

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA.

CARRERA PROFESIONAL DE CIENCIAS SOCIALES



MEJORANDO LAS CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LAS DINÁMICAS GRUPALES EN LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 40694 "CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA" DEL DISTRITO DE YURA. AREQUIPA 2016.

TESIS PRESENTADA POR:

**DOMINGUEZ INCA, VICTOR RAUL
ROQUE PAREDES, HECTOR WILFREDO**

**PARA OPTAR EL TITULO DE
PROFESOR (ES) EN LA CARRERA
PROFESIONAL DE CIENCIAS SOCIALES**

AREQUIPA – PERÚ

2017

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA.

CARRERA PROFESIONAL DE CIENCIAS SOCIALES



MEJORANDO LAS CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LAS DINÁMICAS GRUPALES EN LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO DE NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 40694 "CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA" DEL DISTRITO DE YURA. AREQUIPA 2016.

TESIS PRESENTADA POR:

**DOMINGUEZ INCA, VICTOR RAUL
ROQUE PAREDES, HECTOR WILFREDO**

**PARA OPTAR EL TITULO DE
PROFESOR (ES) EN LA CARRERA
PROFESIONAL DE CIENCIAS SOCIALES**

ASESOR: ORTIZ VILCA, MANUEL

AREQUIPA – PERÚ

2017

JURADO CALIFICADOR

PROF. BARTOLOMÉ CABRERA ÁLVAREZ
PRESIDENTE

PROF. PATRICIA FLORES HUERTA
VOCAL

PROF. ULDARICA OBANDO MARIQUE
SECRETARIA - INFORMANTE

RESULTADOS: _____

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPÍGRAFE

*Yo no enseño a mis alumnos, solo les proporciono las
condiciones en las que puedan aprender.*

Albert Einstein

DEDICATORIA

A mis padres por ser el pilar fundamental de lo que soy, en mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo afectivo a través del tiempo.

Hector

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

Victor

ÍNDICE

JURADO CALIFICADOR

EPÍGRAFE

DEDICATORIA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 Contexto de la investigación	13
1.1.1 Descripción del contexto.....	13
1.1.1.1. Contexto externo	13
1.1.1.2. Contexto interno	22
A. Características de la población de la institución educativa	22
a) Con respecto a los docentes.....	22
B. Características específicas del local institucional.	22
a) Unidad educativa y turno de atención al alumnado	23
1.1.2 Descripción de los Beneficiarios	23
1.2 Identificación y tratamiento del problema	24
1.2.1 Realidad académica de la población beneficiaria	24
1.2.2 Priorización de la situación problemática	31
1.2.3 Enunciado exploratorio y pregunta de acción	33
1.2.3.1. Pregunta de acción.....	33
1.2.4 Justificación	33
1.3 Categorías y subcategorías	34
1.4 Formulación de objetivos	34
1.4.1 Objetivo General.....	34
1.4.2 Objetivo Específicos	34
1.5 Sustento Teórico.....	35
1.5.1 Antecedentes investigativos	35

1.5.2 Marco teórico.....	41
1.5.2.1. Autoestima	41
1.5.2.1.1 Evaluación de la autoestima.....	43
1.5.2.1.2 Autoestima en la sociedad.....	44
1.5.2.1.3 Importancia de la autoestima.....	45
1.5.2.1.4 Autoestima en la familia	46
1.5.2.1.5 Autoestima en la educación.....	47
1.5.2.1.6 Tipos de autoestima	50
A.Baja autoestima	50
B.Alta autoestima.....	51
1.5.2.1.7 Características de la autoestima.....	52
A.Autoaceptación.....	52
a) Aspectos de autoaceptación.....	55
a.1) Educación	55
a.2) Autoimagen corporal.....	58
a.3) Personal	58
a.4) Autoconocimiento	63
a.5) Social.....	63
B.Autoafecto	64
b.1) Concepto.....	64
b.2) Componente autoafectivo.....	66
C. Autoaprecio	75
a) Concepto.....	75
b) Aspectos del autoaprecio	75
b.1) Familia.....	75
b.2) Alta Autoestima.....	76
b.3) Baja Autoestima.....	77
b.5) Persona	78
D. Autoatención	78
a) Aspectos de la autoatención.....	79
a.1) Con baja autoestima	79
E.Autoconfianza.....	79
a) Concepto.....	79
b) Aspectos de la autoconfianza.....	80

b.1) Confianza - educación	80
b.2) Alta Autoestima.....	86
b.3) Baja Autoestima.....	89
b.4) La Familia	89
b.5) La Persona	90
b.6) Imagen Corporal	92
F. Autorespeto	93
a) Concepto.....	93
b) Aspectos de autorespeto	94
b.1) La persona.....	94
b.2) Familia	95
b.3) Educación	97
b.4) Autoestima Alta.....	98
b.5) Autorrespeto – Autoestima.....	100
b.6) búsqueda del autorrespeto	102
1.5.2.2. Dinámicas grupales	103
1.5.2.2.1 Definición	103
1.5.2.2.2 El ciclo de aprendizaje en una dinámica grupal	104
A. Fase de motivación.....	105
B. Fase de experiencia o vivencia.....	106
C. Fase de comunicación de la experiencia.	106
D. Fase procesamiento de la experiencia.	106
E. Fase aplicación.....	107
1.5.2.2.3 Tipos de dinámicas.....	107
A. Dinámicas de presentación.....	107
B. Dinámicas de confianza y cohesión grupal	108
C. Dinámicas para el contacto emocional	108
D. Dinámicas de comunicación	108
E. Dinámicas para la resolución de conflictos	109
1.6 Consideraciones éticas	110

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Diseño metodológico de la investigación	111
2.1.1. Tipo de investigación	111
2.1.2. Diseño metodológico	112
2.1.3. Población beneficiada.....	113
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información.	114
2.2.1. De la investigación exploratoria	114
2.2.2. Del plan de acción	115
2.3. Plan de acción	115
2.3.1. Fundamentación	115
2.3.2. Planificación de las actividades	116
2.3.2.1. Plan de acción general	116
2.3.2.2. Planes de acción específicos	117

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 En cuanto a la línea de base	129
3.1.1 Línea de entrada	129
3.2 En cuanto a la primera sub categoría: autoaceptacion	130
3.3 En cuanto a la segunda sub categoría: autoafectivo	135
3.4 En cuanto a la tercera sub categoría: autoatencion	140
3.5 En cuanto a la cuarta sub categoría: autorespetó	145

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La personalidad del hombre es una unidad organizada e integrada, constituida por muchos elementos que actúan conjuntamente. La autoestima forma parte importante del desarrollo de la personalidad de un individuo y, por lo tanto, es un factor determinante en la conducta y forma de comportarse que éste presente ante la sociedad.

El presente trabajo tiene por objetivo mejorar las características de la autoestima en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario, mediante las dinámicas grupales.

La estructura del presente trabajo corresponde a un desarrollo de la investigación acción, en que, en primer capítulo, se proporciona el planteamiento teórico, el contexto de la investigación, tanto externo e interno, un marco teórico en el que se desarrollan las definiciones, los conceptos teóricos de las categorías y sub categorías que fundamentan el desarrollo de la investigación.

En segundo capítulo, se encuentra el planteamiento metodológico en donde se considera el tipo de investigación, diseño metodológico, las técnicas e instrumentos de recolección de información. A sí mismo el plan de acción general y planes de acción específicos.

En tercer capítulo, presentamos los resultados, las reflexiones de los investigadores, metacognición de los beneficiarios y finalmente, las sugerencias y conclusiones.

El tema escogido para el presente estudio fue seleccionado por diferentes motivos, entre los que se encuentran: el tiempo del que se dispone para su ejecución; el interés por mejorar las características de la autoestima de los alumnos y alumnas del segundo grado de nivel secundario de la institución educativa N° 40694 Centro de Innovación Pedagógica ISPPA, reconociendo que este aspecto en la vida de todo ser humano es quizás el más importante para poder desenvolverse con éxito en la vida.

De lo descrito anteriormente, se desprende que las características de la autoestima juegan un papel trascendente en el proceso de enseñanza aprendizaje, por consiguiente se debe estudiar el perfil de autoestima de los educandos para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

LOS AUTORES

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 Contexto de la investigación

1.1.1 Descripción del contexto

1.1.1.1. Contexto externo

La Institución Educativa N° 40694 Centro de Innovación Pedagógica ISPPA. Pertenece a la Asociación Camineros Empleados (esta zona es urbano marginal) de distrito de Yura, provincia Arequipa, departamento Arequipa. Entre los poblados aledaños de la asociación tenemos: Nueva Juventud, Apiar, Apima II, Ciudad Municipal, Ciudad de Dios, Apipa.

La institución educativa, se encuentra ubicada en la parte alta de la Asociación "Camineros Empleados" Manzana G Lote 3, del Kilómetro 12.5 de la carretera Yura Arequipa. en la parte baja de la Institución se encuentra el campo deportivo, el cual cuenta con dos losas deportivas y gradería, también se ubica

el parque de Dinosaurios, que es utilizada por la comunidad local para sus actividades al

aire libre, dentro del parque funciona la oficina del zerenasgo municipal de Yura, que vela por la seguridad de la población.

Se considera importante dar a conocer que la institución educativa, está ubicada en una zona de alto riesgo, porque tenemos la carretera Arequipa Yura por donde circulan los vehículos en ambos sentidos no midiendo su velocidad ni el peligro que pueda causar a la comunidad.

El distrito de Yura limita por el Norte con el distrito de Achoma (Caylloma), por el Nor Oeste con el distrito de Huanca, por el Sur con distrito de Cerro Colorado, Cayma, Yanahuara; por el Sur Oeste con el distrito de Vítor y por el Este con el distrito de Cayma. (PEI).

a) Estudios

TABLA N° 1

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Primaria completa	14	63.64
b) Secundaria completa	6	27.27
c) Tecnológico	1	4.55
d) Universitario	1	4.54
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

Descripción:

En la tabla 1 sobre los estudios que tienen los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 63.64% (14) tiene primaria completa, el 27.27% (6) tienen secundaria completa, por otra parte el 4.55% (1) tienen una educación tecnológica y finalmente el 4.54% (1) tiene una educación universitaria.

b). Laboral

TABLA N° 2

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Si	20	90.91
b) No	2	9.09
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 2 con respecto a lo laboral los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 90.91% (20) laboran, y el 9.09% (2) no labora.

c). Condición laboral

TABLA N° 3

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Si	2	9.09
b) No	20	90.91
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 3 sobre la condición laboral de los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 9.91% (20) no tiene una condición laboral estable, y el 9.09% (2) si tiene una condición laboral estable.

d). Condición de la vivienda

TABLA N° 4

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Propio	18	81.81
b) Alquilado	3	13.63
c) Otros	1	4.54
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 4 sobre la condición de la vivienda de los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 81.81% (18) tiene una vivienda propia, el 13.63% (3) viven alquilados y el 4.54% (1) especifican otras condiciones de su vivienda.

e). Materiales de construcción

TABLA N° 5

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Material noble	11	50
b) Sillar	7	31.81
a) Bloqueta	3	13.63
b) Pre fabricado(madera)	0	-
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

Descripción:

En la tabla 5 sobre los materiales de construcción de sus viviendas de los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 50%(11) están contruidos de material noble, un 31.81%(7) están contruidos de sillar y finalmente un 13.63%(3) de bloqueta.

f). Ubicación de la vivienda

TABLA N° 6

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Zona segura	4	18.18
b) Zona peligroso	18	81.82
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 6 sobre la ubicación de sus viviendas los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 81.82% (18) consideran que viven en una zona peligrosa, y el 18.18% (4) piensa que vive en una zona segura.

g). Servicios

TABLA N° 7

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Electricidad, agua y desagüe	22	100
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 7 sobre los servicios con los que cuentan los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 100% (22) cuentan con todos los servicios como son la electricidad, el agua y el desagüe.

h) Servicios adicionales

TABLA N° 8

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Teléfono	10	45.45
b) Internet	05	22.72
c) No tienen	07	31.81
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 8 sobre los servicios adicionales con los que cuentan los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 45.45% (10) tiene teléfono, otro 22.72%(05) cuentan con internet y un 31.81%(07) no cuentan con servicios adicionales.

l) Número de habitantes por familia

TABLA N° 9

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) 1	1	4.55
b) 2	10	45.45
c) 3	11	50.00
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN

En la tabla 9 sobre el número de familia el 50.00 % tiene tres integrantes por familia, el 45.45 % tiene 2 integrantes por familia y el 4.55 tienen 1 integrante por familia.

