no los valores de los demás, con los cuales sentirse obligado a aparentar que este de acuerdo.

Segundo, necesito efectuar evaluaciones con una actitud de honestidad, una voluntad de tener en cuenta el contexto y las circunstancias de nuestras acciones, así como las opciones o alternativas que percibiré como accesibles. En aquellos asuntos en los que sienta verdades justificadas, es preciso tomar las

medidas específicas para eliminar la culpa en lugar de limitarme a sufrir pasivamente.

Debo aprender a no disculparme por mis virtudes, ni hacerme reproches por ellas, ni tratar de rechazarlas. Debo tener el coraje de reconocer mis puntos fuertes y mis aciertos. De otro modo traicionaré, inevitablemente mi autoestima.

Necesito vivir activa y no pasivamente, asumir la responsabilidad de mis elecciones, sentimientos, acciones y bienestar, asumir la responsabilidad del cumplimiento de mis deseos, para así hacerme responsable de mi existencia.

Como la independencia, la productividad es una virtud básica de la autoestima, y el trabajo es una de las formas prácticas de manifestar la auto-responsabilidad.

Para proteger la autoestima, es necesario saber evaluar la conducta de la manera más apropiada. Esto incluye primero, tener la certeza de que los parámetros se juzgue sean propios, y no los de los demás, con los que sentiré estar de acuerdo. Segundo necesito efectuar evaluaciones con una actitud de sólo de honestidad, y no de compasión, una voluntad de tener en cuenta el contexto y las circunstancias de mis acciones, así como las opciones o alternativas de percibirlas como accesibles.

La auto-confianza y el auto-respeto se obtienen de vivir auténticamente.

En esto consiste el coraje de ser quienes somos, preservando la coherencia nuestro sí mismo interior y el sí mismo que presentemos al mundo. En sentido literal, significa vivir auto-afirmativamente: que manifestamos al mundo aquello que pensemos, valoremos y sintamos.

Necesitamos comprender que, como ideal ético-psicológico, la autoestima implica y presupone el supremo valor de una vida individual. Descansa sobre una visión moral que ve en cada persona un fin en sí misma y en oposición a la doctrina de la autorrenuncia y el auto-sacrificio defiende como principio rector el interés racional por uno mismo.

Esto proporciona grandes recompensas, pero también exige afrontar desafíos. Cualquiera que sea su nivel actual de autoestima y la vida que haya creado para

reflejarlo, quizás en este mismo momento usted esté experimentando la comodidad de lo familiar, la comodidad de lo conocido, y quizá sentirá intuitivamente que desarrollar la autoestima, es abandonar esa zona confortable y entrar en lo desconocido.

A medida que se desarrolla su autoestima:

Su rostro, sus gestos y su manera de hablar y de moverse tenderán naturalmente a proyectar el placer que le causa estar vivo.

En algún momento notará que es más capaz de hablar de sus logros o de sus imperfecciones de manera directa y sincera, puesto que mantendrá una buena relación con los hechos.

Quizá descubra que se siente más cómodo al hacer y recibir elogios, expresiones de afecto, aprecio, etc.

Estará más abierto a la crítica y a sentirse bien al reconocer sus equivocaciones, pues su autoestima no estará ligada a una imagen de "perfección".

Sus palabras y movimientos tenderán a ser desenvueltos y espontáneos, ya que no estará en guerra con usted mismo.

Habrà cada vez más armonía entre lo que usted diga y haga, y su aspecto, su modo de hablar y de moverse.

Descubrirá que tiene una actitud cada vez más abierta y curiosa hacia las ideas y experiencias nuevas, las nuevas posibilidades que le ofrece la vida, puesto que para usted ésta se ha convertido en una aventura.

Los sentimientos de angustia o inseguridad, si se presentan, tendrán menos posibilidades de intimidarlo o abrumarlo, ya que controlarlos y superarlos le parecerá más fácil.

Es muy probable que descubra que disfruta de los aspectos más alegres de la vida, tanto en usted como en los otros.

Será más flexible al responder a situaciones y desafíos, movido por un espíritu de inventiva e incluso una capacidad lúdica, ya que confiará en su mente y no verá la vida como una fatalidad o una derrota.

Se sentirá más cómodo con una conducta enérgica (aunque no beligerante); será más rápido para defenderse y hablar por usted mismo.

Tenderá a preservar la armonía y la dignidad en situaciones de estrés, ya que cada vez le resultará más natural sentirse equilibrado.

1.8 DESARROLLO DE LA CONFIANZA

¿Cuántas veces ha pensado que le gustaría tener más confianza en usted mismo? Quizá, como a muchos de nosotros nos sucede, por falta de seguridad hemos pospuesto cosas importantes.

La mayoría de nosotros pensamos que tener confianza significa creer en nuestra habilidad para hacer algo por ejemplo un artista diría: "yo tengo la capacidad de observar los objetos y darles vidas en un cuadro", un vendedor podría decir: "Confío en mi destreza de influir en otros para que compren".

El problema con este concepto es que tenemos que hacer algo bien, como pintar, vender o ayudar a los demás.

Basarse en esto, sólo sentiré confianza cuando hagamos una actividad en particular, pero, ¿qué pasará cuando queramos hacer otra cosa?

En ocasiones esperamos que la confianza llegue en el mismo momento en que podemos conseguir algo, como aprobar el año, un trabajo, un carro o bajar 10 kilos; entonces cuando lo obtenemos, nos damos cuenta de que nos ¡sentimos igual que antes!

Eso es orgullo mal entendido, así no podemos quedar toda la vida haciendo aquello en lo que somos especialistas, sin traspasar fronteras aunque nos aburra y no nos satisfaga.

Para crecer tenemos que estar dispuestos incluso al ridículo, ¿ha tratado de aprender algún deporte?, ¿se ha sentido todo tieso, torpe y sin ritmo?, entonces sabrá a que me refiero, pero, ¡qué tal cuando nuestro cuerpo empieza a adquirir una nueva habilidad, la satisfacción es enorme!

Así que si espero a ser mejor en algo sin mover un dedo, esperaré para siempre, además, entre más lo pienso y menos actúo, el miedo y la desconfianza son más grandes.

La verdadera confianza me libra de sentir miedo, pero permite creer en mí mismo y actuar a pesar de él; la presencia de los temores sólo confirma que somos humanos, que tenemos sueños y que queremos alcanzarlos. Tengo la seguridad de que entre más grandes las aspiraciones, es probable que nos causen mayor temor, no hay de otra. ¿Qué hacer?

1. Para construir la auto-confianza hay que dejar de pretender que somos más confiados de lo que en realidad somos, es decir, ser honestos acerca de la manera como evitamos la inseguridad e ignoramos nuestros sueños ya que es fácil caer en la propia trampa de creernos infalibles.

Esto se lo hace de muchas maneras, por ejemplo, muchas veces, por temor al éxito, ponemos límites a nuestros sueños y minimizamos la posibilidad de que se realicen, lo mismo que ocurre si nos conformamos con pequeñas metas y situaciones que no significan un gran reto.

¿Cuántas veces nos hacemos la pregunta a la idea de que no existe nada más allá, no me importa? La verdad es que nos engañamos acerca de nuestras verdaderas necesidades y permanecemos en nuestra cómoda zona de confort.

2. Confiemos en nuestra habilidad para hacer las cosas. Concentremos nuestra atención en aquello que queremos lograr y mantengámonos firmes a pesar de los obstáculos. Si sentimos necesidad de ayuda hay que buscarla, pedir ayuda y no es signo de debilidad como muchos creen, es signo de inteligencia y actitud hacia nosotros mismos.

3. Recordemos que la clave más importante para desarrollar la autoconfianza es actuar.

Entre más confiemos en nosotros mismos para seguir adelante, más autoconfianza desarrollaremos.

1.9 LA IDENTIDAD PERSONAL

Y el cambio debe ir hacia la excelencia "somos lo que hacemos cada día. De modo que la excelencia no es un acto sino un hábito".

Para desarrollar este hábito es preciso renovarse permanentemente.

Existen cuatro dimensiones de renovación:

1. **Renovación Física**, que está relacionada con el cuidar efectivamente nuestro cuerpo, practicar hábitos correctos de alimentación, descansar lo suficiente y hacer ejercicios.
2. **Renovación Espiritual**, que es el área privada de nuestras vidas. Puede realizarse de diversas maneras tales como la literatura, la música, el contacto con la naturaleza, etc. A través de este tipo de renovación diaria podemos resolver los conflictos interiores y dar sentido a nuestras vidas.
3. **Renovación Mental**, tiene que ver con el desarrollo de nuestro intelecto, puede darse a través de metas personales tales como la lectura de un libro por mes, la escritura de algunos pensamientos propios o experiencias, etc.
4. **Renovación Socio- emocional**, relacionada con la relación con los demás, tiene que ver con el ejercicio de una comunicación efectiva, una escucha activa.

1.10 COMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA

El concepto del Yo y de la Autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva

complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad. Para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad desde un estudiante, pasando por el escritor, el profesional, el obrero, el ejecutivo, etc. Se necesita tener una actitud de confianza frente si mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexibles, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud de empatía, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Otra estrategia para desarrollar la autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a auto-culparse, ni culpar a los otros. Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica.

La autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que nos rodean, con las que tratamos o tenemos que dirigir. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza.

Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de nosotros mismo. Cuanto más conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal.

Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

1.11 AUTOESTIMA Y SOCIEDAD

La seguridad en sí mismo es algo vital para el ser humano, porque gracias a ella puede crecer intelectualmente, reforzar sus lazos afectivos, ser una persona sana mentalmente y sobre todo, ser alguien que a pesar de todas las dificultades

que enfrenta diariamente, tiene confianza en sí mismo, ganas de ser mejor que los demás y demostrarse que es capaz de todo, que no existe barrera.

Durante la adolescencia se define el carácter y es cuando se presenta por primera vez estos estados de desinterés e indiferencia.

1.12 IMPORTANCIA DEL AUTOESTIMA

¿Qué entendemos por autoestima? C. Rogers (1994, pág. 11), manifiesta que: "el autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace por su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia, la autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad"².

Fitts (1965), manifiesta que: "la autoestima determina por la realización de algunos elementos tales como el yo físico, el ético — moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la auto aceptación, el comportamiento y la autocrítica"³.

En la Unidad Educativa Particular Mixta "José Enrique Guerrero" quiero investigar la incidencia del autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos, donde encontramos: niños, niñas, señores y señoritas con manifestaciones de una autoestima baja, más comunes son los problemas relacionados con la situación económica, conflictos familiares se encuentran en la edad donde se sienten incomprendidos por sus padres, algunos estudiantes vienen de hogares desorganizados, les falta motivación, en el proceso de enseñanza aprendizaje, intentan llamar la atención, fugándose del establecimiento educativo, se dejan llevar fácilmente por sus compañeros que son considerados un problema para sus maestros.

² ROGERS, Carl, Definición de autoestima, Apud, MARTÍNEZ, Ramón Gil, Manual para tutorías y Departamento de Orientación, Ed. Escuela Española, Madrid, 1997, pág. 11

³ Fitts, en línea

[La autoestima, autoconcepto y salud mental.emailAaquino@together.net](mailto:Aaquino@together.net)
AaquinoInternacional.PO.Box,125, Rochester UTO5767

Por lo tanto veo la necesidad de esta investigación sobre la autoestima en los estudiantes y la incidencia en la misma en el rendimiento escolar.

Según las psicólogas Haessler y Milicic, (1997, pág. 17-18), "los padres tienden a culpar a los profesores y éstos a los padres, del bajo rendimiento escolar de los alumnos, creándose así un circuito de comunicación entre ambos que en vez de favorecer al estudiante, lo perjudican".⁴

Analizando la cita anterior, diré, que tanto padres como profesores no deben enfrentarse unos a otros, mejor pueden contribuir en común acuerdo, para estimular el crecimiento emocional de los jóvenes y de esta manera optimizar el rendimiento escolar de los mismos.

B. Sánchez, (1995, pág 21), manifiesta que: "existe una estrecha relación entre el rendimiento escolar y su autoestima. El miedo al fracaso los hacen más espontáneos, más abiertos a la experiencia, al aprendizaje y les da posibilidad de aprovechar oportunidades que se les presenten.

Por el contrario los alumnos con autoestima baja, tratan de pasar inadvertidos, son más retraídos, se ven tristes o enojados, temen expresar ideas, piensan que los demás los rechazan, son tímidos y caen fácilmente en comportamientos agresivos; aspectos que nos les permitan encaminarse con el proceso educativo ni pasar bien la vida misma"⁵.

Por lo mencionado anteriormente, se destaca la importancia de esta investigación, a conocer, la incidencia de la autoestima, en el rendimiento escolar de los alumnos del mencionado plantel educativo.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

⁴ HAESSLER Y MILICIC, La autoestima requiere atención urgencia, Revista de la educación; Ministerio de Educación. CEPEIP, Santiago, N° 224, Marzo, 1997

⁵ SÁNCHEZ, Bizama, Educación y autoestima, 1995, pág. 66

Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quien y que pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o fracaso.

Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o poscrímenes violentos, que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio.

La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena

Se observa que la autoestima, tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras la autoestima es la suma de la confianza y el respeto de uno mismo.

Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades)

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta, actuar a veces con sensatez, a veces tontamente-, reforzando, así la inseguridad.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad.

Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto ocurre.

Numerosas personas padecen de sentimiento de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente de la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formarlo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos faltado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuados.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca se ha conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco se ha conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud.

Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Comprender esto, puedo apreciar que el hecho de cultivar la autoestima que nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarme para aprender a quererme más, no tengo que sentirme infeliz para desear ampliar mi capacidad de alegría.

Cuando más alta es mi autoestima, mejor preparado estaré para afrontar las adversidades, cuanto más flexibles sea, más resistiré las presiones que me hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuando más alta sea la autoestima, más posibilidad tendré de ser creativo, lo que significa que también tendré más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanta más alta sea mi autoestima, más ambicioso tenderé a ser, no necesariamente en mi carrera o profesión o en sentido económico, sino en términos de lo que espero experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuanta más alta sea mi autoestima, más posibilidades tendré de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

(Cito el poema de A .E. Housman). "Cuánta más alta sea mi autoestima, más inclinado estaré a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiré como amenaza, no me sentiré "extraño y asustado en el mundo que nunca iniciamos" y porque el respeto por un mismo es la base del respeto por los demás.

Cuánta más alta sea mi autoestima, más alegría experimentaré por el solo hecho de ser, de despertarme por la mañana, de vivir dentro de mí cuerpo.

Estas son las recompensas de la confianza y el respeto por nosotros mismos. La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aún en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un

papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. Estamos lejos de ser meros receptores pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos la cuestión está en nuestras manos.

Nadie puede respirar por mí, nadie puede pensar por mí, nadie puede imponerme la fe y el amor por mí mismo.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, y sin embargo no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías, puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada, puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y vacío.

Alcanzar el éxito sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo o más cómodos en determinadas situaciones, pero comodidad no es autoestima”⁶.

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la auto-confianza y el auto-respeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veré que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia.

⁶HOUSMAN, A. E. poema tomado del libro de BRANDEN, Nathaniel, Cómo mejorar su autoestima, Ed. Altaza, 1994, Barcelona, pág. 12-13

Al comenzar a concebirla de éste modo, como un estado de conciencia, descubriré la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de mí. Dejaré de decirme: si pudiera lograr otro ascenso, si pudiera ser considerado un buen padre, si pudiera comprarme un auto más grande, si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, si pudiera recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi "abnegación"... entonces me sentiría realmente en paz conmigo mismo. Nos daremos cuenta de que ese anhelo por "algo más" existirá siempre.

Si la autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valía, si la autoestima es una conciencia confirmadora, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo.

Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

La verdadera autoestima no se expresa por la auto-glorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros o rebajarlos para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobre valoración de las capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo mismo ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a la oportunidad que se nos presenta en el trabajo, en el amor y la diversión. Es también la base de esta serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

El modo de sentirme con respecto a mí, afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionaré en el trabajo, el amor hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que

tendré de progresar en la vida, mis respuestas ante los acontecimientos dependen de quien y que piensen que soy.

La autoestima es importante porque es mi manera de percibirme y valorarme como así también moldear la vida. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencia que así se lo han hecho sentir o por mensajes que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta que la alientan o la denigran.

Lo grave de esto es que la mayoría de las personas buscan el auto- confianza y el auto-respeto en todas partes menos dentro de sí mismas y por ello fracasan en su búsqueda.

Se verá que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia.

La arrogancia, la jactancia equivocada que se la llamaría narcisismo, que no es otra cosa que el amor excesivo hacia uno mismo o de algo realizado por uno mismo.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra el amor, que es el amor excesivo de la persona hacia sí mismo.

1.13 EFECTOS DEL AUTOESTIMA

Aunque cada uno de nosotros somos responsables de nuestra propia autoestima, tenemos la oportunidad de apoyar o atacar el auto-confianza y el auto-respeto de cualquier persona que tratemos, así como los demás también tiene la opción en sus relaciones con nosotros.

En el libro "Por una vida mejor" de la Asociación Ecuatoriana de Bienestar Integral varios autores dice:"Un día Einstein cuando asistía a la escuela primaria llegó llorando a la casa y dijo:"Mamá no voy más a la escuela, la maestra me dijo que soy un inútil para las matemáticas y me puso un plazo".

“Pobre Alberto- dijo con amor y esperanza la madre- la maestra no te comprende- Ella no sabe que eres un genio”

Y la verdad es que todos sabemos los alcances que tuvo Einstein gracias al espíritu comprensivo de su madre que siempre creyó en él, y estuvo a su lado dándole ánimo y elevándole la autoestima, como referencia tenemos que en el año 2005 se celebró en todo el mundo el año internacional de la Física, en honor a que Einstein fue galardonado con el premio Nóbel de Física en 1905 por su Teoría de la Relatividad General.

En la actualidad deberíamos esforzarnos por comprender los intereses y los problemas de nuestros hijos, nunca los desestimemos, éstas pequeñeces tienen mucha importancia. Al ser comprensivos con ellos compartiremos sus inquietudes y sus juegos habrá oportunidad cuando los hijos confiesen por sí solos las faltas cometidas, esta será una buena oportunidad para felicitarles y prestarles la ayuda necesaria a fin de corregirle. Estas medidas disciplinarias procurarán edificar el carácter. Nunca buscarán como objetivo aplastarles la personalidad del hijo, para ello evitemos avergonzarlo frente a sus amigos.

Establecer las normas que el niño cumplirá en el hogar debe ponerse cuidado que éstas sean pocas pero lo suficiente como para regir su conducta, estas deben adecuarse a las posibilidades de la edad del niño, si se pide a un niño algo que está encima de sus posibilidades se lo desanimará o se lo llevará al plano de la rebelión, y ninguna de esas cosas son deseables. Esas normas tendrán que ver con principios fundamentales que a la larga harán de ese niño un ser seguro de sí mismo y confiado plenamente de todas sus habilidades y destrezas.

El objetivo es poseer un concepto de nosotros mismos resistente y positivo, y mantenerlo más allá de nuestra habilidad o falta de ella en cualquier ámbito concreto, y más allá de la aprobación o desaprobación de cualquier otra persona.

La única decisión acertada es sacar de la mente todo pensamiento negativo que atente contra su autoestima, lo que los jóvenes necesitan es confianza, seguridad en sí mismos para poder alcanzar el éxito.

1.14 LA AUTOESTIMA FAVORECE EL APRENDIZAJE

Los lineamientos y políticas administrativas para su funcionamiento son muy claros y son los de integrar, Padres, Alumnos y Maestros, los mismos que formarán el equipo ideal.

Por medio de algunos consejos, los padres tienen la oportunidad de ayudar a los maestros e hijos en el proceso – aprendizaje. La meta es aportar para que los jóvenes aprendan con más facilidad en la escuela, teniendo como soporte la casa.

La mejor manera de que el joven pierda el temor al estudio es conversando con él sobre lo importante del éxito, pero también haciéndole ver que no porque haya fracasado va a dejar de quererlo o de acompañarlo.

Si es buen estudiante no deje de felicitarlo y estimularle para que sepa que a usted si le importa, no por lo que consigue sino por el esfuerzo que hace.

El estudiante que una alta autoestima tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que se le presenten, se considera realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica, es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, estudiar, caminar, estar con amigos, etc.

Se vuelve sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

Se puede decir que según como está nuestra autoestima podemos lograr muchos éxitos como también fracasos, y que una autoestima adecuada, con un concepto positivo de sí mismo, será la capacidad de una persona para desarrollar sus habilidades y aumentaría el nivel de seguridad personal mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar en la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos en la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentado tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices.

1.15 FUNDAMENTOS DE LA RESPONSABILIDAD

Las personas que gozan de una alta autoestima tienen una orientación hacia la vida activa, y no pasiva. Asumen plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros hagan realidad sus sueños.

Si surge un problema, se preguntan: "¿Qué puedo hacer para solucionarlo?". ¿Qué posibilidades de acción tengo a mí alcance? No exclaman: "¡alguien tiene que hacer algo!" "Si algo ha salido mal, se preguntan." ¿Qué es lo que pase por alto? ¿En que equivoque mi cálculo?

En conclusión, afrontan la responsabilidad de su propia existencia.

Y según el principio de causalidad recíproca analizado antes (los actos que son causas de una buena autoestima), la gente que asume la responsabilidad de su propia existencia tiende, por lo tanto, a generar una saludable autoestima, hasta el punto de pasar de una orientación pasiva a una orientación activa, de gustarse más, de tener más confianza en sí mismo, y de sentirse más apto para la vida y más merecedor de felicidad.

El auto-responsabilidad comprende realizaciones como las siguientes:

- Soy responsable de mis elecciones y acciones
- Soy responsable del modo de utilización de mi tiempo
- Soy responsable del nivel de conciencia que aplico a mi trabajo
- Soy responsable del modo en que trato a los demás: mi cónyuge, mis hijos, mis amigos, mis socios, mi jefe, mis subordinados, el vendedor de una tienda.
- Soy responsable del significado que doy o dejo de dar a mi existencia.
- Soy responsable de mi felicidad
- Soy responsable de mi vida en lo material, lo emocional, lo intelectual y lo espiritual

Cuando hablo de “ser responsable” en este contexto, no quiero ser receptor de acusaciones o culpas morales, sino ser el principal agente causal de la propia vida y conducta, esto es muy importante. El auto-responsabilidad, racionalmente concebida, es indispensable para una buena autoestima. Evitar la auto-responsabilidad nos hace víctimas de nuestra propia vida. Nos vuelve indefensos.

Otorgar poder a todos menos a nosotros mismos. Pero cuando nos sentimos frustrados buscamos echarle la culpa a alguien; son otros los que tienen la culpa de nuestra desdicha. En contraste, la apreciación de la auto-responsabilidad puede resultar una experiencia vigorizadora y tonificante. Vuelve a poner a nuestra vida en nuestras manos.

Muchas veces no nos percatamos que en algunas áreas de la vida se es más responsable que en otras.

Consideremos algunas áreas tales como:

- Su salud

- Sus emociones
- La elección de su pareja
- La elección de su cónyuge
- Su bienestar económico
- El nivel de conciencia y responsabilidad que aplica en su trabajo
- El nivel de conciencia y responsabilidad que aplica en sus relaciones
- Su manera de tratar a la gente en general
- Su desarrollo intelectual
- Su carácter
- Su felicidad
- Su autoestima

Si utilizaría una escala de 1 a 10 y se autoevaluaría en cada una de las áreas propuestas podría conocer en que área es más responsable que en otras, para lo cual deberá poner mayor énfasis en las áreas que asigne menor puntaje.

