

Sandra Patricia
Castro Rodríguez



Propuesta curricular basada en el

autoconcepto y la autoestima

para la estructuración del proyecto de vida en los estudiantes
de grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla de Bogotá



Instituto Latinoamericano de Altos Estudios

Propuesta curricular basada en
el autoconcepto y la autoestima
para la estructuración del proyecto
de vida en los estudiantes de
grado tercero del Colegio Tomás
Carrasquilla de Bogotá

Propuesta curricular basada en
el autoconcepto y la autoestima
para la estructuración del proyecto
de vida en los estudiantes de
grado tercero del Colegio Tomás
Carrasquilla de Bogotá

Sandra Patricia Castro Rodríguez

Queda prohibida la reproducción por cualquier medio físico o digital de toda o un aparte de esta obra sin permiso expreso del Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–.

Esta publicación se circunscribe dentro de la línea de investigación Sistemas Sociales y Acciones Sociales del ILAE registrada en Colciencias dentro del proyecto Educación, equidad y políticas públicas.

Publicación sometida a evaluación de pares académicos (*Peer Review Double Blinded*).

Esta publicación está bajo la licencia Creative Commons Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada 3.0 Unported License.



ISBN: 978-958-8492-58-2

© SANDRA PATRICIA CASTRO RODRÍGUEZ, 2014
© Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2014
Derechos patrimoniales exclusivos de publicación y distribución de la obra
Cra. 18 # 39A-46, Teusquillo, Bogotá, Colombia
PBX: (571) 232-3705, FAX (571) 323 2181
www.ilae.edu.co

Diseño de carátula y composición: Harold Rodríguez Alba
Edición electrónica: Editorial Milla Ltda. (571) 702 1144
editorialmilla@telmex.net.co

Editado en Colombia
Edited in Colombia

*A Dios por permitirme culminar mis estudios de Maestría,
a mi familia por su paciencia, por ser el motor de mi inspiración y
por sus consejos en mis momentos difíciles de salud que
permitieron fortalecerme y seguir adelante,
a la Institución Educativa Tomás Carrasquilla por haberme abierto las puertas
y permitir el desarrollo del presente estudio y
al Dr. Manuel Silva quien creyó en mi propuesta, quien con su conocimiento,
esfuerzo, dedicación, experiencia y motivación lograron encaminar en
mi un espíritu investigativo, de cambio y altamente profesional,
para usted el más grande sentimiento de admiración.*

CONTENIDO

| | |
|---|----|
| RESUMEN | 11 |
| CAPÍTULO PRIMERO | |
| GENERALIDADES DEL ESTUDIO | 13 |
| I. Descripción del problema | 13 |
| II. Formulación del problema | 16 |
| III. Justificación | 16 |
| IV. Objetivos | 18 |
| A. General | 18 |
| B. Específicos | 18 |
| CAPÍTULO SEGUNDO | |
| MARCO DE REFERENCIA | 19 |
| I. Antecedentes teóricos-empíricos del autoconcepto | 19 |
| A. El autoconcepto | 19 |
| B. El autoconcepto y su relación con la personalidad | 22 |
| C. Dimensión conceptual del autoconcepto | 23 |
| II. Antecedentes teóricos-empíricos de la autoestima | 26 |
| A. Antecedentes sobre la autoestima | 26 |
| B. Dimensión conceptual de la autoestima | 28 |
| C. Bases de la autoestima | 35 |
| D. Características de la autoestima | 37 |
| E. Dimensiones y niveles de autoestima | 38 |
| F. Beneficios de la autoestima | 41 |
| III. Antecedentes teóricos-empíricos sobre proyecto de vida | 42 |
| CAPÍTULO TERCERO | |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | 45 |
| I. Diseño metodológico | 46 |
| A. Tipo de investigación | 46 |
| II. Hipótesis | 47 |
| III. Población y muestra | 48 |
| IV. Conceptualización y operacionalización de las variables | 49 |

Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO CUARTO | |
| RESULTADOS | 51 |
| I. Desde la aplicación de la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima | 51 |
| II. Desde la aplicación del test aplicado basado en la autoestima y el autoconcepto | 66 |
| III. Conclusiones finales | 76 |
| IV. Recomendaciones | 77 |
| | |
| BIBLIOGRAFÍA | 79 |
| | |
| ANEXOS | 81 |

RESUMEN

Proyecto de vida = Sentido de la vida: la búsqueda del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria. Es la libertad del hombre para elegir entre aceptar y rechazar una oferta. El sentido no se puede dar, sino que hay que encontrarlo, se puede encontrar y se tiene que encontrar, ya que el sentido está, y existe, nuestra tarea consiste en hallarlo. El sentido no se inventa sino que se descubre. Es un derecho inalienable del hombre; tanto la necesidad de encontrar un sentido como el responder a ese llamado de la vida son la esencia misma de su humanidad¹.

Teniendo en cuenta lo anterior se puede mencionar que el proyecto de vida constituye la base y el sentido que debe descubrirse a medida del tiempo, basada en un proceso y en herramientas que deben adquirirse para hallarlo, si bien es en la familia en donde desde la infancia se imparte ciertas herramientas de vida, normas, creencias, estilos de vida, es allí en donde se empieza a tejer los sueños, esperanzas y motivaciones futuras desde niños hasta la edad adulta. Desde otra instancia es en la escuela en donde el niño y el joven empiezan a desenvolverse, frente a un contexto social, frente a sus necesidades, expectativas, gustos, intereses, aptitudes y cultura, es en la escuela en donde el compartir con el otro lo hace partícipe de un crecimiento personal y grupal.

El presente estudio se enmarca desde la investigación cuantitativa, la cual busca medir y analizar utilizando la estadística las variables abordadas en el estudio, las cuales son estructuración del proyecto de vida y la propuesta curricular basada en la autoestima y el autoconcepto., de los estudiantes de grado tercero de primaria del Colegio Distrital Tomás Carrasquilla, Bogotá, 2013.

1 VERÓNICA ANALÍA NESCI. *La construcción del proyecto de vida*, Mendoza, Universidad del Aconcagua, 2010, p. 24

Se presenta el problema a investigar el cual destaca la importancia y relevancia que tiene el estudio para el contexto escolar citado, evidenciando datos sobre la importancia del mismo en el ambiente social escolar y la influencia y aporte en el desempeño pedagógico de la institución.

Se argumenta la investigación con la puesta en escena de los antecedentes teóricos y empíricos relacionados con el tema y desde la perspectiva del problema planteado en el contexto, el estudio se enmarcó en una serie de marcos conceptuales y teorías que permitieron un análisis más asertivo de los datos.

En cuanto a la metodología aplicada en el estudio es de tipo descriptivo, se utilizó una técnica de recolección de información escalamiento tipo Likert implementando en sus categorías (siempre, casi siempre, algunas veces, nunca) de acuerdo a quince afirmaciones, en este test se tuvieron en cuenta la operacionalización de las variables, la sustentación teórica y la claridad en las preguntas pues fueron enfocadas a niños en edades entre siete y nueve años, el análisis de la información se calculó por medio estadístico una vez recogidos los datos.

Se procedió a realizar el respectivo análisis e interpretación del contenido de acuerdo a los resultados obtenidos y evidencias presentadas por los estudiantes a través de la ejecución de un diario de campo, que posteriormente da cuenta sobre las conclusiones y reflexiones finales respecto al estudio realizado en la presente investigación.

CAPÍTULO PRIMERO

GENERALIDADES DEL ESTUDIO

I. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El proyecto de vida es un una herramienta que busca orientar el crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades. Se dice que es un proyecto porque aquí se plasman todos aquellos planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones. Nunca buscará ser una receta para vivir, sino un elemento que sirva para dar sentido a nuestra existencia, este sentido entendido como rumbo (a dónde quiero llegar) y significado (qué representa para mí)².

De acuerdo a lo anterior y teniendo en cuenta que la escuela es un escenario en donde día a día se cultivan valores, normas, hábitos y diversas herramientas académicas y culturales, es necesario empezar a construir desde ciclos iniciales una base sólida en dos aspectos esenciales los cuales son el autoconcepto y la autoestima, los cuales se construyen desde la niñez, ya que

entre los siete y los ocho años los niños desarrollan sistemas de representación que les permiten integrar diferentes características de sí mismos para hacer generalizaciones más amplias. El autoconcepto que un niño tiene de sí mismo es muy importante para el desarrollo de la autoestima. La autoestima es el sentido de la propia valoración. Los niños comparan sus *yo ideales* con sus *yo reales* y se juzgan a sí mismos. Las opiniones que los niños tienen de sí mismos

2 Tomado de *Revista Electrónica Orientación Educativa*, en [http://orientacionvocacional.sep.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=60&Itemid=67], p. 1, 7 de marzo de 2010.

ejercen una gran influencia en el desarrollo de la personalidad y sobre todo en su estado de ánimo³.

Desde el Ministerio de Educación Nacional se ha buscado fortalecer el proyecto de vida mediante Proyectos Pedagógicos Productivos⁴ en donde se busca que los niños, niñas y jóvenes cuenten con oportunidades para acceder al conocimiento por medio del desarrollo de competencias y valores necesarios para vivir, convivir, ser emprendedores y seguir aprendiendo a lo largo de su vida. Sin embargo al revisar el documento es muy poco lo que se aborda desde el tema de proyecto de vida pues enfatiza en el aspecto productivo del estudiante pero haciendo énfasis más en los proyectos se pueden trabajar a nivel ambiental y como sacarle provecho a los mismos a nivel laboral.

Al darle una revisión al PEI de la Institución Distrital Tomás Carrasquilla “Formar personas humanizadas y amantes de la vida⁵” en su apartado curricular es muy poco lo que se ha abordado desde la primaria en cuanto a fortalecer la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes en este caso en mención en los niños de grados inferiores, se encuentra solo estructurado en los estudiantes de educación media el cual se enfatiza en el trabajo de articulación con universidades y el énfasis en tecnología y administración de empresas.

Es allí a donde surge la iniciativa de trabajar una propuesta curricular basada en estas dos palabras claves de autoconcepto y de autoestima como una herramienta que permita que desde etapa inicial se empiece a promover y a liderar un espacio de fortalecimiento en la estructuración de proyecto de vida desde los más pequeños hasta la etapa de la adolescencia fundamentalmente. Para tal fin el desarrollo del proyecto se ejecutó en el Colegio Tomás Carrasquilla situado en la localidad 12 de Barrios Unidos de Bogotá D.C., cuenta con 1.425 estudiantes distribuidos en 900 estudiantes de educación básica secundaria y 511 estudiantes de primaria entre edades de los cuatro a los 11 años aproximadamente. Específicamente se desarrollará en el grado tercero de primaria, el cual cuenta con 101 estudiantes en totalidad.

3 *El autoconcepto y la autoestima*, en [cfppdyacurriculo.files.wordpress.com/.../autoconcepto-y-autoestima].

4 [www.mineducación.gov.co /1621/article-287836.html].

5 Documento PEI Institucional “Formar personas humanizadas y amantes de la vida”, 2012.

El Colegio Tomás Carrasquilla fue inaugurado el 20 de abril de 1981 para la jornada tarde y dos años después para la jornada mañana. Nació bajo la administración del alcalde de Bogotá Dr. HERNANDO DURÁN DUSSAN, siendo secretaria de educación la doctora PILAR SANTAMARÍA DE REYES como coyuntura para la ampliación de cupos en Bogotá⁶.

Figura 1
Mapa de Bogotá, estratificada por localidades



El nombre Colegio Distrital Tomás Carrasquilla es una organización social para la educación formal, conformada por las sedes: A (antiguo Colegio Distrital Tomás Carrasquilla) y B (antiguo Centro Educativo Distrital Panamericano); el primero con 25 años de antigüedad y el segundo con más de 45 años. Cada una de las sedes que hoy se encuentran integradas, ha tenido una evolución propia y unas conquistas que reconocer, que se han traducido en un esfuerzo conjunto de sus maestros. La estructura del Colegio Tomás Carrasquilla se encuentra distribuida así: Rectoría, Consejo Directivo, Coordinación Académica y Pedagógica, Coordinación para la Convivencia Escolar, Consejo Académico, Personal Docente, Personal Administrativo, Servicios de Bienestar, Consejo Estudiantil, Asociación de Padres, Asociación de Exalumnos. Sus símbolos son el escudo, la bandera, el himno y su lema institucional “Virtud, ciencia y libertad”.

6 Tomado de la página web institucional [www.redacademica.edu.co/webcolegios/12/tomascarrasquilla/index.html], Bogotá, 2012.

II. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Dentro de las políticas públicas educativas ha sido muy poco lo que se ha abordado en referente a la creación de una estrategia, que permita que los niños y niñas al ingresar a la etapa escolar desarrollen ciertas habilidades y aptitudes durante su proceso hasta grado undécimo, prescindiendo de herramientas que fortalezcan y cultiven una estructuración de su proyecto de vida, solo se establece actualmente un proyecto a nivel distrital titulado “Proyectos Pedagógicos Productivos”⁷ el cual se enfatiza en los grados de educación media (10 y 11) y en el trabajo con el medio ambiente.

Junto a lo anterior en la Institución Educativa Distrital Tomás Carrasquilla en donde se desarrollará el proyecto se observa en el PEI Institucional “Formar personas humanizadas y amantes de la Vida”⁸ que no existe un plan o programa que promueva el fortalecimiento del proyecto de vida en los estudiantes de primaria, por lo cual es pertinente desarrollar una propuesta inicialmente desde los grados inferiores en este caso tercero de primaria y averiguar su impacto en los mismos por medio de la aplicación de un test, desde estos parámetros expuestos anteriormente, la pregunta que guía esta Investigación es: ¿cuál es el impacto en la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes de grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla año 2012 que tiene la propuesta curricular basada en autoconcepto y la autoestima?

III. JUSTIFICACIÓN

Abordar el tema de proyecto de vida en las instituciones educativas distritales requiere un reto por parte del docente que lo lidera, desde el punto de vista social y académico el proyecto de vida según percepción, evidencia que falta implementación de programas, planes y estrategias que permitan que niños y niñas adquieran desde etapa inicial herramientas sociales y de valores que fortalezcan y desarrollen personalidades y habilidades.

7 [www.mineducación.gov.co/1621/article-287836.html].

8 Documento PEI Institucional “Formar personas humanizadas y amantes de la vida”, 2012.

Según HERRERA y colaboradores (2002) la personalidad es el vehículo que nos conduce por la vida cuyo motor sería el autoconcepto (aspecto cognitivo), su combustible la autoestima (aspecto afectivo) y su manera de conducirlo la forma acertada en como los maestros con eficacia podemos aportar desde nuestras estrategias al fortalecimiento de estos ejes tanto a nivel social, personal y en futuro laboral.

Del mismo modo, BARRIGA (1987) considera que la intervención psicosocial halla su justificación tanto en una sociedad en desequilibrio –solucionando problemas–, como en una sociedad que se desarrolla –promocionando la calidad de vida–. La mejora de la calidad de vida de los individuos y de los grupos de una comunidad se alcanzaría mediante tareas preventivas –desarrollando actuaciones que impidan el surgimiento de problemas que perturben los niveles de calidad ya adquiridos–, impulsoras –potenciando los niveles de desarrollo psicosocial– y terapéuticas o integradoras –solucionando los problemas psicosociales que tiene la comunidad en un momento dado–.

Teniendo en cuenta lo anterior surge la necesidad de en primera instancia aplicar una propuesta curricular basada en estos dos aspectos: la autoestima y el autoconcepto, en la Institución Educativa Distrital Tomás Carrasquilla ubicada en la localidad de Barrios Unidos en Bogotá D.C., esta propuesta se encuentra anexa al estudio, parte de unas preguntas problemáticas contextuales, temáticas, propósitos pedagógicos, mediaciones didácticas, competencias a desarrollar y fortalecer y criterios evaluativos, los cuales se encuentran soportados teóricamente en la matriz.

En segunda instancia se evaluó el impacto de la propuesta previo a la aplicación de la misma a través de la detallada descripción y mediante un test final que permitieron arrojar conclusiones y recomendaciones en cuanto a la estructuración del proyecto de vida de los niños de grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla.

Por lo tanto se espera que el presente estudio brinde a los estudiantes una preparación personal, un fortalecimiento en valores, nuevas aspiraciones, expectativas y herramientas que permitan conocerse a sí mismos, descubrir sus habilidades, sentimientos y aportar de manera significativa a su desarrollo social, cultural y educativo.

IV. OBJETIVOS

A. General

Describir el impacto en la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes de grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla año 2.013, que tiene la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima.