K) Movilidad

TABLA N° 10

Código	Frecuencia Absoluta simple	Frecuencia Porcentual simple
a) Combi	20	90.91
b) Colectivo	2	9.09
SUMATORIA	22	100.00%

Fuente: Guía de entrevista

Elaboración: Domínguez Inca Víctor Raúl, Roque Paredes Hector

DESCRIPCIÓN:

En la tabla 11 sobre la movilidad que utilizan los habitantes cercanos a la institución educativa, se observa que el 90.91% (20) se transporta en combi, y el 9.09% (2) lo hace en colectivo.

CROQUIS DE LA UBICACIÓN DE LA INSTITUCION EDUCATIVA



Fuente: Google Maps

1.1.1.2. Contexto interno

A. Características de la población de la institución educativa

a) Con respecto a los docentes

Como un aspecto positivo para iniciar una descripción de los docentes, vemos que sus relaciones interpersonales son muy adecuadas. Es decir existe un clima institucional conveniente y satisfactorio, donde cada agente institucional está preocupado por participar en eventos y actividades institucionales y en la coordinación de las mismas.

De igual modo las relaciones que tienen con los estudiantes, es también provechosos y satisfactorio, ya que se observa, que hay espacio, donde el docentes conversan con sus estudiantes pero el 55 por ciento de estudiantes no conversan con sus profesores.

De otro lado, se ha podido observar, que en algunos docentes, su enseñanza sigue siendo tradicional, el dictado es preferentemente expositivo y da mayor relevancia a la enseñanza de contenidos y no al desarrollo de capacidades por parte de los alumnos y alumnas.

B. Características específicas del local institucional.

- El relieve del área es urbano, de material noble, aulas pre fabricadas con techo de calamina, y cuenta con una infraestructura que se puede considerar inadecuada para la enseñanza de la educación.
- Posee 4 aulas en el nivel de inicial, 6 aulas el nivel de primaria, 2 aulas en el nivel de secundaria, tiene una aula de sala de computo que también es usado como dirección.

- Cuenta con cerco perimétrico, puertas de acceso y salida; tres patios uno es usado para la formación, izamiento de pabellón y otras actividades institucionales.
- Cuenta con dos servicios higiénico para damas y varones que es usado por toda la comunidad de la institución.

a) Unidad educativa y turno de atención al alumnado

- Nivel: Inicial, primaria, secundaria
- Modalidad : Menores
- Sexo : Mixto
- Turno : Mañana

1.1.2 Descripción de los Beneficiarios

La población beneficiada son los alumnos y alumnas del Segundo grado de nivel secundario de la institución educativa N° 40694 " Centro de Innovación Pedagógica ISPPA", que alberga un total de 32 alumnos y alumnas (mixto) dentro de ello tenemos 14 varones y 18 mujeres, cuya edades oscilan entre 12 y 15 años de edad. La mayoría dentro de la familia son hijos mayores, por ello cumplen el cuidado de sus hermanos menores, porque sus padres trabajan.

En cuanto a su nivel socio económico son dependientes de sus padres, siendo ellos quienes generan sus propios puestos de empleo.

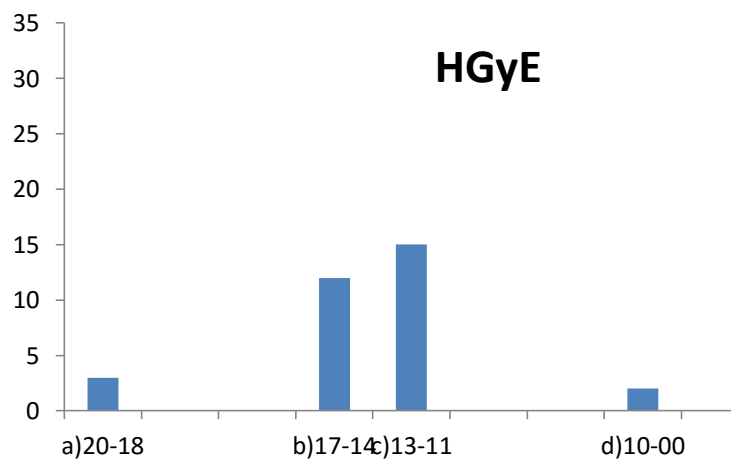
Se ha observado que los alumnos y alumnas tienen dificultades para comunicarse y relacionarse con los demás, por lo cual hemos considerado los siguientes aspectos:

El problema de la poca participación de algunos de los alumnos y alumnas por temor a que sus compañeros se burlan de ellos, colocándoles apelativos con los cuales se llaman los unos a otro, provocando burlas entre ellos. También se ha podido observar el comportamiento agresivo en los alumnos cuando va a pedir algo o prestarse y generando malestar hacia sus compañeros y compañeras.

1.2 Identificación y tratamiento del problema

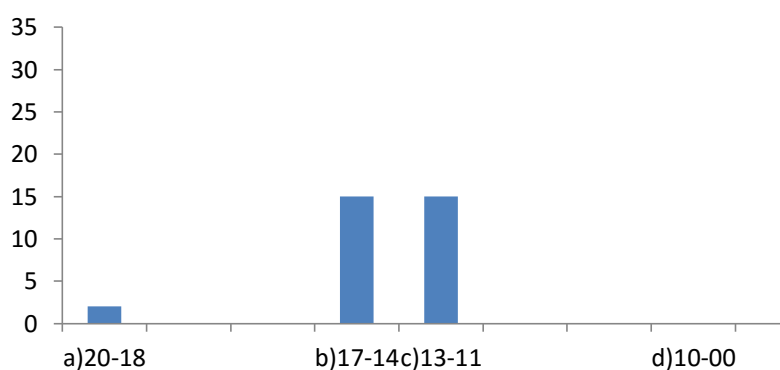
1.2.1 Realidad académica de la población beneficiaria

La mayoría de estudiantes en el área de **Historia Geografía y Economía** tienen sus notas entre 11 y 13, mientras que otro gran porcentaje tiene entre 14 y 17, esto indica que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.



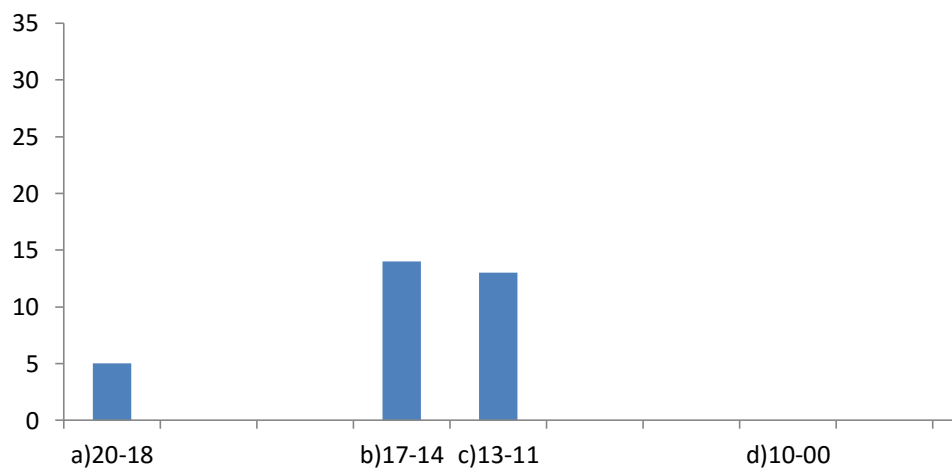
- En el caso de **Persona Familia y Relaciones Humanas** se maneja dos porcentajes iguales una gran parte de los estudiantes tienen entre 11 y 13 lo que indica que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo y otro gran porcentaje tienen entre 14 y 17 lo que significa que el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.

PFRH



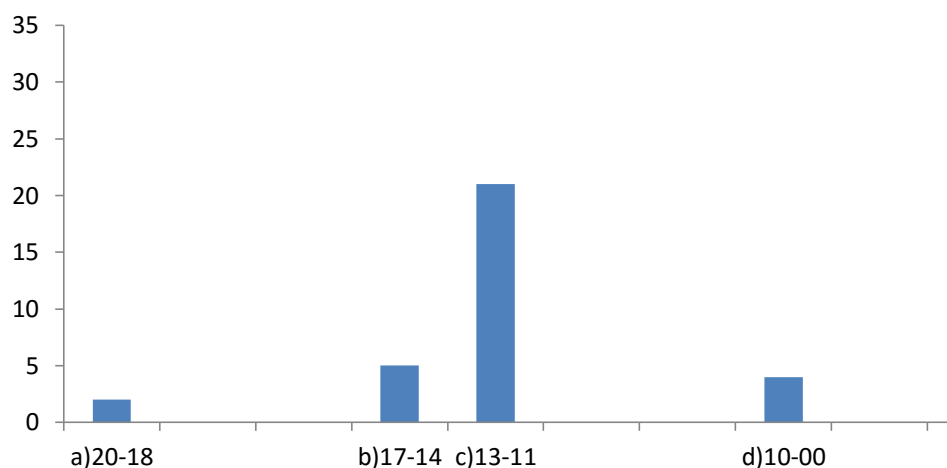
- Con respecto a **Educación para el Trabajo** la gran mayoría de estudiantes tiene entre 14 y 17 descendiendo hacia las notas 11 y 13, esto significa que el estudiante está evidenciando el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.

ED. TRABAJO



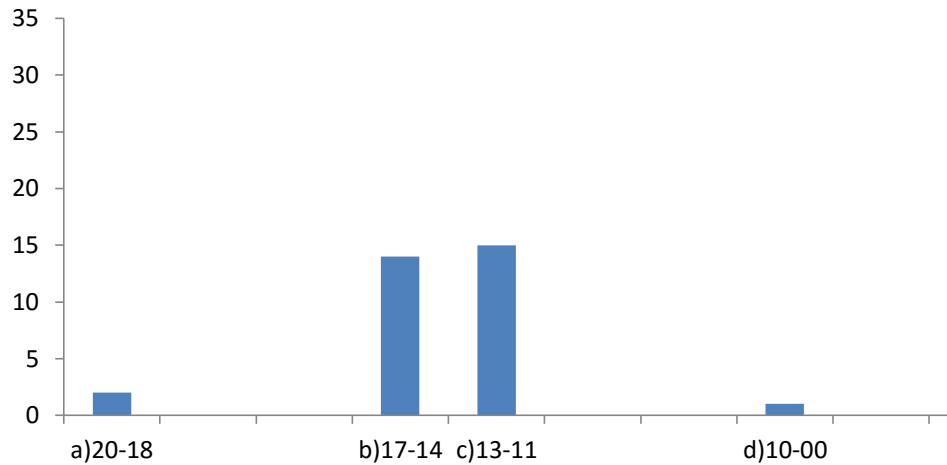
- En cuanto al área de **Matemática** notamos que la gran mayoría de estudiantes se sitúa entre las notas 11 y 13, dando a entender que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.