1.16 AUTOESTIMA Y EDUCACIÓN

Como a escrito Martí, M. A. “a veces parece como si solo existieran dos tipos de personas. Unas que sobrevaloran, cayendo así en actitudes más o menos engreídas o prepotentes. Y otras –quizás son las menos-, que infravaloran, que únicamente son capaces de ver en su personalidad los aspectos negativos y las deficiencias. Y su relación con ellos mismos es intrapunitiva, se siente culpable de todos sus fracasos, aunque éstos se deban a factores externos, y esto les lleva a una cruel inseguridad, y a valorar siempre más por la opinión de los otros

que la suya propia. Son personas que, en casos extremos, pueden terminar necesitando ayuda médica para entablar con los demás unas relaciones de igualdad y de sentir un mínimo afecto por ellos mismos.

La falta de autoestima, además, suele conducir a un círculo vicioso de actitudes mentales negativas. Puede comenzar pensando, por ejemplo, que no será capaz de alcanzar una meta que se le ha propuesto, porque tiene la impresión de que rara vez logra lo que se propone. Se encamina hacia ella con talento gris y mortecino, tarde y sin entusiasmo, con más miedo al fracaso que afán de lograr el éxito. Si luego las cosas no salen- y no suelen salir acometen así-, la experiencia una vez más vuelve a reforzar el juicio negativo anterior: de nuevo se ha demostrado que no valgo, que he fallado y que seguiré igual en el futuro.

Un correcto sentido de autoestima debe estar presente en todo proceso educativo, tanto familiar como escolar, y resulta fundamental para la maduración psicológica y para formar el carácter. Cuando la persona aprende a respetarse a sí misma, y a no compararse inútilmente con los demás, tiene entonces mayor facilidad para tomar conciencia de su propia singularidad y dignidad. Es decisivo comprender que cada ser humano posee unas virtualidades propias que sólo él mismo – con la ayuda que sea necesaria- puede llegar a rendir, proponiéndose proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenarán de contenido su existencia.

El fomento de la autoestima no debe llevar, bajo ningún concepto, a promover un modelo de personalidad narcisista. La autoestima es un sensato y equilibrado afecto por uno mismo, que no tiene porque conducir al egoísmo ni a la vanidad.

La autoestima es respeto a la propia persona, convicción de que cada uno es portador de una alta dignidad como hombre, comprensión profunda de que cada ser humano es irreplicable, llamado a realizar en el mundo una tarea que dará sentido a su vida y que nadie puede hacer por él.

¿Son compatibles autoestima y humildad? Para muchas personas parecen valores difíciles de conciliar, quizá porque en su interior piensan que la humildad es algo tan simple como tener una mala opinión acerca de los propios valores y

talentos. Pero la verdadera humildad no es violentar a la verdad, no está en exaltarse ni en infravalorarse, sino que va unida al conocimiento propio, a la sinceridad, la sencillez y la naturalidad”⁷.

Muchos afirman que las personas de mucho talento tienden más fácil a caer en la vanidad o a la egolatría. Sin embargo, tengo la impresión de que las actitudes vanidosas o ególatras no son cuestión de mucho o poco talento, sino que son más bien un problema de virtud, de educación, de sentido común.

“Una herramienta de efectos asombrosos para educar y aprender”

Si bien la autoestima comienza en el ámbito familiar, producto de la relación del niño con sus padres o cuidadores – y aún antes del nacimiento, en la mente de los padres-, continúa en el ámbito escolar, en la relación con el docente y el grupo de pares.

Este proceso no es lineal, donde uno da y el otro recibe; surge de la interacción entre ambos. Cuando el alumno es aceptado y comprendido, devuelve los mismos sentimientos hacia el maestro, empatía, quien se siente reconocido, valorado. Y se genera así un circuito de bienestar, donde la tarea es gratificante para ambos, y el clima social es propicio para el desarrollo de potencialidades.

Quien se siente amado puede aceptarse a sí mismo, adquirir el sentido de su propio valor, descubrir y realizar el potencial del que está dotado. El amor en el ámbito educativo, en el aula, hace posible captar de cada cual lo más profundo, su verdadera esencia. Por el amor pueden verse sus potencias, lo que todavía no se ha revelado y ha de mostrarse. Descubrir los talentos posibilita a quien es amado a desplegarlos y hacerlos conocer.

Mucho se ha dicho acerca de la estima del alumno, y esto es importante, sí. ¿Y quién cuida a los educadores? Ellos también necesitan ser amados por el alumno y reconocido socialmente por el prestigio de su labor. A veces, cuando el alumno no aprende, el alumno puede percibirse incompetente si adjudica dicho

⁷ MARTÍ, Miguel Ángel, en línea, Autoestima y educación, [http: www. Interrogantes. net, incluye, principio de autoestima. Documento.php?idDoc=1463&IdSec=139](http://www.interrogantes.net/incluyes/principio_de_autoestima.Documento.php?idDoc=1463&IdSec=139)

fracaso sólo a su propia labor. Al no sentirse reconocido, puede retraerse, desconectarse afectivamente e inhibir su creatividad para indagar nuevas alternativas, empeorando así la relación. El no es el responsable absoluto, ambos son protagonistas.

La confianza, la seguridad, el sentimiento del propio valer se aprenden más por presencia que por docencia. Es importante que los mismos educadores tengan auto-confianza realista, pues, sobre todas las cosas, se transmite más lo que se es, lo que se vive, que lo que se dice.

- ✓ Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores.
- ✓ Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro de sí mismos. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y de seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben ser conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que él mismo se sienta cómodo con él propio y, de su capacidad de desarrollo.

✓ También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, puede favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en éste tema tan importante o en ésta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. También es necesario saber que la mente de cada niño está llena de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones.

- En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor,

con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

- El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas. Puede considerarse que sus valores, sus actitudes, su hogar, su padre, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, de desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés. La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.
- El tercer juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que ha medida que crece y madura puede alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieran ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

1.17 CONSEJOS PARA SER UN BUEN EDUCADOR

- Estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos.
- Ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada niño, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.
- Tener la capacidad de incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el niño se acepte a sí mismo.
- Saber cómo crear un ambiente social agradable, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada niño pueda sentirse importante.

- Reconocer los puntos fuertes de cada niño; tener en claro que las decisiones de los niños pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.
- Tener conciencia de los sentimientos y de las imágenes que los niños tienen en su mente cuando van a la escuela.
- Comprender que algunas veces los niños sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que el niño sea suficientemente fuerte para aceptarla.
- Aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando la presión es demasiado grande.
- Transmitir a los niños su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto.

“La gente hace cosas para nosotros. Pueden ser cosas simpáticas y agradables. Pueden ser cosas desoladoras. Pueden ser cosas alentadoras y estimulantes. Pueden ser cosas que restauran nuestro equilibrio, acrecientan nuestra fe y fortalecen nuestras convicciones: pueden darnos nuevas perspectivas y nuevo coraje, pero pueden sumergirnos, también en la desesperación, el temor y el pesimismo”

Saber que la escuela puede mejorar o degradar a la gente que está en ella la utilización de comparaciones entre alumnos crea situaciones de competitividad, reforzando esta actividad sólo a los que “ganan”, aunque éstos no aumentan su autoestima porque sufren el rechazo de sus compañeros “perdedores”. La forma correcta de utilizar las comparaciones es utilizándolas con el mismo individuo. Por ejemplo: “Hoy lo has hecho mejor que ayer” o “Has mejorado mucho”.

El educador puede disminuir la autoestima del niño sin mala intención realizando sobre éste una sobreprotección especial a la hora del juego, por ejemplo, no dejándole tirarse por el tobogán o ayudándole en exceso a la hora de vestirse o ponerse los zapatos.

Los educadores deben evitar juzgar a los niños en presencia de otros, y no realizar comentarios como: "¡Qué lento eres!" o "¡Eres el peor!". Este tipo de comentarios tienen un poder muy negativo en ellos, el educador debe evitar hacerlo, ya que, además de herir los sentimientos del niño crean en él, una autoestima negativa.

Un método básico para reforzar la autoestima del niño es aceptarlo y aprobarlo tal como es, reconociendo que es diferente del resto y del propio educador, pero que forma parte del grupo. Esta actitud hará ver al niño que el educador tiene confianza en él.

El educador puede incrementar la autoestima de un niño que pertenece a una minoría, por ejemplo, a la raza negra, valorándolo y poniéndolo como modelo para influir en la actitud de los otros niños.

El halago y el reconocimiento también ayudan a reforzar la autoestima, siempre y cuando sean honestos. No recomendándose utilizar mucho este método porque se convierte en mecánico y llega a perder sentido.

Los niños necesitan aprender a fallar, por lo que es importante el esfuerzo de éstos, cuando no han tenido éxito.

Por último decir, que al niño le favorece mucho sentirse respetado y es importante que el educador le pida su opinión y escuche sus respuestas con atención. El educador debe evitar por todos los medios humillar al alumno en presencia de otros.

Lenguaje

- Eliminar el lenguaje las comparaciones. Comparar no tiene objeto y facilita hacer sentir mal.
- Dejar las muletillas, no sé. Sustitúyela por voy a pensarlo. Date un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que has estructurado.

- Eliminar la crítica. Recuerda que si críticas no podrás evitar criticarte y censurarte a tí.
- Si no puedes decir de tí nada agradable mejor calla. Con los demás igual.
- Aprender a preguntar de forma directa, sin rodeos. Esperar que te respondan.
- Cuando corrijas hazlo sobre actuaciones no sobre personas.

Errores

- Analizar tus equivocaciones para evitar la generalización.
- En la vida se aprende por ensayo error. No intentes mostrarte perfecto. Te puedes equivocar: analiza el error, reconocerlo y aprende a cambiarlo.

Frases

La autoestima se cimienta mucho sobre las valoraciones que recibimos de los demás.

Ayudar incluyendo en tu vocabulario frases de aliento y ánimo. Frases constructivas que cambian estereotipos de pensamiento:

- La próxima vez lo harás mejor.
- Se empieza por intentarlo.
- Es mejor equivocarse que no hacer nada.
- Tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos.
- Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.

- Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.
- Yo te ayudo.
- Si eres capaz.
- Puedes hacerlo
- Confío en tí

1.18 LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

La autoestima es la función de evaluarse a uno mismo, por lo que implica por un lado un juicio de valor y por otro un afecto que le acompaña. La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. La autoestima negativa conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza.

¿De dónde surge la autoestima? Los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos proveen de un contexto de actividad placentera mutua entre padres e hijos. Se puede considerar un precursor de la autoestima el tener sentimientos corporales agradables, como el sentirse apapachado, acariciado, mirado, así como también afectos de agrado y un vivo interés asociado a estos mutuos intercambios amorosos. Es por ésta razón, por la cual uno puede suponerse que los restos (vestigios) de autoestima están íntimamente ligados a través de la vida humana con nuestras evaluaciones de lo atractivo de nuestro cuerpo y nuestra cara.

La imagen del cuerpo que emerge estará asociada con sentimientos de aceptación que le darán al niño la posibilidad de sentirse querido y le proveerán de seguridad, le darán además un sentimiento de pertenencia, el cual es esencial para sentirse valorado.

El niño que no siente este valor de sí mismo en los ojos de sus padres temerá su abandono y sentirá en peligro su existencia. En cada estadio del desarrollo los logros alcanzados le darán un sentido positivo de valía de sí mismo que contribuirían no sólo a que el niño se sienta bien sino también a que calme sus miedos. Por lo que el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del desarrollo.

La autoestima es afectada constantemente por experiencias en el mundo externo que posteriormente son llevadas al mundo interno.

Los psicoanalistas postulan que debería existir un balance óptimo entre las necesidades de gratificación y las frustraciones realistas en la infancia, para la formación de una estabilidad posterior en la regulación de la autoestima. La frustración óptima provee de un almacén de confianza en sí mismo y una autoestima básica que sostiene a la persona a través de la vida. Las experiencias nocivas y dolorosas colaboran a una autoestima negativa.

Debido a lo anteriormente señalado la protección de la autoestima se vuelve una de las tareas de desarrollo centrales en la infancia para nosotros que trabajamos en pro de la seguridad emocional en la niñez.

En el transcurso de su desarrollo el niño va teniendo experiencias placenteras y satisfactorias y otras dolorosas y cargadas de ansiedad. El mantenimiento de la autoestima positiva depende de la exitosa integración de las imágenes de sí mismo tanto positiva como negativas, es decir de sentirse bueno en algunos momentos y malo en otros, pero por encima de esto el establecimiento de sentirse valioso que lo va a hacer más o menos impermeable a los errores, las fallas, las frustraciones y a la crítica externa.

En la segunda mitad del segundo año, cuando el niño comienza a ser capaz de tener metas generadas por sí mismo, es decir, de tener inquietudes y deseos de hacer algo por él mismo, demostrar y demostrarse que es capaz de hacerlo, su autoestima derivará de dos fuentes, por un lado de la aprobación de los otros y por otro, de la satisfacción de realizar la actividad, agradable por sí mismo y de manera independiente.

En los años preescolares a través de las fantasías y de juego, los niños buscan vencer y superar las heridas a su autoestima, las cuales derivan de ir conociendo sus limitaciones.

Durante los años escolares los niveles de autoestima se ven afectados aún más por la adquisición de habilidades y de competencia, especialmente en el desempeño escolar, en las relaciones de amistades y en los deportes. Durante estos años la autoestima se ve profundamente afectada por los éxitos y los fracasos en estas tres áreas de la vida del niño. La lectura es una habilidad crucial a obtener en el inicio de los años escolares. La capacidad de leer adecuadamente está íntimamente ligada con la autoestima. "Escuela" es en primera instancia "lectura", la lectura no sólo es la mayor demanda en el niño en los primeros años, sino el punto de apoyo para el resto de su aprendizaje. La lectura tiene un afecto multiplicador para bien o para mal.

Un niño que lee mal, es a sus propios ojos una persona inadecuada, y los niños se sienten malos o tontos y muy frecuentemente también son vistos de la misma manera a los ojos de sus padres, sus maestros y sus amigos.

El impacto de la censura de los amigos el no poder tener amigos o ser rechazado por ellos por sus incapacidades los lastima profundamente en su autoestima.

Podríamos decir que los dos retos para la autoestima en los años escolares son:

- El rendimiento académico.
- El ser exitoso en la relaciones con los grupos de amigos de la misma edad, ya sea individual o grupal. Así como también el ser competente dentro de una actividad deportiva o artística.

Demos a nuestros niños la posibilidad de ser y sentirse bien con ellos mismos y esto contribuirá a que se valoren y valoren lo que hacen, piensen y sientan, solo valorándose a ellos mismos podrán valorar a los demás y todo esto redundará

en un futuro en mejores desempeños laborales y de relación, teniendo además un pasatiempo que les complemente y enriquezca como seres humanos.

1.19 RENDIMIENTO ACADÉMICO (R .A.)

Definición: "Nivel de conocimiento de un alumno medido en un prueba de evaluación. En el rendimiento escolar intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico, no siempre es lineal, sino que esta modulada por factores como: nivel de escolaridad, sexo, aptitud"⁸

Definición: "Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa"⁹

Con respecto a las definiciones considero que las dos están completamente centradas en la realidad, lo que no se toma en cuenta en el aspecto educativo es la serie de factores que pueden incidir en la obtención de una nota, considerada como rendimiento escolar, simplemente se toma en cuenta el valor de la nota como tal y no los pormenores que se pueden haberse dado para que el alumno obtenga, dicha calificación, por eso es importante que los maestros luego que calificar el rendimiento escolar o académico, se dispongan a realizar una evaluación del porque de los resultados, para luego tomar una decisión, en el valor de la nota, que se debe colocar al estudiante.

"Es natural que deseemos para nuestros hijos un buen rendimiento escolar, mediante el estudio, el objetivo del cual es preparación para la vida, desarrollo de habilidades del pensamiento, cultural personal, con ideas propias que son fruto de estructurar lo que se ha aprendido o sabiduría. Es por eso que reflexionaremos sobre algunos aspectos prácticos para intentar no cometer errores, que pueden conducir al fracaso escolar, con el peligro de malograr las posibilidades aprender en los niños y en los jóvenes.

⁸ CORTÉZ BOHIGAS, María del Mar, Diccionario de las Ciencias de la Educación

⁹ RETANA BONILLA, Oscar

1. Estimular la voluntad para el estudio: no es recomendable los extremos, es decir, la rigidez y el autoritarismo, a la conducencia y comodidad de dejar hacer, es indispensable un término medio, en el cual los padres y educadores hagan que se respeten: horarios de estudio y disciplina.
2. Valorar el esfuerzo más que las calificaciones: En este mundo que sólo premia la eficacia, es importante que los educadores y los padres de familia valoren el esfuerzo que hacen cada uno de los estudiantes e hijos, porque no todos tienen la misma capacidad de aprender, posiblemente existen personas que pueden alcanzar el éxito, con mayor esfuerzo y en mayor tiempo que el término medio de las personas, y es a éste grupo que padres de familia y educadores deben prestar mayor atención.
3. Estudiando se aprende a estudiar: se debe enseñar a jóvenes y niños que tengan curiosidad intelectual, que les permitirá adquirir una cultura propia de la persona que piensa, reflexiona, asimila y se prepara para la vida.
4. Facilitar la concentración: se debe procurar un espacio adecuado libre de ruidos, con buena iluminación, realizar preguntas luego de que haya finalizado el tiempo de estudio, y a continuación, deben resumir y sintetizar lo aprendido.”¹⁰

Son relevantes los aspectos tomados en cuenta por la autora del artículo, son consejos sencillos que tanto a padres de familia como educadores pueden ayudarles muchísimo para que el rendimiento escolar de los estudiantes sea de lo mejor, y al final del año no existan los problemas que hoy en día se presentan al finalizar cada año escolar, que los niños y jóvenes han huido de sus hogares por un fracaso escolar, o lo más lamentable que se puede dar, que los niños y jóvenes mueran por ingerir veneno o, se auto-eliminen por cualquier método.

“Es importante aclarar que cuando se habla de rendimiento escolar, las personas que estamos a diario en la escuela, trabajando con los alumnos/as y con sus

¹⁰ CARDONA I ROMEU, Victoria, En línea, Educadora Familiar, www.e.cristians.net, 16/10/2003

familias, y que ya hace años que practicamos una evaluación continua, formativa y orientadora no sólo del alumno/a, sino de todo el proceso, sabemos que una cosa son las calificaciones que obtiene el alumno y alumna y otra su rendimiento. Vemos a diario como alumnos/as con necesidades educativas especiales, con problemas de aprendizaje concretos, con problemas de desescolarización o escolarización tardía, con problemas familiares...., por mucho que se esfuercen difícilmente alcanzarán lo que se llama “niveles mínimos” en el período de su escolarización obligatoria. Estos niños/as tienen un rendimiento excelente en función de su situación de partida y de sus posibilidades, porque se esfuerzan con ahínco para mejorar; pero claro, esto no ocupa, ni preocupa a los expertos, inspectores/as teóricos de la administración o políticos incapaces que se dedican a medir el rendimiento de los niños y niñas como si se de máquinas de coser en serie se tratase.

Y es que algunas personas deberían aclararnos cómo se puede medir el nivel de socialización que los niños y niñas adquieren en los Centros, cómo miden el amplio abanico de valores que se transmiten en la escuela, cómo miden el esfuerzo que cada niño/a ha realizado para saber lo que sabe (eso suponiendo que se pueda medir lo que alguien aprende con una prueba de 10 páginas manuscritas). Deberían aclararnos como miden el esfuerzo que desarrollan los maestros/as para atender a todos y a cada uno de sus alumnos/as y conseguir que cada día sepan algo más, y formen su personalidad, y aprendan a resolver los conflictos en forma pacífica y se acostumbren a participar democráticamente respetando opiniones, guardando turnos de palabra, y aprenden matemática, y a leer y entender un texto y ciencias de la naturaleza y educación vial y así sucesivamente.”¹¹

Todo educador debe saber a ciencia cierta que es lo que quieren que se evalúe en cada uno de los establecimientos educativos, porque no existe un consenso entre Autoridades, entre profesores del área, los criterios de evaluación son diferentes. Considero relevante que existan acuerdos entre educadores para no cometer errores en la promoción o pérdida de año de un estudiante.

¹¹ LLORENTE CORTÉZ; M^a Ángeles, MRPS, País, Valencia, en línea
El rendimiento escolar o la trampa del elefante. Publicada por otros colaboradores/26 de
Noviembre de 2005 <http://www.educarueca.org/article.php?id-article=1245-25K>

CAPÍTULO II

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS EN LA UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” A: ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA Y MAESTROS

2.1 CARACTERIZACIÓN

La Unidad Educativa Particular Mixta “José Enrique Guerrero” tiene en la sección primaria tiene una vida institucional de 17 años, se creó como una necesidad a la demanda estudiantil del sector, comenzó en sus primeros años con Jardín y Escuela, con alrededor de treinta estudiantes, debido al pedido de padres de familia, y ha medida que la institución iba creciendo, se vio la necesidad incrementar el Ciclo Básico, y es así que se inicia esta sección para el período lectivo 1 997- 1 998. En el momento actual cuenta con las especialidades de: Contabilidad Computarizada y Ciencias Sociales, se anhela que el año lectivo 2 003- 2004 se cuente con la primera promoción de bachilleres, en las dos especialidades mencionadas.

Los propietarios de la institución son los esposos: Lic. Rodrigo Bermeo y Lic. Ximena Pérez de Bermeo, maestros de amplia trayectoria educativa.

Su nombre se debe a “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO”, pintor quiteño que ganó varios concursos de artes plásticas.

Al momento actual la institución cuenta con un espacio físico adecuado, tiene una cancha de uso múltiple, departamento de Orientación vocacional, una sala de cómputo, una sala de video, una secretaria general, un bar, el rectorado, dieciséis aulas, las que se utilizan en la jornada matutina con la Sección

Primaria, y en la jornada vespertina, con el ciclo básico y el nivel medio en dos especialidades que son: Contabilidad Computarizada y Ciencias Sociales.

Cuenta en plano administrativo con: un rector-colector, una secretaria, un orientador, una inspectora general, treinta profesores de planta, y al momento de la aplicación de las encuestas contaba con un total de doscientos ochenta y ocho estudiantes en el nivel primario, básico y medio.

2.2 RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

Para el presente trabajo de investigación de campo se ha realizado entrevistas, visitas de observación, aplicación de encuestas a 30 maestros, autoridades, 200 padres de familia y 288 estudiantes de la Unidad Educativa "José Enrique Guerrero" las mismas que están procesadas mediante un análisis cuantitativo, cualitativo y cuando lo amerita comparativo.

En un principio hubo resistencia por parte de las autoridades de la institución para la toma de las encuestas, pero perseverando se logró aplicar las mismas, en su totalidad a maestros y alumnos de la institución, no así a los padres de familia, los resultados me sirvieron para realizar un análisis y una síntesis de las preguntas formuladas con su diferente variación y frecuencia, los que fueron calculados estadísticamente mediante porcentajes, para luego realizar la graficación estadística y posteriormente extraer las conclusiones, mediante la interpretación de los resultados.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

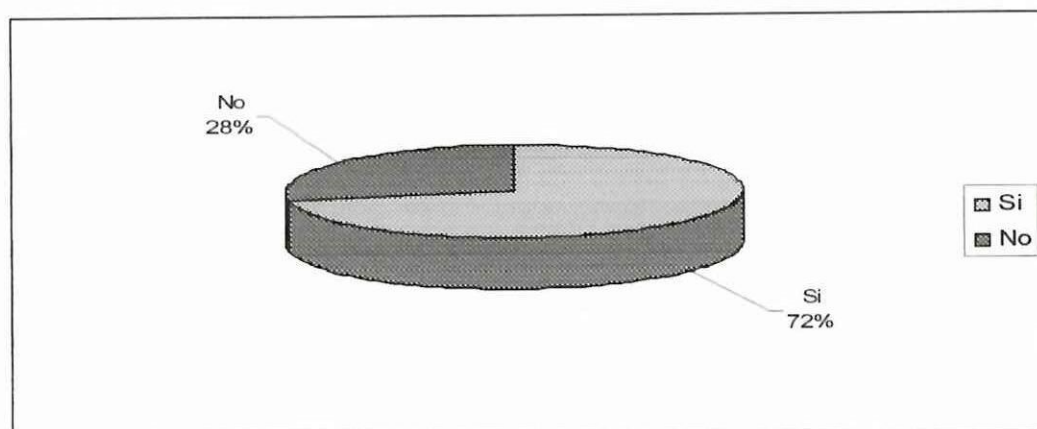
1. ¿La motivación que utiliza su maestro en clase facilita su aprendizaje?