B. Específicos

- Identificar las características y el nivel de estructuración del proyecto de vida en los estudiantes de grado tercero durante la aplicación de la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima.
- Describir las características de la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima que se aplicará a los estudiantes de grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla.
- Constatar el nivel de estructuración del proyecto de vida posterior a la aplicación de la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima de los estudiantes de grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla.

CAPÍTULO SEGUNDO

MARCO DE REFERENCIA

I. ANTECEDENTES TEÓRICOS-EMPÍRICOS DEL AUTOCONCEPTO

A. El autoconcepto

El término del autoconcepto en los inicios fue considerado como un constructor unidimensional y global, desde los primeros planteamientos este concepto se basaba en la idea de que las percepciones que se tenían de si mismo formaban un todo invisible y global, por lo que para poder entender este término había que evaluar esta visión en general. En la actualidad el autoconcepto se acepta como una concepción jerárquica y multidimensional.

CARL ROGERS (1959) fue uno de los primeros autores que trato de definir el término autoconcepto de forma operacional, lo presentó como una gestalt conceptual coherente y organizada, en donde se establecen las características del yo, relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida.

De acuerdo con SHAVELSON, HUBNER y STANTON (1976) el autoconcepto estaría estructurado en varios dominios (académico, personal, social y físico) cada uno de los cuales se dividiría a su vez en dimensiones de mayor especificidad, definido así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual.

Para BURNS (1990) el autoconcepto es un conjunto de actitudes que el individuo tiene de sí mismo, teniendo en cuenta lo cognitivo, afectivo y conductual. Es lo que la persona se mira de si mismo, conocido también como autoimagen.

KLAUSMEIER y GOODWIN (1990) el autoconcepto es lo que la persona entiende como el yo y lo que somos capaces de hacer con ese yo.

BRANDEN (1993), argumenta que el autoconcepto es una combinación de imágenes y perspectivas abstractas de los diferentes rasgos y características que se tienen de uno mismo de forma imaginaria o real.

ABRAHAM MASLOW (1962) describe el autoconcepto de dos formas como una estimación propia de sí mismo, cómo se valora, se respeta, se evalúa y la segunda forma corresponde a la necesidad de estima y respeto por parte de los demás, esta categorización involucra la necesidad de ser valorado, respetado y evaluado positivamente por parte de los otros. Además establece una pirámide en donde a través de una jerarquía de necesidades básicas y deseos más elevados, MASLOW argumenta que si se atienden esas necesidades básicas se estará más propicio a alcanzar esas necesidades superiores entre las que se encuentran autoreconocimiento, confianza, éxito, respeto, moralidad, etc.

ENRÍQUEZ VERAU (1998), define el autoconcepto como la imagen que tiene el individuo de sí mismo, teniendo en cuenta, sus atributos, sus limitaciones y su potencial o capacidad para relacionarse con los demás, además argumenta que según algunos psicólogos y clínicos el autoconcepto tiene que ver con todas aquellas manifestaciones que tiene el individuo de cómo lo ve los demás y de la percepción de otros.

PAPALIA y WENDKOS (1992), afirman que el autoconcepto empieza desde la infancia con la autoconciencia y como a través del crecimiento social e individual adquiere sentido de sí mismo, permitiendo reflexionar sobre actitudes propias de si mismos.

AXPE y URALDE (2008) ha definido este constructor como las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta.

Algunos autores, como HARTER (1986), realizan aportaciones interesantes, como que el autoconcepto general o global va a estar determinado por el grado de importancia que demos a cada uno de los componentes específicos. Si al auto describirnos nuestros juicios de valor son satisfactorios, entonces obtendremos un autoconcepto global positivo. En el caso contrario, generaremos sentimientos negativos y, por tanto, repercutirá en un autoconcepto global negativo.

La importancia del autoconcepto reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los de-

más y, en definitiva, cómo se comporta (CLEMES y BEAN, 1996; CLARK, CLEMES y BEAN, 2000).

Según VERA y ZEBADÚA (2002), el autoconcepto se considera una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorrealización. Está relacionado con nuestro bienestar en general. Muchos de los problemas psicológicos actuales como la depresión o los malos tratos conyugales se relacionan con un autoconcepto bajo o defectuoso.

Como su nombre lo indica el autoconcepto es un concepto o percepción que tienen los individuos de sí mismos. JAIRO VILLASMIL FERRER de la Universidad de los Andes establece en un trabajo de tesis⁹, algunos aspectos relevantes en cuanto al término de autoconcepto muy interesantes en donde establece relaciones y cambios del concepto de acuerdo a los cambios psicoevolutivos de los niños. Establece que entre el nacimiento de los niños y hasta los dos años aproximadamente aparecen aspectos relacionados en la aparición de la conciencia del yo, a partir de ello se empieza a hablar del autoconcepto.

De acuerdo a lo anterior a partir de PIAGET se plantean diferentes aspectos que tienen que ver al concepto de objeto basado en el desarrollo cognoscitivo, afirma que el estado inicial del niño es una sustancial indiferenciación entre sujeto y objeto, entre lo que soy yo y lo que no soy. Al lograr la noción de permanencia del objeto, se acepta que los objetos que se encuentran en el mundo tienen una permanencia sustancial, de forma independiente del hecho de que estos sean percibidos o no por alguien.

De igual forma al aparecer el lenguaje en el niño se convierte en un hecho decisivo en su desarrollo tanto cognoscitivo, simbólico y pre-conceptual en donde ya aparece una conciencia inicial del yo, como un pre-concepto de sí mismo producto de sus experiencias. En la siguiente etapa hacia los tres años aparece la autoafirmación que se refiere a lo que el niño va conociendo de su cuerpo, sus acciones, sentimientos y vivencias como ser único diferente a las demás personas. La autoafirmación permite que el niño se diferencie de los demás y da origen a la aparición impulsos para la formación del sí mismo, los cuales están

9 JAIRO VILLASMIL FERRER. *Autoconcepto académico en estudiantes universitarios de alto rendimiento*, Mérida, Universidad de los Andes, marzo de 2010.

orientados a afirmación de sí mismo y otros orientados a la consolidación de sí mismo, permitiendo que empiece a mirarse más así mismo y como su acción influye sobre los demás, de allí parte posteriormente la autoestima.

Aparece la siguiente etapa de la afirmación del yo desde los dos hasta los cinco años, en donde los niños afianzan conceptos como “yo” y “mío”, de la imitación, el juego y de una comunicación sostenida con otros niños y sus padres, los cuales para que se fortalezca el autoconcepto y la autonomía deben generar bases sólidas de confianza, el afecto y la seguridad.

De los cinco a los 12 años ocurre el proceso de la expansión del yo como una apertura a la integración de nuevas experiencias en la vida del niño, adaptación a diferentes entornos sociales, en esta etapa es importante lograr fortalecer sus niveles de comunicación e influir notoriamente sobre él de forma positiva a través de la escuela, como un eje que permita la exploración de sus capacidades, aptitudes, identidad y autoestima¹⁰.

Se puede resumir que el autoconcepto constituye una variable muy importante, basada en la percepción que tiene el individuo de si mismo, teniendo en cuenta sus capacidades, habilidades, limitaciones, aptitudes, actitudes y como estos factores se relacionan con la interacción hacia los demás e influencia a nivel social.

B. El autoconcepto y su relación con la personalidad

ROYCE y POWELL (1983) han elaborado una teoría de la personalidad en la que se abordan tanto los aspectos estructurales como funcionales del comportamiento humano.

La personalidad se entiende como una organización jerárquica de sistemas, subsistemas y rasgos que traducen, transforman e integran la información. La personalidad total, o supra sistema, está integrado por seis sistemas (sensorial, motor, cognitivo, afectivo, estilos y valores) cada uno de los cuales consta, a su vez, de subsistemas multidimensionales a múltiples niveles que tienen un carácter de rasgos. Por otro lado, los seis sistemas constituyen ordenamientos jerárquicos de

10 *Ibíd.*, p. 9.

distintos niveles y los constructos de orden superior ejercerán una influencia mayor sobre la conducta y un papel más integrativo que los de orden inferior (de orden inferior a superior: sensorial y motor, cognitivo y afectivo, estilos y valores).

De la interacción que se produce entre estos sistemas deriva el sentido personal del individuo, su personalidad, en el que tienen relevancia tres conceptos o dimensiones: *el primero* es la visión del mundo, consecuencia de la interacción entre los sistemas cognitivo y estilos, *el segundo* son los estilos de vida del individuo, determinados fundamentalmente por la interacción entre los sistemas afectivo y de valores, y *el tercero* se refiere a la autoimagen o autoconcepto que está determinada, en último término, por la interacción de los sistemas de estilos y valores.

Se puede afirmar que el autoconcepto es uno de los tres componentes de la personalidad, siendo la visión del mundo y los estilos de vida los otros dos componentes. El autoconcepto, desde esta perspectiva, se entiende como la imagen que uno tiene de sí mismo y que se encuentra determinada por la acumulación integradora de la información tanto externa como interna, juzgada y valorada mediante la interacción de los sistemas de estilos y valores. Esta acumulación de información elaborada proviene de la coordinación entre lo que el sujeto ya dispone y lo nuevo que debe integrar.

Desde el ámbito educativo también se concede bastante relevancia al autoconcepto, por ejemplo, la importancia de la capacidad para analizarse y conocerse también ha sido destacada por GARDNER (1995), dentro de su teoría de las inteligencias múltiples, como una de las siete inteligencias humanas la inteligencia intrapersonal. En el campo de la instrucción, GALLAGHER (1994) destaca el autoconcepto como una de las variables más relevantes dentro de los nuevos modelos de enseñanza y aprendizaje, de allí el autoconcepto también se ve como un factor que contribuye no solo a nivel de la construcción propia del ser humano sino que tiene relevancia dentro del ámbito educativo y favorece los procesos de enseñanza-aprendizaje.

C. Dimensión conceptual del autoconcepto

Según PURKEY (1970) define el autoconcepto como un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente.

SHAVELSON, HUBNER y STANTON (1976) completan la definición anterior indicando que el autoconcepto no es más que las percepciones que una persona mantiene sobre sí misma formadas a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, siendo influenciadas, de manera especial, por los refuerzos y *feedback* de los otros significativos así como por los propios mecanismos cognitivos tales como las atribuciones causales.

De acuerdo a las anteriores afirmaciones se deduce que están relacionados pues se encuentran integrados los aspectos descriptivo y valorativo del autoconcepto, y se le concede a éste cualidades como la de ser dinámico y poseer una organización interna útil para asimilar información, guiar el comportamiento y, si es preciso, acomodarse a las exigencias ambientales. Ambas aproximaciones conceptuales coinciden también en subrayar la naturaleza afectiva, de carácter muy personal, del autoconcepto.

Dentro del autoconcepto se destacan dos aspectos importantes del mismo, por una parte se destaca la parte de autoimagen o descriptiva que se refiere a cómo se percibe el ser humano que es y la valorativa o autoestima que se refiere a como valora el ser humano la autoimagen, a su vez esta autoimagen se encuentra relacionada con el feedback de nosotros como individuos y teniendo en cuenta los diferentes roles que asumimos en los contextos que nos rodean. Por otra parte la autoestima estaría vinculada al autoconcepto ideal, no sólo respecto de lo que me gustaría ser (por tener un gran valor e importancia para mí), sino también de lo que a los demás les gustaría que yo fuese (por el valor que ello tiene para aquéllos).

Los contenidos que incluyen tanto el autoconcepto ideal propio como el deseado por los otros significativos pueden ser tanto de naturaleza social como privada; de hecho, frecuentemente coexisten ambos tipos de contenidos.

Cuando existe una gran diferencia entre la autoimagen percibida y la ideal, tiene lugar una alta probabilidad de que ello genere en el individuo tanta ansiedad que puede llevarle a crear un autoconcepto realmente negativo (aun cuando la autoimagen inicial no fuese negativa) y a un preocupante estado depresivo. Este estado concreto puede verse agravado si el autoconcepto ideal del sujeto coincide con el de los otros significativos (es decir, el individuo desearía ser de un determinado modo porque, por ejemplo, sus padres o sus amigos así lo desean

también). Todo esto es realmente insostenible para la persona cuando, además de lo dicho, aparece ésta como la única culpable de que exista tal discrepancia. Por tanto, aún siendo importante la imagen que la persona tiene de sí misma en la formación de un determinado nivel de su autoconcepto, también lo es el valor de dicha autoimagen, pues ello modulará dicho nivel así como los efectos de la posible discrepancia entre lo que quiero ser, lo que soy y lo que los demás quieren que sea.

Como se puede apreciar, el autoconcepto más positivo se logra cuando el individuo se describe muy positivamente (autoimagen alta) y, además, ello tiene un gran valor para éste (alta importancia). Por el contrario, el autoconcepto más negativo se consigue al coincidir una mala autoimagen y un alto valor para el sujeto.

La autopercepción que el ser humano construya a lo largo de su vida ni es de la misma naturaleza, ni se encuentran relacionadas linealmente, ni tampoco tienen la misma importancia o valor en la construcción del autoconcepto. Según GONZÁLEZ-PINEDA (1993) el número de dimensiones que cada sujeto presente formando parte de su autoconcepto dependerá de ciertas variables como, por ejemplo, la edad, el sexo, la cultura de que dispone, el medio social en que se desarrolla, las exigencias profesionales, etc. Así, por ejemplo, a medida que aumenta la edad de los sujetos se van identificando más dimensiones, e incluso, cambiándolas por otras distintas.

De acuerdo a la variable de la edad comprendida entre los seis y ocho años el autoconcepto avanzaría desde una estructura relativamente simple a los seis años hasta otra mucho más compleja propia del final de la adolescencia, por ello es de vital importancia trabajar el autoconcepto desde ciclos iniciales, potenciados mediante una estructura fuerte a nivel de planeación que de cuenta a final del proceso y de su implementación de los avances o limitaciones adquiridos, ya que el autoconcepto es un constructo con identidad, es el resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia de lo adquirido de los otros de forma significativa. En el desarrollo del niño los dos contextos que más influyen en el autoconcepto de éste son el familiar y el escolar, la información ofrecida por estas dos partes son de vital importancia en el crecimiento del mismo.

II. ANTECEDENTES TEÓRICOS-EMPÍRICOS DE LA AUTOESTIMA

A. Antecedentes sobre la autoestima

Algunos estudios han abordado el tema de autoestima y su relación en diferentes contextos, así el cómo influye al ser abordados desde diferentes percepciones como edad, género, estratos socio económicos etc., de acuerdo a lo anterior se mencionan algunas investigaciones.

MINA, CARRASCO y MARTÍNEZ (1999), realizaron un estudio dirigido a determinar las características de la autoestima y los estereotipos de rol de género. La muestra está formada por 559 estudiantes universitarios: 220 varones y 339 mujeres; cuyas edades oscilan entre los 17 y los 31 años, siendo la media de edad de aproximadamente 21 años. Para analizar la relación existente entre la autoestima y los estereotipos de rol de género, se aplicaron dos instrumentos de medida: el Inventario de rol sexual de Bem adaptado a una población perteneciente al primer período de la edad adulta y una adaptación del Cuestionario de autoestima de Coopersmith. Indican en sus resultados que en todas las culturas existe un modelo normativo acerca de cómo debe ser un varón y una mujer; y que estas construcciones sociales tienen un papel fundamental en la organización y constitución de la subjetividad humana. Señalan que la autoestima ha sido utilizada como uno de los principales indicadores de bienestar psicológico en las investigaciones realizadas sobre los roles de género. Los resultados obtenidos verifican las hipótesis planteadas: la autoestima varía en las diferentes categorías de género y la masculinidad aparece como mejor predictor de la autoestima que la feminidad.

Otro estudio de GARCÍA (1999), quien realizó estudios sobre el panorama de la investigación del autoconcepto y la autoestima en España. Indica que existe un modelo de relaciones causales en los procesos atribucionales, autoconcepto y motivación en niños con y sin dificultades de aprendizaje; los resultados obtenidos indican que los alumnos con problemas de aprendizaje, respecto a sus iguales sin problemas, adoptan patrones atribucionales desadaptados, muestran una autoimagen más negativa y están menos motivados extrínsecamente e intrínsecamente. Estudia las relaciones entre autoestima y depresión en la población infantil valenciana, llegando a la conclusión de que la baja autoestima es un síntoma destacado y de importancia relevante dentro de la sinto-

matología depresiva, estando ambos constructos íntimamente relacionados. Refiere citas sobre relaciones entre la autoestima y el Síndrome de Burnout o también llamado Síndrome de desgaste profesional.