MATEMÁTICA



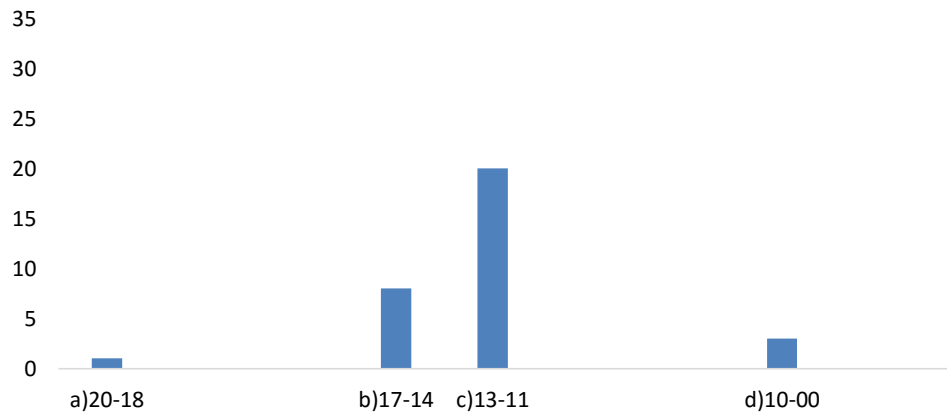
- En el área de **Formación Ciudadana y Cívica** un gran porcentaje de estudiantes han obtenido notas entre 11 y 13 ascendiendo hacia 14 y 17 por lo tanto esto muestra que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo, sin embargo también hay estudiantes que evidencian el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.

FCC



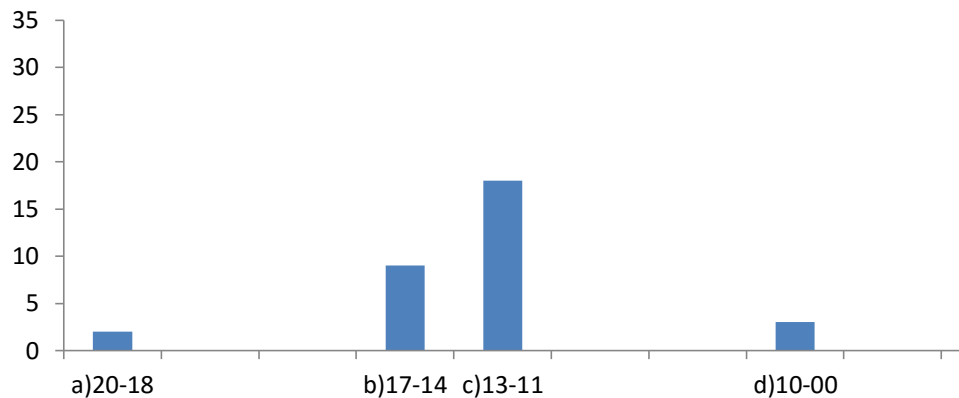
- En relación al área de **inglés** la mayoría de estudiantes tienen notas entre 11 y 13, esto expresa que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.

INGLÉS



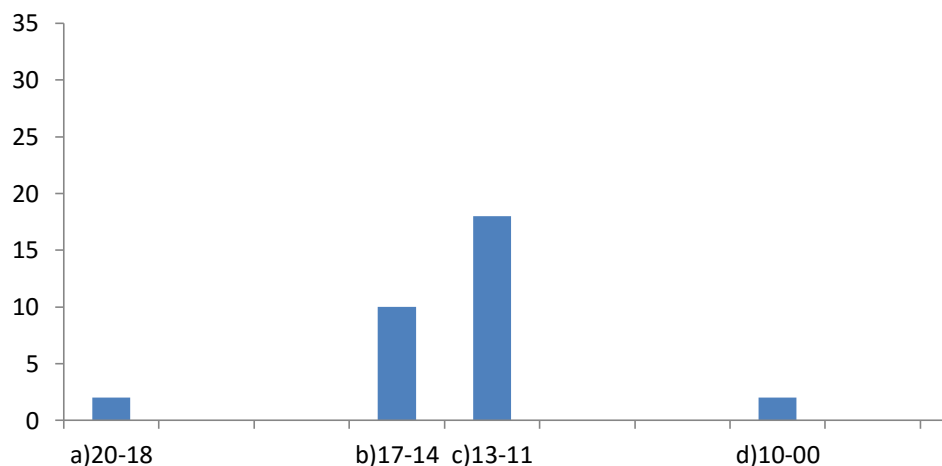
- Por otra parte el área de **Comunicación** la gran mayoría de estudiantes obtuvieron notas entre 11 y 13, estos datos nos revelan que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.

COMUNICACIÓN



- En el caso de **Ciencia, Tecnología y Ambiente** los estudiantes lograron notas entre 11 y 13 ascendiendo hacia 14 y 17, revelando así que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo, pero que también hay estudiantes que evidencian el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.

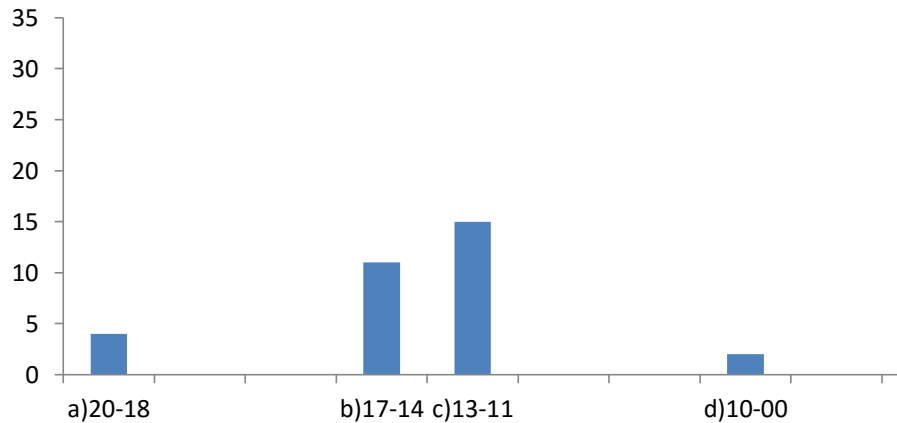
CTA



- Con respecto al área de **Educación para el Arte** también se evidencia que las notas alcanzadas están entre 11 y 13 ascendiendo hacia 14 y 17, notándose así que los estudiantes están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un

tiempo razonable para lograrlo, sin embargo hay también estudiantes que evidencian el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.

ARTE



- Finalmente el área de **Educación Física** una gran mayoría de estudiantes han obtenido notas entre 17 y 14 descendiendo hacia 11 y 13, reflejando así que los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado pero que también hay estudiantes que están en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograr.

Ed. FÍSICA

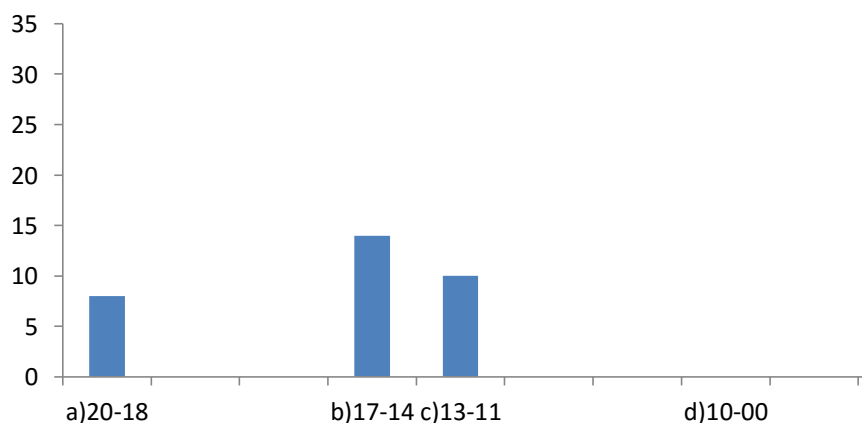


Tabla n° 1

Rendimiento académico en áreas de los alumnos y alumnas del segundo grado de educación secundaria de la institución Educativa n° 40694 Centro de Innovación Pedagógica ISPPA

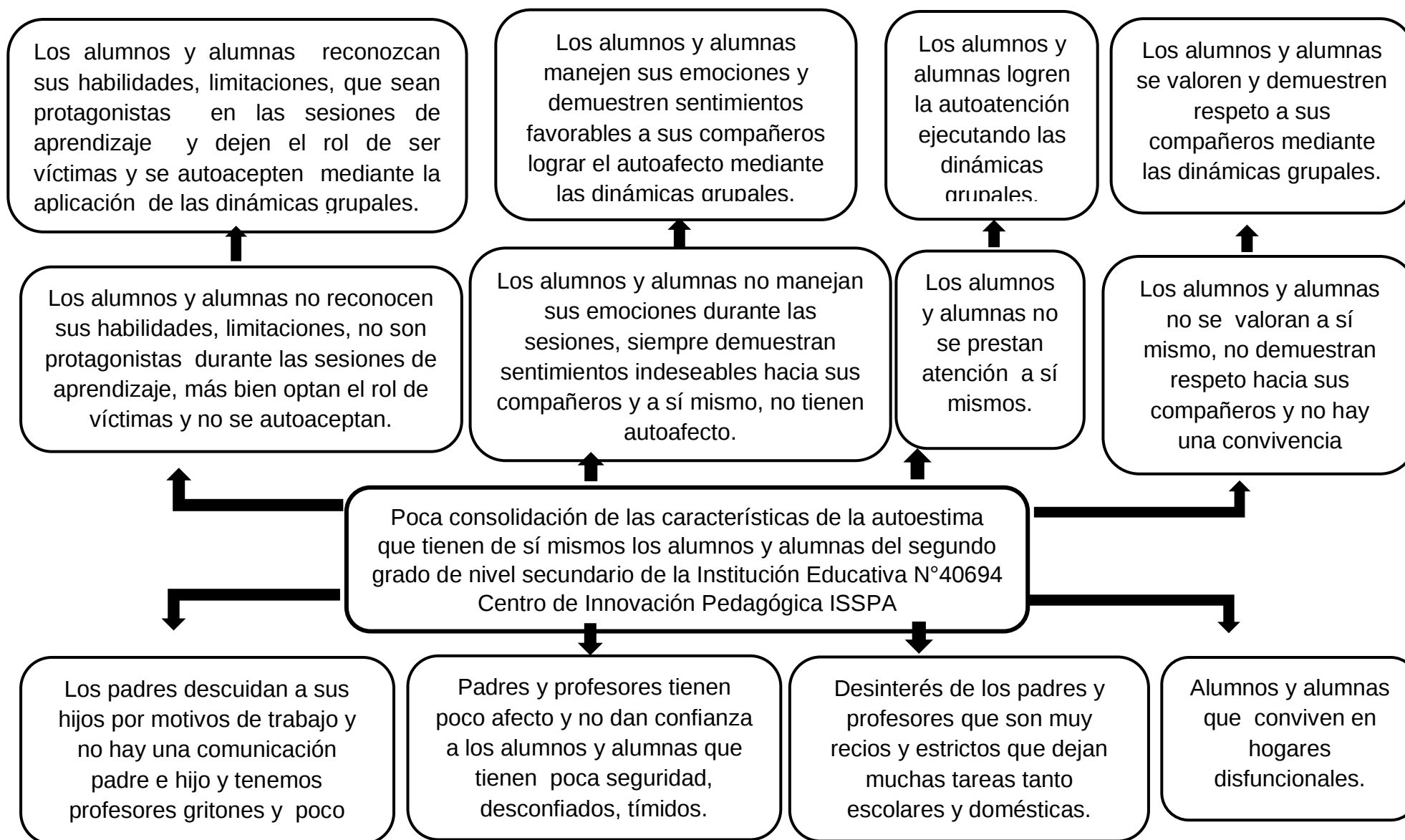
Escala de calificación	ÁREAS																			
	HGE		PFRH		ED. TRABAJO		MATEMÁTICA		FCC		INGLÉS		COMUNICACIÓN		C.T.A		ARTE		ED. FÍSICA	
	(fi)	Pi	Fi	pi	fi	pi	fi	pi	fi	pi	fi	pi	Fi	pi	fi	pi	fi	pi	fi	Pi
a)20-18	3	9	2	6	5	16	2	6	2	6	1	3	2	6	2	6	4	13	8	25
b)17-14	12	38	15	47	14	44	5	16	14	44	8	25	9	28	10	31	11	34	14	44
c)13-11	15	47	15	47	13	40	21	66	15	47	20	63	18	57	18	57	15	47	10	31
d)10-00	2	6	0		0		4	12	1	3	3	9	3	9	2	6	2	6	0	
Sumatoria	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%

Fuente: Boleta de notas

1.2.2 Priorización de la situación problemática

El problema priorizado es poca consolidación de las características de la autoestima en los alumnos y alumnas del segundo grado de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica ISPPA". por qué durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje se requiere que los estudiantes tengan confianza en sí mismo para que puedan interactuar en el desarrollo de la sesión.