CUADRO N° 1

ALTERNATIVAS	F	%
Si	208	72,22
No	80	27,78
TOTAL	288	100

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 1



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U. E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 208 (72,22%) manifiestan que se sienten estimulados frente a los elogios de sus maestros, 88 (27,78%) no se sienten estimulados por los elogios de sus maestros.

Los alumnos encuestados se sienten mucho mejor cuando el maestro les estimula positivamente, de manera que su rendimiento, su aprendizaje, su estado anímico es mucho mejor.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

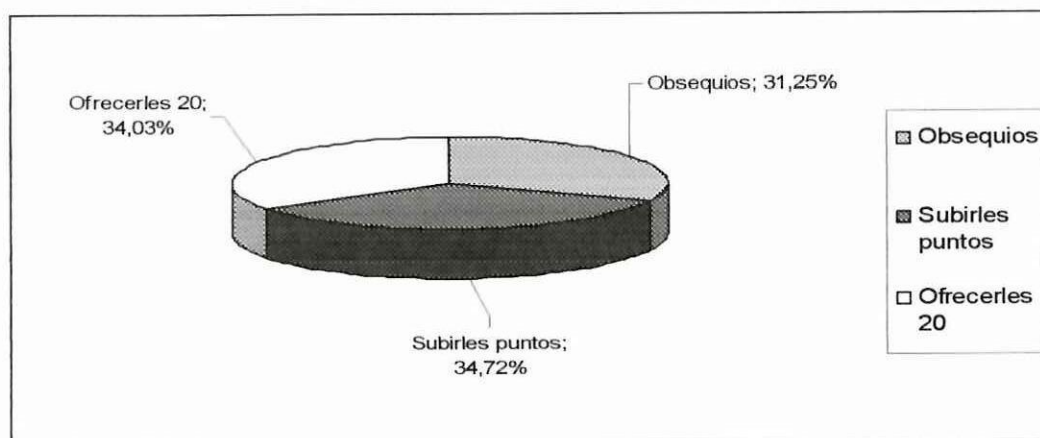
1. ¿Qué actividades realiza su maestro para motivarles?

Cuadro N° 2

ALTERNATIVAS	F	%
Obsequios	90	31,25
Subirles puntos	100	34,72
Ofrecerles 20	98	34,03
Total	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 2



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA UE: "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 90 (31,25%) manifiestan que se sienten motivados por sus maestros cuando les ofrecen obsequios, 100 (34,72%) les gusta en cambio que se les suba puntos para el trimestre, 98 (34,03%) les agrada en cambio la competencia, es decir que les pongan una nota de 20.

Los alumnos encuestados se sienten muy bien cuando son estimulados por sus maestros a través de obsequios en general. Pero, esta técnica debe ser apropiadamente manejada por, cuanto hay alumnos que siempre van a ganar por ser los mejores dotados, en cambio, otros al saber que no van a ganar no hacen absolutamente nada.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

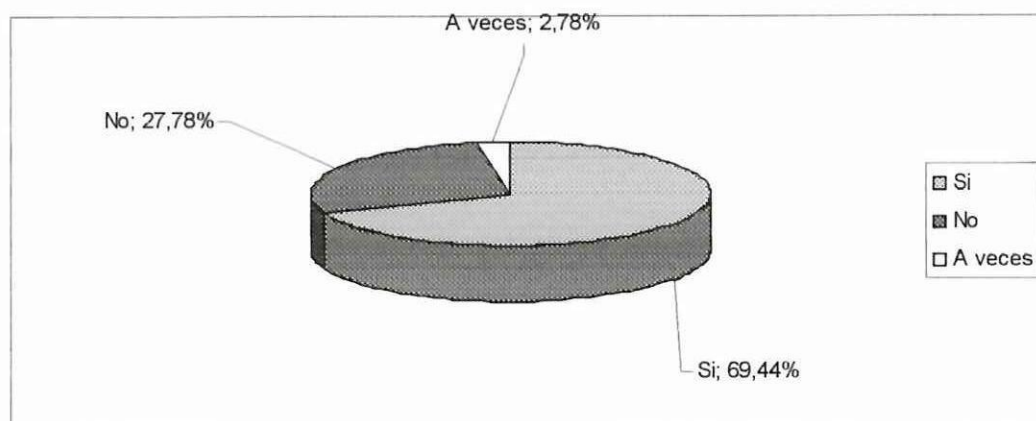
3. ¿Se siente elogiado frente a una actitud positiva de sus maestros?

CUADRO N° 3

ALTERNATIVA	F	%
Si	200	69,44
No	80	27,78
A veces	8	2,78
Total	288	100

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 3



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%: 200 (69,44%) manifiestan satisfacción por sus maestros y superiores les elogian por sus buenas acciones, 80 (27,78%) que no se sienten estimulados, 8 (2,78%) dicen a veces les elogian.

Del grupo de encuestados es notorio que a la gran mayoría les agrada el estímulo de sus padres, maestros y superiores, en cambio existe una minoría que les da absolutamente igual.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS ESTUDIANTES

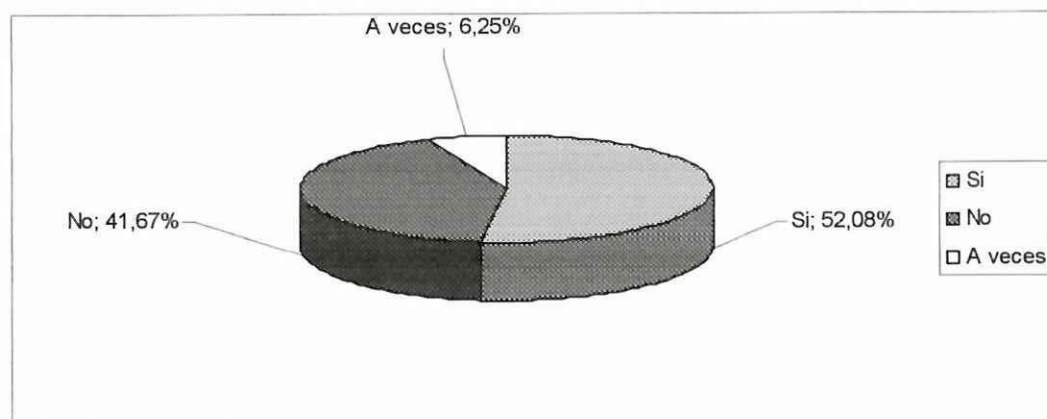
4. ¿Dialoga con sus padres y maestros por su bajo rendimiento?

CUADRO N° 4

ALTERNATIVAS	F	%
Si	150	52,08
No	120	41,67
A veces	18	6,25
Total	288	100

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 4



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%, 150 (52,08%) manifiestan que dialogan con sus padres o quienes están haciendo las veces de padres; 120 (41,67%) no conversan con sus padres, 18 (6,25%) dicen que a veces lo hacen con sus padres.

De las encuestas realizadas, especialmente en la sección primaria existe mayor diálogo con sus padres, lo que no sucede con los alumnos del ciclo básico, peor aún con los alumnos de Bachillerato, que en algunos casos se auto costean sus estudios, se quejan además de la falta de tiempo de sus padres para consigo.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

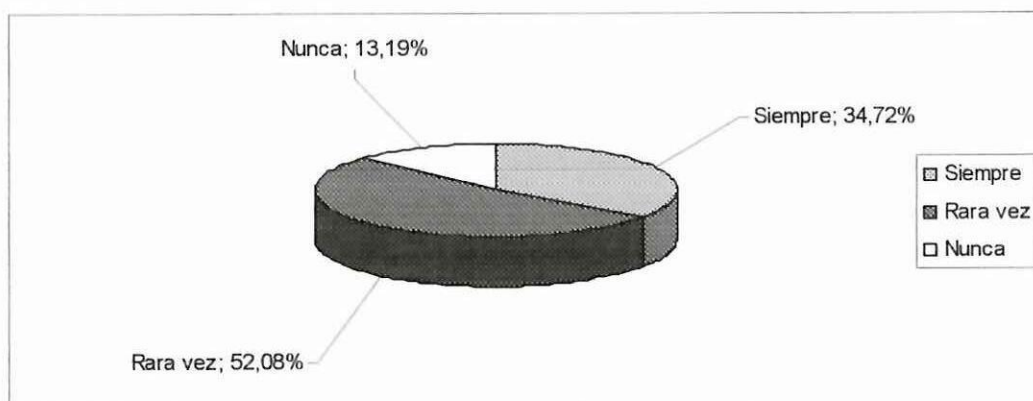
5. ¿Se interesan por rescatar en usted, los valores?

CUADRO N° 5

ALTERNATIVAS	F	%
Siempre	100	34,72
Rara vez	150	52,08
Nunca	38	13,19
Total	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 5



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

Son 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 100 (34,72%) manifiestan que sus padres y maestros si se interesan por rescatar sus valores; 38 (13,19%) que nunca nadie les dice nada acerca de sus valores; 150 (52,08%) que nadie se interesa por rescatar sus valores.

Se observa del grupo de alumnos encuestados que un número elevado de alumnos coinciden en que nadie se interesa en rescatar sus valores, estos porcentajes son muy altos en la sección media y en el bachillerato, todo lo contrario sucede en la escuela que ahí si realmente se preocupan por rescatar sus valores. Esto se debe a que no existe en el colegio una estabilidad laboral, por cuanto cambian continuamente de maestros.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

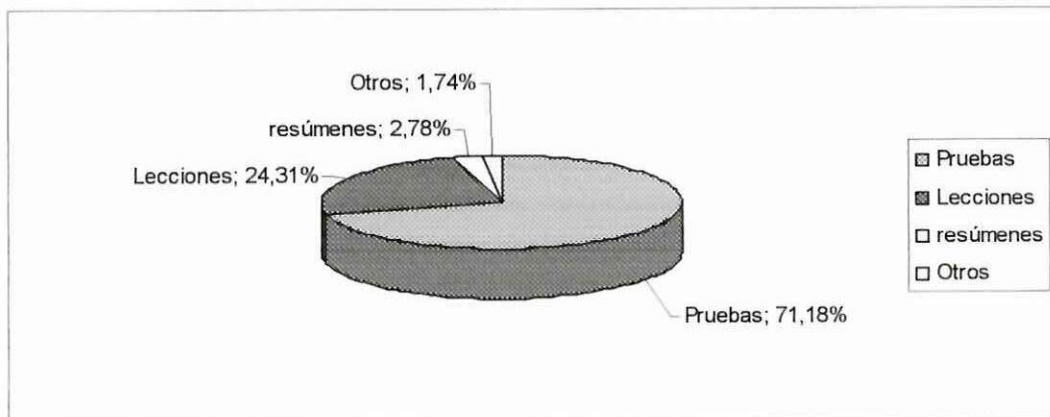
6. ¿Qué instrumentos utilizan para evaluarte?

Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	F	%
Pruebas	205	71,18
Lecciones	70	24,31
resúmenes	8	2,78
Otros	5	1,74
TOTAL	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 6



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS:

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 205 (71,18%) manifiestan que les evalúan en la mayoría de veces a través de lecciones escritas; 70 (24,31%) que les evalúan a través de lecciones escritas u orales; 8 (2,78%) por medio de resúmenes; 5 (1,74%) por medio de consultas, trabajos monográficos, etc., Los alumnos encuestados manifiestan que en la mayoría de veces los evalúan a través de pruebas escritas u orales, especialmente cuando no hacen silencio o existe indisciplina en el curso, o en otras ocasiones cuando viene de mal genio el profesor, como vemos en muchos casos las pruebas no son planificadas. También lo hacen mediante lecciones orales, en pocas materias como Sociales, Lenguaje, Literatura se les envía a realizar resúmenes y consultas, esto especialmente en la sección media.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

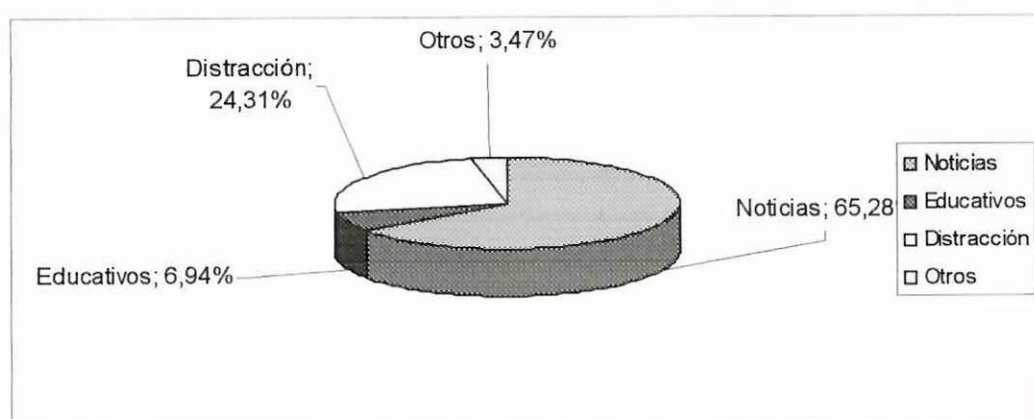
7. ¿Qué programas de TV te recomiendan ver tus maestros?

CUADRO N° 7

ALTERNATIVAS	f	%
Noticias	188	65,28
Educativos	20	6,94
Distracción	70	24,31
Otros	10	3,47
TOTAL	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 7



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 88 (65,28%) manifiestan que sus maestros les piden que vean noticias; 20 (6,94%) les piden que vean programas educativos; 70 (24,31%) que vean programas de distracción; 10 (3,47%) que vean programas de entrevistas, reportajes, etc.

En la sección media y en el bachillerato especialmente en las materias Sociales, Naturales les piden que vean noticias, reportajes, educativos debido a que es importante que los alumnos conozcan sobre el mundo que nos rodea, que sucede en el mundo, el porque de los conflictos etc., pero, la realidad es otra debido a que la mayor parte del tiempo los niños ven programas de distracción a los otros mencionados, además, ven novelas porque es lo que ven su(s) padre(s).

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

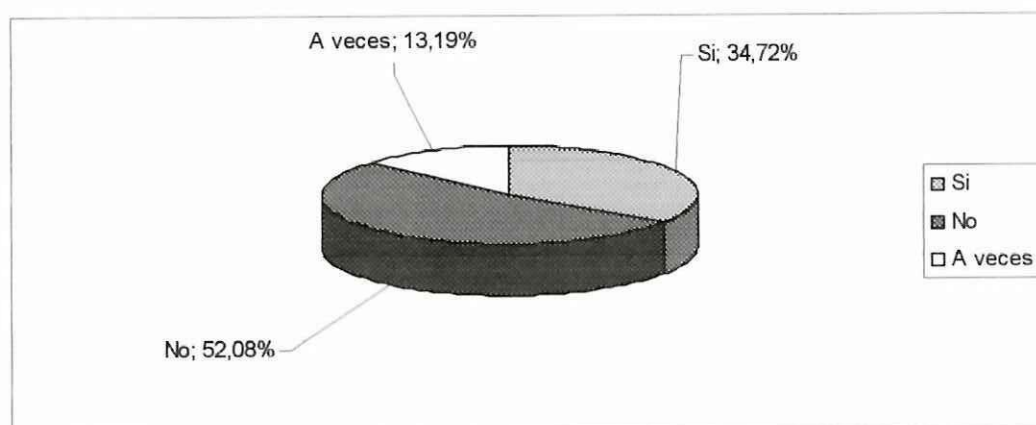
8. ¿Estás dispuesto a dejarte ayudar cuando la situación lo requiera?

CUADRO N° 8

ALTERNATIVAS	F	%
Si	100	34,72
No	150	52,08
A veces	38	13,19
TOTAL	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 8



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 100 (34,72%) manifiestan que están dispuestos a dejarse ayudar cuando la situación lo requiera; 150 (52,08%) que no se dejarían ayudar; 38 (13,19%) que solo lo harían si la situación lo requiera.

Los alumnos encuestados están dispuestos a que les ayuden pero en muchos casos no encuentran el eco requerido en sus padres, autoridades y maestros, lo que si es lamentable, es que son escuchados por quiénes no tienen la suficiente experiencia como son sus mejores amigos o confidentes, que en vez de ayudarles en la forma deseada les pueden mal informar y luego se dan muchos problemas, como lo que recuerdan hace aproximadamente 3 años se suicidó una chica que cursaba Décimo Año de EB.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

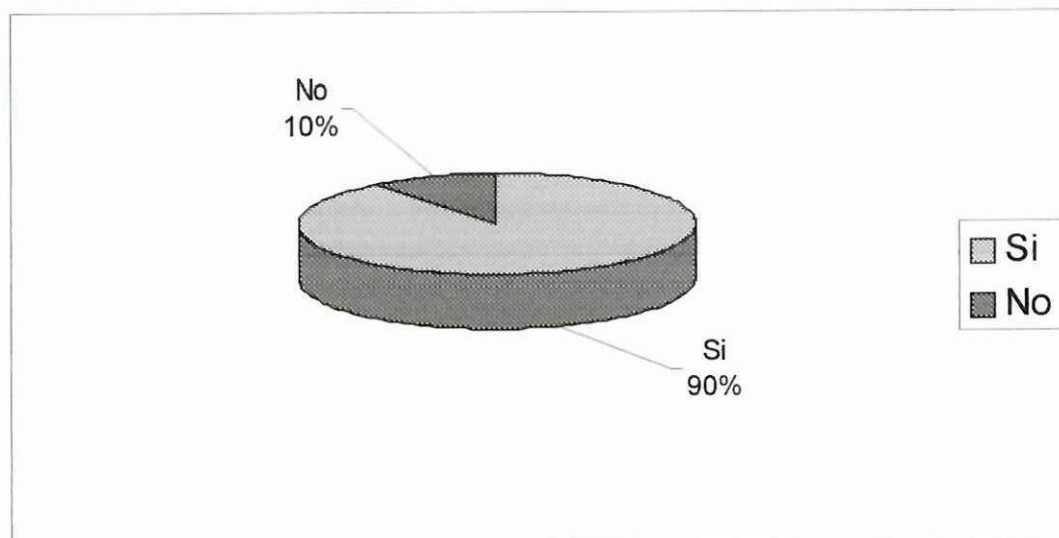
9. ¿Se comprometería usted a ayudar a elevar su autoestima y la de los demás?

CUADRO N° 9

ALTERNATIVAS	F	%
Si	258	89,58
No	30	10,42
TOTAL	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 9



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 258 (89,58%) manifiestan que si se comprometerían a prestar su contingente para elevar su autoestima y la de los demás; 30 (10,42%) que no prestarían su contingente para ayudar a los demás

La mayoría de alumnos estarían aptos a ayudar a sus compañeros a elevar su autoestima, pero con la debida preparación y bajo estímulos y guías que les permitan realizar un efecto multiplicador positivo.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES

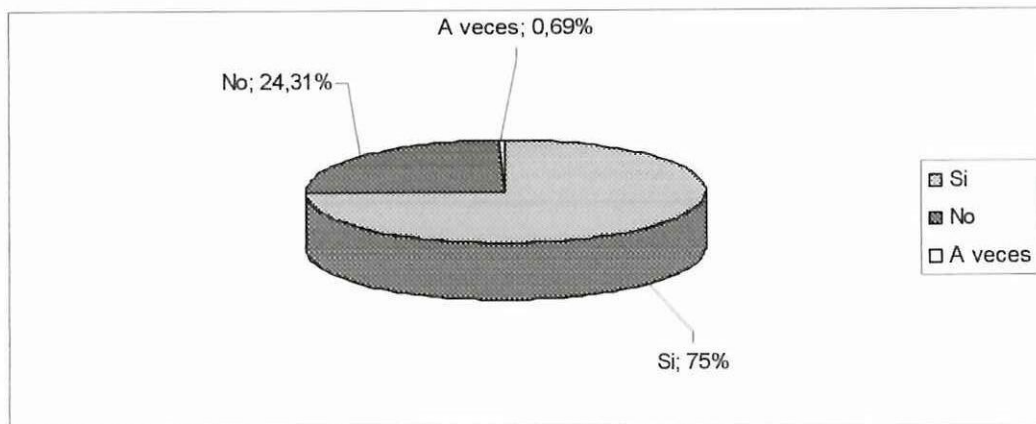
10. ¿Considera que aplicando estrategias motivacionales se elevaría su rendimiento escolar?

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	F	%
Si	216	75,00
No	70	24,31
A veces	2	0,69
TOTAL	288	100,00

POBLACIÓN: 288 ESTUDIANTES

GRÁFICO N° 10



FUENTE: ESTUDIANTES DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 288 alumnos encuestados que representan el 100%; 216 (75%) manifiestan que se trabaje en clases con estrategias motivacionales, 70 (24,31%) no es necesario que se trabaje con estrategias motivacionales; 2 (0,96%) a veces si es necesario que se trabaje con estrategias motivacionales.

A los encuestados les gustaría que si trabajen sus maestros con estrategias motivacionales, para que a través de la lúdica se consiga el conocimiento, que estas actividades sean bien aprovechadas, además que se realice trabajos didácticos en los cuales se puedan aplicar los conocimientos adquiridos, mencionan además que en las materias que se prestan para este objetivo como son: Sociales, Naturales, Actividades Prácticas si lo hacen con frecuencia.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

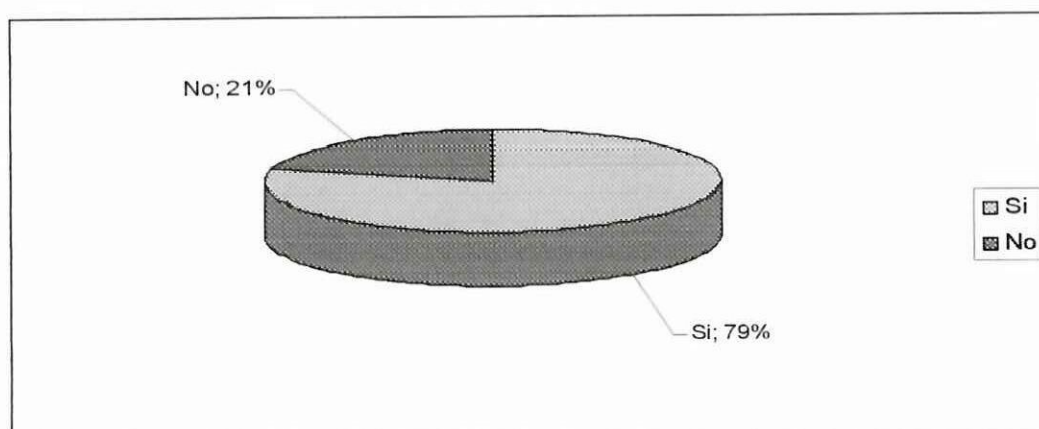
1. ¿La motivación que utiliza el maestro facilita el aprendizaje de su hijo?

Cuadro N° 1

ALTERNATIVAS	F	%
Si	158	79,00
No	42	21,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 1



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS:

De los 200 padres de familia encuestados que representan el 100%; 158 (79%) manifiestan que les facilita el aprendizaje de sus hijos la motivación que les dan sus maestros en clase; 42 (21%) que no les ayuda en nada y que más bien es una pérdida de tiempo.