Existe otro grupo de trabajos en los que el autoconcepto y/o la autoestima son puestos en relación con otros constructos propios del desarrollo personal y social, tales como la integración social, las habilidades de interacción, las relaciones familiares y afectivas, entre otros. En este sentido, concluyen que tanto el autoconcepto, como la autoestima, como otros constructos similares, tienen un carácter holístico, permiten, de alguna manera, resumir el sentimiento general de bienestar de una persona, y esto los hace atractivos para la investigación.

Por su parte, BROCK (2000), llevó a cabo estudios enfocados en analizar la autoestima y el autoconcepto en el ámbito escolar. Muestra el contenido y efectos de una serie de programas de intervención dirigidos al profesorado para favorecer el desarrollo del autoconcepto y autoestima en el contexto escolar. Una muestra de 173 niños de cinco a ocho años pasaron una fase pre-test y pos-test habiendo clases experimentales y de control, asignadas al azar, en cada curso académico, junto con las profesoras correspondientes. A los grupos experimentales se les aplicaron cuatro programas de intervención, y uno a las profesoras de dichos grupos.

Los principales instrumentos fueron la "Pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children" (HARTER y PIKE, 1983), para niños y profesores, la Escala de autoestima de ROSENBERG adaptada a niños pequeños, medidas sociométricas, de capacidad y rendimiento escolar. El análisis de varianza (ANOVA) muestra diferencias estadísticamente significativas de los niños y profesoras de los grupos experimentales respecto a los controles y la efectividad de la intervención.

FELDMAN y MARFAN (2001), realizaron investigaciones sobre autoestima infantil. El propósito de esta investigación apunta a describir cómo es la autoestima de niños y niñas de 5.º y 8.º básicos de tres escuelas municipalizadas de la comuna de Santiago. Indican que la psicología ha demostrado que tanto el autoconcepto, como la autoestima de los individuos, están fuertemente influenciados por las relaciones que éste establece con su medio externo. Desde el punto de vista de la metodología de la investigación, aplica un enfoque que combina el paradigma explicativo con el paradigma interpretativo, de manera de obtener una aproximación más profunda hacia cómo los niños y las niñas que son

objeto de este estudio asumen la valoración de sí mismos. Ello conllevó a efectuar una combinación de técnicas e instrumentos tanto cuantitativos, como cualitativos para la recopilación de los datos principales de este estudio. Se administró el instrumento “Inventario de autoestima de Coopersmith (1959)”, Este se aplicó a un total de 211 niños y niñas, correspondientes a tres grados quinto y tres grados octavo básicos de los tres establecimientos seleccionados. Para el análisis de los datos, y a través de las distintas sub-escalas del instrumento aplicado (escala autoestima social, general, académica, familiar), se buscó establecer las relaciones entre las distintas dimensiones que este mide, lo que permitió tener una primera aproximación al fenómeno estudiado.

HERNÁNDEZ (2003), realizó un estudio dirigido a analizar el desarrollo de la autoestima y la conciencia moral en las contradicciones de la sociedad contemporánea. El estudio fue documental bibliográfico, recopilando literatura científica relacionada con el tema. Los resultados indicaron que el desarrollo armónico de la persona concreta como uno de los objetivos principales de la educación humanista y emancipatoria, debe analizarse en las dimensiones del sentir, pensar y actuar, a partir de la totalidad de manifestaciones del ser y su interconexión con el contexto. Este enfoque holístico pone de manifiesto la unidad de la vida persona, en sus manifestaciones cognoscitivas, afectivas y comportamentales, con la naturaleza y la sociedad. Abre la posibilidad de análisis de la coherencia ética y de las incongruencias posibles del comportamiento cotidiano de los individuos y los contextos (sociales, educacionales, entre otros) en los que interactúa.

B. Dimensión conceptual de la autoestima

La autoestima ha sido abordada como la valoración e importancia que tiene el ser humano de sí mismo, los primeros autores en abordar la palabra autoestima se remontan a WILLIAM JAMES a finales del siglo XIX el cual en su obra *Los principios de la psicología*, estudiaba el desdoblamiento de nuestro “Yo-global” en un “Yo-conocedor” y un “Yo-conocido”. Según JAMES, de este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la autoestima¹¹. Reaparece

11 [<http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>].

la palabra autoestima hasta mediados del siglo xx y toma un lugar fundamental en la autorrealización personal y se introdujo nuevos elementos que ayudaban a entender los motivos por lo que los individuos tienden a sentirse desmotivadas y poco valoradas.

A partir de lo anterior surgen nuevos conceptos a medida del tiempo, que empiezan los autores planteados a continuación a darle una relevancia más a la palabra autoestima y el impacto que genera en el ser humano.

CARL ROGERS, afirma que la mejor forma de mejorar la autoestima es a través de la aplicación de su teoría de aceptación y auto aceptación.

ROBERT BURNS considera que la autoestima es el conjunto de actitudes que tiene el ser humano hacia sí mismo, es aquella percepción del individuo frente a sus comportamientos y emociones.

WILBER (1995), deduce que la autoestima esta relacionada con las características propias de sí mismo y es base del desarrollo humano. Señala que la autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre si mismo. El autor indica que la autoestima es base para el desarrollo humano. Indica que el avance en el nivel de conciencia no sólo permite nuevas miradas del mundo y de sí mismos, sino que impulsa a realizar acciones creativas y transformadoras, impulso que para ser eficaz exige saber cómo enfrentar las amenazas que acechan así como materializar las aspiraciones que nos motivan.

Esta necesidad de aprendizaje aumenta en la misma proporción que lo hacen los desafíos a enfrentar, entre los cuales sobresale la necesidad de defender la continuidad de la vida a través de un desarrollo equitativo, humano y sustentable. Bajo este enfoque no se está en contra de las creencias pre-personales, lo único que ocurre es que tenemos dificultades en admitir esas creencias como si fueran transpersonales, lo cual afecta la autoestima.

ROSEMBERG (1996), argumenta que la autoestima es la apreciación positiva o negativa que tenemos de sí mismos, teniendo en cuenta lo que siente el individuo desde su ámbito afectivo y cognitivo puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre si mismo.

Por su parte, DUNN (1996), afirma que la autoestima es la energía que coordina, organiza e integra todos los aprendizajes realizados por el in-

dividuo a través de contactos sucesivos, conformando una totalidad que se denomina “sí mismo”. El “sí mismo” es el primer subsistema flexible y variante con la necesidad del momento y las realidades contextuales¹².

COOPERSMITH (1996), argumenta que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y retroalimenta de sí mismo, la cual puede reflejarse como una forma de agrado o desagrado de sí mismo, como un juicio individual de forma subjetiva, el cual expresa si es valioso, significativo y exitoso.

MCKAY y FANNING (1999), el concepto de autoestima se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que el individuo tiene de sí mismo y lo demuestra durante toda su vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera. Para los autores, uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo; es decir, la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, el individuo tiene la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

BARROSO (2000), la autoestima es una energía que existe en el organismo vivo, organiza, integra, cohesiona, unifica y direcciona todo el sistema de contactos que se realizan en el sí mismo del individuo. Este autor ha conceptualizado la definición de autoestima considerando su realidad y experiencia, permitiéndole responsabilizarse de si mismo.

Del mismo modo, CORKILLE (2001), apoya lo antes mencionado indicando que la autoestima constituye lo que cada persona siente por sí mismo, su juicio general y la medida en que le agrada su propia persona, coincidiendo con lo planteado por MUSSEN, CONGER y KAGAN (2000), quienes afirman que la autoestima se define en término de juicios que los individuos hacen acerca de su persona y las actitudes que adoptan respecto a sí mismos.

12 Cit. por BARROSO. Ob., cit.

CRAIGHEAD, MCHALE y POPE (2001), coinciden con lo planteado al indicar que la autoestima es una evaluación de la información contenida en el autoconcepto y que deriva los sentimientos acerca de sí mismo. Por tanto, la autoestima está basada en la combinación de información objetiva acerca de sí mismo y una evaluación subjetiva de esta información.

Por lo tanto se puede deducir de lo anterior que la autoestima es la forma en que el individuo se valora a sí mismo, teniendo en cuenta sus defectos, sentimientos y virtudes. El saber fortalecer este concepto en la vida del individuo probablemente lo guiará hacia el éxito o el fracaso de su futuro. De ahí parte la importancia de un autoconocimiento y de la capacidad del individuo para respetarse a sí mismo, valorarse y reconocer lo positivo y negativo de los rasgos de su conducta y personalidad. Así mismo la importancia de este valor desde la infancia hasta la adolescencia y como lograr fortalecerla y potenciarla a través de la familia y la escuela.

Al retomar el autor MCKAY y FANNING (1999), exponen que el autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos.

Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás y es requisito fundamental para una vida plena. La autoestima es la reputación que se tiene de sí mismo. Tiene dos componentes: sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (comprender y superar problemas) y de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos.

De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter y conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.

De acuerdo con WILBER (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan 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, se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades. Según éste autor la autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que rodean al individuo, con las que trata o tiene que dirigir.

Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de sí mismo. Cuanto más se conoce el individuo, es más posible querer y aceptar los 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.

Por su parte, COOPERSMITH (1996), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea, en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él. Explica el autor que las experiencias continúan, y en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años, el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con el autoestima. Durante este período, las experiencias provistas por los padres y la forma

de ejercer su autoridad, así como la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el individuo adquiera las habilidades de interrelacionarse contribuyendo en la formación de la autoestima, por lo cual, los padres deberán ofrecer al individuo vivencias gratificantes que contribuyan con su ajuste personal y social para lograr beneficios a nivel de la autoestima.

En la edad de seis años, explica COOPERSMITH (1996), se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean. A los ocho y nueve años, ya el individuo tiene establecido su propio nivel de autoapreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

Agrega COOPERSMITH (1996), que la primera infancia inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; puesto que muestra las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continua. Por tanto, si el ambiente que rodea al individuo es un mundo de paz y aceptación, seguramente el individuo conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo cual constituirá la base del desarrollo de la autoestima. Explica el mismo autor que, la historia del sujeto en relación con el trato respetuoso que ha recibido, el status, las relaciones interpersonales, la comunicación y el afecto que recibe son elementos que connotan el proceso de formación de la autoestima y hacen que el individuo dirija sus percepciones de manera ajustada o desajustada caracterizando el comportamiento de esta variable.

MCKAY y FANNING (1999), señalan que el punto de partida para que un niño disfrute de la vida, inicie y mantenga relaciones positivas con los demás, sea autónomo y capaz de aprender, se encuentra en la valía personal de sí mismo o autoestima. La comprensión que el individuo logra de sí mismo está en asociación con una o más emociones respecto de tales atributos. A partir de una determinada edad (3 a 5 años), el niño recibe opiniones, apreciaciones y, críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones. Su primer bosquejo de quién es él proviene, entonces, desde afuera, de la realidad intersubjetiva. También los anteriores autores agregan que la conformación de la autoestima se inicia con estos primeros esbozos que el niño

recibe, principalmente, de las figuras de apego, las más significativas a su temprana edad. La opinión “niño maleducado” si es dicha por los padres en forma recurrente, indiscriminada y se acompaña de gestos que enfatizan la descalificación, tendrá una profunda resonancia en la identidad del pequeño. En la composición de la valía personal o autoestima hay un aspecto fundamental que dice relación con los afectos o emociones. Resulta que el menor se siente más o menos comfortable con la imagen de sí mismo. Puede agradaarle, sentir miedo, experimentar rabia o entristecerlo, pero en definitiva y, sea cual sea, presentará automáticamente una respuesta emocional congruente con esa percepción de sí mismo. Tal es el componente de “valía”, “valoración” o “estimación” propia.

Por tanto, las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos), son las que más influyen y potencian/dificultan la autoestima. Dependerá de los sentimientos y expectativas de la persona a la que se siente ligado afectivamente el individuo. Si los sentimientos son positivos, el niño recibirá un mensaje que le agrada, se sentirá bien, y como consecuencia, le ayudará a aumentar la autoestima. Si los sentimientos son negativos, la sensación que el individuo percibe le causará dolor, y en definitiva, provocará rechazo a su propia persona y, por tanto, el descenso de su autoestima.

Por su parte, CRAIGHEAD, MCHALE y POPE (2001), coinciden con lo antes mencionado, al afirmar que la autoestima se forma a consecuencia del autoconcepto y autocontrol. Explican los autores que el autoconcepto abarca las ideas que el individuo desarrolla acerca de lo que es realmente. Estas ideas se forman de acuerdo con las experiencias que tienen con las personas que les rodean; es decir, cómo son tratados por ellos y en función de esto comienzan a comportarse. Por ello, la retroalimentación que reciben de los padres es un factor esencial en el proceso de la formación del autoconcepto y por ende, de la autoestima. Agregan los mismos autores que, el proceso de formación del autoconcepto no resulta siempre en una autoimagen positiva o negativa; todo ello dependerá de factores tales como el proceso de identificación, madurez del individuo y el desarrollo corporal, espiritual y moral. A medida que el individuo se va desarrollando, comienza a entender que él es diferente a otros y reconocen cuales son sus cualidades y limitaciones. En los años escolares, los niños se orientan más por las opiniones y perspectivas que los demás tienen alrededor de ellos, pero incrementan al mismo tiempo las nociones de comparación con los demás restantes.

Explican CRAIGHEAD, McHALE y POPE (2001), que no todos los individuos desarrollan las habilidades cognitivas que afectan el autoconcepto a la misma velocidad, puesto que la habilidad para pensar de forma abstracta puede desarrollarse a lo largo de la disposición de utilizar más conceptos diferenciados. En relación al autocontrol, los mismos autores expresan que los individuos aprenden a dirigir su propio comportamiento como parte fundamental del desarrollo. La mayoría de los padres están de acuerdo que una característica que más les importa es cómo el individuo regula su conducta. El desarrollo del autocontrol parece estar relacionado con la autoestima tanto directa como indirectamente, puesto que algunos estudios han demostrado que los individuos con alta autoestima tienen fuertes sentimientos de eficacia personal y de control propio. Este proceso de desarrollo del autocontrol abarca tres pasos fundamentales: el automonitoreo o convertirse en propio observador, la autoevaluación o valoración del comportamiento y el autoreforzamiento que abarca el sistema de recompensas; lo cual se produce a diferentes edades dependiendo de la capacidad y experiencias que tenga cada individuo.

Según CRAIGHEAD, McHEAL y POPE (2001), afirman que las experiencias de la infancia, la interrelación con los padres y las oportunidades que tengan los individuos, son esenciales en el proceso de desarrollo del autoconcepto, del autocontrol, y por ende, de la autoestima.

COOPERSMITH (1996), afirma que el comportamiento de los padres y otros adultos significantes, junto con el desarrollo de las competencias cognitivas, afectan la habilidad del individuo para controlar sus propias conductas y acciones.

C. Bases de la autoestima

Las bases de la autoestima son los elementos fundamentales sobre las cuales surge y se apoya su desarrollo. WILBER (1995), al enfocar la autoestima refiere que la misma se apoya en tres (3) bases esenciales:

- **Aceptación total, incondicional y permanente:** el niño es una persona única e irrepetible. Él tiene cualidades y defectos, pero tenemos que estar convencidos de que lo más importante es que capte el afán de superación y la ilusión de cubrir pequeños objetivos de mejora personal. Las cualidades son agradables de descubrir, los defectos pueden hacer perder la paz a muchos padres, pero se pueden llegar a

corregir con paciencia, porque el adulto acepta totalmente la forma de ser del hijo, incondicionalmente y por siempre. La serenidad y la estabilidad son consecuencia de la aceptación y, esto quiere decir, actuar independientemente de nuestro estado de ánimo. También en circunstancias de más dificultades, como serían las de tener hijos discapacitados tendremos que crear la aceptación plena no sólo de los padres si no también de los hermanos y familiares, con la convicción de que repercutirán todos los esfuerzos en bien de la familia.

- **Amor:** ser testigo de amor constante y realista será la mejor ayuda para que los niños logren una personalidad madura y estén motivados para rectificar cuando se equivoquen. Al amar siempre se deberá corregir la cosa mal hecha, ya que al avisar se da la posibilidad de rectificar y, en todo caso, siempre se debe censurar lo que está mal hecho, nunca la persona.