ÁRBOL DE PROBLEMAS Y OBJETIVOS



1.2.3 Enunciado exploratorio y pregunta de acción

Dinámicas grupales para mejorar las características de la autoestima en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario de la Institución Educativa N° 40694 Centro de Innovación Pedagógica ISPPA.

1.2.3.1. Pregunta de acción

De qué forma se mejora las características de autoestima de los alumnos y alumnas de segundo grado de educación secundaria de la I.E. N° 40694 Centro de Innovación Pedagógica ISPPA.

1.2.4 Justificación

Nuestra tesis resulta importante por lo siguiente aspectos.

A). LEGAL

El Ministerio de Educación en las Orientaciones y Normas para los Institutos de Educación Superior y el Reglamento Interno del INSTITUTO dispone que para obtener el título profesional en la carrera profesional de ciencias sociales, se debe aprobar la tesis.

B). ACTUALIDAD

Vemos hoy en día que cada vez es mayor el número de adolescentes en zonas urbanas marginales padecen de depresión y ansiedad y estos problemas se dan porque muchas veces sufren de discriminación racial, económica, cultural.

Dando lugar a lo que, según los expertos, es el auténtico culpable de la mayoría de los problemas que afectan a los adolescentes en la actualidad: es la falta de autoestima, es por ello plateo trabajar este tema.

1.3 Categorías y subcategorías

CATEGORÍAS	SUB CATEGORÍAS
Autoestima	❖ Autoaceptación ❖ Autoafectivo ❖ Autoatención ❖ Autorespeto
Dinámicas grupales	❖ Dinámicas de presentación ❖ Dinámicas de confianza y cohesión grupal ❖ Dinámicas para el contacto emocional ❖ Dinámicas de comunicación ❖ Dinámicas para la resolución de conflicto.

1.4 Formulación de objetivos

1.4.1 Objetivo General

Mejorar las características de la autoestima en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica", a través de dinámicas grupales.

1.4.2 Objetivo Específicos

- Diagnosticar a través del contexto interno y externo el problema priorizado en los alumnos y alumnas de segundo grado de tercer nivel de educación secundaria.
- Mejorar la autoaceptación con dinámicas grupales en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica"
- Fortalecer el autoafecto con dinámicas grupales en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica"

- Reafirmar el autoatención con dinámicas grupales en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica"
- Fortalecer la autorespeto con dinámicas grupales en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica"

1.5 Sustento Teórico

1.5.1 Antecedentes investigativos

En el contexto internacional se ha encontrado los siguientes trabajos de tesis de autoestima.

AUTOESTIMA EN LOS (AS) ALUMNOS (AS) DE LOS 1º MEDIOS DE LOS LICEOS CON ALTO ÍNDICE DE VULNERABILIDAD ESCOLAR (I.V.E.) DE LA CIUDAD DE VALDIVIA. CHILE - VALDIVIA 2007

Aletia Alvarez Delgado

Gabriela Sandoval Vargas

Sandra Velásquez Salazar

Conclusión: El presente trabajo es un estudio descriptivo sobre la autoestima de estudiantes que conforman los liceos vulnerables de la ciudad de Valdivia. Éste tiene como objetivo: Identificar, por medio del inventario de Coopersmith, el nivel de autoestima del conjunto de alumnos de los primeros medios de los tres liceos más vulnerables de Valdivia. La metodología utilizada en esta tesis es de carácter cuantitativa, los resultados del estudio se obtendrán por medio del Test de Coopersmith, instrumento que está compuesto por 56 preguntas divididas en distintos ámbitos: Autoestima General (26), Autoestima Social (8), Autoestima del Hogar (8), Autoestima Escolar (8) y, además, cuenta con una escala de mentira (8). La población está compuesta por 223 estudiantes pertenecientes a los primeros medios de los liceos Técnico Profesional Helvecia, Polivalente Los Avellanos y Benjamín Vicuña Mackenna. Las conclusiones más significativas

obtenidas de este estudio son que la mayoría de los estudiantes alcanzaron una autoestima media baja y no baja completamente; el ámbito más involucrado en la autoestima de estos estudiantes es el escolar y el hogar, que resultaron ser los más desmejorados y, por lo tanto, responsables de esta autoestima media baja. Los estudiantes presentaron un mejor resultado en el ámbito de la autoestima social, lo quiere decir que ellos se sienten conformes con las relaciones que establecen con sus compañeros de curso y sus profesores.

LA POTENCIACIÓN DE LA AUTOESTIMA: ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN. Valencia, 1998

María Jesús Cava Caballero

Conclusiones: A partir de la revisión teórica de la autoestima y las relaciones entre iguales, así como de algunos programas de intervención con características similares se elabora y evalúa un programa de intervención para la potenciación de la autoestima y la integración social de niños con dificultades socioafectivas – programa “Galatea”-. La muestra está constituida por 537 preadolescentes y adolescentes (10-16 años). Después de la implementación del programa de intervención se constata una potenciación de la autoestima familiar y física de los alumnos participantes, una disminución en el número de rechazos emitidos y una percepción más favorable del profesor con respecto a sus alumnos. Se elabora, además, un perfil del niño rechazado por sus iguales, constatándose un peor ajuste personal, social y escolar de estos niños en comparación con sus compañeros bien adaptados socialmente.

AUTOESTIMA, FACTOR CLAVE EN EL ÉXITO ESCOLAR: RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y VARIABLES PERSONALES VINCULADAS A LA ESCUELA EN ESTUDIANTES DE NIVEL SOCIO-ECONÓMICO BAJO. Santiago, Diciembre 2011

Lorena Muñoz Muñoz

Conclusión: La presente investigación tiene como objetivo indagar sobre el rol que cumple la autoestima en el ámbito escolar, particularmente en niños y niñas de 2º básico de nivel socio-económico bajo. Se aplicaron dos subtest del WISC-R, dos escalas del Test de Autoconcepto Escolar y la prueba gráfica HTP a 471 niños/as residentes en zonas rurales y urbano-marginales entre la 4ª y la 10ª región del país. Se buscaron relaciones entre tipos de autoestima y las siguientes variables: habilidad aritmética, nivel de vocabulario, interés por el trabajo escolar, relaciones con otros, autorregulación, creatividad y autonomía. Según los resultados, un 44% de niños/as presenta autoestima baja, un 36% autoestima baja-sobrecompensada, un 5% autoestima sobrevalorada y sólo un 15% autoestima adecuada. Los niños/as con autoestima adecuada presentaron, a su vez, altos niveles de creatividad, mayor autonomía, menor impulsividad y mejor rendimiento académico. En niños y niñas con autoestima adecuada no se observa correlación entre habilidad cognitiva y rendimiento académico, invitándonos a repensar la interconexión entre aspectos cognitivos y afectivos. Los hallazgos de esta investigación confirman la relevancia de la autoestima para la experiencia escolar, al estar ésta vinculada al rendimiento académico y al desenvolvimiento conductual de niños y niñas de primer ciclo básico.

En el contexto nacional se ha encontrado los siguientes trabajos de tesis de autoestima

AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL X CICLO 2012 - II DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN - HUACHO
HUACHO – PERÚ 2013

Lic. JOSÉ LUIS ACUÑA ESPINOZA

Conclusiones: La tesis Autoestima y Rendimiento Académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho, es una investigación que busca establecer la relación existente

entre estas dos variables de estudio. Toda universidad tiene como objetivo formar a los estudiantes y lograr el éxito académico de estos. Siendo este último definido, como la capacidad que tiene el estudiante, en dar respuesta a los estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos. Asimismo permite conocer la calidad educativa de los estudiantes en cualquier nivel (inicial, primaria, secundaria y superior). Cabe señalar que el rendimiento académico, se encuentra muy relacionado con la autoestima de los estudiantes, este aspecto psicológico determina en muchas ocasiones el éxito o fracaso educativo del estudiante. Asimismo este factor tiene una gran relevancia dentro su vida familiar y social. En los últimos años se ha puesto en evidencia, el bajo rendimiento académico de los estudiantes universitarios del Perú. Esto debido a una serie de factores internos y externos, como son: baja autoestima, baja convivencia familiar y social, deficiente calidad de enseñanza aprendizaje del profesor en aula, etc.

PRESENCIA DE VIOLENCIA FAMILIAR Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL DE AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E N° 0031 MARÍA ULISES DÁVILA PINEDO. MORALES. OCTUBRE- DICIEMBRE 2011.

CHAPA SANDOVAL, SANDRA D.

RUIZ LOZANO, MELANY

OBSTA. Dra. ORFELINA VALERA VEGA

Conclusiones: La presente investigación titulada “Relación entre el Nivel de Autoestima y Rendimiento Académico con la Violencia Familiar en Estudiantes de Secundaria de la I.E N° 0031 María Ulises Dávila pinedo. Morales. OCTUBRE - DICIEMBRE 2011. El tipo de investigación fue de carácter Descriptivo – Correlacional, para la cual se obtuvo una muestra de 135 alumnos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, y además asistieron el día que estuvo programada la encuesta.

En nuestra institución se ha encontrado en el área de Ciencias Sociales el trabajo de investigación:

APLICACIÓN DE TALLER DE AUTOESTIMA PARA AFIRMAR LA SEXUALIDAD EN LOS ALUMNOS (A) DEL TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTIN DE SOCABAYA DEL DISTRITO DE SOCABAYA AREQUIPA 2005"

CCAMMA LUQUE, ALICIA

CUSIRRAMOS LAIME, SHEYLA ARLETTE

MAMANI LAYME, MARLENI ESPERANZA

CONCLUSIÓN: los alumnos (a) reconocieron sus intereses, emociones y necesidades y la influencia de su entorno social en ellos; es importante que actúen con autonomía frente a las diversas situaciones cotidianas.

"APLICACIÓN DE UN PROYECTO PEDAGÓGICO " AREQUIPA CRISOL DE MESTIZAJE" PARA MEJORAR EL AUTO CONCEPTO Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA DE LOS ALUMNOS DE TERCER GRADO SECCIÓN "A" DEL COLEGIO BENIGNO BALLON FARFAN, AREQUIPA 2003"

FASABI MAMANI, JOSE MARIO

HUAMANI HUAMANVILCA, ANYELA

MAYTA QUISPE, RITA ROCIO

PALAZUELOS DEZ, PEDRO

QUISPE QUISPE, HERARD

CONCLUSIÓN: los alumnos mejoran notablemente sus relaciones interpersonales como consecuencia de plan de intervención.

"TALLERES, PARA MEJORAR LA ASERTIVIDAD, EN EL ÁREA DE PERSONA FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS, EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO "A" DE NIVEL SECUNDARIA DE LA I.E. N° 40208 PADRE FRANCOIS DELATTE, AREQUIPA - 2010"

ÁLVARO COLQUE, LUCIA GUADALUPE

CONTRERAS QUITO, MELISA ALEJANDRA

HUANCA QUISPE, BETTY VERÓNICA

TITO MAYTA, CLAUDIA MARIBEL.

CONCLUSIÓN: podemos decir los alumnos han logrado reconocer que la asertividad se basa en la práctica de valores buscando a equidad y el respeto mutuo; mejorando su forma de convivencia en su entorno social.

"APLICACIÓN DE TALLER DE AUTOESTIMA PARA AFIRMAR LA SEXUALIDAD EN LOS ALUMNOS (A) DEL TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTIN DE SOCABAYA DEL DISTRITO DE SOCABAYA AREQUIPA 2005"

CCAMMA LUQUE, ALICIA

CUSIRRAMOS LAIME, SHEYLA ARLETTE

MAMANI LAYME, MARLENI ESPERANZA

CONCLUSIÓN: los alumnos (a) reconocieron sus intereses, emociones y necesidades y la influencia de su entorno social en ellos; es importante que actúen con autonomía frente a las diversas situaciones cotidianas.