De los padres de familia encuestados un número importante de ellos manifiesta que siempre se les debe motivar a los niños para que participen, además que son los maestros los llamados a hacerlo porque ellos conocen y saben como hacerlo, otro grupo en cambio dice que es más importante que se le de conocimientos, que se les de más clases, que se les envíe el número suficiente de ejercicios en vez de que estén jugando, y además por algo pagan una pensión.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

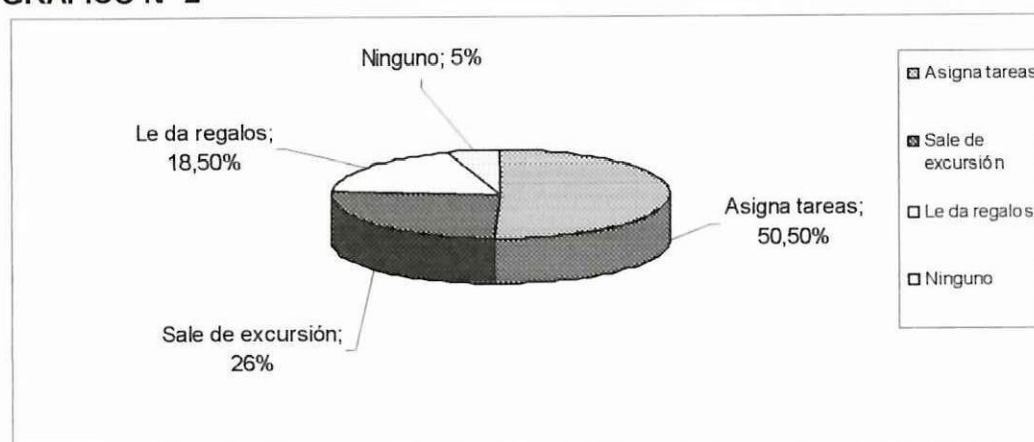
2. ¿Qué actividades realiza usted con el propósito de motivar a su hijo?

CUADRO N° 2

ALTERNATIVAS	f	%
Asigna tareas	101	50,50
Sale de excursión	52	26,00
Le da regalos	37	18,50
Ninguno	10	5,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 2



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS:

De los 200 padres encuestados que representan el 100%;101 (50,5%) manifiestan que les asignan tareas como: lavar, planchar, arreglar la casa, cuidar los animales, hacer mandados, hacer tareas, estudiar; 52 (26%) sale de excursión con su familia o a festividades cuando los aportes son buenos; 37 (18,5%) que prefiere darle algún obsequio; 10 (5%) que no realiza ninguna actividad. Los padres de familia encuestados por el medio social y económico que viven manifiestan que sus hijos e hijas deben ayudar en las labores de la casa, pues en algún momento se van a casar y van a reproducir esas tareas con la familia que formarán, en algunos casos los varones además de ayudar en la casa deben laborar con su padre para ayudar en su manutención y en la de su familia, otras trabajan a medio tiempo o los fines de semana.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

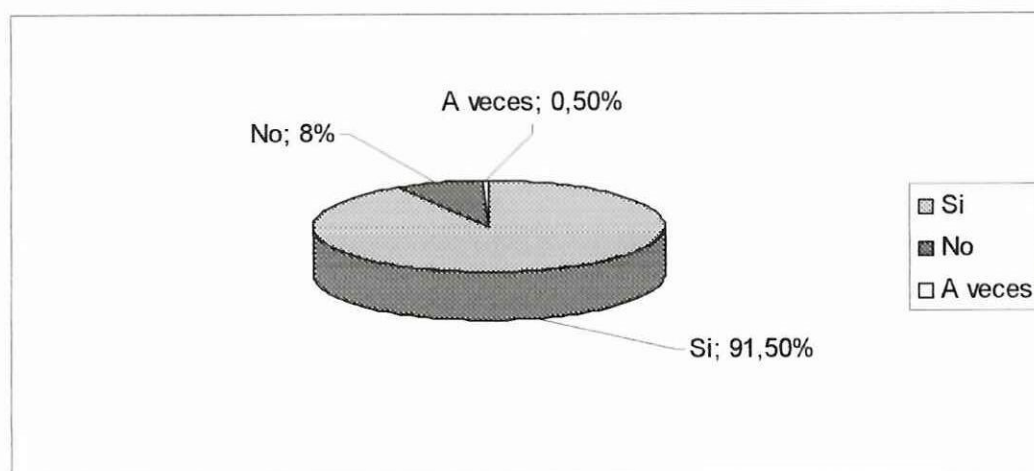
3. ¿Elogia a su hijo frente a una actitud positiva?

CUADRO N° 3

ALTERNATIVAS	f	%
Si	183	91,50
No	16	8,00
A veces	1	0,50
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 3



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 200 padres de familia encuestados, que representan el 100%; 183 (91,5%) dicen que si elogian a sus hijos ante una actitud positiva; 16 (8%) que no los elogian, 1 (0,5%) que a veces los elogian.

De los padres de familia encuestados dicen que además de elogiarlos los premian, otro número de padres dicen que no lo hacen porque sus hijos saben la obligación que tiene en hacerlo, y no lo creen necesario, otros lo elogian cuando están en alguna reunión familiar.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

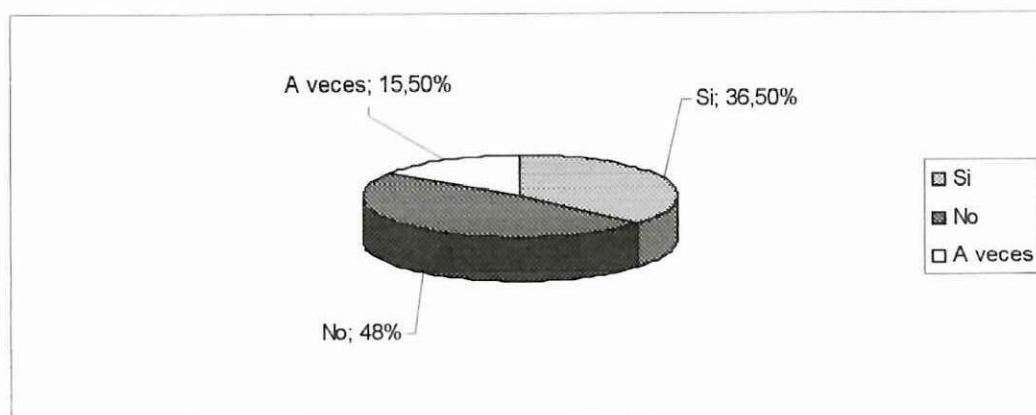
4. ¿Dialoga con su hijo cuando está con bajo rendimiento?

CUADRO N° 4

ALTERNATIVAS	F	%
Si	73	36,50
No	96	48,00
A veces	31	15,50
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 4



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los padres de familia encuestados que representan al 100%; 73 (36,5%) manifiestan que si dialogan con sus hijos por el bajo rendimiento, 96 (48%) que no dialogan, prefieren quitarles la palabra y solo lo hacen para increparles, 31 (15,5%) a veces dialogan con sus hijos.

Un buen número de padres de familia encuestados dice que si conversa con sus hijos o quienes hacen las veces de sus padres o apoderados, además cuando conversan con sus hijos les hacen ver el esfuerzo que están haciendo para educarlos y que se duelan de los gastos que tienen que hacer para poderlos educar dignamente, otros no prefieren hablar de ese tema con sus hijos de este tema o en algunos casos las madres no les informan a sus esposos porque les pueden castigar a sus hijos, otros dicen que son pocas las ocasiones que pueden conversar con sus hijos por su falta de tiempo o por sus ocupaciones.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

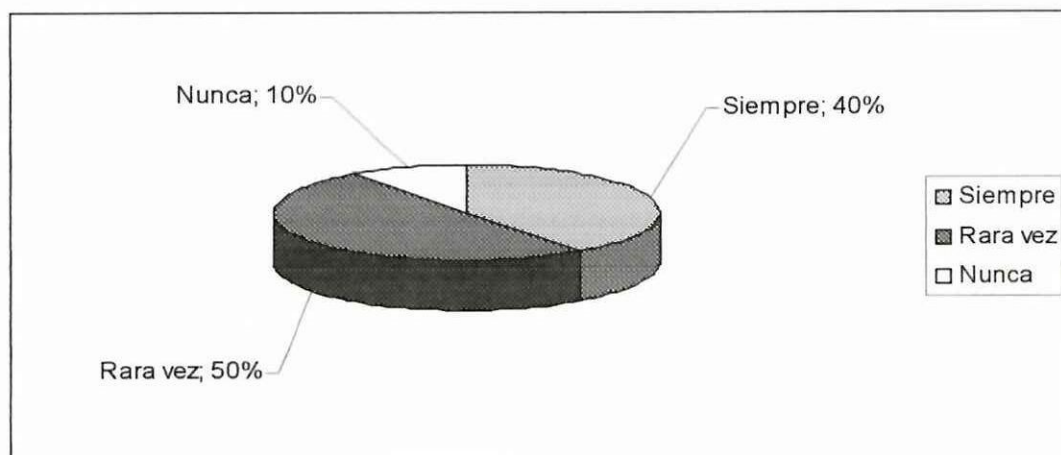
5. ¿Se interesa por rescatar los valores en su hijo?

CUADRO Nº 5

ALTERNATIVAS	f	%
Siempre	80	40,00
Rara vez	100	50,00
Nunca	20	10,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N º 5



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 200 padres de familia encuestados que representan el 100%; 80 (40%) manifiestan su interés por rescatar los valores de sus hijos; 100 (50%) que rara vez lo hacen; 20 (10%) nunca lo hacen.

De los padres de familia encuestados se observa que en su mayoría o lo hacen pocas veces o nunca lo hacen, como vemos posiblemente toda la responsabilidad la están dejando a la institución, y no toman en cuenta que mayor tiempo pasan en casa que en el colegio o escuela respectivamente. Los padres de familia de la sección primaria están mucho más preocupados por los valores de sus hijos que en el caso de los alumnos de educación media y bachillerato.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

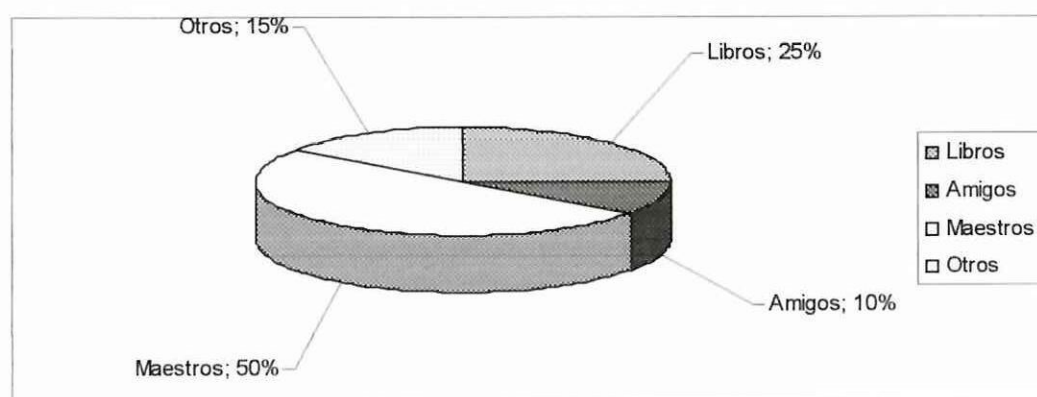
6. ¿Cómo padre, cómo evalúa el conocimiento de su hijo?

CUADRO N° 6

ALTERNATIVAS	F	%
Libros	50	25,00
Amigos	20	10,00
Maestros	100	50,00
Otros	30	15,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 6



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 200 padres de familia encuestados que representan el 100%; 50 (25%) manifiestan que se basan en los textos, les toman preguntas o les hacen hacer ejercicios en los que haya respuesta; 20 (20%) preguntan a los compañeros a los que tienen más confianza para averiguar el rendimiento, 100 (50%) en las sesiones de padres de familia, cuando son requeridos o cuando van a pagar pensiones; 30 (15%) averiguan por medio de los comentarios que tienen de sus familiares o amigos. De los padres de familia encuestados, la mayoría se sirve de los libros de trabajo de la escuela para probar el grado de conocimiento que tienen los estudiantes, al tomarles lecciones del texto, también se basan en la información que les puede dar algún amigo conocido de su hijo para saber como está en notas, pero una gran mayoría de madres de familiares se sirve de la información que les pueden dar dentro de la institución educativa para saber el rendimiento de sus hijos.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

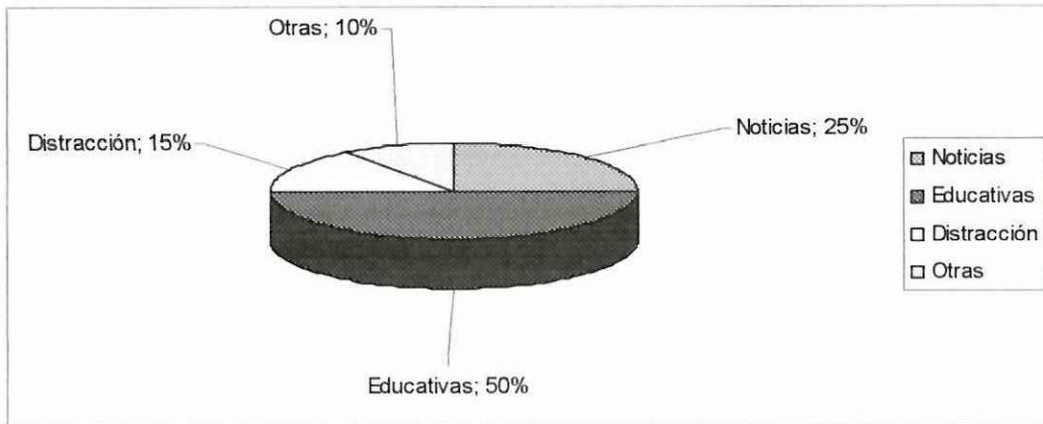
7. ¿Qué programas de TV te recomiendan ver a su hijo?

CUADRO N° 7

ALTERNATIVAS	F	%
Noticias	50	25,00
Educativas	100	50,00
Distracción	30	15,00
Otras	20	10,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 7



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSE ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 200 padres de familia encuestados que representan el 100%; 50 (25%) manifiestan que les permiten ver noticias; 100 (50%) dicen que vean programas educativos, 30 (15%) que vean programas de distracción; 20 (10%) otros programas como entrevistas, documentales y reportajes.

De los padres de familia encuestados la mayoría permite que sus hijos vean noticias y programas educativos, otros programas de distracción como comedias, comics, dibujos animados, pero cuando su rendimiento es bajo, retiran los televisores de los dormitorios o no permiten que vean televisión; también se da el caso, razón por la que las telenovelas se dan en horario estelar, y es algo que a los niños y jóvenes les toca ver porque sus padres lo hacen.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

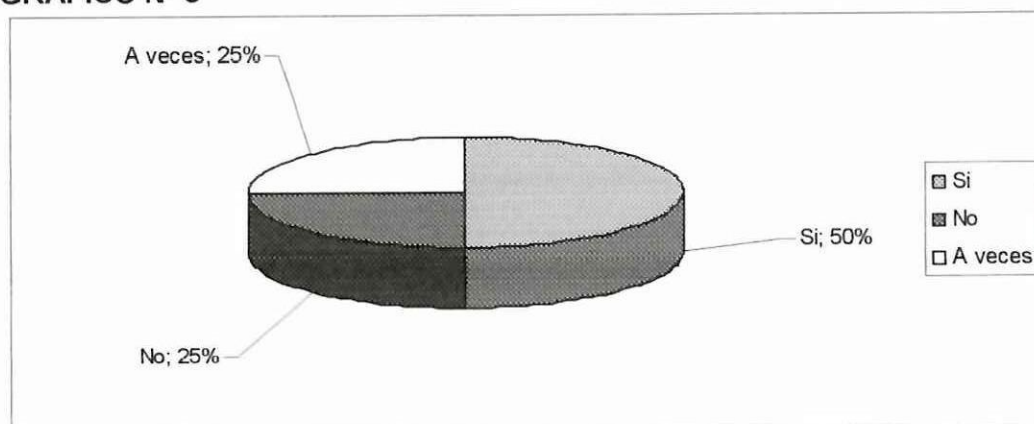
8. ¿Estás dispuesto a prestar ayuda a su hijo, cuando el lo requiera?

CUADRO N° 8

ALTERNATIVAS	F	%
Si	100	50,00
No	50	25,00
A veces	50	25,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO N° 8



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 200 padres de familia encuestados que representan el 100%; 100 (50%) manifiesta que si prestaría ayuda a sus hijos; 50 (25%) que no lo harían, pues es obligación del colegio y de los maestros, 50 (25%) que cuando tienen tiempo, que es en pocas ocasiones que daría ayuda.

De los padres de familia encuestados la mitad de ellos dice que si daría su contingente para ayudar a sus hijos, pero esto sucede con los padres de familia de educación básica, la otra mitad que no lo harían pues no disponen del tiempo necesario, además que dan prioridad al trabajo y a otras actividades.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

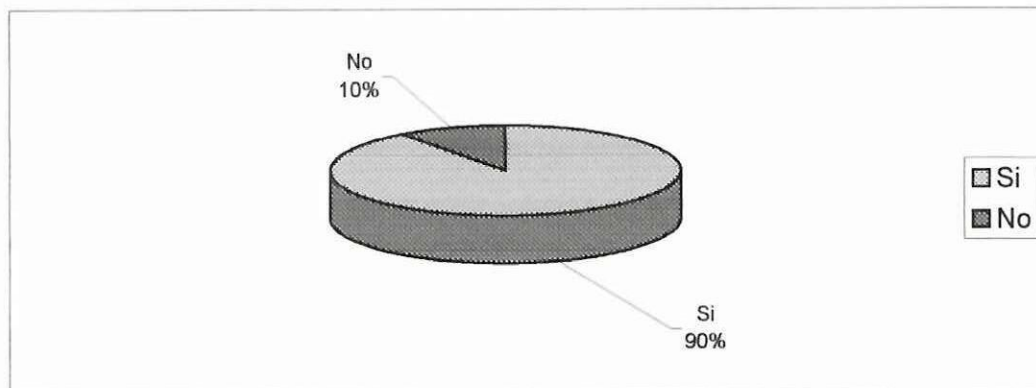
9. ¿Se comprometería usted a prestar su contingente para elevar la autoestima de su hijo?

CUADRO Nº 9

ALTERNATIVAS	f	%
Si	180	90,00
No	20	10,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO Nº 9



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los padres de familia encuestados que representan el 100%; 180 (90%) manifiestan que si estarían dispuestos a prestar su ayuda para elevar la autoestima de sus hijos; 20 (10%) que no lo harían porque carecen del tiempo necesario.

De los padres de familia encuestados la mayoría de padres de familia de educación básica si prestarían ayuda a sus hijos y una minoría no lo haría por carecer del tiempo necesario, además, de dejar a la institución esa tarea, sin tomar en cuenta que la mayoría del tiempo pasa en casa que en el colegio.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA

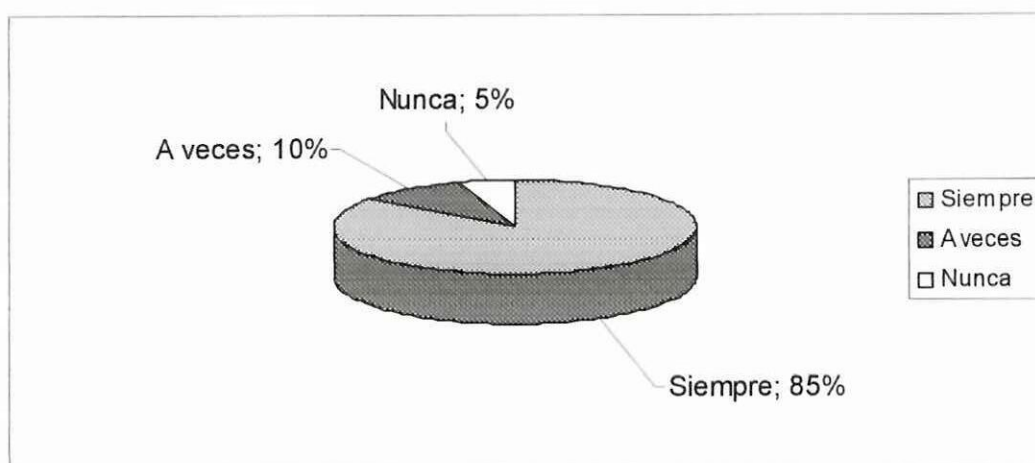
10. ¿Aplicando estrategias motivacionales considera que se elevaría el rendimiento escolar de su hijo?

CUADRO Nº 10

ALTERNATIVAS	F	%
Siempre	170	85,00
A veces	20	10,00
Nunca	10	5,00
TOTAL	200	100,00

POBLACIÓN: 200 PADRES DE FAMILIA

GRÁFICO Nº 10



FUENTE: PADRES DE FAMILIA DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 200 padres de familia encuestados que representan el 100%; 170 (85%) manifiestan que siempre que se apliquen estrategias motivacionales apropiadas, se elevaría el rendimiento escolar y por ende el autoestima; 20 (10%) que no porque solo se pasan jugando, 10 (15%) que preferirían que les manden mayor cantidad de tareas y que les hagan trabajar más en el aula.

De los padres encuestados un alto número está de acuerdo con las estrategias motivacionales, otros no están de acuerdo porque tienen la mala imagen que son simples juegos sin ningún objetivo en especial, otro grupo mide la labor del maestro de acuerdo a la cantidad de tareas y lecciones enviadas.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

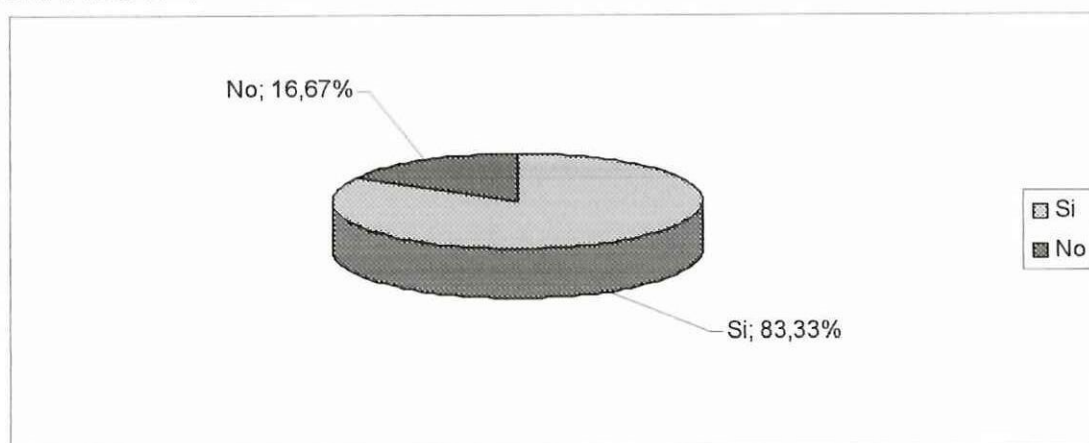
1. ¿Considera que la motivación en clase facilita el aprendizaje de sus alumnos?

CUADRO N° 1

ALTERNATIVAS	F	%
Si	25	83,33
No	5	16,67
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO N° 1



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%, 25 (83,33%) considera que la motivación facilita el aprendizaje, 5 (16,67%) considera que no es necesario la motivación en clase.

De los maestros encuestados se observa que están de acuerdo con aplicar estrategias de motivación, otros en cambio creen que no es necesario, pues, simplemente con mantener una buena disciplina, respeto, silencio y responsabilidad dentro del aula y con reglas establecidas es suficiente.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

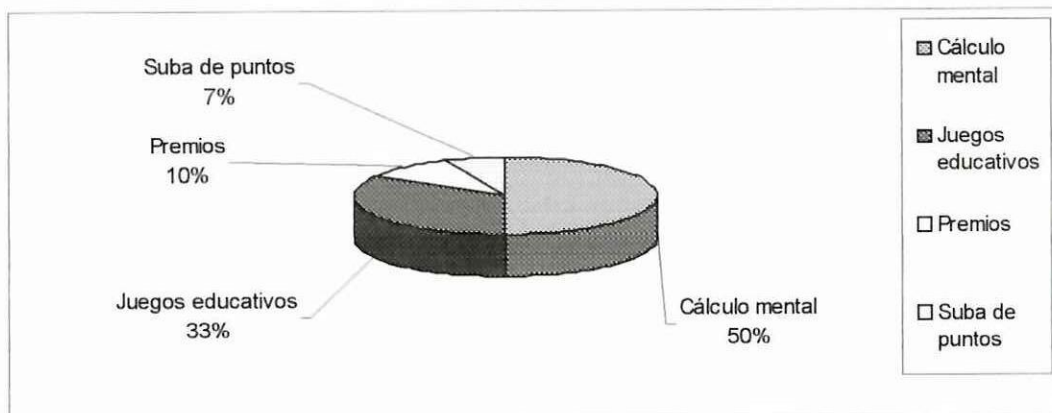
2. ¿Cómo maestro qué actividad realiza con el propósito de motivar a sus estudiantes?