- **Valoración:** elogiar el esfuerzo de nuestro hijo, siempre es más motivador para él, que hacerle constantemente recriminaciones. Ciertamente que a veces, ante las desobediencias o las malas respuestas, se pueden perder las formas, pero los mayores deben tener la voluntad de animar aunque estén cansados o preocupados; por esto, en caso de perder el control, lo mejor es observar, pensar y cuando se esté más tranquilo decir, por ejemplo: “esto está bien, pero puedes hacerlo mejor”. Durante el tiempo que se está con los hijos siempre se tiene ocasiones para valorar su esfuerzo, no pedirle más de lo que puede hacer y ayudarlo a mejorar viendo la vida con un sentido deportivo.

El individuo tiene procurar aceptarse y que con optimismo supere sus dificultades. De esta manera, conseguir que el niño sepa que se le ama por lo que es él y será capaz de desarrollar al máximo todas sus capacidades personales. Tenemos que decir lo que está bien, sin darle ningún calificativo a él.

MCKAY y FANNING (1999), señalan que las bases de la autoestima se encuentran en la educación recibida en la infancia. Existe actualmente suficiente evidencia acerca de la importancia de su desarrollo en el contexto escolar y de su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos.

La valoración de sí mismo que tiene cada persona es fundamental para poder alcanzar las metas que cada uno se propone durante las distintas etapas de su vida. Mientras más alta sea la autoestima de una persona, más posible le será llegar a ser quien desea ser en el futuro, si

se esfuerza y trabaja por conseguirlo. En este sentido, una buena autoestima favorece que la persona se sienta capaz, sienta que cuenta con los recursos para lograr esas metas.

Para los autores antes mencionados, aquellas personas que se enfrentan a los desafíos de la vida con una autoestima positiva pasan a tener un largo trayecto avanzado en cuanto a los logros que se plantean. Poseen una confianza en sus capacidades y un conocimiento de sí mismos que los lleva a elegir correctamente aquellas tareas en que son capaces de desempeñarse óptimamente, lo cual refuerza su convicción de que son personas competentes.

D. Características de la autoestima

COOPERSMITH (1996), afirma que existen diversas características del autoestima, entre las cuales incluye que es relativamente estable en el tiempo. Esta característica incluye que la autoestima es susceptible de variar, pero esta variación no es fácil, dado que la misma es el resultado de la experiencia, por lo cual sólo otras experiencias pueden lograr cambiar el autoestima. Así mismo, explica el autor que la autoestima puede variar de acuerdo al sexo, la edad y otras condiciones que definen el rol sexual.

De esta manera, un individuo puede manifestar una autoestima en relación con sus factores específicos. De lo anteriormente mencionado se desprende la segunda característica de la autoestima propuesta por COOPERSMITH (1996), que es su individualidad. Dado que la autoestima está vinculada a factores subjetivos, ésta es la resultante de las experiencias individuales de cada individuo, el cual es diferente a otros en toda su magnitud y expresión. La autoevaluación implícita en el reporte de la autoestima exige que el sujeto examine su rendimiento, sus capacidades y atributos, de acuerdo con estándares y valores personales, llegando a la decisión de su propia valía. Este autor agrega que otra característica de la autoestima es que no es requisito indispensable que el individuo tenga consciencia de sus actitudes hacia sí mismo, pues igualmente las expresará a través de su voz, postura o gestos, y en definitiva, al sugerirle que aporte información sobre sí mismo, tenderá a evaluarse considerando las apreciaciones que tiene elaboradas sobre su persona.

También, BARROSO (2000), afirma que la autoestima incluye unas características esenciales entre las cuales se encuentran que el grado en el cual el individuo cultiva la vida interior, se supera más allá de las limitaciones, valora al individuo y a los que le rodean, posee sentido del humor, está consciente de sus destrezas y limitaciones, posee consciencia ecológica, utiliza su propia información, posee sentido ético, establece límites y reglas, asume sus errores y maneja efectivamente sus sentimientos. Así mismo, CRAIGHEAD, MCHALE y POPE (2001), afirman que la autoestima presenta tres características o variables fundamentales, entre las cuales, se encuentra que es una descripción del comportamiento, una reacción al comportamiento y el conocimiento de los sentimientos del individuo. Explican que en relación a la descripción del comportamiento, el lenguaje de la autoestima describe como el individuo se considera a sí mismo, siendo una importante variable de distinción entre los individuos, puesto que permite caracterizar la conducta.

E. Dimensiones y niveles de autoestima

En el presente estudio se tuvo en cuenta a COOPERSMITH (1996), pues señala que los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Estas dimensiones se tuvieron en cuenta en la investigación al hacer la aplicación del instrumento final (test de Likert). Entre ellas incluye las siguientes:

- *Autoestima personal*: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

- *Autoestima en el área académica*: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

- *Autoestima en el área familiar*: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en

relación con sus interacciones en los miembros del grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

- *Autoestima en el área social*: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

Por su parte, MCKAY y FANNING (1999), señalan que en la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo. Las siguientes son las dimensiones:

- *Dimensión física*. La de sentir atractivo
- *Dimensión social*. Sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, entre otros.
- *Dimensión afectiva*. Auto-percepción de diferentes características de la personalidad.
- *Dimensión académica*. Enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales, inteligente, creativa, constante.
- *Dimensión ética*. Es la autorrealización de los valores y normas.

Estas dimensiones de la autoestima son compartidas por CRAIG-HEAD, MCHALE y POPE (2001), quienes afirman que la autoestima se observa en el área corporal cuando se determina el valor y el reconocimiento que el individuo hace de sus cualidades y aptitudes físicas, abarcando su apariencia y sus capacidades en relación al cuerpo. Desde el nivel académico, abarca la evaluación que hace de sí mismo como estudiante y si conoce sus estándares para el logro académico. A nivel social, incluye la valoración que el individuo hace su vida social y los sentimientos que tiene como amigo de otros, abarcando las necesidades sociales y su grado de satisfacción. A nivel familiar, refleja los sentimientos acerca de sí mismo como miembro de una familia, qué tan valioso se siente y la seguridad que profesa en cuanto al amor y respeto que tienen hacia él. Finalmente, la autoestima global refleja una aproximación de sí mismo, y está basada en una evaluación de todas las partes de si mismo que configuran su opinión personal.

Los anteriores autores coinciden en sus planteamientos por ello se hace posible la implementación de los instrumentos propuestos, dado que su fundamento teórico puede contribuir a ampliar las posibilidades de herramientas diagnósticas de la autoestima.

Para COOPERSMITH (1996), afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se evidencia porque las personas experimentan las mismas situaciones en forma notablemente diferente, dado que cuentan con expectativas diferentes sobre el futuro, reacciones afectivas y autoconcepto. Explica el autor que estos niveles se diferencian entre sí dado que caracteriza el comportamiento de los individuos, por ello, las personas con autoestima alta son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúyen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos.

También es característico de los individuos con alta autoestima, la baja destructividad al inicio de la niñez, les perturban los sentimientos de ansiedad, confían en sus propias percepciones, esperan que sus esfuerzos deriven el éxito, se acercan a otras personas con la expectativa de ser bien recibidas, consideran que el trabajo que realizan generalmente es de alta calidad, esperan realizar grandes trabajos en el futuro y son populares entre los individuos de su misma edad.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, COOPERSMITH (1996), afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto. Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Por ello, se indica que los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aún cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos. Finalmente, COOPERSMITH (1996), conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima medio como aquellos individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás. Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas inter-

nos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideas de los demás son mejores que las suyas.

F. Beneficios de la autoestima

Son diversos los beneficios de la autoestima, en tanto se vinculan con los aportes que provee para el individuo que la posee en alto nivel. Uno de los beneficios expuestos por MCKAY y FANNING (1999), es la salud mental. Explican los autores que una alta autoestima es el resultado deseado del proceso de desarrollo humano. Se ha vinculado con la salud mental a largo plazo y con el equilibrio emocional. Los individuos cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente, manifiestan síntomas psicosomáticos de ansiedad. Otro beneficio de la autoestima es la competencia interpersonal y el ajuste social. Se ha indicado según los autores antes señalados que, un pobre ajuste social que se relaciona con un bajo autoconcepto y una baja autoestima, se manifiestan en los niños y adolescentes de varias formas. No se les selecciona como líderes, no participan con frecuencia en clase, en clubes o en actividades sociales. No defienden sus propios derechos ni expresan sus opiniones.

Explican MCKAY y FANNING (1999), que otro beneficio de la autoestima es que aporta significativamente a la dimensión educativa pues mejora el rendimiento escolar, existen cada vez más datos que apoyan la teoría de que hay una correlación entre la autoestima y el rendimiento escolar. Los estudiantes con éxito tienen un mayor y mejor sentido de valía personal y se sienten mejor consigo mismos.

Los beneficios de la autoestima incluyen un mayor control sobre los pensamientos, emociones e impulsos, un fomento de su responsabilidad sobre la vida y las consecuencias de sus actos, una mejora notable en la noción de los esquemas corporales al entrar en contacto con el cuerpo haciéndose consciente de sí mismo, una mejora en la estima hacia los demás miembros de su familia, compañeros de clase y amigos, y en general un aumento de la posibilidad de crecimiento y desarrollo personal.

III. ANTECEDENTES TEÓRICOS-EMPÍRICOS SOBRE PROYECTO DE VIDA

Palabra derivada del latín *proiectus*, en primera instancia esta palabra compuesta consta de dos partes, la definición de proyecto y vida. Al definir proyecto se establece como un conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico. Desde este punto de vista se puede definir la frase “proyecto de vida” como la dirección en que una persona marca su propia existencia¹³.

Según el libro de MARÍA DE LUZ ACEVES *Hacia una juventud con virtudes*¹⁴, para establecer un proyecto de vida es necesario conocerse a sí mismo, establecer las capacidades, fortalezas, debilidades, habilidades en el cual es necesario establecer un momento de reflexión en el cual se realice una introspección en debilidades y defectos y como se pueden mejorar.

Algunos autores como BERGER y LUCKMAN hablan de las relaciones de poder y plantean que los contextos naturales no son determinantes pero influyen. Estos dos autores argumentan que cada individuo construye su propio mundo y establece una relación e interacción con la sociedad.

Otros autores como KURT LEWIN (1965) y JOSEPH NUTTIN (1972) hicieron sus aportes al mismo. LEWIN señaló que las metas y objetivos que se propone el sujeto, al igual que las necesidades, constituyen elementos que desempeñan una importante función dinamizadora del comportamiento. Por su parte NUTTIN, señala que existe en el hombre una fuerza interior que lo impele a la realización de sus potencialidades denominada “tendencia hacia la realización de sí mismo”¹⁵.

MASLOW (1979) “considera que la planificación del futuro es expresión de la naturaleza humana saludable, mientras C. ROGERS (1977) analiza como elemento fundamental, en “el proceso de convertirse en persona”, el logro de un “*self*” o sí mismo estructurado. Este nivel se alcanza por el despliegue de la “tendencia a la actualización”, fuerza que impulsa al sujeto a la consecución de sus objetivos y que constituye un mecanismo psicológico de autorregulación, propio del género humano”¹⁶.

13 [<http://taniavenana.blogspot.com/2011/09/marco-teorico.html>].

14 MARÍA DE LUZ ACEVES MIRAMONTES. *Hacia una juventud con virtudes*, México, Universidad Autónoma de México, 2011.

15 LAURA DOMÍNGUEZ GARCÍA. *Boletín electrónico de investigación de la Asociación de Psicología*, vol. 3, n.º 1, 2007, pp. 47 a 58.

16 *Ibíd.*, p. 19.

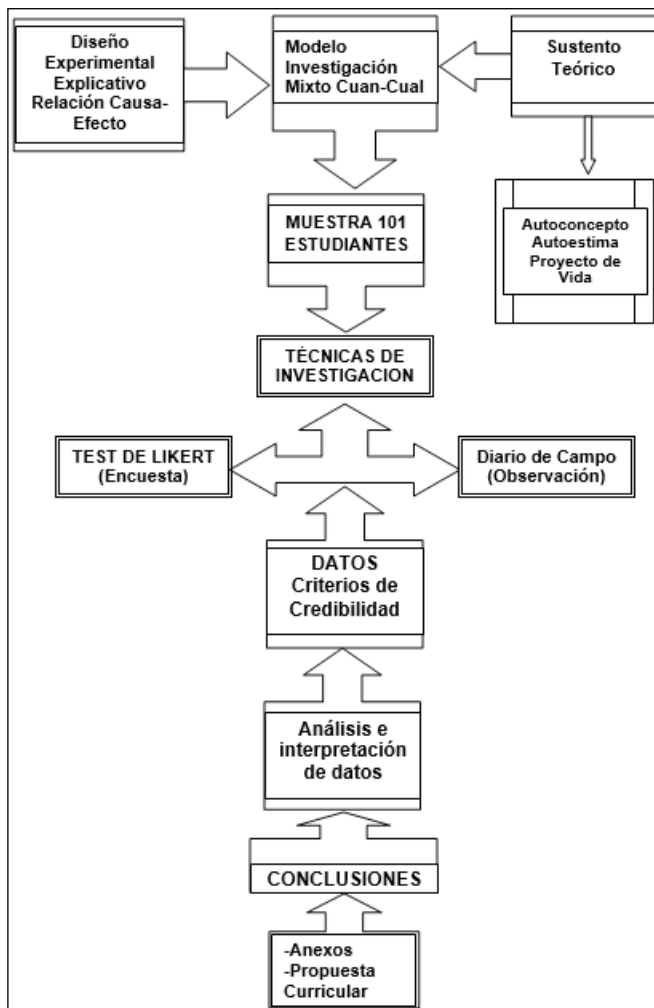
Entre los psicólogos de orientación marxista, diversos autores (L. I. BOZHOVICH, 1976; L. E. RASKIN y L. Y. DUKATS, 1961 e I. S. KON, 1990) han conceptualizado la proyección futura de la motivación bajo el término de “ideales”. Estos autores caracterizaron, en diferentes etapas del desarrollo de la personalidad, las principales tendencias que sigue esta formación. En este sentido, demostraron que el desarrollo de los ideales abarca, desde la presencia de ideales concretos en la edad escolar, hasta la aparición de ideales abstractos en la adolescencia. En la edad juvenil, los ideales continúan siendo abstractos y adquieren, además, un carácter generalizado, ya que el sujeto se convierte en el centro de su ideal, desempeñando esta formación un importante papel en el proceso de su auto-perfeccionamiento”¹⁷.

La estructuración e integración de un conjunto de motivos elaborados por el sujeto en una perspectiva temporal futura, a mediano o largo plazo, que poseen una elevada significación emocional o sentido personal para este, de las estrategias correspondientes para el logro de los objetivos propuestos, incluida la previsión de aquellos obstáculos que pueden entorpecer o limitar la consecución del proyecto (L. DOMÍNGUEZ y L. IBARRA, 2003).

17 Ídem.

CAPÍTULO TERCERO METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Figura 2
Esquema metodológico aplicado en el estudio



I. DISEÑO METODOLÓGICO

A. Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca desde un diseño experimental estudio, en el cual se construye una situación a la que está expuesta varios individuos. En el diseño experimental se plantea un conjunto de pruebas, de tal manera que, los datos generados puedan analizarse estadísticamente para obtener conclusiones válidas. En este diseño el investigador establece un conjunto de circunstancias, de causa y efecto bajo condiciones específicas y aplica el método científico al observar, medir y evaluar los resultados obtenidos.

Cada investigación presenta características específicas, lo que hace que la aplicación sea única; por esto, el investigador debe tener claridad, acerca de los principios y características de cada uno de los diseños. Las investigaciones y en particular los diseños experimentales intentan establecer básicamente relaciones causa-efecto. Mas específicamente, cuando se desea estudiar como una variable independiente (causa) modifica una variable dependiente (efecto) como es éste el caso.

La investigación se sustenta en un paradigma mixto cuantitativo y cualitativo, de la combinación de ambos enfoques, surge la investigación mixta, misma que incluye las mismas características de cada uno de ellos. GRINNELL (1997), citado por HERNÁNDEZ (2003), señala que los dos enfoques (cuantitativo y cualitativo) utilizan cinco fases similares y relacionadas entre sí: llevan a cabo observación y evaluación de fenómenos, establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas, prueban y demuestran el grado en que las suposiciones ó ideas tienen fundamento revisan tales suposiciones ó ideas sobre la base de las pruebas o del análisis, proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar, cimentar y/o fundamentar las suposiciones ó ideas; o incluso para generar otras. En la presente investigación se utiliza los dos enfoques para analizar la información recolectada utilizando técnicas de recolección de información en un diario de campo y un test de Likert que busca medir y analizar por medio de la estadística en las variables en estudio: estructuración del proyecto de vida y propuesta curricular basada en la autoestima y el autoconcepto, describiendo cada variable a partir de los datos encontrados según los resultados de la aplicación del test,

además a través de la descripción de las situaciones presentadas en el transcurso de la aplicación del estudio, de acuerdo a las temáticas y el abordaje de cada uno de los componentes de la matriz aplicada.