En la Especialidad de Educación inicial encontramos el siguiente:

"DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS Y VALORES EN LA FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS DE LOS JARDINES ESTATALES DEL DISTRITO DE JOSÉ LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO, AREQUIPA 1998"

SILVIA PAULINA DEL CARPIO ENCINAS

BLANCA LEONOR MADARIAGA REYES

LUPE INCOLAZA MESA CORNEJO

TEODORA ALICIA VARGAS MEDINA

CONCLUSIÓN: la familia es un factor muy importante e influyente en la formación de su autoestima y hábitos, que pueden afectar en el desenvolvimiento de los niños de manera positiva y negativa.

1.5.2 Marco teórico

1.5.2.1. Autoestima

- Milicic (2001) define que la autoestima “incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás, supone el conocimiento de sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las habilidades que son características de cada uno” (p. 15).
- La autoestima, “es la valoración que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno”. (Ramírez y Almidón, 1999, citado por Calero, 2002, p. 24)
- Hertzog (1980) señala que “la autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo y que lo conducen a un proceso de reflexión y autoevaluación”. (p. 27)
- La autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de la manera de ser, de quien es uno, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar (Cayetano, 2012, p.17).
- La autoestima es "un factor importante a considerar en la vida de las personas en general y en particular en el desempeño y las actitudes hacia las actividades académicas en los estudiantes" (Naranjo, 2004, p. 38).
- La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar. Está relacionada con el desarrollo integral de la personalidad en los

niveles: ideológico, psicológico, social y económico (Acosta y Hernández, 2004, p.82).

- Según Alcántara, indica que la autoestima es el conjunto de creencias y valores que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades y potencialidades (Alcántara, 1993, citado por Acuña, 2013, p.35).
- Según la OMS La autoestima, es definida como la percepción personal que tiene un individuo de su situación de vida, en el marco del contexto cultural y valores en que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses; como la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal y que, además, se construye desde la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, principalmente los padres (OMS, 2003, citado por Ferrel et al, 2014, p.37-38).
- Clark, Clemen y Bean (1996), apuntan que “La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida” (p. 6).
- Para Acosta (2004), la autoestima es “Un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad” (p. 83).
- Baron (1997) entiende la autoestima como la “autoevaluación que cada persona hace de sí misma. Esta evaluación genera una actitud en el individuo que varía a lo largo de una dimensión positiva- negativa” (p. 35).
- Stanley Coopersmith (en Arnold 2000: 105), define la autoestima como [...] la evaluación que realiza el individuo y que mantiene habitualmente respecto a sí mismo; expresa una actitud de aceptación o no aceptación e indica hasta qué punto un individuo se cree capaz, importante, triunfador y valioso. En

pocas palabras, la autoestima es un juicio personal sobre la valía que se expresa en las actitudes que mantiene el individuo consigo mismo.

- “La autoestima es la aceptación de sí mismo, es una crítica sobre nuestros pensamientos, sentimientos que implican aceptación y respeto hacia nosotros mismos” (Cabrera, 2014, p. 11)
- “La autoestima más que el reconocimiento de las cualidades positivas de sí mismo, se debe entender fundamentalmente como la actitud de aceptación de sí mismo” (Piera, 2012, p.10).
- “La autoestima es la medida en que una persona se aprueba y se acepta a sí mismo. Se le considera digna de elogio, ya sea de una manera absoluta o en comparación con otros” (Cano, 2010, p.20).
- La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida de los seres humanos, y permite que las personas se vayan formando una imagen de sí mismo, siendo también importante ser reconocidos, valorados y aceptados por los demás, esta imagen se llevará en el interior y es el reflejo de las experiencias compartidas con otras personas (Cabrera, 2014, p. 33)
- Carl Rogers psicólogo humanista señala que la autoestima va desde la "aceptación incondicional de uno mismo", pero aceptarse solamente no basta para tener una adecuada forma de valoración personal o una alta autoestima (Carl Rogers, citado por Arenas, 2013, p.7).

1.5.2.1.1 Evaluación de la autoestima

- Es la percepción evaluativa de uno mismo. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. Importa, por tanto, desarrollarla de la manera más realista y positiva posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y

utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades (Ruiz, 2004, p.80).

- La autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás (Branden, 1995, p.44).

1.5.2.1.2 Autoestima en la sociedad

- La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. Su carácter social y desarrollador la provee de una extraordinaria significación para la educación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La autoestima es de naturaleza dinámica, multi-dimensional y multi-causal, es decir, diversidad de influencias que la forman en interacción continua (Acosta y Hernández, 2004, p.82).
- La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social. Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades. En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a si mismas son culturales.- Toda persona se ve a si misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar (Lima, 2007, p.46).

1.5.2.1.3 Importancia de la autoestima

- La autoestima es importante porque nos permite valorarnos como persona. Asimismo es un factor que influye en todas las facetas de nuestra vida. La autoestima es importante para la toma de decisiones de las personas y condiciona el aprendizaje de los jóvenes, ya que si un educando presenta baja autoestima le generará impotencia y frustración en los estudios. Las bajas calificaciones pueden reforzar sentimientos de incapacidad propia frente a su rendimiento académico. Por el contrario, cuando se promueven actividades que favorecen a tener una alta autoestima, el rendimiento académico mejora notoriamente y se abordan nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo (Acuña, 2013, p.36).
- La autoestima determina la autonomía personal, ya que la consolidación de una autoimagen positiva, permite la formación de personas autónomas, independientes y seguras. Por parte garantiza la proyección futura de la persona, pues en la medida que nos valoremos crecerán las expectativas por nuestro desempeño personal, ya sea en el aspecto educativo, social, familiar, etc. aspirando siempre a metas superiores (Acuña, 2013, p.37).
- Según Alcántara la autoestima afecta todos los aspectos de nuestra vida y es de vital importancia:
 - 1) La autoestima condiciona el aprendizaje: la adquisición de nuevos conceptos está subordinada a nuestras actitudes básicas; de estas depende que los umbrales de la percepción estén abiertos o cerrados, que una red interna dificulte o favorezca la integración de la estructura mental del alumno o que se generan energías más intensas de atención y concentración.
 - 2) La autoestima sirve para superar las dificultades personales: dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar y superar los obstáculos.

- 3) La autoestima fundamenta la responsabilidad: solo se compromete el que tiene confianza en sí mismo.
- 4) La autoestima apoya la creatividad: una persona creativa solo puede seguir siéndolo si tiene fe en sí misma, en su originalidad y en sus capacidades.
- 5) La autoestima determina la autonomía personal: es a partir de esta certeza que la persona elige las metas que quiere conseguir, decide las actividades y las conductas que son significativas para él y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo, sin dependencia de otros ni de apoyos del medio.
- 6) La autoestima posibilita una relación social saludable: el respeto y el aprecio hacia uno mismo constituyen la plataforma adecuada para relacionarse con las demás personas.
- 7) La autoestima garantiza la proyección futura de la persona: desde la conciencia de sus propias cualidades, la persona se proyecta hacia el futuro, se autoimpone aspiraciones y unas expectativas de realización, se siente capaz de perseguir metas superiores, surgen en ella la esperanza y la fortaleza necesaria para alcanzar unos bienes difíciles.
- 8) La autoestima constituye el núcleo de la personalidad: la fuerza más profunda del hombre es su tendencia a llegar a ser el mismo. (Alcántara, 2005 citado por Vega y Buitrago, 2012, p.31-32).

1.5.2.1.4 Autoestima en la familia

- Una buena relación familiar es fundamental en el niño para alcanzar una buena autoestima ya que es importante que las personas que conviven con ella estimulen para que se pueda desarrollar de forma intelectual y social de forma adecuada, al igual que es importante que desarrolle él un valor de la amistad, que se agradezca, que no colecciona rencores, que supere las susceptibilidades y que piense en lo que dice (que no sea hiriente), que sea respetuoso, que sea generoso, sea amable, que recoja las cosas buenas de

otros, que sea positivo, entusiasta, alegre y recordarle que los pequeños detalles hacen cosas grandes y que acepte a los demás como son (Lima, 2007, p.51).

- Duque (2005) sostiene que la vida en familia es el mejor escenario educativo para incentivar y fomentar la autoestima. Los padres y adultos responsables deben posibilitar espacios, condiciones y ambiente para que los hijos pongan a flote sus capacidades, potencialidades, fortalezas. Para que esto sea posible se han de utilizar momentos y situaciones de la vida diaria para compartir vivencias y así los hijos aprendan a analizar y enriquecer su vida personal. Lo anterior posibilita un cúmulo de experiencias personales, familiares, escolares, deportivas, religiosas, básicas y fundamentales para la autoestima. (p.36).
- Se puede afirmar que la autoestima está basada en hechos y verdades, en logros y capacidades; de ahí es cuando se dice que cuanto mayor y más fuerte sea la autoestima desde la infancia, mayor condición tendrán para recorrer su camino en el mundo (Cayetano, 2012, p.).
- El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida (Branden, 1995, p.49).

1.5.2.1.5 Autoestima en la educación

- Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los [estudiantes] a que vean estos dentro del mismo. Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada [estudiante], para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo. También podemos

decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo (Lima, 2007, p.46).

- Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Por esto el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. Es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones (Lima, 2007, p.46).
- Cuando se trata el tema de la autoestima como aspecto clave de la educación emocional, suele apelarse a todo lo que tiene que ver con el desarrollo integral de la persona, a su posibilidad de aprender a “vivir mejor mediante el conocimiento, la experimentación y la formación de una cultura personal que lo dirija a responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal” (Delors, 2000, p. 18).
- La adolescencia es una etapa en la que la confianza en sí mismo se tambalea. Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales hace al adolescente perder confianza en sus propias posibilidades, que aún no conoce bien, disminuyendo su autoestima. Es importante reforzarles sus capacidades para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades. Se trata de estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general, de fortalecer la capacidad de manejo de las emociones, de reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por la mejores soluciones y aplicarlas (Ruiz, 2004, p.36-37).
- Valdés afirma que la autoestima en el ámbito escolar se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares (Valdés, 2001, citado por Ferrel, Vélez y Ferrel, 2014, p.37).

- Según Clemens y Bean, el adolescente con suficiente autoestima, actúa de una forma autónoma, es capaz de asumir responsabilidades y afrontar retos, puede influir positivamente en los demás, disfruta con sus logros y posee una alta tolerancia a la frustración; consiguientemente, todas estas características inciden de forma positiva en su proceso educativo (Clemens y Bean, 1988, citado por Ferrel et al, 2014, p.38).
- Hay 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. La relación es recíproca, es decir, quienes han tenido una autoestima alta tienden a tener mayor rendimiento académico, y los que realizan su potencial académico tienen una mayor autoestima (Lima, 2007, p.47).
- Con relación a la escuela, tenemos que la retroalimentación o feedback que los niños reciben por su trabajo y actuación en la escuela por parte de sus maestros, y la forma en que la interpretan, influye significativamente en el desarrollo de su autoestima. Los niños necesitan el refuerzo positivo de sus logros y la comprensión y ayuda de sus fracasos escolares. Una autoestima elevada y adecuada en nuestros niños, los prepara para una vida adulta más operativa y saludable (Lima, 2007, p.47).
- Llegar al conocimiento científico y académico sin descuidar la formación e actitudes fundamentales debe ser la misión del maestro con vocación, teniendo presente la formación que ha de educar y saber que está constituyendo a llenar página en blanco que deben alimentar la mente pero también el alma, por tanto en su lección diaria debe incluir además de ciencia arte y disciplina, dosis de amor, aliciente y comprensión. La autovaloración es la causa directa del éxito o fracaso de una persona, cuando un estudiante tiene alta estima es capaz de enfrentar los fracasos y problemas que sobrevengan, porque dispone dentro de si la fuerza interior necesaria para reaccionar positivamente ante una sacudida en la propia historia busca la

superación de los obstáculos. Los compañeros de clase ejercen una gran influencia en la configuración de la autoimagen puesto que los niños son muy sensibles a las críticas y tienden a deprimirse o a proyectarlo en sus relaciones socio afectivas y cognitivas (Lima, 2007, p.47).