CUADRO N° 2

ALTERNATIVAS	f	%
Cálculo mental	15	50,00
Juegos educativos	10	33,33
Premios	3	10,00
Suba de puntos	2	6,67
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO N° 2



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 15 (50%) les gusta realizar todos los días ejercicios de cálculo mental; 10 (33,33%) realizan juegos educativos, 3 (10%) estimulan a los alumnos con premios, 2 (6,67%) mencionan que les gusta subir puntos al aporte trimestral.

De los maestros encuestados la mitad trabaja realizando ejercicios de cálculo mental, especialmente en las primeras horas de clase, este ejercicio es aplicado mucho en el nivel primario, con menor grado en el nivel medio y poco o casi nada en el de bachillerato, otros realizan juegos educativos, collage, rompecabezas, mente - hechos, mapa conceptuales etc.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

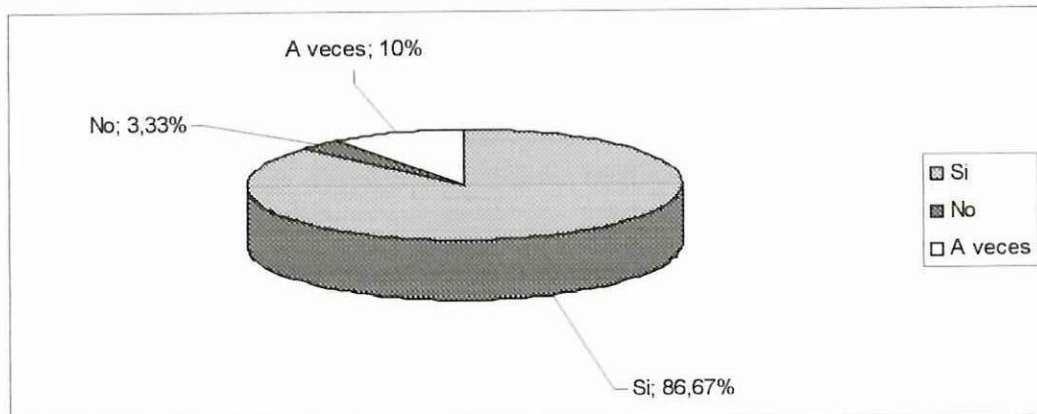
3. ¿Elogia a sus alumnos, frente a una actividad positiva en clase?

CUADRO N° 3

ALTERNATIVAS	F	%
Si	26	86,67
No	1	3,33
A veces	3	10,00
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO N° 3



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 26 (86,67%) manifiestan que les gusta elogiar a sus alumnos; 1 (3,33%) no cree necesario porque se pueden crear resentimientos; 3 (10%) que a veces elogian a sus alumnos frente al grupo.

De los maestros encuestados a la mayoría les gusta elogiar a sus alumnos frente al grupo, porque creen que se lo debe hacer para ponerlos como ejemplo para el resto, a los alumnos más dotados y que tienen mejor rendimiento escolar, además, los preparan para certámenes. Este tema debe manejarse con sumo cuidado, con suma honestidad y la suficiente sutileza porque se puede crear una brecha profunda entre los mejores alumnos y los menos exitosos.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

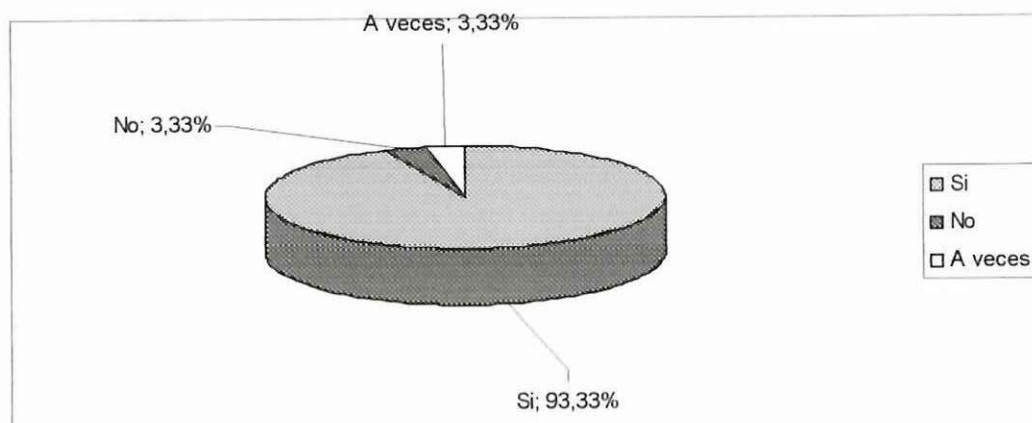
4. ¿Dialoga con los estudiantes que tienen bajo rendimiento académico?

CUADRO N° 4

ALTERNATIVAS	F	%
Si	28	93,33
No	1	3,33
A veces	1	3,33
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO N° 4



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 28 (93,33%) manifiestan que si dialogan con sus alumnos; 1 (3,33%) cree que no es necesario conversar con sus alumnos, porque, con las nuevas leyes que existen porque pueden considerar que les acusen de acoso sexual; 1 (3,33%) que lo hace en pocas ocasiones y cuando cree que es necesario.

De los maestros encuestados comenta que la mayoría si conversa con sus alumnos especialmente el grupo de profesoras, del grupo de maestros varones lo hacen con reserva debido a la serie de acusaciones de abuso y acoso sexual difundidos especialmente en la prensa.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

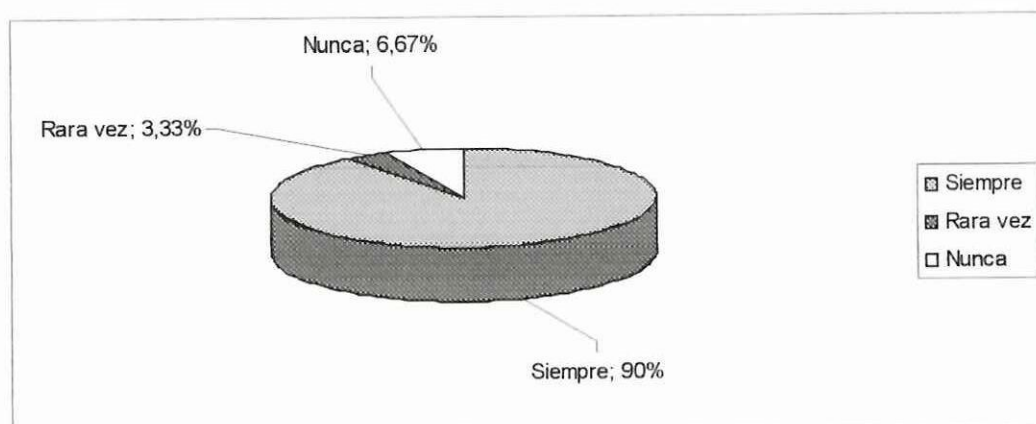
5. ¿Se interesa por rescatar los valores en sus estudiantes?

CUADRO Nº 5

ALTERNATIVAS	F	%
Siempre	27	90,00
Rara vez	1	3,33
Nunca	2	6,67
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO Nº 5



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 27 (90%) se sienten interesados en rescatar los valores de sus alumnos; 1 (3,33%) no lo hace porque prefiere avanzar en contenidos, 2 (6,67%) que lo hacen a veces pero no con mucha frecuencia.

De los maestros encuestados se ve que tienen mucha necesidad de rescatar los valores de los alumnos, debido a la institución en la que trabajan, pues atiende a sectores con problemas de delincuencia, drogas, pandillas, alcoholismo, además que provienen de hogares desorganizados y muchos padres han tenido que abandonar el país.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

6. ¿Cómo maestro en que instrumentos utiliza para evaluar a sus alumnos?

CUADRO Nº 6

ALTERNATIVAS	F	%
Pruebas escritas	10	33,33
Lecciones orales	13	43,33
Resúmenes	5	16,67
Consultas	2	6,67
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO Nº 6



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 10 (72,22%) manifiestan que evalúan a sus alumnos mediante pruebas escritas; 13 (27,78%) lo hacen mediante lecciones orales u escritas, 5 (16,67%) evalúan a través de resúmenes; 2 (6,67%) lo hacen a través de consultas.

De los maestros encuestados se observa que la mayoría evalúa mediante lecciones orales, especialmente en las áreas de Lenguaje, Sociales, Naturales, otro grupo lo hace a través de lecciones o pruebas escritas de los deberes enviados, se observa que un número reducido lo hace a través de consultas y resúmenes, esta última particularidad a nivel de bachillerato.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

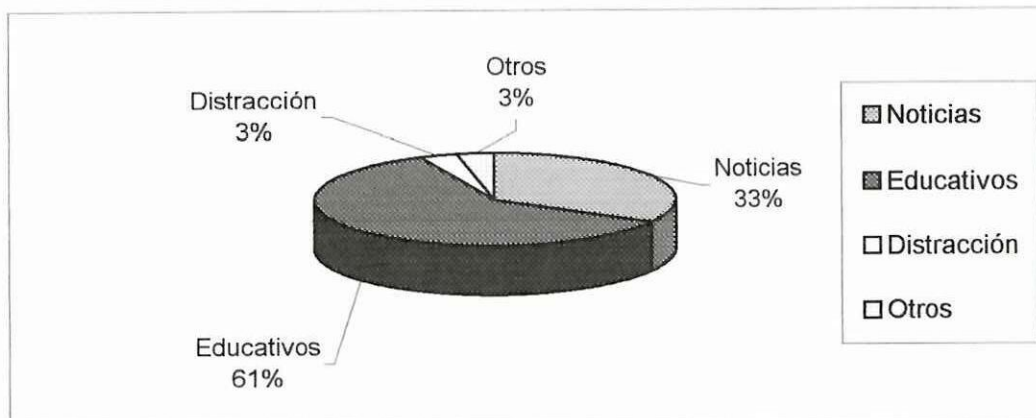
7. ¿Qué programas de TV recomienda ver a sus alumnos?

Cuadro Nº 7

ALTERNATIVAS	F	%
Noticias	10	33,33
Educativos	18	60,00
Distracción	1	3,33
Otros	1	3,33
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO Nº 7



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 10 (33,33%) recomiendan ver noticias; 18 (60%) recomiendan programas de tipo educativo; 1 (3,33%) recomiendan programas de distracción, 1 (3,33%) recomiendan ver documentales. De los maestros encuestados se observa que la mayoría recomienda ver programas educativos, pero lamentablemente, los canales de televisión cuentan con pocos programas de éste tipo, y son pocos medios de comunicación que tienen este tipo de programas, un buen porcentaje de maestros recomienda ver noticias, pero deben orientarles acerca de que clase de noticias deben ver, porque en algunos canales colocan en horario especial la crónica roja, un porcentaje muy bajo de maestros recomienda ver programas de distracción, dibujos animados, comics, porque en ellos también se abusa con la violencia, la pornografía y la grosería de algunos programas televisivos.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

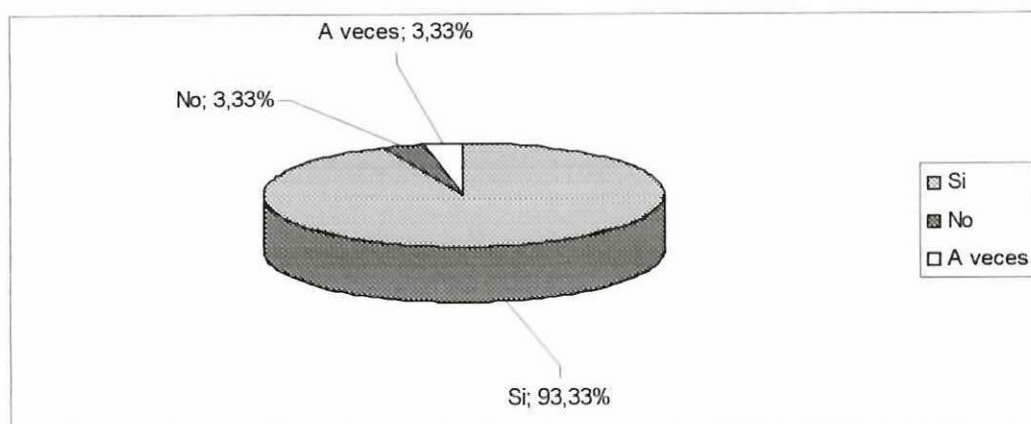
8. ¿Está dispuesto a prestar su ayuda a los estudiantes cuando ellos lo requieran?

CUADRO Nº 8

ALTERNATIVAS	F	%
Si	28	93,33
No	1	3,33
A veces	1	3,33
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO Nº 8



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS:

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 28 (93.33%) están dispuestos a ayudar a sus alumnos si es necesario; 1 (3.33%) que no; 1(3.33%) si lo harían si es dentro del horario de clases.

De los maestros encuestados están en su mayoría disgustos a ayudar a sus estudiantes, pero limitándose a las horas y horario de trabajo de la institución, se ve que es un grupo de maestros que hace el trabajo estrictamente necesario, sin dar un poco más de sí, es decir no realizan ningún trabajo agregado para y por la institución.

RESULTADOS DE ENCUESTAS APLICADAS A MAESTROS

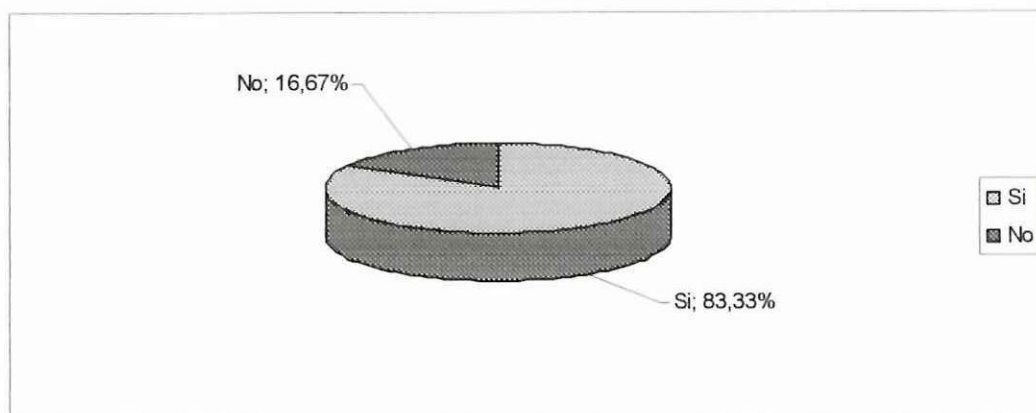
9. ¿Se comprometería usted a prestar su contingente para elevar la autoestima de los estudiantes?

CUADRO N° 9

ALTERNATIVAS	F	%
Si	25	83,33
No	5	16,67
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO N° 9



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS:

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 25 (83.33%), manifiestan que prestarían su contingente para elevar la autoestima de sus alumnos; 5 (16.67%), que no lo harían.

De las encuestas se deducen que lo harían si la institución les da capacitación necesaria, para poder realizar un trabajo efectivo.

RESULTADOS DE ENCUESTAS A MAESTROS

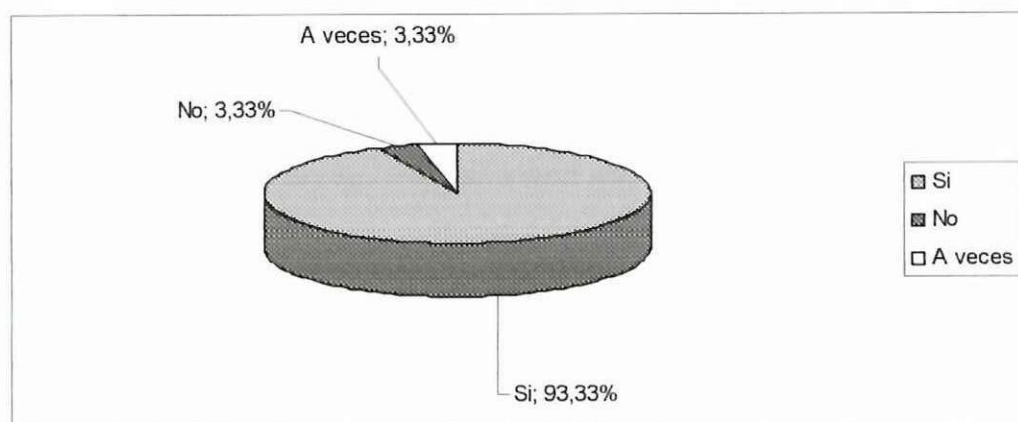
10. ¿Utilizando todas las estrategias motivacionales usted cree que se elevaría el rendimiento de sus alumnos?

CUADRO N° 10

ALTERNATIVAS	F	%
Si	28	93,33
No	1	3,33
A veces	1	3,33
TOTAL	30	100,00

POBLACIÓN: 30 MAESTROS

GRÁFICO N° 10



FUENTE: MAESTROS DE LA U.E. "JOSE ENRIQUE GUERRERO"

ANÁLISIS:

De los 30 maestros encuestados que representan el 100%; 28 (93.33%), manifiestan que si se deberían aplicar estrategias motivacionales, pero en el tiempo oportuno y con la planificación correspondiente; 1 (3.33%), que no se debería aplicar. De los maestros encuestados se observa que están de acuerdo en aplicar estrategias motivacionales pero en el tiempo y en el momento adecuados, además con la planificación correspondiente, como vemos también que lo harían siempre y cuando el grupo se preste para las estrategias previstas, también se debe considerar que las estrategias no se las debe aplicar en forma indiscriminada.

COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Luego de haber identificado el problema el grupo planteó la siguiente hipótesis: si se aplicaría correctamente estrategias motivacionales por parte de: docentes, autoridades, padres de familia, entonces se elevaría la autoestima y por ende el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa, "José Enrique Guerrero", durante el período lectivo 2004 -2005; la misma que luego del trabajo de investigación consideramos es afirmativa, razones para reforzar este criterio me respaldo en los siguientes resultados, en la pregunta número diez aplicada a los alumnos de la Unidad Educativa José Enrique Guerrero que dice: ¿considera que aplicando estrategias motivacionales se elevaría el rendimiento escolar?, de los 288 alumnos encuestados 216 alumnos que corresponde al 75% de los encuestados contestan afirmativamente; en la pregunta diez de la encuesta a padres de familia que dice: ¿Aplicando estrategias motivacionales considera que el maestro elevaría el rendimiento escolar de su hijo? De los 200 padres de familia, 170 padres de familia que corresponde al 85% de los encuestados, contestan que siempre que se apliquen estrategias motivacionales se elevaría el rendimiento escolar de sus hijos; en la pregunta diez de la encuesta aplicada a maestros que dice lo siguiente: Utilizando todas las estrategias motivacionales usted cree que se elevaría el rendimiento escolar de sus alumnos?, de los 30 maestros encuestados; 28 maestros que corresponden al 93,33% contestaron que sí; ante estos resultados podemos asegurar que nuestra hipótesis ha sido contestada afirmativamente.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas realizadas he llegado a las siguientes conclusiones:

- Orientar a los padres de familia para que no exista excesos de fuerza cuando sus hijos no obtienen las calificaciones deseadas, o cuando hacen algo malo, por esa razón muchas madres de familia se convierten en cómplices de sus hijos al no comunicar a sus esposos por el bajo rendimiento de sus hijos.
- Hacer mucho énfasis todas las instancias del colegio para conseguir realzar sus valores morales y éticos, para que no caigan con facilidad en el alcoholismo, en las drogas, en pandillas; porque viven que les puede llevar a este tipo de actividades no recomendables
- No existe comunicación entre hijos y padres debido al temor y miedo que muchos padres les inculcan a sus hijos desde pequeños, miedo y temor que ha incidido para que los jóvenes tengan baja autoestima y por ende bajo rendimiento escolar, estos motivos se hacen difícil superarlos y le cuesta salir adelante y superar esa baja autoestima, podemos mejorar el rendimiento escolar.
- Alto porcentajes de maestros maltratan y humillan a los estudiantes, la falta de métodos y técnicas adecuadas, la falta de comprensión, impiden al maestro, tratar de entender los problemas por los que atraviesa la sociedad y por ende el alumno, esto viene a agravar el autoestima del estudiante ya que muchas veces es objeto de maestros incomprensibles que se engrandecen cuando logran el fracaso del alumno, y no se dan cuenta del enorme daño que hacen al estudiante.
- El elevado número de alumnos con baja autoestima motiva que muchos de ellos no pasen en casa y se refugien en casa de sus amigos, los que se

convierten en sus consejeros, en sus confidentes, quienes si les escuchan y les orientan no adecuadamente, por eso debemos ubicar a este grupo de estudiantes orientarlos y prevenirlos sobre los problemas que se les podrían presentar, y evitar que se puedan producir en algún momento catástrofes como: suicidios, alcoholismos, drogadicción, etc.

RECOMENDACIONES

De acuerdo con las encuestas realizadas se creemos conveniente realizar las siguientes recomendaciones:

- Conversar con las autoridades para comunicarles que existe mucho malestar por parte de alumnos acerca de que pasan mucho tiempo sin maestros, esto se debe a que ingresan y salen profesores a causa de que no existe el pago oportuno de sus haberes económicos.
- Elaborar los cuadros de responsabilidad para que el plan estratégico de la institución funcione adecuadamente, y que sea revisado a la finalización de cada año lectivo, para revisar los logros alcanzados y si en caso de que no esté funcionando adecuadamente realizar los correctivos necesarios.
- Realizar talleres, conferencias con ONGS que permitan orientar correctamente acerca de educación sexual, de los peligros y riesgos que se pueden dar el estar dentro de pandillas, alcoholismo, drogadicción, etc.
- Quiénes conforman la institución deben realizar un proyecto de Escuela para Padres, en donde se les oriente para evitar el maltrato infantil, incentivarles de la importancia que tiene la comunicación familiar y de ésta manera se reforzaría las buenas relaciones humanas entre cada uno de los miembros de la familia, para no se sientan discriminados ni rechazados por nadie, y sintiendo siempre que son seres importantes para la familia y la sociedad.
- Padres de familia, autoridades, maestros y alumnos trabajar en forma conjunta para lograr elevar el autoestima y el bajo rendimiento escolar, estar atentos al más mínimo síntoma de alarma de los alumnos para no permitir que recaiga en baja autoestima y bajo rendimiento escolar, es decir, educar al niño y el joven, para no castigarlo cuando sea adulto.

CAPÍTULO III

MANUAL PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES

3.1 PRESENTACIÓN

Este manual pretende ayudar a desarrollar una buena autoestima en los y las estudiantes; en las y los docentes; busca incrementar los niveles de autoestima a través de la reflexión y el auto-análisis, para lograr este propósito, la estrategia empleada es la aplicación de varios cuestionarios, cuya resolución permitirán lograr un mejor conocimiento de sí mismos, frases que llevan a la reflexión y de técnicas que permiten un mejor entendimiento de las cualidades personales.