La metodología del proyecto es de tipo explicativo relación causa-efecto, ya que investiga el por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da, se aplicó el escalamiento tipo Likert implementando ítems en sus categorías (casi nunca, pocas veces, algunas veces, casi siempre), en primera instancia se aplicó a un grupo piloto y se correlacionan las puntuaciones, se realizó de acuerdo a 22 afirmaciones, el test fue aplicado a niños de tercero de primaria post a la aplicación de la propuesta curricular/matriz (ver anexo), con el fin de medir en primera instancia los niveles de autoconcepto y autoestima adquiridos, y en segunda instancia de acuerdo a los resultados obtenidos y las observaciones descritas a lo largo de la implementación del mismo inferir y construir unos resultados y conclusiones finales en el estudio. En este test se tendrán en cuenta la operacionalización de las variables, la sustentación teórica y claridad en las preguntas. El análisis de la información fue calculada por métodos matemáticos (validez del constructo) Se utilizarán tablas de validación del instrumento, teniendo en cuenta el análisis de confiabilidad.

II. HIPÓTESIS

Las Hipótesis del trabajo para la investigación fueron las siguientes:

H1. La aplicación de la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima impactará de manera significativa en la estructuración de su proyecto de vida en los niños del grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla.

H2. La aplicación de la propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima no impactará significativamente en la estructuración de su proyecto de vida en los niños del grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla.

H3. La aplicación de la propuesta curricular generará un crecimiento en el autoconcepto y la autoestima en la estructuración de su proyecto de vida en los niños del grado tercero del Colegio Tomás Carrasquilla.

III. POBLACIÓN Y MUESTRA

La Institución Educativa Distrital Tomás Carrasquilla se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá, D. C. (Colombia), pertenece según mapa de clasificación distrital a la localidad 12 de Barrios Unidos, es una institución de carácter pública, cuenta con preescolar, básica primaria, educación secundaria y media en jornadas mañana y tarde, atiende actualmente a 1.425 niños de carácter mixto en la jornada mañana (550 en primaria y 825 en secundaria y media).

El PEI de la institución se encuentra orientado a la administración de empresas, electricidad, electrónica y la tecnología, los principios filosóficos de la institución son los siguientes:

- Trabajar con un gran sentido de compromiso y contribuir al logro de los objetivos propuestos.
- Buscar la permanente superación en el trabajo como elemento fundamental para la realización personal.
- Compartir los conocimientos con los compañeros para tomar decisiones en equipo sobre la base de una mutua cooperación.
- Orientar y formar los estudiantes en la libertad y para la libertad.
- Procurar un desarrollo integral del estudiante de modo que pueda desenvolverse en cualquier campo que la modernidad le ofrezca.
- Formar un hombre consciente y participativo, capaz de interpretar su realidad y transformarla dentro de un ambiente de convivencia, con base en el respeto y en la responsabilidad.
- Formar en el estudiante un carácter investigativo, enseñándolo a pensar y aprender para desarrollar el conocimiento.

La institución cuenta con los siguientes principios éticos:

- Vivir en el respeto a sí mismo y hacia los demás.
- Educar en y para la vida a través del ejercicio de la autonomía, para desarrollar hombres libres y capaces.
- Defender con lealtad los principios y proyectos del colegio.
- Proceder con honestidad frente al colegio y sus compañeros.
- Cumplir las funciones con alto grado de responsabilidad.
- Respetar las diferencias y criterios.

La Misión: formar hombres y mujeres felices, líderes exitosos, gestores de su propio proyecto de calidad de vida, a través del pensamiento humanístico que los convierta en constructores de una sociedad más jus-

ta, más humana y del pensamiento tecnológico que les permita aportar a la solución de los problemas del país.

La Visión: en diez años, el Colegio Tomás Carrasquilla será una institución educativa reconocida por ser formadora de líderes, forjadores de paz, competitivos y competentes en el campo productivo por su manejo de la tecnología, la lengua materna y una lengua extranjera, acorde con las necesidades de la sociedad.

La muestra del presente estudio está conformada por un grupo de 101 estudiantes del grado tercero de primaria, los cuales 63 corresponden a niñas y 38 a niños, en edades entre los ocho y los diez años respectivamente.

IV. CONCEPTUALIZACIÓN Y OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables dependientes: estructuración del proyecto de vida.

Descripción operacional de la Estructuración del proyecto de vida.

| PROYECTO DE VIDA | DEFINICIÓN OPERACIONAL |
|--|--|
| “Es el nivel de claridad que el individuo tiene de su proyección individual y social en todos los ámbitos de vida” (CASTRO, 2012, p. 3). | Resultados obtenidos de acuerdo a los puntajes obtenidos por los estudiantes en el test de Likert aplicado y descripción de la observación realizada en el desarrollo de la aplicación de la propuesta curricular. |

Variable independiente: propuesta curricular basada en la autoestima y el autoconcepto.

| AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO | DEFINICIÓN OPERACIONAL |
|--|--|
| “La autoestima es la valoración que tiene cada individuo de sí mismo, reconociendo sus atributos de forma positiva de acuerdo a sus rasgos de conducta y personalidad”(CASTRO, 2012, p. 3). “El autoconcepto es la percepción que tienen los individuos de sí mismos, teniendo en cuenta sus capacidades, habilidades, limitaciones, aptitudes, actitudes y como estos factores se relacionan con la interacción hacia los demás e influencia a nivel social” (CASTRO, 2012, p. 3). | Puntaje obtenido por los estudiantes en la escala Likert aplicada basada en la medición del autoconcepto y la autoestima establecida para tal fin (ver anexo). |

CAPÍTULO CUARTO

RESULTADOS

I. DESDE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA CURRICULAR BASADA EN EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA (VER ANEXO MATRIZ)

La matriz implementada en el presente estudio tuvo como fin trabajar y fortalecer el autoconcepto y la autoestima a través de un esquema formulado y construido con las siguientes partes:

Pregunta problémica contextual: se refieren a las preguntas abordadas antes de iniciar con el tema principal, ayudan a limitar y estructurar las temáticas abordadas lo cual permiten establecer hasta dónde llegar, éstas preguntas generan en los estudiantes un interés previo con el fin de atraer su atención, fueron esbozadas de forma llamativa e interesante las cuales generaron nuevos aprendizajes como motores que impulsaron hacia la búsqueda y creación de nuevos saberes en el aula.

Las preguntas problémicas contextuales abordadas en la propuesta aplicada fueron:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Por qué es importante conocer mi cuerpo?
- ¿Qué me hace ser una persona única?
- ¿Qué cualidades me diferencian de otros individuos?
- ¿Cómo me expreso hacia los demás?
- ¿Por qué los seres humanos no son perfectos?
- ¿Qué medios verbales, actitudinales y gráficos me permiten comunicarme con los demás?
- ¿Qué valores practico en mi vida?
- ¿Cómo era, soy y seré?
- ¿Qué imagen tengo de mi mismo?
- ¿Qué cuidados debo tener con mi cuerpo?

- ¿Cómo expreso mis sentimientos hacia los demás?
- ¿Cómo soy y cómo me ven?
- ¿Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo?
- ¿Qué quiero ser?
- ¿Qué valores me permiten vivir en comunidad?

Temáticas: se refiere a los temas propuestos organizados de forma secuencial, los cuales corresponden al trabajo continuo del autoconcepto y la autoestima y el cómo al abordarlos nos va encaminando al fortalecimiento del proyecto de vida, los temas fueron los siguientes:

- Me conozco a sí mismo.
- Conocimiento del Cuerpo y de lo que expreso en él.
- Aprecio mi cuerpo yo soy dueño de él.
- Pertenezco a un género y una raza.
- Puedo expresar sensaciones, sentimientos y pensamientos.
- Reconozco mis defectos y cualidades.
- Con mi cuerpo me comunico con los otros.
- Soy valioso por lo que soy, no por lo que tengo.
- Etapas del ser humano: niñez, adolescencia, adultez, vejez.
- Autoconcepto y autoimagen positiva.
- Cuido mi cuerpo por salud y porque es agradable.
- Comparto emociones, sentimientos capacidades, habilidades corporales y pensamientos.
- Que imagen tienen las personas de mi.
- Las metas como propósito para planear un proyecto de vida.
- Aspiraciones, propósitos, proyectos y objetivos personales.
- Los valores en la sociedad.

Propósito pedagógico: es el objetivo propuesto en el taller de acuerdo a la temática abordada.

Mediación didáctica: se refiere a la forma en como se aborda cada temática propuesta a través de la descripción detallada del uso de criterios y herramientas.

Competencia a desarrollar y fortalecer: se abordan desde cada temática con el fin de establecer las competencias que el estudiante adquiere en el desarrollo de las mismas.

Criterios y eventos evaluativos: forma explícita de evaluación y el cómo se evaluará en cada taller.

Soportes documentales: bibliografía y soporte para el abordaje de cada tema.

De acuerdo a lo anterior se realizaron 16 talleres en un tiempo aproximado de cuatro meses, aplicados de forma secuencial, semanalmente, junto a la implementación del taller se diseñó un diario de campo con el fin de registrar y sistematizar las experiencias encontradas.

El instrumento diseñado presentó la siguiente estructura (ver anexo):

- Actividad n.º (orden secuencial de la temáticas propuestas).
- Tipo de actividad (taller, clase, mesa redonda, conferencia etc.).
- Objetivo y competencia (propósito).
- Descripción (explicación breve de la actividad planteada).
- Experiencia/reflexión (experiencia encontrada, conclusiones).

A continuación se desglosa todo el desarrollo de la propuesta curricular:

Actividad n.º 1: Conocimiento de si mismo

Tipo actividad: Taller

Objetivo y competencia: Reconocer cuales son los orígenes del individuo para comprender sus comportamientos.

Descripción: Elaboración de un árbol genealógico de descendientes y ascendientes.

Experiencia/reflexión: Al iniciar y explicar la temáticas algunos niños comentan lo siguiente: “dibujemos un árbol”, “vamos a ver las partes de la planta profesora”, “profesora ¿qué es genealógico?”, se parte desde la pregunta inicial y se explica a los niños en la forma de los árboles, en un árbol frondoso se desprenden muchas ramas o ramificaciones y en cada temporada se obtienen nuevas ramas, hojas y frutos, utilizando esta comparación entre los árboles y las familias se inventaron los árboles genealógicos, que son la historia del crecimiento de las familias representadas a través de un dibujo en forma de árbol. De acuerdo

a las indicaciones cada niño realiza su árbol genealógico teniendo en cuenta a sus padres, hermanos, tíos, primos y abuelos, sin embargo existe confusión en el momento cuando no los tienen para dibujarlos o colocarlos en el árbol, así mismo se les dificulta identificar la familia materna de la familia paterna, describen situaciones como “yo no tengo abuelita”, “soy solo no tengo hermanos”, “tengo muchos primos”. Al final se cierra la actividad con una reflexión sobre la importancia del conocerse a sí mismo y los orígenes de nuestra familia como parte de una identidad y herencia.

Actividad n.º 2: Conocimiento del cuerpo y de lo que expreso en él

Tipo actividad: Mesa redonda.

Objetivo y competencia: Conocer el cuerpo para apreciarlo como un verdadero tesoro y elevar la autoestima.

Descripción: Discusión en mesa redonda sobre la importancia del conocimiento del cuerpo

Experiencia/reflexión: Este tema se empieza abordando el tema desde dos puntos de vista, el primero desde una visión biológica (física, anatomía, partes, cambios) y la segunda desde una visión de la valoración, juicios y sentimientos que se tiene sobre el cuerpo. Al iniciar se emplean dos láminas de niño y niña haciendo referencia a las diferencias que existe físicas entre los dos géneros, se anima a los niños a que participen, aunque causa en algunos pena y timidez, causa en los grupos situaciones de risa, se habla del cuidado de la salud para mantener sano el cuerpo, en el cual argumentan lo siguiente “mi mamá dice que no debo comer comida chatarra”, “a mi me empacan en las onces fruta todos los días”, “yo si traigo un dulcecito”, “es que me encantan los chicles”. Se habla de la importancia de una dieta balanceada, la importancia del ejercicio físico, controlar nuestra emociones, aceptarnos tal como somos, valorar nuestra imagen corporal para apreciarnos a nosotros mismo (autoestima).

Actividad n.º 3: Aprecio mi cuerpo y soy el dueño de él

Tipo actividad: Taller.

Objetivo y competencia: Reflexionar sobre la autoestima como una característica del desarrollo personal, identificar en sí mismo las características que los hacen ser quienes son.

Descripción: Diseño y puesta en común de un autoretratos y autobiografía.

Experiencia/reflexión: Este taller se divide en dos sesiones, en la primera se entrega una hoja al niño y se pide que se dibuje no solo colocando sus aspectos físicos si no estados de ánimo, actitudes, sentimientos que tiene en ese momento. Surgen comentarios entre los niños como: “profesora, ¿qué son actitudes?”, “¿cómo así estados de ánimo?”, “profe, ¿me puedo dibujar feliz?” al final se solicitó a los niños no marcar su hoja, así al revolverlas hicimos una puesta en común con el fin de que adivinaran quien era, la puesta fue muy interesante, los niños expresaban cualidades del otro por ejemplo dice JULIETH: “fijo debe ser JUAN pues sus ojos son muy bonitos y además siempre está sonriendo”, aporta NICOLÁS: “esa es esmeralda porque es pequeña, muy linda, sus dientes aunque le faltan son blancos”. Seguidamente en la sesión dos se explica a los niños como elaborar sus propias autobiografías, para ello se hace lectura de algunas biografías importantes de algunos personajes como historiadores, actrices, deportistas etc. A continuación se entrega la hoja para que cada uno construya la propia y finalmente se realiza la lectura de las mismas. Las dos sesiones de trabajo se cierran enfatizando en la importancia del conocimiento a sí mismo, el descubrir nuestra propia identidad ¿quién soy yo?, ¿qué soy?, ¿y qué quiero ser?, de igual forma resaltar todas las cualidades no solo físicas que tenemos, si no todas aquellas que hemos venido adquiriendo hasta ahora y otras que podemos mejorar.

Actividad n.º 4: Pertenezco a un género y una raza

Tipo actividad: Taller descubre sus cualidades.

Objetivo y competencia: Reconocimiento de las cualidades personales que permiten al individuo diferenciarse de las otras personas.

Descripción: Elaboración de una dinámica a través de la cual cada estudiante marca su hoja y la rota entre sus compañeros con el fin de que el otro escriba sus cualidades.

Experiencia/reflexión: Es una experiencia motivante para los niños, sube de forma muy alta su autoestima, cuando se pide que se trabaje con respeto y admiración hacia el otro, se consigue que la actividad contribuya de manera significativa entre los participantes, potencia en alto nivel la autoestima de los niños, al final de la actividad aumenta la seguridad en sí mismo, el semblante personal cambia, además favorece lazos de amistad.

Actividad n.º 5: Reconocimiento de sensaciones, sentimientos y emociones

Tipo actividad: Taller.

Objetivo y competencia: Reconocer la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación.

Descripción: Elaboración de expresiones literarias, artísticas y físicas que permiten expresar sentimientos o pensamientos actuales.

Experiencia/reflexión: La intención principal del taller fue dar a conocer a los niños las diferentes formas en que se puede manejar las diferentes emociones que se presentan en el día a día, se realizó un primer trabajo en cual se focalizó en cómo manejar los momentos de ira a través del dibujo y la pintura, otro trabajo se hizo utilizando un globo pequeño, un lápiz, tijeras, hoja de papel y un trozo de cinta, se pidió que corten el papel lo suficientemente pequeño como para que quepa dentro del globo, en el papel anotaron todas sus heridas y ofensas y las

introdujeron al interior del globo. Todos estallaron sus globos y se explica como la gente acumula ira interior, y que ésta nunca desaparece, a menos que le hagas frente. Estallar los globos es una forma simbólica para representar que sale la ira a través del perdón y la decisión de dejarla ir para el bien propio y por último se realizó un collage de sentimiento a través de los cuales se describieron como se sienten y cómo quisieran mejorar. Se refleja en los niños que algunos manejan emociones muy fuertes y profundas, algunos ocultan situaciones, otros simplemente manejan estados repetitivos de felicidad y es lo que reflejan en sus producciones artísticas.

Actividad n.º 6: Defectos y cualidades

Tipo actividad: Taller “La flor de los logros”.