- En la actualidad, la escuela le ha dado una mayor importancia a la influencia del medio en los adolescentes. Antes, la escuela tradicional sólo conocía un tipo de relaciones sociales: la acción del profesor sobre el alumno, y la conducta de sumisión que debía tener este último. Por el contrario, la escuela activa promueve nuevos métodos que incentivan la vida social entre los adolescentes. Ahora, los alumnos tienen libertad para trabajar entre ellos y colaborar en la búsqueda intelectual, así como el establecimiento de una disciplina moral; el trabajo en equipo se ha hecho esencial en la práctica de la escuela activa. La escuela tradicional establecía la socialización como un mecanismo de autoridad. La escuela activa, por otra parte, distingue dos procesos muy diferentes y que son complementarios: la guía y autoridad del adulto, y la cooperación entre alumnos (Cayetano, 2012, p.22-23).

1.5.2.1.6 Tipos de autoestima

A. Baja autoestima

- La baja autoestima se manifiesta en que no valoran sus recursos y capacidades. Se considera “poca cosa”, todavía muy niños/as, y entonces buscan relaciones donde puede establecer vínculos dependientes. (ej.: busca papas o mamás, personas que les cuiden, que les hagan las cosas, que les digan lo que tienen que hacer, que asuman las responsabilidades por ellas). Generalmente estas relaciones suelen ser absorbentes y agobiantes. Otro tipo de vínculos que se establecen cuando uno no se aprecia mucho es dar todo el poder a los demás. Esto es acomodarse a las expectativas del otro. Es decir, están al tanto para ser como los demás quieren que sean. Van por la vida cumpliendo las expectativas de los demás, haciendo lo que se espera de ellos (ej.: no dicen lo que piensan, oyen pero no participan, no defienden sus derechos). Y el problema surge que cuando se les pregunta a estas personas

que desean, que es lo que necesitan, no saben contestar. Las iglesias ha hecho mucho daño con: “ama a tu prójimo como a ti mismo”, porque se ha olvidado de la 2ª parte: “no se puede amar a los demás, si no te amas a ti mismo” (Amigó, 2008, p.8).

- Mientras que Fischman (2000), plantea que: La autoestima supone, primero, ser conscientes de nuestros actos. Implica conocerse a sí mismo. Porque en la vida siempre se nos presentará diversos problemas y situaciones en las que tenemos que tomar decisiones con la plena capacidad de decidir lo mejor para nosotros; entonces las personas que tienen una baja autoestima se sienten poca valoradas, poco respetadas y poco competentes, siendo una sensación profunda que nos impide muchas veces avanzar en la vida. (p. 21)
- Otra aportación importante según Díaz (1997), los alumnos que presentan un nivel bajo de autoestima tienen desinterés por los trabajos académicos, no trabajan a gusto en forma individual ni grupal, se dan por vencidos fácilmente, no son competitivos y alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado. Un elemento de gran importancia para lograr un adecuado rendimiento académico, es la autoestima, según Haeussler (1996) “la dimensión académica de la autoestima es la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica y específicamente la capacidad de rendir y ajustarse a las exigencias sociales. López (1996) afirma que la autoestima es una de las variables fundamentales del desarrollo personal y social de los individuos; de tal forma, que niveles significativamente bajos en autoestima llevan a generar problemas en las relaciones con los demás, problemas tales como el rendimiento escolar, genera sentimientos de incompetencia para realizar determinadas actividades de la vida cotidiana y finalmente un sentimiento de infelicidad y autodesprecio que invade a toda la persona. (Hernández, Sanmiguel, y Rodríguez, s.f., p.9).

B. Alta autoestima

- Según el psicopedagógico Stanley señala que la autoestima no sólo es la valía personal que tenemos sobre nosotros mismos, sino que además es el

conjunto de actitudes positivas que tenemos hacia nosotros mismos. Estas actitudes se manifiestan en las habilidades, destrezas y capacidad que tenemos de enfrentar retos y problemas que la vida nos presenta. Es muy importante tener en cuenta que la autoestima no es innata, sino que se adquiere a medida en que el individuo se relacione con otras personas (Stanley Coopersmith, 1992, citado por Acuña, 2013, p.35)

1.5.2.1.7 Características de la autoestima

A. Autoaceptación

- La autoaceptación consiste en reconocer las características que nos conforman. Es admitir nuestras cualidades (moreno, ojos grandes, cabello rizado etc.), logros (concluir estudios, viajar, comprar una casa etc.), temores (miedo a tomar decisiones, a vivir de manera independiente etc.), sentimientos (amor, odio, cariño etc.) y emociones (alegría, tristeza, enojo, etc.), aun cuando la experimentación y expresión de algunas de ellas sean consideradas por otras personas como “inadecuadas” o no pertinentes. Podemos responder a las preguntas: ¿Me gusta como soy?, ¿Me gusta quién soy?, ¿Qué no me gusta?, ¿Qué me provoca darme cuenta de cómo soy?, ¿Soy feliz con mis decisiones? ¿Por qué? Aceptarnos a nosotros o nosotras mismas, no significa que ya no queramos cambiar, mejorar o evolucionar. En realidad la autoaceptación es la condición previa del cambio. Si reconocemos lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia, podemos ser más conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones que potencialicen nuestro desarrollo (Secretaría de Salud, 2002, p.40).
- “Nos tratamos con ACEPTACIÓN cuando nos interesamos por nuestra persona, cuando atendemos y escuchamos nuestros sentimientos, necesidades, deseos, miedos, proyectos y cuando nos tenemos en cuenta a la hora de tomar decisiones, establecer relaciones” (Amigó, 2008, p.12).

- “Nos ACEPTAMOS cuando percibimos la realidad de los hechos y de nuestra persona tal y como son, sin distorsionarlos o negarlos, cuando somos honestos con nosotros mismos y cuando reconocemos nuestros logros y asumimos nuestras limitaciones” (Amigó, 2008, p.12).
- “La aceptación de uno mismo se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones” (Branden, 1995, p.44).
- Ser querido-aceptado o no querido-rechazado condiciona nuestra vida, en los niños y en los adultos. Sí soy aceptado, me siento seguro y mi autoconcepto es positivo. Si soy rechazado, no aceptado, me siento inseguro y dudo de mis posibilidades y capacidades. El vínculo afectivo equilibrado y estable hace que el niño-adolescente desarrolle un modelo mental positivo y una conducta social-emocional adaptada (González, p.9)
- “Es la forma de admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que somos” (Piera, 2012, p.11).
- “Autoaceptaciones admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello” (Vega y Buitrago, 2012, p.17).
- La autoaceptación pide que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que haga irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: el deseo de ver, de saber, de conocer. Ahora bien, aceptarnos a nosotros mismos no significa carecer del afán de cambiar, mejorar o evolucionar. Lo cierto es que la autoaceptación es la condición previa del cambio. Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos en cualquier momento de nuestra existencia, podemos permitirnos ser conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, y nuestro desarrollo no se bloquea (Branden, p.17).

- “La aceptación nos libera y nos introduce en la realidad” (Branden, p.20).
- Aceptarnos a nosotros mismos es aceptar el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son expresiones del si-mismo en el momento en que ocurren. Pero esto no significa que esas expresiones sean las definitivas sobre quiénes somos, a menos que las cubramos con cemento por medio de nuestras negaciones y desestimaciones (Branden, p.24).
- La autoaceptación, en su sentido último, se refiere a una actitud de autovaloración y autocompromiso que deriva fundamentalmente del hecho de que estoy vivo y soy consciente de que existo. Es una experiencia más profunda que la autoestima. Es un acto prerracional, premoral de autoafirmación, una especie de egoísmo primitivo que es la marca de nacimiento de todo organismo consciente; y sin embargo, los seres humanos tienen el poder de actuar contra él o anularlo (Branden, p.26).
- Aceptarme es estar de mi lado, valorarme, tratarme con respeto, defender mi derecho a existir y a ser feliz. Aceptar mis emociones, mis pensamientos y conductas como parte mía. Es el respeto a la realidad aplicado a uno mismo. Aceptar es experimentar, contemplar la realidad de algo e integrarlo en mi conciencia. Autoaceptación es ser amigo de mí mismo. La autoestima es imposible sin la aceptación de uno mismo. (Falcón, s.f., p.75).
- La aceptación a sí mismo: implica reconocerse y valorar sus propias habilidades y limitaciones, sus errores y logros. La aceptación de sí mismo afianza la identidad personal y ayuda a verse como sujeto con rasgos físicos, psicológicos, sociales y espirituales característicos, a sentirse satisfecho de su nombre, sexo, nacionalidad y demás particularidades (Acuña, 2013, p.37).
- El sentirse contento con los pensamientos, deseos y las necesidades propias trae consigo un sentimiento de alegría y de satisfacción particular, ya que esto permite el reconocimiento y aprobación de las propias cualidades y limitaciones, lo cual se refiere a la autoaceptación (Arenas, 2013, p.2).

- La aceptación tiene que ver mucho con la responsabilidad, la cual es aceptar las consecuencias de las propias conductas. Es pensar que no va a venir nadie para resolver nuestros propios problemas, si no somos nosotros los que tenemos que ser responsables de nuestros propios actos (Acuña, 2013, p.37).
- Autoaceptación: es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social, el aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los demás (Acuña, 2013, p.39).
- Una clave para fortalecer la autoestima es incrementar la autoaceptación; hacer ejercicios de reflexión para aceptar lo que sentimos y lo que somos en cualquier momento de nuestra existencia, así como reconocer nuestras habilidades y capacidades, admitir nuestras “fallas” como áreas de oportunidad para continuar creciendo (Secretaría de Salud, 2002, p.41).

a) Aspectos de aceptación

a.1) Educación

Los profesores no debemos imponer nuestras ideas a lo más jóvenes sino de ayudarles a que formen las suyas. Ellos tienen que aprender a tomar sus propias decisiones y aceptar las consecuencias de las mismas. Sólo así están preparados para vivir socialmente y poder tomar parte, de forma crítica, solidaria y responsable, en la construcción de la sociedad de su tiempo (González, p.8)

El lugar que ocupa en clase y las calificaciones que obtenga son indicadores de su posición con respecto a sus compañeros, cuando se siente aceptado, el sujeto reafirma su autoestima y autoconcepto, por el contrario, cuando existe rechazo, infravalora su propia estima (González, p.9)

Uno de los autores de este artículo, que trabaja en procesos de atención psicológica en el ámbito universitario con jóvenes adolescentes, considera que los mismos presentan bajo rendimiento académico y necesidad de aceptación y cariño, producto de una baja autoestima (Alonso et al, p.35).

Los profesores y profesoras debemos ser conscientes de la importancia de los juicios de valor que emitimos en la actividad educativa diaria. Aceptar al alumno o alumna como persona singular y valiosa, darle ánimos, valorar lo bien hecho, quitar importancia a los errores dando a entender que reflexionar sobre ellos nos permite poner los medios necesarios para corregirlos, etc., hará que los alumnos y alumnas eleven su autoestima, la cual también correlaciona directamente con el rendimiento en los estudios (Delgado et al, 2009, p.8).

Los estudiantes deben expresar y experimentar sus sentimientos de forma completa y consciente; de otra forma se exponen a ser vulnerables a la presión de sus pares y de los adultos, aceptando influencias negativas (Yankovic, 2011, p.5).

Un estudiante cuyos sentimientos y pensamientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse a sí mismo. Se manifiesta esta aceptación no estando de acuerdo (lo que no siempre es posible) sino atendiendo y reconociendo los pensamientos y sentimientos del adolescente y no castigándolo, discutiendo, sermoneándolo, psicologizando o insultándolo. Pocas actitudes de los padres pueden ser tan útiles para el desarrollo sano del estudiante, como la experiencia de este, de su naturaleza, temperamento, intereses y aspiraciones, son aceptados tanto si sus padres los comparten como si no (Lima, 2007, p.60).