Los cuestionarios aplicados son de carácter personal y confidencial por lo que estos, no deben ser revisados por los facilitadores, lo que permite que las respuestas a los mismos sean honestas, y así generar en los participantes estados de ánimo que permiten llegar de mejor manera a sus emociones y sentimientos más profundos, para lograr cambios positivos en sus actitudes para mejorar y elevar sus niveles de autoestima lo que permitirá enfrentar los problemas del diario vivir sin que estos los hagan sentir menos y les permita vencer cualquier obstáculo que se presente en su camino.

3.2 JUSTIFICACIÓN

Son constantes los pedidos de retomar el desarrollo de valores, que se vuelva necesario el desarrollo del ser humano desde una visión integral, por tal motivo este taller trabajará con el pilar fundamental de todas las sociedades antiguas y modernas.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro, ya que, el modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra vida, en el estudio, en el trabajo, en el amor, nuestro proceder como padres o hijos y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

Las respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y que pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

Tener una alta autoestima es sentirse confiado y apto para la vida, es decir capaz y valioso.

Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta - actuar a veces con sensatez, a veces tontamente -, reforzando así, la inseguridad. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y se admiten con facilidad, pero ahí están.

Sin embargo la autoestima es una cuestión de grados. No existe nadie que carezca por completo de autoestima positiva, ni tampoco nadie que no sea capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Comprender esto, es apreciar el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para aprender a querernos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Si una persona no conoce cuáles sus fortalezas y cuáles son sus debilidades, poco o nada podrá hacer para reforzarlas o superarlas. Es por ello que la honestidad personal es la base sobre la cual se construye toda auto-evaluación siendo su ingrediente básico la integridad con uno mismo.

3.3 OBJETIVOS

3.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Contribuir al desarrollo de la autoestima en las y los alumnos de la Unidad Educativa “José Enrique Guerrero”, que permitan mejorar las interrelaciones personales entre, estudiantes y docentes, y entre estudiantes y sus familias; a través de la aplicación de técnicas de reflexión y auto-conocimiento empleando las actividades y recomendaciones dadas en el manual.

3.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar el nivel de comunicación entre padres de familia, alumnos y docentes, para que el alumno pueda comunicarse con libertad, a través de la aplicación de una de las técnicas del manual.
- Conseguir que conozcan su nivel de autoestima, para aplicando las técnicas motivacionales adecuadas para mejorar su rendimiento escolar.
- Determinar la importancia de la autoestima en el estudiante para motivarle adecuadamente para mejorar su yo interior y que consiga mejorar su rendimiento escolar.
- Mejorar el rendimiento escolar, desarrollando la autoestima de las y de los estudiantes a través del manual estructurado.

- Desarrollar en los beneficiarios del proyecto actitudes positivas mediante la aplicación de las técnicas de reflexión y auto-conocimiento.

DESARROLLO DEL MANUAL

ACTIVIDAD Nº 1

TÍTULO: PULSANDO MI AUTOESTIMA

Contesta sinceramente las siguientes frases podrás hacerte una amplia idea de cuan grande es tu autoestima

Al final de cada frase escribe el número que refleja tus sentimientos

- 4 Si la frase es cierta
 2 Si la frase es parcialmente cierta
 0 Si la frase es falsa

1.- Me gusta levantarme muy por la mañana	4	2	0
2.- Usualmente estoy de buen humor	4	2	0
3.-Le agrado a la mayoría de la gente	4	2	0
4.-Estoy satisfecho con mis rasgos físicos	4	2	0
5.-Si yo fuera otra persona admiraría mi forma de ser	4	2	0
6. -Soy inteligente	4	2	0
7.-Me gusta trabajar	4	2	0
8.-Hay muchas cosas acerca de mí mismo de las que me siento avergonzado.	4	2	0
9. -Me siento bien con la cantidad de amigos que tengo	4	2	0
10.- Estoy lleno de energía	4	2	0
11.- Soy una persona optimista	4	2	0
12.- Me río de mis errores	4	2	0
13.-Si yo pudiera vivir mi vida de nuevo no tendría muchas cosas que cambiar	4	2	0
14.- Soy una persona interesante	4	2	0
15.- Estoy feliz con mi vida social	4	2	0

16.- Me mantengo creciendo y cambiando	4	2	0
17.-Otras personas cuidan de mí	4	2	0
18.-No hay nadie como yo	4	2	0
19.-No hay mucho de mí que yo desee cambiar	4	2	0
20.-Yo soy buena persona	4	2	0
21.-No tengo mucho remordimiento sobre mí	4	2	0
22.-La gente que aprecio, valora mis opiniones	4	2	0
23.-No tengo miedo de expresar mis sentimientos	4	2	0
24.-Estaré en paz cuando muera	4	2	0
25.-Me siento cómodo durante mi conversación	4	2	0
26.-Puedo hacer de la vida lo que yo quiera	4	2	0
27.-Hay muchas personas a las que desearía parecerme	4	2	0
28.-He mantenido una vida interesante	4	2	0
29.-Nada es tan bueno para mí	4	2	0
30.-Me gusta donde yo vivo	4	2	0

TOTAL

Cuál fue tu puntuación

96 o más. Felicitaciones si ha contestado sinceramente, tiene una especial y positivo auto-concepto. Sin embargo si su puntuación es mayor de 105 debe estar engañándose usted mismo. Es poco común que las personas se sientan totalmente bien acerca de su personalidad y usted podrá estar pasando por alto defectos personales.

72 a 95. Si su puntaje esta dentro de este rango probablemente usted es una de esas personas afortunadas quiénes realmente se sienten bien consigo mismo aunque usted sabe que no es perfecto, cree lo suficiente en usted mismo como para enfrentar cualquier problema personal y mantenerse creciendo

48 a 71. Usted esta conciente de algunas de sus potencialidades, pero esta poniendo más atención a lo que ve como sus debilidades con toda la fuerza que posee, usted puede cambiar si quiere hacerlo.

47 o menos. Usted no esta feliz consigo mismo. Puede ser que este pasando por un período de depresión como nos sucede a todos ocasionalmente. Puede hablar acerca de sus sentimientos con un amigo, un compañero y ver como ellos lo perciben. Puede que usted se de poco valor cuando en realidad si vale.

Cuestionario tomado del módulo de prevención del CONSEP

ACTIVIDAD N° 2

TÍTULO: REALIZA DOS LISTAS

OBJETIVO: Conocer las cualidades que posee una persona y los logros a los que pueden llegar a través de su auto-análisis.

PROCEDIMIENTO:

Una de las cualidades que poseas, no importa que se manifiesten frecuentemente o no. No importa que las tengas en una cantidad grande o pequeña. El hecho es de facilitarte que te des cuenta de ellas. Atender lo que se tiene en pequeña medida facilita desarrollarlo.

Otra de logros. Pequeñas cosas que te hayan supuesto pequeños esfuerzos. Posiblemente nadie las ha valorado. Al centrar la atención en esto facilita el verse la capacidad y la valía.

ACTIVIDAD N° 3

TÍTULO: COMO ME VERÍA YO DENTRO DE 10 AÑOS

OBJETIVO: Conocer lo que mis padres desean hacer para mí en el futuro.

PROCEDIMIENTO: Escribe una carta a una persona que quieras mucho, que sea muy importante en tu vida imaginándote, tomando en cuenta tú edad actual como será de tu vida dentro de 10 años con respecto a los siguientes aspectos:

vida profesional, vida sentimental, vida social, vida afectiva, vida familiar, como te verías en tu aspecto físico etc.

ACTIVIDAD Nº 4

TÍTULO: MIDE TU AUTOESTIMA

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994

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

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

- 4 siempre
- 3 casi siempre
- 2 algunas veces
- 1 nunca

- | | |
|---|---------|
| 1. Me siento alegre. | 4 3 2 1 |
| 2. Me siento incómodo con la gente que no conozco | 4 3 2 1 |
| 3. Me siento dependiente de otros | 4 3 2 1 |
| 4. Los retos representan una amenaza a mi persona. | 4 3 2 1 |
| 5. Me siento triste | 4 3 2 1 |
| 6. Me siento cómodo con la gente que no conozco. | 4 3 2 1 |
| 7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa | 4 3 2 1 |
| 8. Siento que soy agradable a los demás. | 4 3 2 1 |
| 9. Es bueno cometer errores. | 4 3 2 1 |
| 10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos. | 4 3 2 1 |

11. Resulto desagradable a los demás.	4	3	2	1
12. Es de sabios rectificar.	4	3	2	1
13. Me siento el ser menos importante del mundo.	4	3	2	1
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.	4	3	2	1
15. Me siento el ser más importante del mundo.	4	3	2	1
16. Todo me sale mal.	4	3	2	1
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.	4	3	2	1
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.	4	3	2	1
19. Yo me río del mundo entero.	4	3	2	1
20. A mí todo me resbala.	4	3	2	1
21. Me siento contento(a) con mi estatura.	4	3	2	1
22. Todo me sale bien.	4	3	2	1
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.	4	3	2	1
24. Siento que mi estatura no es la correcta.	4	3	2	1
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.	4	3	2	1
26. Me divierte reírme de mis errores.	4	3	2	1
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.	4	3	2	1
28. Yo soy perfecto(a).	4	3	2	1
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.	4	3	2	1
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.	4	3	2	1
31. Evito nuevas experiencias.	4	3	2	1
32. Realmente soy tímido(a).	4	3	2	1
33. Acepto los retos sin pensarlo.	4	3	2	1
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.	4	3	2	1
35. Siento que los demás dependen de mí.	4	3	2	1
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.	4	3	2	1
37. Me considero sumamente agresivo(a).	4	3	2	1
38. Me aterran los cambios.	4	3	2	1
39. Me encanta la aventura.	4	3	2	1
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos	4	3	2	1

TOTALES DE CADA COLUMNA TOTAL

INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

Autoestima alta (negativa) 160-104

Autoestima alta (positiva) 103-84

Autoestima baja (positiva) 83-74

Autoestima baja (negativa) 73-40

¿Qué puede usted realizar para mejorar su autoestima? Veamos algunas sugerencias:

1. Lea buenos libros de superación personal. Estos le ayudarán a pensar nuevas alternativas de cómo hacer las cosas y cómo visualizarse usted positivamente. Algunos de estos libros:

La Actitud Mental Positiva: Un Camino Hacia el Éxito / Napoleón Hill y W. Clement Stone

Cómo Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas / Dale Carnegie

El Poder del Pensamiento Tenaz / Norman Vincent Peale

Serás lo que quieras ser / Robert H. Schuller

El Vendedor Más Grande del Mundo / Og Mandino

En una ojeada por una librería (o por una biblioteca) podrá apreciar otros libros que pudieran interesarle. ¡Inténtelo! ¡Atrévase!

2. Mantenga su mente ocupada con pensamientos positivos sobre usted y los demás. En otras secciones del libro Nuevos Surcos encontrará sugerencias específicas de cómo hacerlo.
3. Comience a desarrollar confianza en usted mismo. Usted es la persona más importante que existe sobre la tierra. No existe otra persona igual que usted en el mundo. Crea en usted mismo y el mundo se enterará de los buenos resultados.
4. Siéntase orgulloso de lo que hace, especialmente cuando las cosas las realiza bien. Por el contrario, no permita que otros interfieran negativamente con usted. No puede cambiar la conducta de los mismos, pero si la suya. Entonces, obre bien y será el ejemplo para otros.
5. Siéntase orgulloso de lo que usted es. Identifique y acepte sus destrezas y conocimientos. Todo el mundo posee talentos otorgados por Dios. Usemos esos talentos para desarrollarnos al máximo. Tómese tiempo ocasionalmente para evaluar sus adelantos. Sobre todo: sea usted mismo. No imite a nadie.
6. Establezca metas realistas a corto plazo. Fije su mente en las mismas y visualice cómo puede realizarlas. Desarrolle nuevas destrezas y conocimientos si fuesen necesarios para alcanzar dichas metas.
7. Adopte la actitud de "Yo Puedo".
8. Cree conciencia de que no es perfecto. Por lo tanto, necesita madurar, crecer espiritual y mentalmente. Otras personas están en su misma posición. Aprenda a tolerarlos y a ayudarlos. Juntos podremos formar un mundo mejor. Desunidos podremos provocar la desaparición del universo.

9. Solicite y acepte la ayuda de otras personas. En la unión está la fuerza.

10. Mantenga un diario de todo lo bueno y positivo que realice diariamente. Le ayudaría a evaluarse periódicamente, a visualizar sus metas y a mejorar sus destrezas y conocimientos. Se mantendrá ocupado evaluándose a sí mismo y menos criticando a los demás.

¡Atrévase a cambiar positivamente! El mundo es nuestro y debemos compartirlo. Permitamos que éste sea un lugar más adecuado para convivir.

Tomado del libro de valores y auto-superación Nuevos Surcos (1994), escrito por el autor de este cuestionario. Publicado en el Internet en julio de 1997. Revisado en septiembre de 2003. Versión para el Internet revisada en marzo de 2004.

For the English version, [press here](#). Envíe al autor los resultados de su cuestionario, así como su nacionalidad y edad. Esta información se utilizará con fines estadísticos únicamente. Éste se lo agradecerá.

ACTIVIDAD Nº 5

TÍTULO: TEST DE ORIENTACIÓN.

OBJETIVO: Orientar al lector para conocer cual es su grado de autoestima, para que a través del manual mejoren y desarrollen una autoestima positiva.

PROCEDIMIENTO: Lee cuidadosamente cada una de las preguntas, contesta en forma sincera y subraya el ítem que consideres correcto.

Este test sólo ofrece orientación, pero carece de valor diagnóstico.

1. ¿Cuándo alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...?

- Pese a todo lo hago, no se decir que no.
- Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.

- Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante. ¿Qué haces?

- Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
- Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
- No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. ¿Cuándo estás en grupo te cuesta tomar decisiones?

- Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
- Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
- Si, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...

- Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
- Estaría bien, pero no creo que cambiaría nada esencial de mi vida.
- No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tú vida?

- Si, unos cuantos.
- Si, creo que todo lo que hago es ya un éxito.

6. En un grupo de personas que discuten. ¿Quién crees tiene razón?

- Normalmente la razón la tengo yo.
- No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
- Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...

- Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
- Que eleve la voz no se justifica en ningún caso.
- No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
- Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...

- Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
- No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
- Lo que los demás piensen de mí no influirá en mí forma de ser.

9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de tí y lo que no?

- Si, aunque me llevo algunos disgustos.
- Si y disfruto conociéndome a mí mismo a través de los otros.
- No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

10. ¿Crees qué podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?

- Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
- Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
- Con trabajo, suerte y confianza, seguro que si.

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?

- No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
- No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.

- Estoy convencido de que tiene mucho valor.

12. Me considero una persona tímida...

- Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
- No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
- Creo que soy una persona especialmente tímida.

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?

- Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
- Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
- Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?

- Si, me he sentido herido muchas veces.
- No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
- Si, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter. ¿Qué cambiarías?

- Nada.
- No lo sé, son muchas cosas.
- Alguna cosa.

16. Cuándo has tenido algún fracaso amoroso. ¿De quién has pensado que era la culpa?

- Mía, normalmente.
- Del otro, normalmente.
- Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo. ¿No es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?

- Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
- El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quién sea.
- El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?

- No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
- Si, a veces siento que nadie me quiere.
- No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
- Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
- Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...

- Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
- Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
- Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?

- Hacia una mejora constante.
- Al desastre.
- A la normalidad.

GLOSARIO DE TERMINOS

Acertado.- Hallar el medio apropiado para lograr una cosa. Dar con lo cierto en lo dudoso, ignorado u oculto.

Actitud.- Es la disposición adquirida, con la cual se a de responder con una cierta consistencia emotiva a un estímulo determinado o a una serie de estímulos. Dicha disposición funciona con independencia de la naturaleza del estímulo. Las actitudes se especifican por su contenido (social, estético, etc.), por su signo (positivo o negativo) y por su intensidad y estabilidad. Desde el punto de vista pedagógico, la formación de actitudes constituye uno de los aspectos más importantes en la motivación escolar.

Afectividad.- El conjunto de las reacciones psíquicas del individuo frente de situaciones provocadas por la vida, contactos con el mundo exterior, modificaciones del mundo interior. Representa el dominio de lo agradable y lo desagradable, del amor y del odio. La afectividad es un fenómeno íntimo, pero también social, de manera que se impone tanto como fenómeno de la psicología pura como de la social. Las emociones representan los grandes caminos de la vida afectiva

Alcoholismo.- Término general para indicar las consecuencias del hábito de ingerir cantidades excesivas de bebidas alcohólicas. Puede ser agudo o crónico: el alcoholismo agudo es la borrachera, que puede ser ocasional o esporádica, el alcoholismo crónico es un estado de intoxicación continuada y sus efectos son más terribles que el agudo.

Angustia.- La angustia aparece siempre como espera inquieta y opresiva, aprehensión” por algo que podría ocurrir. Como toda perturbación emocional es vivida a la vez sobre el plano somático (angustia propiamente dicha). En los niños las manifestaciones ansiosas son menos frecuentes y menos permanentes que en los adultos

Aptitud.- Idoneidad para ejercer un cargo, Cualidad que hace que un objeto sea apto para cierto fin.

Auto-aceptación.- Que se acepte así mismo tal como es.

Auto-crítica.- Crítica de una obra por su autor. Breve noticia crítica de una obra teatral escrita por su autor.

Autoestima.- Quererse y amarse uno mismo en alto grado.

Auto-respeto.-Que se respeta así mismo.

Cabizbajo.- Que tiene la cabeza inclinada hacia abajo, por preocupación o vergüenza.

Conativo.- Empeño, esfuerzo, tendencia en la ejecución de una cosa.

Conciencia.- Sentimiento interior por el cual reconoce sus propias acciones. Conocimiento, noción interior del bien que debemos hacer y del mal que debemos evitar.

Confianza.- Esperanza firme que se tiene de una persona o cosa. Ánimo, aliento y vigor para obrar. Es la actitud firme que se tienen en una persona o cosa. Asimismo es una actitud normal en el niño, ya que necesita siempre de la ayuda de los otros. La confianza desde el punto de vista de la Pedagogía entre el educando y el educador, se halla en la base de la comunicación educativa: si los padres o los maestros no tienen la confianza de los hijos o los discípulos, la eficacia de la actuación educativa, es pésima y nula. Tomando en cuenta la necesidad de que exista una comunicación recíproca, resulta lógico tener presente la comunicación como un dato para aprender la conducta de los escolares respecto al maestro.

Comprender.- Entender, alcanzar, penetrar, encontrar justificados los actos o sentimientos de otros.

Consistencia.-Duración, estabilidad, solidez.

Contexto.- Medio que rodea a un objeto o a un individuo sobre los que influyen íntimamente.

Deficiente.- Insuficiencia, agotamiento, que impide a una alcanzada a nivel corriente.

Depresión.- Estado psíquico de abatimiento.

Drogas.- Nombre genérico de ciertas sustancias que se emplean en medicina, en la industria o en las bellas artes. Sustancias de efecto estimulante, deprimentes, narcóticas o alucinógenas que producen hábito.

Hábito de consumir, bajo diversas formas y por medio de diversas vías, drogas narcóticas, este hábito lleva a estados morbosos o enfermedades agudas o crónicas por lo general de interés psiquiátrico. Desde el punto de vista de la motivación la dedicación a las drogas es considerada en relación a las necesidades fisiopatológicas.

Eficaz.-Actividad y poder para obrar.

Eficiente.-Virtud y facultad para lograr un efecto determinado. Utilización racional de los recursos productivos, adecuándolos con la tecnología existente.

Emocional.-Estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguientemente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos. Es característico de la emoción, le pertenece o es causado por ella, empleada casi siempre en sentido semi-técnico, esta expresión significa:

1. Propensión, debida a la aptitud emocional, en la observación o interpretación de hechos.
2. Expresión emocional, significa los diversos cambios motores y glandulares que acompañan la excitación emocional, principalmente aquellos que producen un aspecto más o menos característico observable.
3. Patrón emocional, tiene aproximadamente el mismo sentido que la expresión anterior, pero con énfasis especial en las respuestas motrices y glandulares.

Equivocado.- Que puede entenderse en varios sentidos o dar ocasión a juicios diversos. Tener o tomar una cosa por otra, juzgando u obrando desafortunadamente.

Estrategia.- Arte, traza para dirigir un asunto.

Estimulación.- Incitar, excitar con viveza a la ejecución de una cosa, o avivar una actividad, operación o función. Teoría de la motivación según la cual todos los motivos son adquiridos y determinan acercamiento o alejamiento de todo lo que el individuo, sobre la base de procesos de aprendizaje, espera como agradable o desagradable.

Éxito.- Resultado feliz de un negocio, actuación, etc. Sinónimo de acierto y triunfo, desde el punto de vista educativo, el término éxito está muy relacionado con el problema de las aprobaciones de año, por cuando pueden considerarse favorecidos con aquel todos los alumnos capaces de pasar. En este sentido la moderna pedagogía intenta conseguir las llamadas promociones del ciento por ciento, en las cuales ni un solo educando se ve forzado a repetir las materias dadas durante el curso anterior.

Fracaso.- Suceso lastimoso, caída o ruina de una cosa con estrépito y rompimiento.

Habilidad.-Capacidad y disposición para una cosa que una persona ejecuta con destreza.

Incidental.- Que ocurre de manera casual o fortuita.

Idoneidad.- Que tiene disposición o actitud para una cosa.

Inherente.-Determinación característica de un sujeto que constituye su modo.

Inmadurez.-Inmaduro, que le falta madurar.

Incoherente.-Falta de conexión, relación o unión de una cosa, ideas, actitudes,

etc., con otras.

Intimidad.- Introducirse en el efecto o ánimo de uno, amistad íntima. Se refiere al término a lo que vive en lo más profundo de nuestro ser.

Implícito.- De aquello que se considera incluido en una proposición sin que necesariamente se exprese.

Jactancia.-Alabarse uno excesivamente y presuntuosamente de la propia excelencia y también de la que el mismo se atribuye.

Motivación.- Factor psicológico, consistente o no, que predispone al individuo para realizar ciertas acciones o para tender hacia ciertos fines.

Modelo.- Conjunto de valores, creencias y normas de conducta que condiciona la actuación y el modo de pensar de todos los componentes de un grupo social determinado.

Miedo.- Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o mal que realmente amenaza o que se finge la imaginación.

Optimizar.- Buscar la mejor manera de realizar una actividad.

Proceder.- Modo, forma y orden de portarse y gobernar uno sus acciones bien o mal.

Propuesta.-Proposición o idea que se manifiesta y ofrece a uno para un fin.

Rebeldía.- Estado procesal del que siendo parte de un juicio, no acude al llamamiento que formalmente le hace el juez o deja incumplidas las intimaciones de éste.

Rendimiento.- Sumisión, subordinación, humildad, rendición, fatiga, cansancio, obsequiosa expresión de la sujeción a la voluntad de otro a servirle o complacerle.

Sensatez.- Prudencia, de buen juicio.

Sexo.- Palabra que designa la sexualidad o conjunto de los fenómenos de la vida sexual, órganos sexuales, débil, las mujeres, fuerte los hombres.

Trascendencia.- Propiedad del sujeto, en cuanto a sujeto, cognoscente de aprender la realidad de las cosas.

Violación.- Delito contra la honestidad que se comete al tener relación carnal con una mujer en determinados casos.

Volitivo.- Voluntarioso, comprende tres momentos: deliberación, decisión y ejecución.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ACHA, Irizar, Félix, Búsqueda de la propia identidad, Ed. Mensajero, España, 1984.

ARCIENEGAS, Ma. Emilia, Creatividad y Maestros, Bogotá, 1997

BOWDOI, Ruth y **TORRE**, J.C., Colección: Los padres son maestros. USA., 1992.

BRUNER, Jerome, La importancia de la Educación, Ed. Paidos, Barcelona, 1987.

CONDEMARIN, Chadwick y **MILICIE N.** Madurez escolar, Ed. Andrés Bello, Chile, 7ma. Ed, 1995.

DOBSON, James, Autoestima, el mejor regalo para sus hijos, 1986.

DORSCH, Friedrich, Diccionario de Psicología, Ed. Herder, Barcelona, 1978.