Objetivo y competencia: Identificar debilidades y fortalezas con el fin de potenciar el proyecto de vida.

Descripción: Elaboración de un taller de autoconcepto.

Experiencia/reflexión: Este ejercicio que se realizó permitió reflexionar sobre aquellas debilidades, fortalezas y oportunidades de mejora, analizar la imagen en sí mismo y centrarse en las partes positivas principalmente, consistió en escribir dentro de una flor entregada previamente todas aquellas capacidades, cualidades y logros que se ha tenido, de igual forma todo aquello que no nos gusta, las debilidades, defectos y en otro pétalos cómo podemos mejorarlos. Al realizarlo los niños se sorprenden de la cantidad de cualidades que tienen, se les dificulta escribir los defectos, aducen lo siguiente “yo no tengo defectos profe”, “puedo dejar este espacio en blanco”, al final del taller se hace una puesta en común y se leen las flores se realiza un mural.

Actividad n.º 7: Con mi cuerpo me comunico con los otros

Tipo actividad: Taller.

Objetivo y competencia: Reconocer nuestro cuerpo como un medio de comunicación, sensibilidad y afectividad.

Descripción: Ejercicio de relajación para mejorar la autoestima y el autoconcepto.

Experiencia/reflexión: Los ejercicios de relajación sirven para el manejo de situaciones de ansiedad, nerviosas y contribuyen al mejoramiento de la salud tanto física, mental y emocional, además contribuyen al fortalecimiento del desarrollo académico, social y afectivo. Este taller se desarrolló por medio de un juego en donde se quiso que los niños identificaran mediante sonidos diferentes sensaciones en las cuales se trabajó el miedo, la ansiedad, la felicidad, la tensión, relajación, la imaginación a través del movimiento, la respiración, el automasaje entre otros. Es una actividad que gusta mucho a los niños, mejora la conectividad consigo mismo y la relación con el otro, algunas apreciaciones finales de los niños fueron: “profe me siento renovado, más tranquilo” “podemos hacer otra actividad de estas en la otra clase” “el masaje de Brayán me ayudó mucho, sentí que me apreciaba”.

Actividad n.º 8: Soy valioso por lo que soy, no por lo que tengo

Tipo actividad: Taller “Los valores”.

Objetivo y competencia: Analizar cuáles son los valores fundamentales en un individuo.

Descripción: Lectura de cuentos *Educación en valores* (Edit. El Tiempo).

Experiencia/reflexión: La experiencia tuvo en cuenta el trabajo enfocado a fortalecer los valores institucionales enmarcados en el proyecto educativo institucional de la institución: amor, libertad, honestidad, tolerancia y respeto, cada valor fue abordado desde diferentes fábulas tradicionales, con su contenido y significado, presentado de forma muy llamativa a los niños y su respectiva relación con el medio ambiente y el fortalecimiento de la autoestima. Al final de cada fábula se desglosaba una enseñanza, frases alusivas al valor trabajado, actitudes a seguir para fomentar el valor tratado y como influye en la autoestima y el autoconcepto. La experiencia fue muy llamativa para los estudiantes, es una cartilla muy completa y llamativa, la sensibilización final fue utilizar toda la motivación generada por los niños para que interiorizaran

la importancia del conocimiento así mismo, de cómo podemos valorarnos como seres únicos, sociales, pertenecientes a un contexto y el cómo podemos contribuir cada uno poco a poco en la elaboración de nuestro propio proyecto de vida. Algunos aportes de los niños en el transcurso de la implementación del taller fueron: “debemos querernos como personas que somos”, “es importante el respeto para convivir con los demás”, “pertenezco a mi colegio y somos líderes de paz”, “no debemos ser envidiosos con nuestros compañeros”, “debemos ayudar a nuestros compañeros y escucharlos cuando lo necesiten”.

Actividad n.º 9: Etapas cronológicas del ser humano

Tipo actividad: Taller “Línea evolutiva de la vida”.

Objetivo y competencia: Mejorar el conocimiento de sí mismo (autoestima, autoconcepto) que permita entender y aceptar las etapas de desarrollo evolutivo de la vida.

Descripción: Presentación de la línea evolutiva niñez, adolescencia, adultez y vejez.

Experiencia/reflexión: Para abordar este tema se inicia en un primer momento con la presentación de la línea evolutiva del ser humano, se presenta a los niños las características fundamentales de cada una de las etapas de la vida (niñez, adolescencia, adultez y vejez) enfocado de forma muy simple en tres aspectos: a nivel físico, social e intelectual. La primera actividad desarrollada fue elaborar un álbum con imágenes desde el nacimiento hasta el hoy, los niños pegaron sus fotografías y escribieron las características más relevantes encontradas a nivel físico y social más importantes y que representaba cada imagen, se realizó una puesta en común en donde todos los niños mostraron sus trabajos a los demás compañeros, sobre este ejercicio se establece la importancia del conocimiento de sí mismo, del cuerpo y de la importancia de la evolución para el ser humano. En segunda instancia se hizo un trabajo muy enriquecedor en homenaje al adulto mayor organizando en la Institución “El día del abuelito” para ello se invitaron a todos los abuelitos a compartir un acto en homenaje a ellos en los cuales se compartieron experiencia, hubo acercamiento de la comunidad y fue un rato

motivante a nivel institucional. Los niños manifestaron los siguiente “vino mi abuelito estoy muy contento”, “que bonitos los abuelitos reunidos este día”, “es muy importante la labor y todo lo que nos dijeron los abuelitos”, “me dieron ganas de llorar son muy lindos”.

Actividad n.º 10: Autoconcepto y autoimagen

Tipo actividad: Taller “Qué imagen tengo de mí mismo”.

Objetivo y competencia: Promover la importancia del autoconocimiento en los niños.

Descripción: Taller de “cómo me veo”, confianza en sí mismo como herramienta importante para lograr las metas que nos proponemos.

Experiencia/reflexión: La importancia del conocimiento de sí mismo es el primer paso para desarrollar la inteligencia emocional, muchos niños no expresan de forma verbal sus sentimientos si no lo demuestran a través del lenguaje corporal. Se realizó una retroalimentación de la actividad anterior en donde los niños realizaron su propia autobiografía y a continuación se realizó una dinámica de grupo en donde estuvo enfocada al desarrollo de situaciones que expresaban diferentes emociones como la alegría, la tristeza, el enfado, el nerviosismo, ansiedades etc., el cómo manejarlas y como reconocerlas. Lo anterior se desarrolló utilizando cuentos infantiles, títeres y una puesta en escena a través de la mímica en donde a través del juego los niños expresaban señales corporales y emociones. Además se le preguntó al niño sobre situaciones que le había ocurrido en donde haya experimentado alguna clase de sentimiento positivo o negativo, algunas respuestas fueron “cuando hacemos algo mal sentimos tristeza”, “al romper algo sentimos angustia”, “cuando me gritan siento rabia”, “cuando no nos dan algo que queremos sentimos tristeza o mal genio”, “cuando un compañero nos trata mal o nos pega sentimos rabia e ira”, “cuando nos ponen mala nota sentimos miedo por nuestros papás y tristeza”.

Como conclusión final se reflexionó con los niños sobre la importancia del manejo que debemos tener de las emociones, de la confianza en nosotros mismos, de la importancia de la construcción de nuestra propia imagen como una imagen que irradie características positivas y enfocarse en las metas que se quiere lograr a corto y largo plazo.

Actividad n.º 11: Cuido de mi cuerpo por salud

Tipo actividad: Taller “Cuidado de la salud”.

Objetivo y competencia: Fomentar el cuidado y el respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás, fomento de hábitos saludables.

Descripción: Lluvia de ideas acerca del significado de tener una vida sana, alimentación, deporte, conductas, etc.

Experiencia/reflexión: A través de las actividades desarrolladas se trabajó la importancia del autocuidado, se empezó con una lluvia de ideas en donde se preguntó ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo?, algunas ideas de los niños fueron: “hacer deporte”, “no comer dulces”, “tener una alimentación balanceada”, “visitar al odontólogo”, “cepillarnos los dientes tres veces al día”, “comer frutas”, “consumir verduras”, “bañarnos todos los días”, etc. Teniendo en cuenta los aportes generados se da una puesta en común de los más relevantes, los niños realizan el dibujo de cada uno. Como reflexión final se conversa con los niños sobre el cuidado y hábitos saludables que debemos tener con nosotros mismos, la importancia de una alimentación balanceada, nutritiva, el consumo de frutas y verduras, el comer de forma sana, de igual forma la importancia de la actividad física, los hábitos de higiene y los beneficios que podemos obtener de ello para nuestra vida.

Actividad n.º 12: Sentimientos hacia los demás

Tipo actividad: Taller como expreso mis sentimientos.

Objetivo y competencia: Desarrollar la capacidad en los niños para expresar sus sentimientos.

Descripción: Desarrollo de un sociodrama acerca de la amistad que fomenta habilidades corporales y de emociones.

Experiencia/reflexión: La actividad se enfatiza en grupos pequeños de acuerdo a los personajes de la obra, previo se entrega el guión y entre los grupos se reparten los personajes, la obra es titulada *Los pequeños*

osos del autor ALAN REJÓN, esta corta obra habla sobre la importancia de la amistad como elemento fundamental para relacionarse y desarrollarse con las otras personas, además como lo máspreciado que tiene el ser humano. Después de realizar la puesta en escena de todas las presentaciones teatrales, se llega a la reflexión con los estudiantes sobre la importancia de la amistad en nuestro diario vivir, como un valor fundamental en el ser humano, se da de forma esporádica la cual se debe mantener de forma sana y brindando lo mejor de nosotros.

A Continuación se presenta la obra teatral:

Título: Los pequeños osos

Autor: ALAN REJÓN

Personajes:

Narrador

Christian

José

Rebeca

Narrador: Esta pequeña obra habla sobre la amistad, la cual niños deben saber que es una de las cosas más fuertes del mundo, nuestra historia se centra en dos pequeños osos, Christian y José, quienes siempre habían sido amigos, por eso nunca se peleaban, su mejor amiga “No-Oso” era una pequeña mariposa llamada Rebeca quien siempre los ayudaba cuando tenían problemas.

(Los tres animales entran a escena y se acercan al río, en el sólo hay un pez, los dos osos corren rápido para atraparlo, ambos lo hacen)

Christian y José: ¡Es mío!

Narrador: Así como pasa en todas las amistades, los osos encuentran algo por lo que pelear y así lo hicieron.

Christian: Yo lo atrapé primero.

José: ¡Mentira, yo lo atrapé!

Christian: ¡Pero yo lo vi primero!

José: Deja de mentir, y déjame comer mi pescado en paz.

Christian: ¡Es mi pescado!

Narrador: Si por algo son conocidos los osos en el mundo es porque son animales muy testarudos, así que la pelea duro mucho, mucho tiempo... Casi 15 minutos, hasta que Rebeca se desesperó y decidió solucionarlo todo.

Rebeca: ¿Qué les pasa a ustedes dos? Con todo el tiempo que ya pasó, ese pescado ya puede ser sushi.

José: Rebeca, el sushi es pescado crudo, nosotros comemos pescado crudo.

Christian: Cierto.

Rebeca: ¡Eso no importa! ¿Por qué se están peleando?

José: Por el pescado

Rebeca: ¡Eso ya lo sé! Pero ¿Para que pelean si no es necesario?

Christian: ¿No lo es?

Rebeca: ¡Claro que no! Nunca es necesario pelearse.

José: ¿Pero qué hacemos con el pescado?

Rebeca: ¿En serio no saben qué hacer?

(Los osos se miran incrédulos)

Christian: No.

José: Ni la más mínima idea.

Rebeca: Ositos tontos, serán más grandes pero piensan menos.

Christian: ¿Y qué hacemos?

Rebeca: ¡Compartan! Con sus garras corten el pescado a la mitad y así ambos podrán comer.

José: ¡Cierto!

Christian: ¿Por qué no lo había pensado antes?

Rebeca: Ustedes son buenos amigos, no vale la pena pelearse por cualquier pequeñez... Como un pescado.

(Los osos dividen el pescado y se lo comen, luego los tres animales salen de escena caminando felizmente).

Narrador: Y así es como Christian y José, gracias a su mejor amiga “No-Oso” descubrieron el valor de compartir. Pelear con los amigos es malo niños, si alguna vez lo hacen recuerden lo que nuestros amigos hicieron hoy y ¡Dividan el pescado a la mitad!

Fin.

Actividad n.º 13: Metas a corto, mediano y largo plazo

Tipo actividad: Taller “Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo”.

Objetivo y competencia: Plantear metas a corto, mediano y largo plazo con el fin de potenciar el proyecto de vida en los estudiantes.

Descripción: Consignar por escrito a través de un camino las metas que cada uno tiene en corto mediano y largo plazo.

Experiencia/reflexión: Este taller tiene como finalidad exponer a los niños la importancia de establecer nuestros sueños, metas y logros, que para lograrlo es necesario el compromiso y la responsabilidad, el adquirir esquemas básicos para percibir la vida como un proyecto, como algo que se necesita construir por etapas, asumiendo la posibilidad de realizarlo con su propio esfuerzo y por sí mismo. De igual forma que el alcanzar lo que nos proponemos requiere de un esfuerzo para alcanzar. Después de la reflexión realizada a los niños se solicita que escriban en una hoja todos aquellos sueños, metas que queremos alcanzar a corto, mediano y largo plazo. Al finalizar hay una puesta en común del ejercicio algunas reflexiones de los niños son: “a corto quiero terminar bien mi estudio, a mediano inscribirme en un deporte, a largo plazo ser el mejor bachiller”, “quiero a corto plazo entrar al campeonato de futbol, a mediano ser muy bueno en matemáticas, a largo plazo ser doctor”, “a corto plazo quiero que conseguir entradas para el campeonato, a mediano tener mi propia computadora y a largo plazo poder comprar una casa para mi mamá”. Las respuestas de los niños fueron bastante significativas pues comprendieron muy bien que era corto, mediano y largo plazo, además entre sus respuestas prevalecen hacia su mejoramiento y proyección como persona, identificándose como persona en un contexto sociocultural definido, algunas respuestas fueron enfocadas hacia la adquisición de cosas materiales por ejemplo SANTIAGO “quiero a corto plazo un balón, a mediano plazo una bicicleta de carreras y a largo plazo quiero que mis papás me lleven a conocer el mar”. Al final se le solicita a los niños que hagan lectura de sus respuestas y que elaboren un collage o cartelera de imágenes que expresen sus metas.

Actividad n.º 15: ¿Qué quiero ser?

Tipo actividad: Taller “Las profesiones”.

Objetivo y competencia: Conocer las bases con que cuenta una persona para construir su proyecto de vida.

Descripción: Salida de campo “Diversity” una ciudad interactiva, elaboración de una caricatura sobre la profesión o trabajo que quisiera desempeñar en el futuro.

Experiencia/reflexión: Teniendo en cuenta el tema y la facilidad en el momento de realizar una salida de campo, con el ánimo de motivar a los niños sobre el desarrollo de su proyecto de vida, se realizó una salida pedagógica a Diversity, es una ciudad miniatura situada en el Centro Comercial Santa Fe en la cual los niños desempeñan diferentes juegos de roles, el lugar se encuentra dividido por departamentos los cuales se encuentran clasificados por estaciones en donde previamente se contextualiza la diferencia entre los oficios y las profesiones, dependiendo el interés de cada niño, los niños interactúan desempeñando una actividad según la atracción, encontramos en este lugar las siguientes: Academia de detectives, hospital, centro odontológico, veterinaria, agencia de pilotos, los bomberos, agencia de televisión, bus, central de telecomunicaciones, embotelladoras, fábrica de chocolate, lácteos, papel, peluquería y joyería, entre otros. Fue una experiencia muy motivante para los niños ya que pudieron desempeñar diferentes profesiones y oficios e interactuar de forma financiera en las mismas pues se les daba un monto de dinero en el banco el cual debían manejarlo y controlarlo dentro del parque. Como retroalimentación a la salida se realizó un conversatorio con los niños en donde se estableció la importancia de las diferentes profesiones y oficios vistos, se realizó una jerarquización para diferenciarlas y su impacto en la sociedad. De acuerdo a lo vivido los niños realizaron en forma de caricatura o dibujo la profesión u oficio que quieren ejercer cuando grandes.

Actividad n.º 16: Los valores

Tipo actividad: Taller.

Objetivo y competencia: Identificar cuales son los valores que le permiten al individuo vivir en sociedad.

Descripción: Construcción de un friso acerca de los valores en la sociedad.