El adolescente requiere afirmar su identidad, quiere ser distinto pero no se atreve a ser diferente de los demás, quiere la aceptación de todos y empieza copiar lo que hacen otros, a veces aún en contra de sus propios valores para no ser rechazado por el resto del grupo, requiere la afirmación de su propia personalidad, un reconocimiento individual pero también necesita la aceptación social (Mejía, Pastrana y Mejía, 2011, p.10).

Un estudiante que tiene dudas sobre sí mismo y carece de aceptación de sí mismo es poco probable de alcanzar la excelencia académica ya que es imposible rendir bien académicamente si se carece de una autoaprobación, investigaciones han demostrado que los que rinden por debajo son generalmente

menos seguro y menos ambicioso, y carecen de un sentido de valor personal (Durr y Schmatz, 1964, citado en Rojas, 2002, citado en Cabrera, 2014, p. 34)

Los estudiantes y las estudiantes con éxito tienen un mayor sentido de valía personal y se sienten mejor consigo mismos y consigo mismas. Quienes tienen una autoestima alta tienden a tener mayor rendimiento académico y quienes realizan un potencial académico tienen una más alta autoestima. En general, a mejores notas, más posibilidad de tener una autoaceptación de alto nivel (Naranjo, 2007, p.25).

Dimensión cognoscitiva: confianza en poder descubrir como son, cómo funcionan y cómo se relacionan las cosas. Además se muestran receptivos al adquirir nuevos conocimientos, nuevas experiencias, aceptación de sus conocimientos y responsabilidades y el enfrentamiento a los cambios (Cano, 2010, p.24).

La autoestima la que cumple un papel fundamental en la vida educativa del educando, ya que es el valor que asignamos a nosotros mismos, a qué tanto nos aceptamos, cómo somos, y que tan satisfechos estamos con lo que hacemos, pensamos o sentimos. (Acuña, 2013, p.14).

La comunidad escolar se beneficiaría enormemente si cada profesor integrara a su quehacer una preocupación real por conocer a sus alumnos ayudándolos a aceptarse, valorarse y valorar a los demás. Esto haría más fáciles los procesos educativos, porque tendríamos a un niño más comprometido con sus aprendizajes, a un niño con un sentido de pertenencia, identificado y apoyado por la escuela (Zúñiga, 2004, p.5).

El estudiante con alta autoestima se acepta tal como es. Es consciente de que su mejor recurso de éxito, es su propia persona. Acepta cualquier crítica constructiva, que le hagan llegar las personas de su entorno (padres, amigos o compañeros u otra autoridad), con el fin de mejorar sus errores (Acuña, 2013, p.40).

El alumno (a) está ávido de conocimientos, de experiencias nuevas, de cariño, de sentirse valorado y querido, está siempre buscando ser aceptado por los demás,

pero es más importante que él se acepte y valore por lo que es, se conozca, se ame (Zúñiga, 2004, p

a.2) Autoimagen corporal

“El aspecto físico comprende la morfología corporal (belleza, estatura,...) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas) Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad” (Branden, 1995, p.44).

La sociedad actual ha dado una gran importancia al aspecto físico de la persona en cuanto a su imagen corporal, a través de la definición de estereotipos. El resultado de la comparación de nuestra imagen corporal con estos estereotipos constituye un elemento que repercute directamente en la valoración de cada uno, ya que la aceptación del resultado de dicha comparación sumado al rechazo o aceptación social por nuestra imagen corporal, influye sobre la orientación hacia una autoestima positiva o negativa, surgiendo problemáticas que pueden derivar en enfermedades físicas y psicológicas como la anorexia y la bulimia (López, Pérez y Sales, 2001, p.10)

Las prendas de vestir son un símbolo de status para el adolescente y, en tal carácter, tienen un profundo efecto sobre su autoconcepto. Además, como la apariencia personal afecta la aceptación social del individuo, éste puede evitar buena parte del prejuicio consecuente al rechazo social si usa ropas que mejoran su presentación y aumentan la confianza en sí mismo (Cano, 2010, p.30).

a.3) Personal

Somos seres únicos e irrepetibles sólo tenemos el aquí y el ahora para vivir nuestra vida. Debemos trabajar por lo que queremos ser, aceptando y reconociendo nuestras capacidades y limitaciones viendo a éstas últimas como áreas de oportunidad a superar y ser mejores cada día (Secretaría de Salud, 2002, p.77).

La autocrítica es parte de la aceptación ya que es necesaria en el proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento (Branden, 1995, p.47).

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 (Steiner, 2005, p.23).

Un elemento básico consiste en conocer, aceptar y valorar primero el concepto que tenemos de nosotros mismos o nosotras mismas, si lo aceptamos y lo valoramos, podremos tomar una postura con respecto a la vida, que a su vez retroalimentará nuestra autoestima (Secretaría de Salud, 2002, p.71).

Aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas, del papel secundario porque las mujeres no son el retrato fuera de foco de una fotografía tomada por otro, sino que pueden ser (y deberían ser) las protagonistas de su propia existencia. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas (Branden, 1995, p.48).

El autoconocimiento y la autovaloración son elementos claves de la autoestima, lo que nos permite conocernos y reconocernos, aceptarnos y apreciarnos tal como somos. Esto nos permite interactuar con los demás de manera enriquecedora, tanto para nuestro propio desarrollo, como el de los demás (Secretaría de Salud, 2002, p.83).

La capacidad para hablar de nosotros mismos, de quiénes somos, de cómo vivimos y la apertura para que los demás no teman hablarnos de ellos mismos de la misma manera, son técnicas sociales asertivas. El comportamiento asertivo, es

mucho más que exigir de los demás el respeto de nuestros derechos o impedir que los demás nos manipulen; es aceptarnos y valorarnos a nosotros mismos, así como, aceptar y valorar a los demás, hacerlo así es abrir un canal de acceso que permite la real comunicación (Secretaría de Salud, 2002, p.96-97).

Es primordial contar con seguridad y confianza en nosotros mismos para funcionar activamente en un equipo, conocer y aceptar tanto nuestras fortalezas y habilidades, como las áreas de oportunidad o aquellas destrezas que podemos fortalecer para desempeñar nuestra labor y contribuir al logro de objetivos (Secretaría de Salud, 2002, p.114).

Percibir correctamente la realidad, aceptarse a uno mismo, vivir con naturalidad, concentrarse en los problemas y las dificultades, tener un espacio privado que nos de autonomía y mantener unas relaciones interpersonales profundas previamente seleccionadas van dando forma, a la larga, a la plenitud personal (Branden, 1995, p.50).

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Branden lo explica así: “Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento (Branden, 1995, p.54).

El desarrollo emocional adecuado supone poseer una capacidad de empatizar, de simpatizar, de identificación y de generar vínculos afectivos e intercambios de sentimientos satisfactorios. La conciencia de los propios sentimientos y su expresión mediante la verbalización ayuda a producir una clara individualidad; una aceptación de sí mismo, una seguridad y autoestima adecuadas al nivel de desarrollo (Yankovic, 2011, p.5).

Branden (2004) refleja muy bien ese propósito al indicar que: a veces el camino hacia la autoestima es solitario y temible. No podemos saber cabalmente y de

antemano cuánto más satisfactorias resultarán nuestras vidas. Pero, cuanto más dispuestos estemos a experimentar y aceptar nuestros muchos aspectos peculiares, más rico se volverá nuestro mundo interior, mayores serán nuestros recursos, y más aptos nos sentiremos para afrontar los desafíos y oportunidades de la vida. También es más probable que descubramos -o creemos- un estilo de vida que se adapte a nuestras necesidades individuales. (p. 67-68)

Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. Acepta que comete errores y aprende de ellos. Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla. Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno, Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros. Controla y maneja sus instintos, tiene fe que los otros lo hagan. Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás (Figueirido, 2008, p. 4).

Explica Rice (2000) que habiendo construido conceptos sobre sí mismos y sobre sí mismas, las personas adolescentes deben enfrentarse a la estima que tienen de sí.

Cuando su autoconocimiento las lleva a la autoaceptación y a la aprobación, a un sentimiento de valía, entonces tienen autoestima suficiente como para aceptarse a sí mismos y a sí mismas (Naranjo, 2007, p.6).

Rogers citado por este autor, señala que existe una ausencia de conflicto interno y de ansiedad cuando las personas descubren quienes son, y lo que perciben que son y lo quieren ser comienza a converger, entonces pueden aceptarse a sí mismas sin conflictos. Sus autopercepciones y las relaciones con otras personas llevan a la autoaceptación y a la autoestima (Naranjo, 2007, p.7).

Cuando las personas experimentan, reciben o le imponen situaciones diversas con las que van logrando conocimiento pleno de sí mismo, un concepto de sí, una imagen, se aceptan y se respetan consolidando así su autoestima (Loli y López, 1998, p.94).

La persona con sentido de competencia busca colaborar y autosuperarse en vez de competir. Acepta la derrota como enseñanza para superarse. Se siente motivado a actuar con éxito. Es consciente de sus virtudes, destrezas, potencialidades y debilidades y acepta estas últimas como oportunidades de crecimiento (Cano, 2010, p.28).

Si la esencia de vivir conscientemente es el respeto por los hechos y la realidad, la autoaceptación es la prueba. Cuando los hechos que debemos afrontar tienen que ver con nosotros mismos, vivir conscientemente puede resultar muy difícil. Aquí es donde entra en juego el desafío de la autoaceptación (Branden, p.17).

Siempre somos más fuertes cuando no tratamos de combatir la realidad. No podemos hacer desaparecer nuestro miedo gritándole, o gritándonos a nosotros mismos, o haciéndonos objeto de reproches. Sí en cambio podemos abrirnos a lo que experimentamos, permanecer conscientes y recordar que somos más grandes que cualquier emoción aislada, al menos empezaremos a trascender los sentimientos indeseables, y a menudo podremos eliminarlos, puesto que la aceptación plena y sincera tiende, con el tiempo, a hacer desaparecer los sentimientos negativos o indeseables como el dolor, la ira, la envidia o el miedo. Cuando se aprende a aceptar el miedo, deja de considerarse como una catástrofe. Y entonces deja de ser nuestro amo. Uno ya no se siente torturado por fantasías que pueden guardar poca o ninguna relación con la realidad; es libre de ver a la gente y a las situaciones tal como son; se siente más eficaz, tiene más control sobre su vida. La autoconfianza y el autorrespeto aumentan (Branden, p.19).

El descubrimiento de uno mismo consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos (Navarro, s.f., p.2).

El yo ideal; es decir, qué tipo de personas les gustaría ser. Las aspiraciones pueden ser realistas, demasiado bajas o demasiado altas. Los yo ideales que demasiado bajos impiden la realización, mientras que lo que son muy altos

pueden llevar a la frustración y autodesprecio. Los conceptos del yo que son realistas conducen a la autoaceptación, la salud mental y la consecución de metas realistas (Naranjo, 2007, p.6).

a.4) Autoconocimiento

El reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos logros físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores. Las consistencias de nuestra dignidad innata como personas que por muchos errores o maldades que perpetremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles. Aceptación quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta o si no se comporta inteligente, correcta o competentemente y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación su respeto y su amor (Lima, 2007, p.50).

Mediante el autoconocimiento la persona puede lograr la autoaprobación y por consiguiente la suficiente autoestima para aceptarse a sí misma (Naranjo, 2007, p.25).

a.5) Social

La necesidad de aceptación social se entiende como la función de agradar y pertenecer a un grupo social, que es una de las necesidades básicas del ser humano. Los niños son un colectivo de especial atención respecto a esto, ya que en la escuela este fenómeno se traduce en la necesidad de estima y aprobación social, de establecer relaciones de amistad y de vínculos afectivos con los iguales (Mateu, Piqueras, Rivera, Espada y Orgilés, 2014, p.206).

Según Goleman (1996), la importancia de gozar de un adecuado grado de aceptación social y habilidades sociales para establecer buenas relaciones dentro de un grupo es cada vez más reconocida por los investigadores, otorgando una relevancia equiparable a la del desarrollo de una alta capacidad académica o intelectual (Mateu et al, 2014, p.206).