ERIKSON, Eric, Identidad, juventud y crisis, Ed. Paidos, Buenos Aires 1978.

STAGNER, ROSS, Psicología de la Personalidad, México, 1976.pág. 580

STONES, E, Aprendizaje y Enseñanza. Ed. Límusa, México, 1979.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

GAGNE, Robert, Las condiciones de aprendizaje, Ed. Interamericano, 1979.pág, 245-248

MARTÍNEZ, RAMON GIL, APUD, GARCÍA CERMEÑO y FERNANDEZ, (1991), Manual para tutorías y Departamento de Orientación, Ed. Escuela Española S.A., España (Madrid), 1997, pág. 10

MARTÍNEZ, RAMÓN GIL, APUD, José Antonio Alcántara (1993).

MARTÍNEZ, RAMÓN Gil, APUD, P. SAURA (1996)

MARTÍNEZ, RAMÓN Gil, APUD, RODRÍGUEZ Espinar (1986)., pág 28

RAPPOPORT, León, La personalidad de los 10 a los 15 años de edad, Ed. Paidós, Argentina (Buenos Aires), 1978.

ORNSTEIN. Allan, Diario de la Escuela Americana. Enero 1993

BIBLIOGRAFÍA CITADA

CORTÉZ BOHIGAS, María del Mar, Diccionario de las Ciencias de la Educación

CARDONA I ROMEU, Victoria, En línea,
Educadora Familiar, www.e.cristians.net, 16/10/2003

FITTS, 1965, La autoestima, en línea
autoconcepto y Salud Mental, [emailAaquino,@together.net](mailto:Aaquino,@together.net)Aaquino
Internacional, POBox,125, Rochester UTO5767

HAESSLER y MILICIC, (1995), La autoestima requiere atención de Urgencia,
Revista a la educación, Ministerio de Educación, CEPEIP, Chile (Santiago), N;
224, marzo, 1997. pág 17-18

HOUSMAN,A.E., Extraído del libro como Mejorar la autoestima de BRANDEN,
Nathaniel, Ed. Altaza, 1994, Barcelona, pág. 12-13

LLORENTE CORTÉZ; M^a Ángeles, MRPS, País, Valencia, en línea
El rendimiento escolar o la trampa del elefante, Publicada por otros
colaboradores/26 de Noviembre de 2005 [http:\[www.educarueca.org/article.php3?id-article=1245-25K\]](http://www.educarueca.org/article.php3?id-article=1245-25K)

MARTI, Miguel Ángel, en línea
Autoestima y educación, [http://www.interrogantes.net/includes/
documento principio de autoestima.php?](http://www.interrogantes.net/includes/documento_principio_de_autoestima.php?)

ROGERS, Carl (1994), APUD, MARTÍNEZ, Ramón Gil.

ROGERS, Carl (1994), Definición de la Autoestima, Apud, MARTÍNEZ, Ramón
Gil, Manual para tutorías y Departamento de Orientación. Ed. Escuela Española
S.A., España (Madrid), 1997, pág 11

SCHLESSINGER, Laura, en línea
Auto-concepto y autoestima, [http:\[craatla-ribagorza.org/article.php3?id-
article=242ini](http://craatla-ribagorza.org/article.php3?id-article=242ini) Felisa Martes 5 Octubre 2004]

SÁNCHEZ, Bizama, (1995), Educación y autoestima, op, cit, pág 66

FUENTES DE INTERNET

AGENDA FUTURA, en línea
Introducción a la autoestima, [http:\[www.cfnavarra.es/futura/autoestima.
htm](http://www.cfnavarra.es/futura/autoestima.htm), 2 Febrero 2005]

ALVAREZ, Edgar, en línea
Haga florecer su autoestima: [http :\[www.afuegolento.com/noticias/43/
firmas/alvarez/1788](http://www.afuegolento.com/noticias/43/firmas/alvarez/1788), 2 de febrero 2005]

ARTÍCULO, en línea
Estimular la autoestima: [http:\[www.mujereshoy.Com /secciones/2311.
shtml](http://www.mujereshoy.Com/secciones/2311.shtml), 2 de Febrero 2005]

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL, en línea

Autoestima, [http:\[www.binasss.sa. cr/población/autoestima.htm](http://www.binasss.sa.cr/población/autoestima.htm), Febrero 2001]

CATALÁN, José Luís, en línea

Autoestima, [http:\[www. psicología-online.com /colaboradores/jc/ autoimagen htm/ asistencia sicológica\]](http://www.psicología-online.com/colaboradores/jc/autoimagen.htm/asistencia_sicológica)

CLÍNICA ALEMANA DE SANTIAGO, en línea

Autoestima en los niños, [http:\www.alemana.cl/not/not/not011126.html, Marzo 2005]

COPYRIGHT 2000-2005, en línea

by Encuentra Networks Autoestima [http:\[www,encuentra. com/includes/ documento.php?IdDoc=359&IdSec=87,2005-02-21](http://www.encuentra.com/includes/documento.php?IdDoc=359&IdSec=87,2005-02-21)

CURSOS GRATIS, en línea

Autoestima y superación personal,[http:\[www. Solo Cursos gratis.com / curso-gratis-autoestima-y-superacion-personal-siccurso343128.htm-2](http://www.SoloCursosgratis.com/cursos-gratis-autoestima-y-superacion-personal-siccurso343128.htm-2) Febrero 2005]

DE NARVAEZ, Teresa, en línea

Autoestima Positiva y negativa [http:\[www,illustrados.com /publicaciones/ EPyEFpQxyuWoJh.php](http://www.illustrados.com/publicaciones/EPyEFpQxyuWoJh.php),Febrero 2002]

ESCALONA, Mercedes, en línea

Autoestima monografías.com.[http:\[www.monografias.com/ trabajos16/ autoestima/autoestima..shtml](http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml), 2 febrero 2005-03-18]

HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, Eduardo, en línea

Los niños y la autoestima. [http:\www.tupedfatria.com/mnyy/adaptación-conductas/mnyy35htrn, 2005-02-21]

MENTES POSITIVAS INC. Copyright 2002, en línea

Baja autoestima: [http:\[www.geocities.com/ psicoresumenes/articulos/ timidez.htm](http://www.geocities.com/psicoresumenes/articulos/timidez.htm).Domingo2005-03-18]

NOTICIAS A LA CARTA, en línea

Aumentando la autoestima: <http://www.enplenitud.com/sección.asp?seccionid=47>, 3 de Febrero 2005]

PREVI, en línea

Psicología y realidad virtual: http://www.previsl.com/es/centropsicología/autoestima/perso.wanadoo.es/angel.saez/página_nueva_173.html, 2005-02-02]

SIMONSON, Tracy, en línea

Autoestima, <http://www.naspcenter.org/español/autoestima.html>, 2 Febrero 2005]

SÁNCHEZ, Shyla, en línea

Taller autoestima: <http://www.impactaperu.org/parati/Autoestima.htm>, 2005-01-14]

TAUBER, Ezriel, en línea

Autoestima, <http://sigloxxi.il.tripod.com.mx/mitorah/id74.html>, 2005-02-03]

TORO VARGAS, Cirilo, en línea

Autoestima, <http://members.tripod.com/pirata-2/autoestima>, 1994 revisión 2003]

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y
DEL HOMBRE

Encuesta dirigida a alumnos

Objetivo: Conocer el nivel de incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos y alumnas de la unidad Educativa "José Enrique Guerrero" de Quito, parroquia de Cotocollao, sector el Condado, año lectivo 2004-2005

Instrucciones: Conteste en el espacio en blanco de la forma más idónea y sincera posible los siguientes ítems.

1. ¿La motivación que utiliza su maestro en clase facilita su aprendizaje? Si ()
No () Porqué _____

2. ¿Qué actividades realiza su maestro para motivarles? Obsequios () Subirles puntos () Ofrecerles 20 () Porqué _____

3. ¿Se siente elogiado frente a una actitud positiva de sus maestros?

Si () No () A veces () Porqué _____

4. ¿Dialoga con sus padres y maestros por su bajo rendimiento? Si () No () A veces () Porqué _____

5. ¿Se interesan por rescatar en usted, los valores? Siempre () Rara Vez () Nunca () Porqué _____

6. ¿Qué instrumentos utilizan para evaluarle? Pruebas () Lecciones () Resúmenes () Otros () Porqué _____

7. ¿Qué programas de TV te recomiendan ver tus maestros? Noticias ()
Educativos () Distracción () Otros () Porqué _____

8. ¿Estás dispuesto a dejarte ayudar cuando la situación lo requiera?

Si () No () A veces () Porqué _____

9. ¿Se comprometería usted a ayudar a elevar su autoestima y la de los demás?

Si () No () Porqué. _____

10. ¿Considera que aplicando estrategias motivacionales se elevaría su
rendimiento escolar? Si () No () A veces () Porqué _____

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y
DEL HOMBRE

Encuesta dirigida a padres de familia

Objetivo: Conocer el nivel de incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos y alumnas de la unidad Educativa "José Enrique Guerrero" de Quito, parroquia de Cotocollao, sector el Condado, año lectivo 2004-2005

Instrucciones: Conteste en el espacio en blanco de la forma más idónea y sincera posible los siguientes ítems.

1. ¿La motivación que utiliza el maestro facilita el aprendizaje de su hijo? Si ()
No () Porqué _____

2. ¿Qué actividades realiza usted con el propósito de motivar a su hijo? Asigna
tareas () Sale de excursión () Le da regalos () Ninguno ()
Porqué _____

3. ¿Elogia a su hijo frente a una actitud positiva? Si () No () A veces ()
Porqué _____

4. ¿Dialoga con su hijo cuando está con bajo rendimiento? Si () No () A
veces () Porqué _____

5. ¿Se interesa por rescatar los valores en su hijo? Siempre () Rara vez ()
Nunca () Porqué _____

6. ¿Cómo padre, cómo evalúa el conocimiento de su hijo? Libros () Amigos ()
Maestros () Otros () Porqué _____

7. ¿Qué programas de TV te recomiendan ver a su hijo? Noticias () Educativos () Distracción () Otros () Porqué _____

8. ¿Estás dispuesto a prestar ayuda a su hijo, cuando el lo requiera? Si () No () A veces () Porqué _____

9. ¿Se comprometería usted a prestar su contingente para elevar la autoestima de su hijo? Si () No () Porqué. _____

10. ¿Aplicando estrategias motivacionales considera que se elevaría el rendimiento escolar de su hijo? Siempre () A veces () Nunca () Porqué _____

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE

Encuesta dirigida a maestros

Objetivo: Conocer el nivel de incidencia del autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos y alumnas de la unidad Educativa "José Enrique Guerrero" de Quito, parroquia de Cotocollao, sector el Condado, año lectivo 2 004-2 005

Instrucciones: Conteste en el espacio en blanco de la forma más idónea y sincera posible los siguientes ítems.

1. ¿Considera que la motivación en clase facilita el aprendizaje de sus alumnos?

Si () No () Porqué _____

2. ¿Cómo maestro qué actividad realiza con el propósito de motivar a sus estudiantes? Cálculo mental () Juegos educativos () Premios ()

Suba de puntos (). Porqué _____

3. ¿Elogia a sus alumnos, frente a una actividad positiva en clase? Si () No () A

veces () Porqué _____

4. ¿Dialoga con los estudiantes que tienen bajo rendimiento académico? Si ()

No () A veces () Porqué _____

5. ¿Se interesa por rescatar los valores en sus estudiantes? Siempre () Rara

vez () Nunca () Porqué _____

6. ¿Cómo maestro qué instrumentos utiliza para evaluar a sus alumnos?

Pruebas escritas () Lecciones Orales () resúmenes () Consultas ()

Porqué _____

7. ¿Qué programas de TV recomienda ver a sus alumnos? Noticias ()
Educativos () Distracción () Otros () Porqué _____

8. ¿Está dispuesto a prestar su ayuda a los estudiantes cuando ellos lo
requieran? Si () No () A veces () Porqué _____

9. ¿Se comprometería usted a prestar su contingente para elevar la autoestima
de los estudiantes? Si () No () Porqué _____

10. ¿Utilizando todas las estrategias motivacionales usted cree que se elevaría
el rendimiento escolar de sus alumnos? Si () No () A veces ()
Porqué _____

Gracias por su colaboración

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR MIXTA “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” DE QUITO, SECTOR “EL CONDADO”, PERÍODO LECTIVO 2 004- 2 005

1. DELIMITACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN.

Esta investigación se va a efectuar en la unidad educativa Particular Mixta “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” ubicado en la calle Fernando Daquilema N° 7 083 y Julián Quito, sector el Condado de la ciudad de Quito, período lectivo 2 004- 2 005.

Voy a efectuar la investigación con los alumnos y alumnas cuyas edades fluctúan entre los 5 y los 19 años. Es una edad en la que los adolescentes necesitan mucha orientación y amor por parte de las personas que las rodean en especial de la familia, he observado que el alumnado se nota desafortunadamente: inestabilidad emocional, rebeldía, la que se evidencia en el mal comportamiento de algunos de ellos, y éste es el motivo de realizar la investigación propuesta, la investigación la voy a realizar en el período lectivo 2 004- 2 005.

Los alumnos provienen de familias de clase marginal de la zona norte de la ciudad de Quito, un cincuenta por ciento de los estudiantes son de escasos recursos económicos, los padres en su mayoría son albañiles, carpinteros, cerrajeros, mecánicos, las madres ayudan a sus esposos en dichas labores, o venden productos en mercados, ferias libres.

2. PROBLEMATIZACIÓN

Los alumnos ante el menor problema cambian de actitud, se les nota inseguros, con una baja autoestima, que trasciende en nerviosismo, sudoración en manos y cara, se encuentran muy tensos, no desean estudiar, ya no tienen la ilusión de ir

a clases, empiezan a faltar, se “echan la pera”, buscan en parques y calles, en lugares apartados amistades no apropiadas que llenen el vacío que tienen de su familia.

Se plantea la importancia de que los estudiantes desarrollen una autoestima positiva, para la cuál es necesario que se desenvuelvan en un ambiente de cordialidad y afecto permanente y que la motivación por parte de maestros y padres de familia se puede complementar y al mismo tiempo optimizar el proceso enseñanza-aprendizaje y por ende el rendimiento escolar de los alumnos.

La autoestima es uno de los recursos más valiosos y de mucha importancia para el desarrollo del proceso educativo; un estudiante con una buena autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones sociales mucho más gratas, está capacitado para aprovechar oportunidades que se presenten y para trabajar productivamente si fuera el caso.

La presente investigación será de utilidad para maestros, Departamento de Orientación y Autoridades del plantel educativo, para que puedan planificar acciones en beneficio de una óptima autoestima en los alumnos, y por ende garantizar el proceso de aprendizaje y mejorar su rendimiento escolar.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA GENERAL

Por el contrario los alumnos con una autoestima baja, tratan de pasar inadvertidos, son más retraídos, se ven tristes o enojados, temen expresar ideas, piensan que los demás los rechazan, son tímidos y caen fácilmente en comportamientos agresivos, aspectos que no les permiten encaminarse adecuadamente en el proceso educativo, ni pensar en su vida misma.

Por lo mencionado anteriormente, destacamos la importancia de ésta investigación, dirigida a conocer, la incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos y alumnas de la Unidad Educativa “José Enrique Guerrero” período lectivo: 2 004- 2 005.

4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo incide la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos de la unidad Educativa Particular Mixta "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO" sector El Condado, Parroquia Cotocollao, período lectivo 2 004- 2 005?

5. JUSTIFICACIÓN

Para C. Rogers (1994- pág. 17-18)"La autoestima es una actitud hacia uno mismo, éste es el modelo del cual partiré para estudiar la consistencia de la autoestima. Definirla como una actitud, implica la aceptación de unos propuestos determinados antropológicos y psicológicos, respetando otros modelos basados en diferentes teorías de la personalidad. Como actitud es una forma de: pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cuál nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndonos a nuestro "yo" personal. Las líneas conformadoras y motivadoras de nuestra personalidad, que la sustenta y le dan sentido constituyéndose en el núcleo de la personalidad"¹²

Considero que esta actitud se basa en el autoconocimiento de uno mismo como ser humano, es decir, conocer nuestras fortalezas, nuestras debilidades, las oportunidades, las amenazas que tenemos, y en que debemos trabajar más para que podamos llegar a alcanzar nuestros objetivos educativos, e inclusive de nuestra vida misma.

Fitts (1965)¹ "Encontramos en el autoestima tres componentes básicos como son: cognitivo, afectivo y conativo. Los tres operan íntimamente correlacionados, de manera que una modificación en uno de ellos comporta un alteración en los otros. Un aumento de nivel afectivo y emocional nos abre un conocimiento más penetrante y una decisión más eficaz. Una comprensión y conocimiento más cabal elevarán automáticamente el nivel volitivo. Y una tendencia y empeño en la conducta reforzará la dimensión afectiva intelectual. Idéntica correlación se

¹² ROGERS, Carl, Definición de autoestima, Apud, MARTÍNEZ, Ramón Gil, Manual para tutorías y departamentos de Orientación, Ed. Escuela Española, Madrid 1994, 17-18

origina a la inversa cuando se deteriora uno de ellos, quedarán afectados negativamente los restantes”¹³

Es importante tener en cuenta esta intercomunicación de los tres componentes a la hora de plantear la pedagogía de la autoestima. Al elegir este tema de investigación en el rendimiento escolar me parece de gran importancia en los adolescentes, porque además, es un aspecto psicológico que está acorde con mi especialidad, como también para aportar en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Unidad Educativa Mixta “JOSÉ ENRIQUE GUERRERO” de Quito, Parroquia de Cotocollao, sector El Condado, período lectivo 2 004- 2 005.

José Antonio Alcántara (1990, Pág. 12) manifiesta que “la autoestima es una actitud básica que determinar el comportamiento y el rendimiento escolar del alumno.”¹⁴

Se plantea la importancia que los alumnos desarrollen una autoestima positiva, para lo cuál, es necesario que se desenvuelvan en un ambiente de cordialidad y afecto permanente, y que la motivación por parte de los maestros y padres de familia, se puede complementar, y, al mismo tiempo optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y por ende, el rendimiento escolar de los alumnos.

Para Pérez Mitré (1981) “La autoestima es el fenómeno o efectos que traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos a si mismo, se entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados. En este sentido se dice que la autoestima es un fenómeno psicológico y social”¹⁵

Estoy muy de acuerdo con esta cita por cuanto la autoestima es un fenómeno de tipo social, que ha hecho que nuestros ciudadanos del mundo han aumentado su autoestima ante la excelente participación de nuestra selección en el mundial de

¹³ FITTS, 1965, en línea

La autoestima, auto-concepto y salud mental, emailAaquino@together.net.Aaquino International.PO.Box, 125, Rochester UTO5767

¹⁴ ÁLCANTARA, José Antonio, Cómo educar la autoestima, Ed. Ceac, 1990, Barcelona, pág. 21

¹⁵ PÉREZ, Mitré, 1981, en línea,

La importancia de la autoestima, emailAaquino@togetherInternational, PO Box, 125, Rochester UTO5767

fútbol del 2 006, ha sido notorio ver en diferentes lugares las manifestaciones de alegría y satisfacción ante este evento mundialista.

La autoestima es uno de los recursos más valiosos y de mucha importancia para el desarrollo del proceso educativo, un estudiante con una buena autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones sociales mucho más gratas y placenteras, está mejor capacitado para aprovechar oportunidades que se le presenten y para trabajar productivamente si fuere el caso.

La presente investigación será de utilidad para maestros, Departamento de Orientación y Autoridades del plantel educativo, para que puedan planificar acciones en beneficio de una óptima autoestima en las alumnas y alumnos y por ende garantizar el proceso de aprendizaje y su rendimiento escolar, la incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa Particular Mixta "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO", de la provincia de Pichincha cantón Quito, parroquia Cotocollao, sector El Condado, período lectivo 2 004- 2 005. La Unidad Educativa "José Enrique Guerrero" se encuentra ubicada en la calle Francisco Daquilema N° 70-83 y Julián Quito, es un sector de bajos recursos económicos, en el que pulula el alcoholismo, asaltos, drogas, violencia civil y familiar, un alto índice delictivo, además acoge a estudiantes de sectores aledaños tales como: La Roldós, La Planada, Colinas del Norte, Rancho Bajo, Cangahua, Cotocollao, La Ofelia, Ponciano, La Pulida, Jarrín, Santa Anita, entre los principales.

En la sección primaria tiene una vida institucional de 17 años, debido a la necesidad del sector, y ha pedido de padres de familia, se creó la sección secundaria para el año lectivo 1 997- 1 998. En el momento actual cuenta con las especialidades de: Contabilidad Computarizada y Ciencias Sociales, se anhela que el año lectivo 2 003- 2004 se cuente con la primera promoción de bachilleres, en las dos especialidades mencionadas.

Los propietarios de la institución son los esposos: Lic. Rodrigo Bermeo y Lic. Ximena Pérez de Bermeo, maestros de amplia trayectoria educativa.

Su nombre se debe a "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO", pintor quiteño que ganó varios concursos de artes plásticas.

Los estudiantes de la Unidad Educativa "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO" provienen de hogares de escasos recursos económicos, de hogares desorganizados en los cuales existe la presencia física de uno de los cónyuges, por la situación económica, uno de los padres han tenido que emigrar fuera del país, en algunos casos sus progenitores son alcohólicos, o tienen otro hogar.

El sector social en el que viven los alumnos, existen drogas, alcoholismo, delincuencia, analfabetismo, prostitución, pandillas, tugurios, promiscuidad, etc.

Además muchos de los alumnos por no tener todas las condiciones adecuadas, por no poseer un buen grado de desarrollo de pensamiento han sido rechazados por otras instituciones educativas, tienen repitencia escolar, abandono escolar.

En esta sociedad de maldad donde el hombre es el lobo del hombre, necesitamos preparar a nuestros alumnos para que se enfrenten al mundo de manera firme y con las armas suficientes para facilitarles la vida en la constante guerra de la humanidad.

Las armas del conocimiento son lo mejor para enfrentar a este mundo caotizado por el hambre de poder.

6. OBJETIVOS

6.1 OBJETIVO GENERAL

- Conocer el nivel de incidencia del autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa Particular Mixta "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO" de Quito, Parroquia de Cotocollao, sector el Condado, período lectivo 2 004- 2 005

6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la importancia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos y alumnas de La Unidad Educativa "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO" de Quito, Parroquia de Cotocollao, sector Condado, período lectivo 2004-2005
- Identificar los factores que influyen en la autoestima y por ende en el rendimiento escolar de las alumnas y alumnos de Unidad Educativa "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO" de Quito, Parroquia de Cotocollao, sector El Condado, período lectivo 2004- 2 005
- Elaborar un manual que permita a: autoridades, profesores, alumnos y padres de familia para estimular el potencial creativo que permita el desarrollo de habilidades y destrezas de Unidad Educativa Particular Mixta "José Enrique Guerrero" de Quito, sector el Condado

7. MARCO TEÓRICO

7.1 ANTECEDENTES

Esta investigación sobre la incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos, será de ayuda a los maestros preocupados por la educación de las actitudes básicas de las estudiantes de tan prestigioso plantel educativo, como la Unidad Educativa "JOSÉ ENRIQUE GUERRERO" de Quito, Parroquia de Cotocollao, sector el Condado

Se pretende poner a disposición un instrumento de trabajo cuyo tema antes mencionado es de gran importancia para el convivir diario de los estudiantes, como para el proceso enseñanza aprendizaje de las mismas.

Quisiera aportar con esta modesta investigación a fin llenar el vacío de la escasa bibliografía sobre este tema.

En nuestro país, día a día aparecen libros de didáctica en matemáticas, lenguaje, además de todas las asignaturas escolares dedicadas principalmente,

a la transmisión de conceptos, pero apenas aparecen destinados al aprendizaje de las disposiciones personales.