Experiencia/reflexión: La actividad se desarrolla a través de la elaboración de frisos o carteleros en donde el tema central es la respuesta a la pregunta ¿qué valores crees que son necesarios para vivir de forma armónica en la sociedad?, a partir de ello por grupos elaboraron los frisos y sustentaron la experiencia. Desde la reflexión los niños argumentaron lo siguiente: “la paz, el respeto, la honestidad y el amor”, “la responsabilidad, el compromiso, la tolerancia” “el respeto, la honestidad, la libertad” “el amor, el respeto, la tolerancia”.

II. DESDE LA APLICACIÓN DEL TEST APLICADO BASADO EN LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

El test fue aplicado a 101 estudiantes enunciados en la muestra, el instrumento fue diseñado para medir el autoconcepto y la autoestima, se encuentra diseñado teniendo en cuenta el autoconcepto y las dimensiones de la autoestima abordada desde el marco teórico:

Autoestima física: esta dimensión pretende medir el si mismo percibido de los alumnos con relación a su apariencia física; esto es, la opinión que tienen los alumnos respecto a su presencia corporal.

Autoestima general: esta dimensión equivalente a lo que en el modelo de SHAVELSON, HUBNER y STANTON de 1976 se denomina autoconcepto general, y es también equivalente a lo que ROSENBERG entiende por autoestima. escoge las percepciones que tienen los sujetos sobre si mismos en términos generales, independientemente de las dimensiones analizadas.

Autoestima de competencia académico/intelectual: esta dimensión del autoconcepto revela cuáles son las auto percepciones que tienen los alumnos con relación a su rendimiento y a sus capacidades de tipo intelectual o académico.

Autoestima emocional: esta dimensión hace referencia a como los alumnos se perciben con relación a determinadas situaciones que pueden provocar estrés. Esta dimensión pone de relieve en qué medida los sujetos responden de forma íntegra y con capacidad de autocontrol ante situaciones difíciles con las que se encuentra en la vida cotidiana.

Autoestima de relaciones con otros significados: esta dimensión revela cuál es la percepción que tiene el alumno respecto a sus relaciones con los padres y con los profesores. Los padres y profesores son figuras de primera magnitud a la hora de aportar imágenes a los adolescentes, de forma que influyen en la génesis de sus percepciones sobre sí mismos.

De acuerdo a lo anterior el test fue implementado con 22 preguntas, posterior a la aplicación de la propuesta curricular enunciada anteriormente, las cuales fueron diseñadas de acuerdo a cada dimensión de la siguiente forma:

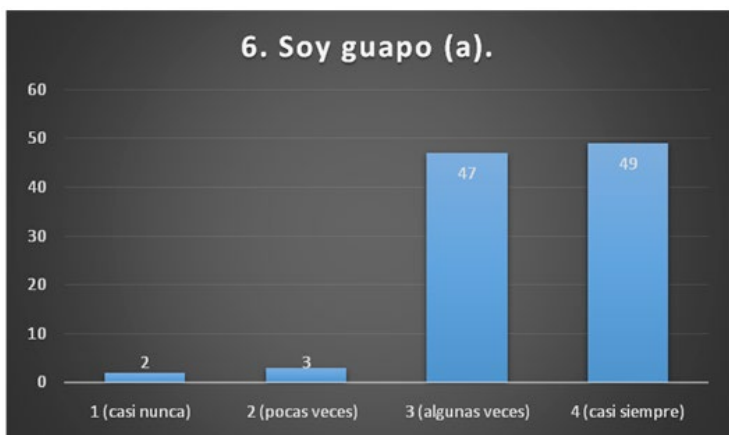
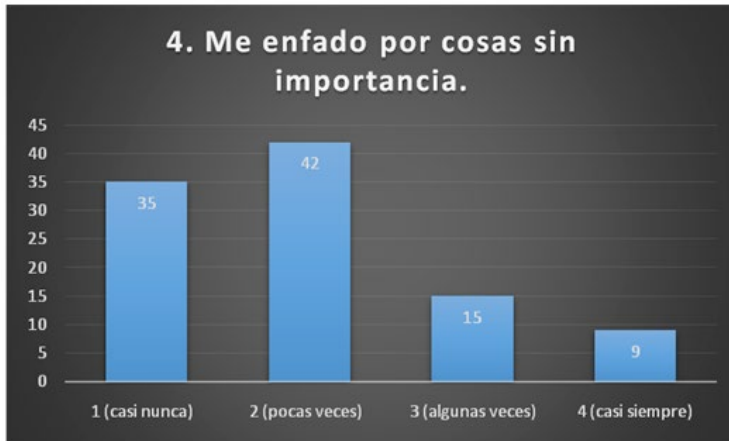
- Autoestima física: 3 - 6 - 15 - 16.
- Autoestima intelectual/académica: 5 - 9 - 14 - 17.
- Autoestima emocional: 4 - 10 - 18 - 20.
- Autoestima de relaciones con otros significados: 2 - 8 - 11.
- Autoconcepto: 1 - 7 - 12 - 13 - 19 - 21 - 22.

Tabla 1
Tabulación respuestas obtenidas test
N: 101 estudiantes

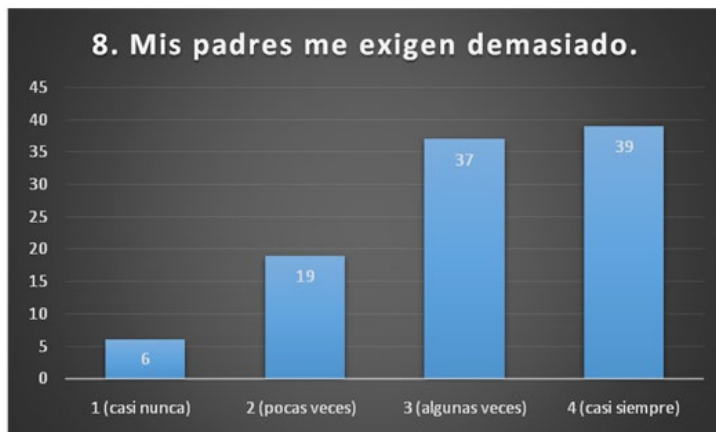
| PREGUNTA | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|----|----|----|----|
| 1 | 52 | 38 | 10 | 1 |
| 2 | 2 | 9 | 43 | 47 |
| 3 | 1 | 6 | 52 | 42 |
| 4 | 35 | 42 | 15 | 9 |
| 5 | 50 | 39 | 5 | 7 |
| 6 | 2 | 3 | 47 | 49 |
| 7 | 48 | 41 | 10 | 2 |
| 8 | 6 | 19 | 37 | 39 |
| 9 | 5 | 15 | 41 | 40 |
| 10 | 38 | 45 | 11 | 7 |
| 11 | 1 | 5 | 10 | 85 |
| 12 | 2 | 2 | 10 | 87 |
| 13 | 72 | 26 | 2 | 1 |
| 14 | 8 | 16 | 31 | 46 |
| 15 | 85 | 17 | 1 | 0 |
| 16 | 95 | 6 | 0 | 0 |
| 17 | 75 | 23 | 2 | 1 |
| 18 | 90 | 11 | 0 | 0 |
| 19 | 81 | 10 | 6 | 4 |
| 20 | 85 | 10 | 3 | 3 |
| 21 | 91 | 6 | 4 | 0 |
| 22 | 97 | 4 | 0 | 0 |

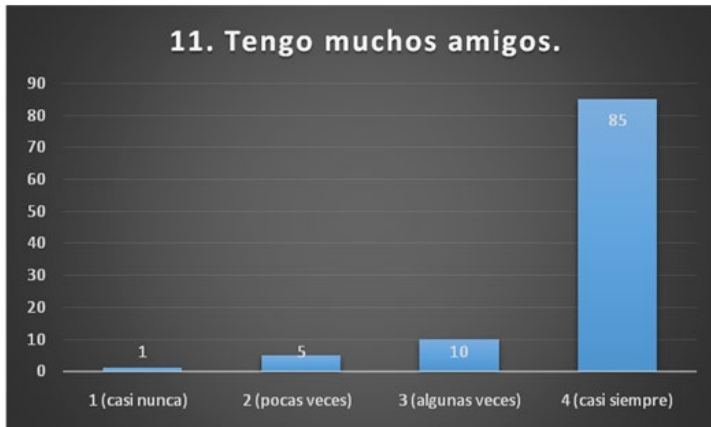
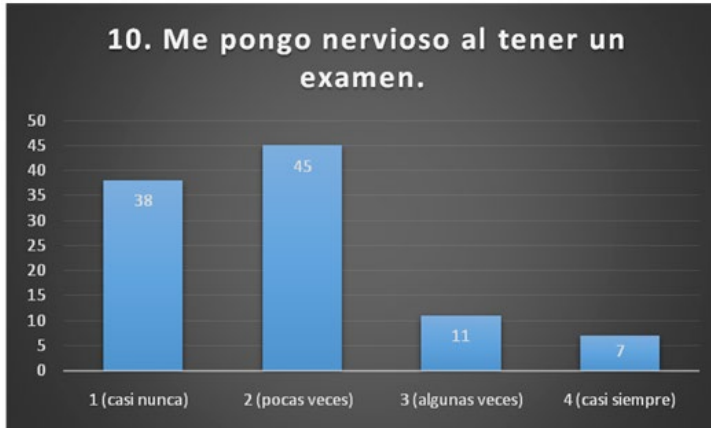
Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...



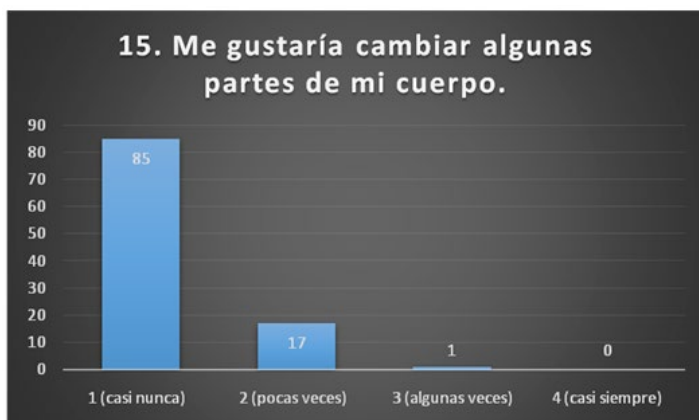


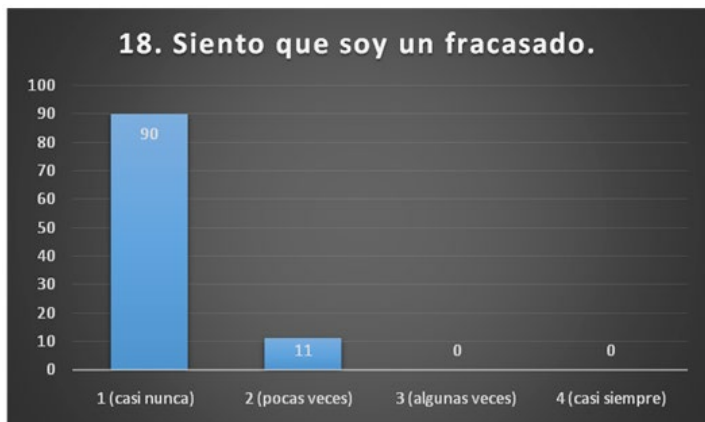
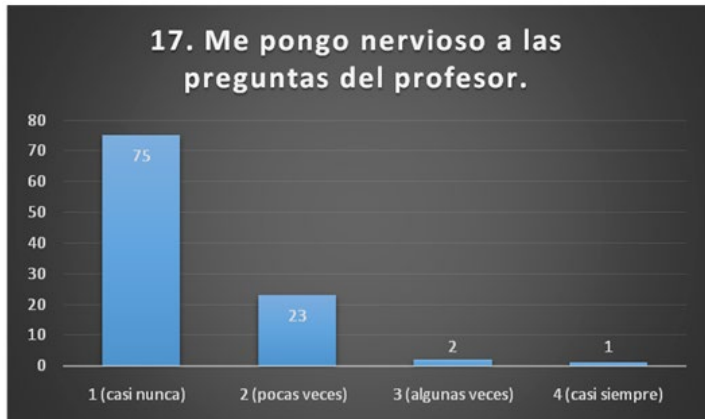
Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...



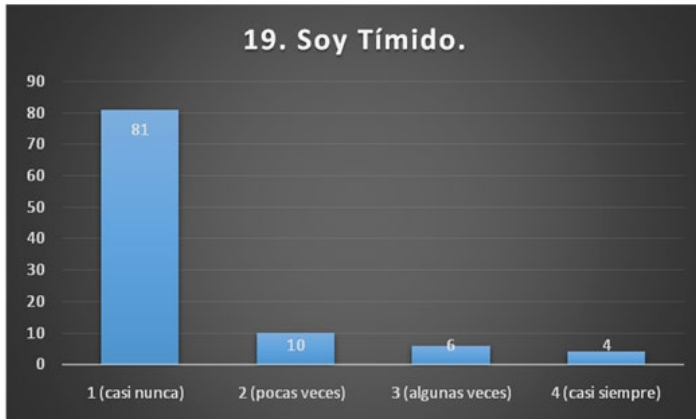


Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...





Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...





De acuerdo a los resultados obtenidos en el test se concluye que de acuerdo a los numerales 3, 6, 15 y 16 que aborda la autoestima en su dimensión física, los niños adquirieron una autoestima alta, se sienten en su gran mayoría muy satisfechos con ellos mismos, se sienten bien consigo mismos y tienen un buen concepto de ellos mismos. De acuerdo a los numerales 5, 9, 14 y 17 que aborda la dimensión académica-intelectual, los mayores porcentajes tienen una buena percepción de su rendimiento académico, se sienten a gusto con la enseñanza y muestran interés por aprender, aunque a algunos estudiantes se les dificulta algunas materias en general hay una buena disposición para aprender y sacar las mejores notas. Al abordar los numerales 4, 10, 18 y 20 que hace referencia al manejo de la autoestima emocional en la cual refleja que tienen buen manejo de las diferentes emociones y situaciones presentadas de acuerdo al contexto, además poseen una buena autoimagen de sí mismos. En cuanto a la dimensión con otros significados hay una buena relación con los padres de familia y profesores, se percibe relaciones de amistad y cooperación con el otro. El autoconcepto según los numerales 1, 7, 12, 13, 19, 21 y 22 refleja que los niños tienen mayor capacidad para actuar de forma independiente, tomar decisiones y asumir responsabilidades, se aceptan tal y como son y tienen el control para manejar sus emociones, se aprecian, se valoran así mismos y perciben una valoración buena de sus compañeros y de los demás.

III. CONCLUSIONES FINALES

Entre más claro es el concepto que tenemos de nosotros mismos y mayor aceptación tenemos de éste, más positivo será. A medida de que los niños avanzan en su niñez se empieza a desarrollar una comprensión del yo, una apropiación de valores, un conocimiento de sí mismo tanto a nivel físico, social y cultural, además se empieza a percibir una aceptación o no del otro el que comparte en los diferentes escenarios y contextos. Al desarrollar una conciencia real empiezan a sí mismo a definir su autoconcepto y su autoestima. El grado en el que valoramos estos dos conceptos define nuestra estima como alta o baja.

Si un niño se siente querido y respetado por las personas en la cual comparte aprenderá a respetarse y quererse así mismo y asumirá de mejor manera el control de su vida, asumiendo responsabilidades, aprendiendo a manejar sus emociones, será seguro de sí mismo, y por ende fortalecerá su autoestima. De igual forma niños con un autoconcepto positivo tienen la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, asumir responsabilidades, asumir fracasos, niveles emocionales e influir de manera significativa en la conducta de otras personas.

La familia y los educadores jugamos un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto de los niños, es prioridad demostrarles amor, confianza, aceptación por el otro y seguridad en sí mismos. Conocer que piensan nuestros niños respecto a su entorno familiar, social, académico etc, incluye conocer qué piensan de sí mismos, cuál es la opinión de lo que le rodea, mostrándoles aprecio y reconocimiento por las actividades que sobresalen y en las que no. De igual forma es importante reconocer los esfuerzos, las habilidades en las que sobresalen, elogiarlos y hablarles positivamente con afecto e interés.

El desarrollo de un currículo integral enfocado en la estructuración del proyecto de vida y personalizado implica enseñar a los niños a tomar decisiones significativas para su vida específicamente en aquellas que afectan su futuro, con esta intervención se logró que los niños se valoren más, se comprometan, se conozcan, sean capaces de tomar decisiones y sean más autónomos como puente principal para alcanzar el desarrollo y madurez de acuerdo a cada etapa de su vida. El trabajar y conducir al estudiante mediante diferentes actividades desarrolladas en una matriz se logró aportar de manera significativa en la construcción y fortalecimiento de los valores, metas e intereses, exploración de

sus capacidades, orientación vocacional y posibilidades de avanzar en forma plena en una sociedad expuestos por cada uno de los niños.