1. En primer lugar citaremos la importancia de la autoestima en el contexto del desarrollo personal del adolescente, señalando que constituye el cimiento en la vida escolar y en la formación de su personalidad.
2. En segundo punto, tratará de la influencia que tiene el maestro en la estimulación de la autoestima de los alumnos para optimizar el proceso de aprendizaje, al igual que el rendimiento escolar.
3. En tercer lugar, se hablará del papel tan importante que juega la familia, especialmente los padres en la educación de la autoestima y en el proceso de enseñanza aprendizaje de las señoritas y señores estudiantes.

¿Qué entendemos por autoestima? C. Rogers (1994, pág. 11), manifiesta que: "la autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace por su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia".¹⁶

El conocerse a sí mismos me permitirá que pueda enfrentar a los desafíos que se presenten y salir adelante, es así que si el estudiante conocería plenamente sus fortalezas, sus debilidades, podría escoger adecuadamente su especialización en el nivel medio, tomar decisiones acertadas que le permitan salir siempre adelante.

Fitts (1965) manifiesta que "la autoestima determina por la realización de algunos elementos tales como el yo físico, el ético-moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la auto-aceptación, el comportamiento y la autocrítica".¹⁷

¹⁶ ROGERS, Carl, 1994, Definición de la autoestima, Apud, MARTÍNEZ, Ramón Gil, Manual para tutorías y Departamento de Orientación, Ed. Escuela Española, Madrid, 1997, pág. 11

¹⁷ FITTS, 1965, La autoestima, auto-concepto y salud mental, emailAaquino @together.net.Aaquino Internacional PO Box,125,Rochester UTO5767

En la Unidad Educativa Particular Mixta "José Enrique Guerrero" queremos investigar la incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos, donde encontramos: niños, niñas, señores y señoritas con manifestaciones de una autoestima baja, más comunes son los problemas relacionados con la situación económica, conflictos familiares: se encuentran en la edad donde se sienten incomprendidos por sus padres, algunos estudiantes vienen de hogares desorganizados, les falta motivación, en el proceso de enseñanza aprendizaje, intentan llamar la atención, fugándose del establecimiento educativo, se dejan llevar fácilmente por sus compañeros que son considerados un problema para sus maestros.

Por lo tanto vemos la necesidad de ésta investigación sobre la autoestima en los estudiantes y la incidencia en la misma en el rendimiento escolar.

Según las psicólogas Haessler y Milicic, (1997, Pág. 17-18), "los padres tienden a culpar a los profesores y estos a los padres, del bajo rendimiento escolar de los alumnos, creándose así un circuito de comunicación entre ambos que en vez de favorecer al estudiante, lo perjudican".¹⁸

Analizando la cita anterior, puedo decir, que tanto padres como profesores no deben enfrentarse unos a otros, mejor pueden contribuir en común acuerdo, para estimular el crecimiento emocional de los jóvenes y de esta manera optimizar el rendimiento escolar de los mismos.

B. Sánchez. (1995, pág.66) manifiesta que "existe una estrecha relación entre el rendimiento escolar y su autoestima. El miedo al fracaso los hacen más espontáneos, más abiertos a la experiencia, al aprendizaje y les da posibilidad de aprovechar oportunidades que se les presenten.

Por el contrario los alumnos con autoestima baja, tratan de pasar inadvertidos, son más retraídos, se ven tristes o enojados, temen expresar ideas, piensan que los demás los rechazan, son, tímidos y caen fácilmente en comportamientos

¹⁸ HAESLER Y MILICIC, 1995, La autoestima requiere atención de urgencia, Ministerio de Educación, CPEIP, Santiago, N° 224, Marzo 1997, pág 17-18

agresivos; aspectos que no les permitan encaminarse con el proceso educativo ni pasar bien la vida misma”.

Por lo mencionado anteriormente, destaco la importancia de ésta investigación, al conocer, la incidencia de la autoestima, en el rendimiento escolar de los alumnos del mencionado plantel educativo. El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quien y que pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o fracaso futuro.

Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o poscrímenes violentos que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio.

La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena, veo que es la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras la autoestima es la suma de la confianza y el respeto de uno mismo.

Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades)

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar.

Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta, actuar a veces con sensatez, a veces tontamente, reforzando, así la inseguridad.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos, es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen de sentimiento de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente de la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formarlo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque falta a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuados.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco he conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud.

Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para aprender a querernos más, no tenemos que sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Cuando más alta es nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades, cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuando más alta sea nuestra autoestima, más posibilidad tendremos de ser creativos, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanta más alta sea nuestra estima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Estas son las recompensas de la confianza y el respeto por nosotros mismos.

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aún en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. Estamos lejos de ser meros receptores pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos la cuestión está en nuestras manos. Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, y sin embargo no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil. Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías, puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada, puedo ser adorado por millones de personas, pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y vacío.

Alcanzar el éxito sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces éstas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo o más cómodos en determinadas situaciones, pero comodidad no es autoestima

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan auto-confianza y auto-respeto. En todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comience a concebirla de este modo, como un estado de

conciencia, descubriré la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de mi persona disfrutaré de una consideración positiva por parte de los demás. Dejaré de decir: si pudiera lograr otro ascenso, si pudiera ser considerado un buen padre, si pudiera comprarme un auto más grande, si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi abnegación entonces me sentiría realmente en paz conmigo mismo. Ese anhelo por "algo más" existirá siempre.

La autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valía, si la autoestima es una conciencia confirmadora, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo. Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

La verdadera autoestima no se expresa por la auto-glorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros o rebajarlos para elevarse uno mismo.

La arrogancia, la jactancia y la sobre valoración de nuestras capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo mismo ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a la oportunidad que se presenta en el trabajo, en el amor y la diversión. Es también la base de esta serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

7.2 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Acertado.- Hallar el medio apropiado para lograr una cosa. Dar con lo cierto en lo dudoso, ignorado u oculto.

Actitud.- Es la disposición adquirida, con la cual se a de responder con una cierta consistencia emotiva a un estímulo determinado o a una serie de estímulos. Dicha disposición funciona con independendencia de la naturaleza del estímulo. Las actitudes se especifican por su contenido (social, estético, etc.), por su signo (positivo o negativo) y por su intensidad y estabilidad. Desde el punto de vista pedagógico, la formación de actitudes constituye uno de los aspectos más importantes en la motivación escolar.

Afectividad.- El conjunto de las reacciones psíquicas del individuo enfrente de situaciones provocadas por la vida, contactos con el mundo exterior, modificaciones del mundo interior. Representa el dominio de lo agradable y lo desagradable, del amor y del odio. La afectividad es un fenómeno íntimo, pero también social, de manera que se impone tanto como fenómeno de la psicología pura como de la social. Las emociones representan los grandes caminos de la vida afectiva

Alcoholismo.- Término general para indicar las consecuencias del hábito de ingerir cantidades excesivas de bebidas alcohólicas. Puede ser agudo o crónico: el alcoholismo agudo es la borrachera, que puede ser ocasional o esporádica, el alcoholismo crónico es un estado de intoxicación continuada y sus efectos son más temibles que el agudo.

Angustia.- La angustia aparece siempre como espera inquieta y opresiva, aprehensión” por algo que podría ocurrir. Como toda perturbación emocional es vivida a la vez sobre el plano somático (angustia propiamente dicha). En los niños las manifestaciones ansiosas son menos frecuentes y menos permanentes que en los adultos

Aptitud.- Idoneidad para ejercer un cargo, Cualidad que hace que un objeto sea apto para cierto fin.

Auto-aceptación.- Que se acepte así mismo tal como es.

Auto-crítica.- Crítica de una obra por su autor. Breve noticia crítica de una obra teatral escrita por su autor.

Autoestima.- Quererse y amarse uno mismo en alto grado.

Auto-respeto.-Que se respeta así mismo.

Cabizbajo.- Que tiene la cabeza inclinada hacia abajo, por preocupación o vergüenza.

Conativo.- Empeño, esfuerzo, tendencia en la ejecución de una cosa.

Conciencia.- Sentimiento interior por el cual reconoce sus propias acciones. Conocimiento, noción interior del bien que debemos hacer y del mal que debemos evitar.

Confianza.- Esperanza firme que se tiene de una persona o cosa. Ánimo, aliento y vigor para obrar. Es la actitud firme que se tienen en una persona o cosa. Asimismo es una actitud normal en el niño, ya que necesita siempre de la ayuda de los otros. La confianza desde el punto de vista de la Pedagogía entre el educando y el educador, se halla en la base de la comunicación educativa: si los padres o los maestros no tienen la confianza de los hijos o los discípulos, la eficacia de la actuación educativa, es pésima y nula. Tomando en cuenta la necesidad de que exista una comunicación recíproca, resulta lógico tener presente la comunicación como un dato para aprender la conducta de los escolares respecto al maestro.

Comprender.- Entender, alcanzar, penetrar, encontrar justificados los actos o sentimientos de otros.

Consistencia.-Duración, estabilidad, solidez.

Contexto.- Medio que rodea a un objeto o a un individuo sobre los que influyen íntimamente.

Deficiente.- Insuficiencia, agotamiento, que impide a una alcanzada a nivel corriente.

Depresión.- Estado psíquico de abatimiento.

Drogas.- Nombre genérico de ciertas sustancias que se emplean en medicina, en la industria o en las bellas artes. Sustancias de efecto estimulante, deprimentes, narcóticas o alucinógenas que producen hábito. Hábito de consumir, bajo diversas formas y por medio de diversas vías, drogas narcóticas, este hábito lleva a estados morbosos o enfermedades agudas o crónicas por lo general de interés psiquiátrico. Desde el punto de vista de la motivación la dedicación a las drogas es considerada en relación a las necesidades fisiopatológicas.

Eficaz.-Actividad y poder para obrar.

Eficiente.-Virtud y facultad para lograr un efecto determinado. Utilización racional de los recursos productivos, adecuándolos con la tecnología existente.

Emocional.-Estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguientemente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos. Es característico de la emoción, le pertenece o es causado por ella. Empleada casi siempre en sentido semi-técnico, esta expresión significa:

Propensión, debida a la aptitud emocional, en la observación o interpretación de hechos.

1. Expresión emocional, significa los diversos cambios motores y glandulares que acompañan la excitación emocional, principalmente aquellos que producen un aspecto más o menos característico observable.
2. Patrón emocional, tiene aproximadamente el mismo sentido que la expresión anterior, pero con énfasis especial en las respuestas motrices y glandulares.

Equivocado.- Que puede entenderse en varios sentidos o dar ocasión a juicios diversos. Tener o tomar una cosa por otra, juzgando u obrando desacertadamente.

Estrategia.- Arte, traza para dirigir un asunto.

Estimulación.- Incitar, excitar con viveza a la ejecución de una cosa, o avivar una actividad, operación o función. Teoría de la motivación según la cual todos los motivos son adquiridos y determinan acercamiento o alejamiento de todo lo que el individuo, sobre la base de procesos de aprendizaje, espera como agradable o desagradable.

Éxito.- Resultado feliz de un negocio, actuación, etc. Sinónimo de acierto y triunfo, desde el punto de vista educativo, el término éxito está muy relacionado con el problema de las aprobaciones de año, por cuando pueden considerarse favorecidos con aquel todos los alumnos capaces de pasar. En este sentido la moderna pedagogía intenta conseguir las llamadas promociones del ciento por ciento, en las cuales ni un solo educando se ve forzado a repetir las materias dadas durante el curso anterior.

Fracaso.- Suceso lastimoso, caída o ruina de una cosa con estrépito y rompimiento.

Habilidad.-Capacidad y disposición para una cosa que una persona ejecuta con destreza.

Incidental.- Que ocurre de manera casual o fortuita.

Idoneidad.- Que tiene disposición o actitud para una cosa.

Inherente.-Determinación característica de un sujeto que constituye su modo.

Inmadurez.-Inmaduro, que le falta madurar.

Incoherente.-Falta de conexión, relación o unión de una cosa, ideas, actitudes, etc., con otras.

Intimidad.- Introducirse en el efecto o ánimo de uno, amistad íntima. Se refiere al término a lo que vive en lo más profundo de nuestro ser.

Implícito.- De aquello que se considera incluido en una proposición sin que necesariamente se exprese.

Jactancia.-Alabarse uno excesivamente y presuntuosamente de la propia excelencia y también de la que el mismo se atribuye

Motivación.- Factor psicológico, consistente o no, que predispone al individuo para realizar ciertas acciones o para tender hacia ciertos fines

Modelo.- Conjunto de valores, creencias y normas de conducta que condiciona la actuación y el modo de pensar de todos los componentes de un grupo social determinado.

Miedo.- Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o mal que realmente amenaza o que se finge la imaginación.

Optimizar.- Buscar la mejor manera de realizar una actividad.

Proceder.- Modo, forma y orden de portarse y gobernar uno sus acciones bien o mal.

Propuesta.-Proposición o idea que se manifiesta y ofrece a uno para un fin.

Rebeldía.- Estado procesal del que siendo parte de un juicio, no acude al llamamiento que formalmente le hace el juez o deja incumplidas las intimaciones de éste.

Rendimiento.- Sumisión, subordinación, humildad, rendición, fatiga, cansancio, obsequiosa expresión de la sujeción a la voluntad de otro a servirle o complacerle.

Sensatez.- Prudencia, de buen juicio.

Sexo.- Palabra que designa la sexualidad o conjunto de los fenómenos de la vida sexual, órganos sexuales, débil las mujeres, fuerte los hombres.

Trascendencia.- Propiedad del sujeto, en cuanto a sujeto, cognoscente de aprender la realidad de las cosas.

Violación.- Delito contra la honestidad que se comete al tener relación carnal con una mujer en determinados casos.

Volitivo.- Voluntarioso, comprende tres momentos: deliberación, decisión y ejecución.

8. HIPÓTESIS

Si se aplicaría correctamente estrategias motivacionales por parte de: docentes, autoridades, padres de familia, entonces se elevaría la autoestima y por ende el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa, "José Enrique Guerrero", durante el período lectivo 2004 -2005.

9. VARIABLES

9.1 INDEPENDIENTES

Si se aplicaría correctamente estrategias motivacionales por parte de: docentes, autoridades, padres de familia.

9.2 DEPENDIENTE

Entonces se elevaría la autoestima y por ende el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa "José Enrique Guerrero" durante el período lectivo: 2 004 -2 00 5.

9.3 INDICADORES

- Aceptación
- Responsabilidad
- Respeto
- Estimación
- Cumplimiento
- Promedios
- Creatividad
- Criticidad
- Sociabilidad
- Puntualidad
- Aseo
- Auto confianza
- Identidad
- Liderazgo
- Imagen
- Solidaridad
- Conciencia
- Resuelve problemas

10. CUADRO OPERATIVO

Se encuentra al final con el cronograma de actividades.

11. ESQUEMA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I

- 1.1 Antecedentes.
- 1.2 Definición de autoestima.
- 1.3 Baja autoestima.
- 1.4 Buena autoestima.
- 1.5 Sugerencias para enriquecer la autoestima.
- 1.6 Auto-concepto.
- 1.7 Auto-aceptación.

- 1.6 Desarrollo de la confianza.
- 1.10 ¿Cómo se desarrolla la autoestima?
- 1.11 Autoestima y sociedad.
- 1.12 Importancia de la autoestima.
- 1.13 Efectos de la autoestima.
- 1.14 La autoestima favorece el aprendizaje.
- 1.15 Fundamentos de la responsabilidad.
- 1.16 Autoestima y educación.
- 1.17 Consejos para ser un buen educador.
- 1.18 Autoestima en los niños.

CAPÍTULO II

2. Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a: estudiantes, padres de familia y maestros de la Unidad Educativa “José Enrique Guerrero”.

CAPÍTULO III

Manual para el desarrollo de la autoestima.

- 3.1 Presentación.
- 3.2 Justificación.
- 3.3 Objetivos.
- 3.4 Desarrollo del manual

12. METODOLOGÍA

12.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación, se utilizará la técnica de la encuesta, que será aplicada a alumnos, maestros y padres de familia de la Unidad Educativa “José Enrique Guerrero”, instrumento que servirá para la verificación de la hipótesis planteada en el Marco Referencial.

12.2 MÉTODOS A EMPLEARSE

El trabajo de investigación planteado, se basa en el método científico el cual permite englobar un ciclo de etapas secuenciales en la investigación, y que se sustentará en los tipos de estudio: exploratorio-correlacional, los mismos que nos permitirán recopilar información y la contractación de la hipótesis planteada, para luego proceder con las conclusiones y recomendaciones que pueden emanar del presente trabajo investigativo.

12.3 MÉTODO HIPOTÉTICO-DEDUCTIVO

En razón de partir de la hipótesis investigativa para probarla o rechazarla en base al pensamiento y al razonamiento.

13. TÉCNICAS

13.1 Encuesta

13.2 Entrevista

13.3 Fichaje

14. INSTRUMENTOS

14.1 CUESTIONARIO

14.2 FICHAS

14.3 TEST

15. POBLACIÓN Y MUESTRA

La presente investigación se realizará en la Unidad Educativa "José Enrique Guerrero", de la ciudad de Quito, sector el Condado.

La Unidad Educativa cuenta con una población escolar de 288 estudiantes, 250 en Educación Básica y 38 en el Nivel Medio o Bachillerato, tiene 30 maestros, de los cuales 20 son de Educación Básica y 10 de Bachillerato; consideré pertinente trabajar con toda la población.

Con los padres de familia se considerada una muestra representativa de 200

16. PRESUPUESTO

Gastos de movilización	\$ 100,00
Gastos de textos y copias	\$320,00
Gastos centro de cómputo	\$200,00
Gastos en cd (5)	\$ 6,00
Pago arancel UTC	\$ 60,00
Servicios de internet	\$ 80,00
Total	\$ 766,00

17. CRONOGRAMA

Se encuentra al final con el cuadro operativo

18. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ARCIENEGAS, Ma. Emilia, Creatividad y Maestros, Bogotá, 1997

BOWDOI, Ruth y **TORRE** J.C., Colección: Los padres son maestros, USA., 1992.

BRUNER, Jerome, La importancia de la Educación, Ed. Paidos, Barcelona, 1987.

CONDEMARIN, Chadwick y **MILICIE**, N. Madurez Escolar, Ed. Andrés Bello, Chile, 7ma. Ed, 1995.

DOBSON, James, Autoestima, e! mejor regalo para sus hijos, 1986.
T-tic/VcII

DORSCH, Friedrich, Diccionario de Psicología, Ed. Herder, Barcelona, 1978.

ERIKSON, Eric, Identidad, juventud y crisis, Ed. Paidós, Buenos Aires 1978.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

GAGNE, Robert, Las condiciones de aprendizaje, Ed. Interamericano, 1979.

HERNÁNDEZ SAMPIER, Roberto y otros, Metodología de la investigación, Ed. Mc Graw Hill.

HOUSMAN, A.E., Extraído del libro como Mejorar la autoestima de BRANDEN, Nathaniel, Ed. Altaza, 1994, Barcelona, pág. 12-13

MARTÍNEZ, RAMÓN GIL, APUD, GARCÍA CERMEÑO y FERNANDEZ, (1991), Manual para tutorías y Departamento de Orientación, Ed. Escuela Española S.A., España (Madrid), 1997, Pág 10.

MARTÍNEZ, RAMÓN Gil, APUD, José Antonio Alcántara (1993).

MARTÍNEZ, RAMÓN Gil, APUD, P. SAURA (1996)

MARTÍNEZ, RAMÓN Gil, APUD, RODRÍGUEZ Espinar (1986).

BIBLIOGRAFÍA CITADA

ALCÁNTARA, José Antonio, Como educar la autoestima, Ed.. Ceac, Barcelona, 1990, pág 12.

FITTS, 1965, en línea

La autoestima, auto-concepto y salud mental,

emailAaquino@together.net.Aaquino International.PO.Box, 125, Rochester UTO5767

HAESSLER y MILICIC, (1995), La autoestima requiere atención de Urgencia, Revista a la educación, Ministerio de Educación, CEPEIP, Chile (Santiago), N; 224, marzo, 1997.

PÉREZ, Mitré, 1981, en línea,

La importancia de la autoestima, emailAaquino@togetherInternational, PO
Box, 125, Rochester UTO5767

ROGERS, Carl (1994), APUD, MARTÍNEZ, Ramón Gil.

ROGERS, Carl (1994), Definición de la Autoestima, Apud, MARTÍNEZ, Ramón
Gil, Manual para tutorías y Departamento de Orientación. Ed. Escuela Española
S.A., España (Madrid), 1997, pág 11.

SCHLESSINGER, Laura, en línea

Auto-concepto y autoestima, [http://craatla-ribagorza.org/article.php3?id-
article=242ini](http://craatla-ribagorza.org/article.php3?id-article=242ini) Felisa Martes 5 Octubre 2004]

SÁNCHEZ, Bizama, (1995), Educación y autoestima, op, cit, pág 66

TORO VARGAS, Cirilo, en línea

Autoestima, <http://members.tripod.com/pirata-2/autoestima>, 1994 revisión 2003]

FUENTES DE INTERNET

AGENDA FUTURA, en línea

Introducción a la autoestima, [http://www.cfnavarra.es/futura/autoestima.
htm](http://www.cfnavarra.es/futura/autoestima.htm), 2 Febrero 2005]

ALVAREZ, Edgar, en línea

Haga florecer su autoestima: [http :\[www. afuegolento.com/noticias/43/
firmas/alvarez/1788](http://www.afuegolento.com/noticias/43/firmas/alvarez/1788), 2 de febrero 2005]

ARTÍCULO, en línea

Estimular la autoestima: [http:\[www. mujereshoy. Com /secciones/2311.
shtml](http://www.mujereshoy.Com/secciones/2311.shtml), 2 de Febrero 2005]

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL, en línea

Autoestima, [http:\[www.binasss.sa. cr/población/autoestima.htm](http://www.binasss.sa.cr/población/autoestima.htm), Febrero 2001]

10. CUADRO OPERATIVO

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	INDICADORES
<p>¿Cómo incide la autoestima en el rendimiento escolar de los a la Unidad Educativa Particular Mixta “José Enrique Guerrero”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la incidencia de la autoestima en el rendimiento escolar de los alumnos de la Unidad Educativa Particular “José Enrique Guerrero” - Determinar la importancia de la autoestima en el rendimiento escolar. - Identificar los factores que influyen en la autoestima y por ende en el rendimiento escolar - Proponer estrategias motivacionales dirigidas a autoridades, maestros, padres de familia y alumnos para estimular el potencial creativo que permita el desarrollo de habilidades y aptitudes. 	<p>Al mejorar la autoestima de los alumnos y alumnas, entonces mejoraría el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Mixta “José Enrique Guerrero”, permitiéndoles superar obstáculos en el campo educativo y en la vida misma.</p>	<p>INDEPENDIENTE Al mejorar la autoestima de los alumnos de Unidad Educativa “José Enrique Guerrero”, mejoraría el rendimiento escolar.</p> <p>DEPENDIENTE Permitiéndoles enfrentar y superar obstáculos en el campo educativo y en la vida misma.</p>	<p>Responsabilidad Respeto. Cumplimiento. Promedios. Creatividad. Sociabilidad. Puntualidad. Aseo. Autonomía. Identidad. Liderazgo. Resuelven problemas.</p>

17. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO	J	J	J	J	A	A	A	A	A	S	S	S	S	O	O	O	N	N	N	N	D	D	D	D	E	E	E	E	F	F	F	F
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Selección del tema	X	X																														
2. Elaboración y presentación del proyecto			X	X																												
3. Elaboración del primer capítulo				X	X	X	X																									
4. Corrección								X																								
5. Diseño de instrumentos								X	X	X																						
6. Aplicación de encuestas.												X	X																			
7. Elaboración del segundo capítulo													X	X	X	X																
8. Corrección																	X	X														
9. Elaboración del Tercer Capítulo																	X	X	X	X												
10. Corrección																					X	X										
11. Reproducción y encuadernación																										X	X					
12. Presentación al H. Consejo Académico																												X	X			
13. Defensa																														X	X	