La aplicación de la propuesta genera un crecimiento en la autoestima y el autoconcepto que aporta de manera significativa a los niños y por ende a la estructuración de su proyecto de vida. A nivel institucional generó un alto impacto pues la experiencia fue sustentada ante la comunidad educativa, en la cual se solicitó fuera incluida en el plan de estudios de ética y valores, cambiándole el nombre a la asignatura como “ética, valores y proyecto de vida” además a partir del año 2014 se implementará en todos los grados de primaria de la Institución.

IV. RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos de la intervención, se sugiere tomar las siguientes consideraciones a fin de incorporar la dimensión de la autoestima y el autoconcepto en el rol que desempeñan la comunidad de profesores de ciclo inicial de la Institución Educativa Distrital Tomás Carrasquilla:

1. Ser un maestro guía, facilitador y orientador dentro de su desempeño profesional.
2. Fomentar en los niveles iniciales la práctica de programas curriculares que propendan al fortalecimiento del proyecto de vida de los niños.
3. Brindar un ambiente apropiado encaminado a la motivación que permita al niño despertar el interés por aprender.
4. Fomentar la autoevaluación y comentarios positivos dentro del ambiente de clase que permitan que el niño se sienta elogiado y enseñarle a elogiar a los demás.
5. Propiciar un ambiente de confianza, seguridad, oportunidad de expresar sentimientos sin ser juzgado y establecer vínculos de afecto.
6. Participación del niño en experiencias vividas. Despertar la creatividad y el interés.

7. Brindar estímulos, dar la oportunidad a los niños de asumir responsabilidades, asignando tareas desafiantes que permitan descubrir a los niños que son capaces de hacerlas.
8. Brindar apoyo emocional a los estudiantes (intuición) poniendo atención a sus necesidades, dificultades y situaciones que se les presente.
9. Desarrollo de virtudes y cualidades incentivándolos a hacerlos cada vez mejor, elegir, aceptar y aprender a equivocarse.
10. Conducir al niño al desarrollo de sus capacidades, habilidades, metas, intereses, valores y posibilidades para el fortalecimiento futuro de su madurez vocacional decisoria.
11. Enseñarles a conocer e interpretar el mundo actual.
12. Practicar la comunicación, la cooperación y la empatía.
13. Desarrollar programas de intervención en resolución de problemas, habilidades sociales, juegos de roles, modelado de conductas, imagen, entre otras.

BIBLIOGRAFÍA

- ACEVES MIRAMONTES, MARÍA DE LUZ. *Hacia una juventud con virtudes*, México, Universidad Autónoma de México, 2011.
- ALCANTARA, JOSÉ ANTONIO. *Cómo educar la autoestima*, Madrid, Edit. CEAC, 1996.
- BURNS, ROBERT. *El autoconcepto: teoría, medición, desarrollo y comportamiento*, Bilbao, Ega Harter, 1990.
- CAVA CABALLERO, MARÍA JESÚS. *La potenciación de la autoestima*, tesis doctoral, Valencia, Universidad de Valencia, 1998.
- CLAVIJO GAÑÁN, GABRIEL OVIDIO. *Metodología de la investigación. Normas APA*. Universidad Adventista de Colombia, 2013.
- DEUTSCH, MORTON y ROBERT M. KRAUSS. *Teorías de psicología social*, México, Paidós, 1992.
- ENRÍQUEZ VERAU, JAVIER. *Relación entre el autoconcepto, la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima*, Lima, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 1988.
- FARRE MARTI, JOSEPH. *Enciclopedia de psicología* Océano, Barcelona, Edit. Océano, 2001.
- KLAUSMEIER, HERBERT J. y WILLIAM GOODWIN. *Psicología educativa. Habilidades humanas y aprendizaje*, México, Edit. Harla, 1990.
- MASLOW, ABRAHAM. *Towards a psychology of being*, Nueva Jersey, D. van Nostrand, 1962.
- PAPALIA, DIANE. *Psicología del desarrollo*, 5.^a ed., México, McGraw-Hill, 1992.
- IED Tomás Carrasquilla. *Proyecto Educativo Institucional. Formar personas humanizadas y amantes de la vida*, Bogotá, 2012.

Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...

RELLOSO, GERARDO. *Psicología*, Caracas, Edit. Co-bo, 1995.

CAZALLA-LUNA, NEREA y DAVID MOLERO. "Revision teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia", *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, n.º 10, julio de 2013.

Universidad del País Vasco. *Revista de Psicodidáctica*, vol. 12, n.º 2, 2007.

ROGERS, CARL. *Psicología social de la enseñanza*, Madrid, Visor, 1982.

SÁNCHEZ T, CLARA ISABEL. *Fortalecimiento de la autoestima mediante un taller de habilidades de vida*, Yucatán, Universidad Autónoma de Yucatán, 2010.

VILLASMIL FERRER, JAIRO. *Autoconcepto académico en estudiantes universitarios de alto rendimiento*, Mérida, Universidad de los Andes, 2010.

ANEXOS

Colegio Distrital Tomás Carrasquilla Cuestionario de evaluación de la autoestima y el autoconcepto para los alumnos de grado tercero

Estimado estudiante: a continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre tu forma de ser y sentirte. Lee detenidamente cada frase y contesta marcando una X en la casilla que más crea conveniente. Siendo:

1 (casi nunca) 2 (pocas veces) 3 (algunas veces) 4 (casi siempre)

| No. | ítem | 1 Casi nunca | 2 Pocas veces | 3 Algunas veces | 4 Casi siempre |
|-----|--|--------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Hago muchas cosas mal | | | | |
| 2 | Mis padres están contentos con mis notas | | | | |
| 3 | Me siento satisfecho conmigo mismo | | | | |
| 4 | Me enfado por cosas sin importancia | | | | |
| 5 | A menudo el profesor me llama la atención sin razón. | | | | |
| 6 | Soy guapo (a) | | | | |
| 7 | Tengo más cosas negativas que positivas | | | | |
| 8 | Mis padres me exigen demasiado | | | | |
| 9 | Suelo sacar notas altas | | | | |
| 10 | Me pongo nervioso al tener un examen | | | | |
| 11 | Tengo muchos amigos | | | | |
| 12 | Tengo muchas cualidades | | | | |
| 13 | Me valoro muy poco | | | | |
| 14 | Soy bueno para las matemáticas y el español | | | | |
| 15 | Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo | | | | |
| 16 | Muchos dicen que soy torpe | | | | |
| 17 | Me pongo nervioso a las preguntas del profesor | | | | |
| 18 | Siento que soy un fracasado | | | | |
| 19 | Soy Tímido | | | | |
| 20 | Muchas veces siento que no sirvo para nada | | | | |
| 21 | Mis compañeros me aprecian | | | | |
| 22 | Si volviera a nacer me gustaría volver a ser como soy. | | | | |

Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...

Diario de campo

| | | |
|------------------------------|--|---------------|
| Actividad n.º | | Fecha: |
| Tipo de actividad | | |
| Objetivo | | |
| Descripción | | |
| Experiencia/Reflexión | | |

Matriz de desarrollo de actividades (conocimiento de sí mismo)

| | PREGUNTA PROBLEMACON TEXTUAL | TEMATICAS | PROPOSITOS PEDAGÓGICOS | MEDIACIONES DIDÁCTICAS (MTICS) | COMPETENCIAS A DESARROLLAR Y FORTALECER | CRITERIOS Y EVENTOS EVALUATIVOS | SOPORTES DOCUMENTALES |
|----------|---|--|---|--|--|--|--|
| 1 | ¿Quién soy yo? | Me conozco a sí mismo. | El conocimiento de uno mismo es una necesidad a la que todos aspiramos a lo largo de nuestra vida. | Elaboración de árbol genealógico de descendientes y ascendentes. | Reconocer cuales son los orígenes de un individuo para comprender sus comportamientos. | Diseño y puesta en común de árbol genealógico. | Escalante G (1990) "Un escala de autoestima para niños". Pág. 45-56 |
| 2 | ¿Por qué es importante conocer mi cuerpo? | Conocimiento de mi propio cuerpo y de lo que expreso a través de él. | Cuando un individuo conoce su propio cuerpo y lo que expresa a través de él, le permite elevar su autoestima. | Mesa redonda para discutir pregunta probiémica , con el propósito de sacar ideas comunes del grupo. | Conocer el cuerpo, para apreciarlo como un verdadero tesoro. | Participación en mesa redonda. | Delsing R. (1981) "Cuerpo y sexualidad". Pág. 25,28 |

Sandra Patricia Castro Rodríguez

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 3 | ¿Qué me hace ser una persona única? | Aprecio mi cuerpo, yo soy dueño de él. | Reflexionar sobre la autoestima como una característica del desarrollo personal. | Elaboración de un autorretrato con su respectiva autobiografía. | Visualizar que la autoestima afecta la conducta de las personas y la sexualidad en todas sus dimensiones. | Diseño y puesta en común de autorretrato y autobiografía. | Deising R. (1981) "Cuerpo y sexualidad". Pág. 25.28 |
| 4 | ¿Qué cualidades me diferencia de otros individuos? | Pertenezco a un género y una raza. | El reconocimiento de las cualidades personales permite al individuo diferenciarse de otras personas. | Desarrollo de dinámica en la cual cada integrante de grupo escribe en una hoja cualidades de cada miembro del grupo y la rota a sus demás compañeros. | Reconocer las cualidades que hacen a un individuo una persona única. | Participación en la dinámica. | Erikson E. (1977) "Ciclo de vida. Teoría de la personalidad". Pág. 15. |
| 5 | ¿Cómo me expreso hacia los demás? | Puedo reconocer y expresar: sensaciones, sentimientos y pensamientos. | En el momento en que el individuo aprende a expresar y exteriorizar sus sentimiento hacia los demás adquiere confianza en sí mismo. | Elaboración de expresiones literarias, artísticas o físicas que permiten la expresión de sensaciones, sentimientos y pensamientos. | Reconocer la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación. | Diseño y puesta en común de trabajos realizados. | Florenzano R (1988). " El desarrollo psicológico del adolescente" Pag 114 -120 |
| 6 | ¿Por qué los seres humanos no son perfectos? | Reconozco mis defectos y cualidades. | Es importante conocerse mejor para corregir nuestros defectos, aprovechar nuestras cualidades y así valorarnos más. | Taller de autoconocimiento. | Identificar las debilidades y fortalezas de un individuo, con el fin de potenciar sus fortalezas para planificar el proyecto de vida. | Ejecución del taller. | Mussen C. (1985) "Desarrollo de la personalidad del niño".Pag. 43-45 |
| 7 | ¿Qué medios verbales, actitudinales, gráficos, me permiten comunicarme con los demás? | Con mi cuerpo me comunico con los otros. | Nuestro cuerpo es un medio de comunicación de nuestra sensibilidad y afectividad a través de los movimientos, gestos, caricias y lenguaje. | Ejercicio de relajación y conciencia corporal, para sentir su cuerpo. conocerlo mejor e identificarlo como medio de comunicación | Reconocer la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación. | Participación en ejercicio de relajación. | Erikson E. (1977) "Ciclo de vida. Teoría de la personalidad". Pag 13.18 |
| 8 | ¿Qué valores, práctico en mi vida? | Soy valioso por lo que soy, no por lo que tengo. | Los Valores se manifiestan en actitudes y comportamientos de las personas. | Constricción de lipograma acerca de los valores. | Analizar cuáles son los valores fundamentales en un individuo. | Presentación de lipograma y puesta en común. | Fabelo Corzo, (1994) "Valores Universales". Pag 215 -227. |

Propuesta curricular basada en el autoconcepto y la autoestima...

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| 9 | ¿Cómo era, soy y seré? | Etapas cronológicas del ser humano: (niñez, adolescencia, adultez, vejez.) | Tomar conciencia de que cada etapa de la vida tiene agrados, dificultades y desafíos. | Elaboración de una línea evolutiva de la vida. | Lograr en los individuos un mejor conocimiento de sí mismos, que les permita entender y aceptar la etapa de desarrollo que está viviendo. | Presentación de línea evolutiva de la vida. | Erikson E. (1977) "Ciclo de vida, teoría de la personalidad". Pag 23. |
| 10 | ¿Qué imagen tengo de mí mismo? | Auto concepto y autoimagen positiva | La imagen que tengo de mí mismo se relaciona con la confianza que uno tiene en sí mismo y por lo tanto, es una herramienta importante para lograr las metas que nos proponemos. | Taller "como me veo" y escucha de texto de relajación: Luego se realiza una plenaria en donde el docente debe actuar de facilitador. | Promover el autoconocimiento de los individuos. | Participación en la plenaria | Valdés X (1990) "Programa de experiencias para el conocimiento de sí mismo". Pag 78-80 |
| 11 | ¿Qué cuidados debo tener con mi cuerpo? | Cuido mi cuerpo por salud y por qué es agradable. | La intimidad es parte del desarrollo de la sexualidad. Nuestro cuerpo tiene zonas de intimidad que requieren de cuidado y valoración. | Lluvia de ideas acerca del significado de tener una vida sana (alimentación, deporte, vida al aire libre, etc.) y las conductas que lo afectan, posteriormente se realiza plenaria. | Fomentar el cuidado y el respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás. | Participación en la plenaria. | Deising R. (1981) "Cuerpo y sexualidad". Pag 56 |
| 12 | ¿Cómo expreso mis sentimientos hacia los demás? | Comparto emociones, sentimientos, capacidades, habilidades corporales y pensamientos. | La socialización de los sentimientos hacia los demás permite al individuo adquirir seguridad en sí mismo. | Desarrollo de socio drama acerca de la amistad. | Desarrollar la capacidad en los individuos de expresión de sentimientos. | Participación en socio drama. | Ellis Albert. (1994) "Terapia racional emotiva" Pag 112-115. |
| 13 | ¿Cómo soy y como me ven? | Que imagen tienen las personas de mí. | Es importante conocer la opinión que tiene los demás personas de un individuo, con el fin de corregir defectos y potenciar cualidades. | Dinámica de grupo "Sala de espejos" a cada individuo se le entrega una hoja para que se la peguen en la espalda, todos de pie, comienzan a caminar alrededor de la sala, escribiendo en la espalda de los compañeros características positivas. | Analizar la opinión que tienen las personas de un individuo en particular con el fin mejora aspectos positivos y negativos. | Participación en la dinámica. | Ángel Real (2005) "El Esclavo: programación mental positiva" Pag 123 -132. |

Sandra Patricia Castro Rodríguez

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| 14 | ¿Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo? | Las metas como propósito para planear un proyecto de vida. | Plantearse metas en la vida significa crear un camino para cumplir con nuestro proyecto de vida. | Desarrollo de taller en el cual el individuo consigna por escrito y en forma priorizada 4 metas (corto, mediano y largo plazo) teniendo en cuenta aspectos sociales, familiares, económicos, intelectuales y de salud física. | Planear metas a corto, mediano y largo plazo con el fin de potenciar el proyecto de vida. | Presentación y puesta en común del taller. | Luque F. (1998) "Un proyecto de vida". Pag 89. |
| 15 | ¿Qué quiero ser? | Aspiraciones, propósitos, proyectos y objetivos personales. | Las aspiraciones, propósitos, proyectos y objetivos personales le permiten a las personas construir su proyecto de vida. | Presentación y análisis de 10 proyectos de vida en caricatura relacionados con el nombre del animal al cual se parecen (Hombre pavo, hombre tigre, hombre escarabajo, hombre borrego, hombre mariposa, hombre caracol, hombre zángano, hombre pulpo, hombre erizo, hombre rico mc Pato) | Conocer las bases con que cuenta una persona para construir su proyecto de vida. | Participación en el análisis de las caricaturas. | D'Angelo Hernández. (2000) "proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social". Pag 79-84 |
| 16 | ¿Qué valores me permiten vivir en comunidad? | Los valores en la sociedad. | Cada persona es única y especial y por tal motivo le confiere valor y significado a la realidad, esto le permite vivir en sociedad. | Construcción de friso acerca de los valores en la sociedad. | Identificar cuáles son los valores que le permiten al individuo vivir en sociedad. | Diseño y presentación de friso. | Orozco V. (2005) "El libro de los valores". Pag 35-40 |



Editado por el Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–,
en julio de 2014

Se compuso en caracteres Cambria de 12 y 9 pts.

Bogotá, Colombia