Es frecuente ver a individuos que resisten a la presión de la norma social, y por tanto a la aceptación y valoración social, fuente de la autoestima, y hacen de la fidelidad a la propia conciencia y libertad el criterio supremo de conducta, encontrando en éste su verdadera autoestima o autovaloración (Ortega, Mínguez y Rodes, 2001, p. 49).

B. Autoafecto

b.1) Concepto

El concepto de autoafectividad, en sentido estricto, es la respuesta emocional y sentimental de una persona otra persona, a un estímulo o a una situación. En sentido amplio, en el término de afectividad se suele incluir tanto las emociones y los sentimientos como las pasiones. Las emociones, son estados afectivos que sobrevienen súbita y bruscamente en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (estado afectivo agudo, de corta duración y acompañado de mayor o menor repercusión orgánica). Los sentimientos, son estados afectivos complejos, estables, más duraderos que las emociones pero menos intensos (respuesta duradera y persistente, pero de matices suaves). Las pasiones, serían estados afectivos que participan en las características de las emociones y de los sentimientos en cuanto que poseen la intensidad de la emoción y la estabilidad del sentimiento (González, p.5)

El proceso de afecto, se refiere a las reacciones emocionales desencadenadas por la evaluación de la propia imagen. Implica sentimientos de auto-aceptación, auto-rechazo, auto-respeto, auto-valía, auto-reproche, auto-satisfacción, etc. Puede variar en cada sentimiento, a lo largo de un continuo que va de lo positivo a lo negativo. (Amigó, 2008, p.6).

La autoafectividad es una dimensión del desarrollo humano, que se refiere a un conjunto de emociones, estados de ánimo y sentimientos que permean los actos de las personas, incidiendo en el pensamiento, la conducta y la forma de relacionarse con uno mismo y los demás (MINEDUC, 2013, p.27).

“El autoafecto por naturaleza se siente en el cuerpo, y se trasmite muy directamente con un cariño corporal, un gesto o un abrazo” (Familia, 2001, p.31).

“La autoafectividad es uno de los factores que más afectan a nuestra conducta y, consecuentemente, a nuestra autoestima” (López, Pérez y Sales, 2001, p.21)

La autoafectividad es el tono de agrado o desagrado que acompaña a todos los procesos psíquicos concientes. Cualquiera de nuestros estados afectivo son necesariamente un estado de gusto o disgusto, de agrado o desagrado, placer o displacer (López, Pérez y Sales, 2001, p.19)

“Hoy por hoy la psicología tiende a afirmar que el afecto es una necesidad básica, fundamental” (Yankovic, 2011, p.5).

Lo autoafectivo se manifiesta en la interrelación con los demás, como capacidad de dar y recibir. Esto es lo que motiva a la persona a autoestimarse, ser respetuoso, solidario y generoso (Acuña, 2013, p.37).

Se dice que lo autoafectivo soporta la valoración de lo que hay de positivo y negativo en los niños e implica un sentimiento de la favorable o de la desfavorable, de la agradable o desagradable que vemos. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es decir que es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales y nuestros defectos, de nuestra sensibilidad y práctica de nuestros valores (Cabrera, 2014, p. 16)

La autoestima (de naturaleza afectiva) es la valoración de la información contenida en el autoconcepto, de modo que podría definirse como «el concepto que tenemos de nuestra propia valía», «la .autovaloración de las propias capacidades» (Delgado et al, 2009, p.7).

Autoafectivo: Tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma (Navarro, s.f., p.3).

b.2) Componente autoafectivo

Componente afectivo: esta dimensión conlleva a la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo, implica un sentimiento favorable o desfavorable que vemos en nosotros (Acuña, 2013, p.38). También es la capacidad de sentir, expresión de sus sentimientos, sensaciones, temores y de establecer vínculos afectivos reconocidos como valiosos entre compañeros, amigos y familiares. Lo que refuerza el afronte a situaciones adversas (Cano, 2010, p.24).

La autoestima tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas (Naranjo, 2007, p.3).

Así mismo, según Mruk, el componente afectivo se basa en la elaboración de una autovaloración por parte de la persona. Dicho juicio de valor estará influido, por un lado por la propia observación del individuo, y por otro lado, por la aceptación de ideas y opiniones que el resto de la gente tiene sobre los demás. En definitiva, es una evaluación de los aspectos positivos y negativos que creemos tener. Además, este aspecto influirá decisivamente en el comportamiento que presentemos frente a las diferentes situaciones de nuestra vida (Mruk, 1998, citado por Álvarez, 2013, p.13)

El componente afectivo se refiere a la valoración de lo positivo y lo negativo que hay en nosotros. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, es decir, la respuesta de nuestra sensibilidad y nuestra emotividad ante los valores y contravalores que advertimos en nosotros mismos (Vega y Buitrago, 2012, p.19).

b. 4) Aspectos del autoafecto

- **Familia**

Los adolescentes siguen necesitando el afecto y cariño de los padres tanto o más que en la infancia, aunque se muestren huraños y esquivos y rechacen la actitud paternalista o maternal, la opinión de los padres sobre su futuro sigue siendo muy importante para ellos, frente a la opinión de los compañeros y amigos, que influyen en las decisiones cotidianas (González, p.2)

Diversos investigadores han observado que la calidad afectiva de las relaciones familiares está asociada con altos niveles de autoestima. De acuerdo con Robinson en Rice (2000), las personas con mayor autoestima muestran una mayor intimidad con sus madres y sus padres, en otras palabras, se sienten unidos y se llevan bien con ellos y con ellas (Naranjo, 2007, p.20).

Jagot (1973), menciona que “los sentimientos afectuosos, se puede distinguir en sentimientos filiales y los fraternales: El exceso de unos y otros comienza al producirse ciertos eclipses de lucidez – que ellos mismos pueden provocar, no obstante, de modo general, puede decirse que todo sentimiento, si es de buena ley, más bien gana que pierde al ser sometido a reflexión” (p. 73).

“Una familia que promueve el desarrollo emocional favorece el desarrollo de los afectos” (MINEDUC, 2012, p.19).

Una buena relación afectiva con los padres es una necesidad que todo hijo tiene, independiente de la etapa del desarrollo que viva. Esta natural necesidad de sentirse querido, reclama siempre una forma de ser expresada. Estas maneras de expresar afecto varían de familia en familia, y también varían dependiendo del ciclo vital de niños y niñas. No es lo mismo un bebé que un adolescente. De hecho, son muy distintas sus maneras de pedir y recibir afecto. Detengámonos un momento en la forma de la expresión de sentimientos. Se sabe que el modo que tenemos para referirnos a las cosas es el modo en cómo vamos construyendo el mundo. Lo mismo ocurre con la expresión de afectos (Familia, 2001, p.30).

Los padres son las personas más importantes en la vida de sus hijos e hijas, y por tanto, el pilar básico en la construcción de su autoestima a través de la calidad afectiva de nuestra relación y de las interacciones que tengamos con ellos a lo largo de su vida. Desde este lugar tenemos no solo la responsabilidad sino una gran oportunidad para ayudarles a construir una fuerte autoestima que les permita ser felices en su vida (Vázquez, 2014, p.8).

Dependiendo de la comunicación que hayan tenido los jóvenes con sus padres, estos aprenderán a quererse a sí mismo y a valorarse como persona, y por el contrario si estas fueran negativas, los jóvenes sentirán desprecio y rechazo de sí mismos (Acuña, 2013, p.45).

- **Educación**

Debido entonces a que los desarrollos educativos y psicológicos parecen ser interdependientes, es importante determinar y promover las variables productoras de cambios relacionados con las experiencias afectivas que mejoran la autoconcepción de los estudiantes y las estudiantes y por ende su autoestima (Naranjo, 2007, p.9).

Educar en la afectividad no es un tema menor, en la afectividad serena y equilibrada, por la gran repercusión que tiene el desarrollo del vínculo afectivo en el desarrollo humano, intelectual, académico, social...y religioso. La educación afectiva no consiste en ceder en todo sin poner límites a los caprichos superfluos e injustificados de los niños-adolescentes ni ser “duros”. Tan negativo es que los padres sean autoritarios-impositivos como paternalistas-indulgentes. Educar, además de ser una misión hermosa, no es fácil y mucho menos cómoda, pues educar es amar y vaciarse día a día por el bien de la persona amada, en este caso el niño y el adolescente, y esto exige esfuerzo y renunciar a muchas cosas. (González, p.3)

En agosto de 2011 la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), reveló que el 25.3% de los alumnos de educación básica ha sido insultado o amenazado por sus compañeros, mientras el 16.7% ha sido golpeado

y el 44.7% ha vivido algún episodio de violencia.² Lo que indica, existe “un incremento de las lesiones o accidentes entre menores de edad”, lo que lleva a suponer que los estudiantes de educación básica, están propensos a un medio ambiente familiar disfuncional y desintegrado, que trae como consecuencia un deterioro de la autoestima, así como la proyección de las carencias afectivas y la falta de aceptación familiar y social (Dirección general de desarrollo, gestión e innovación educativa, 2015,citado por SEP, p.2).

La educación en la afectividad se realiza con ayuda de los agentes sociales: madre, padre, hermanos, otros familiares, compañeros, amigos, maestros, otros adultos, algunas instituciones, medios de comunicación (TV. cine, prensa...) libros, juguetes, folklore, etc. (González, p.3)

El estudiante forma parte de una cultura, la socialización forma parte de su progreso y se interrelaciona con la familia, escuela y demás; por lo que la satisfacción de necesidades básicas y la relación que se mantiene con el exterior está ligada a la búsqueda de afecto, seguridad y estabilidad (Valdez, Cantúa, Balderrama y Martínez, 2014, p.5)

Es natural que aparezcan en los adolescentes conductas rebeldes y que se vuelvan, quizás, más reacios a la expresión de sentimientos. Sin embargo, se sabe que esta es una etapa bastante difícil de vivir, y que no se relaciona para nada con la ausencia o falta de afecto. Tampoco significa que un adolescente deje de necesitar las demostraciones de afecto de sus padres. Al contrario, ellas le dan la seguridad para poder integrarse al mundo que lo rodea (Familia, 2001, p.32).

La formación integral del individuo era y es el objetivo principal de cualquier proceso de aprendizaje. Al logro de dicha formación contribuye, de un modo especial la afectividad estable, serena y equilibrada, mediante la cual el sujeto establece relaciones con su entorno, primero con sus padres, y después las amplía el resto de la sociedad (González, p.3)

En el desarrollo afectivo-social del niño, la escuela y los compañeros ocupan un lugar muy importante. El comportamiento del niño está influenciado por el tipo de

relaciones que tiene con “sus iguales”. El lugar que ocupa en clase y las calificaciones que obtenga son indicadores de su posición con respecto a sus compañeros, cuando se siente aceptado, el sujeto reafirma su autoestima y autoconcepto, por el contrario, cuando existe rechazo, infravalora su propia estima (González, p.9)

La práctica educativa apenas ha valorado la importancia que tiene la afectividad en el desarrollo y adquisición de una personalidad equilibrada y estable, por el poco valor que hasta ahora, se le ha atribuido para el éxito académico. Sin embargo, si tenemos en cuenta que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos, el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional. La educación emocional debe dejarse sentir en las relaciones interpersonales, “en el clima de aula” y en el trabajo académico (González, p.3-4).

En general se suele identificar y relacionar el afecto con la emoción, pero son fenómenos distintos aunque, sin duda, relacionados. Mientras la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece una situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más personas (Yankovic, 2011, p.2).

Dar afecto implica realizar un trabajo no remunerado en beneficio de los demás: hacer un regalo, visitar a un enfermo, explicar un concepto o una idea a un compañero de curso, demandan un esfuerzo: el afecto es algo que se transfiere. Por eso se dice que las personas dan afecto y reciben afecto. Las emociones, en cambio, no se dan ni se quitan: se experimentan (Yankovic, 2011, p.2).

La educación en la afectiva se realiza por “contagio social”. No es necesaria una programación para educar afectivamente, se realiza de forma espontánea y natural mediante la educación familiar, escolar y mediante el proceso de socialización y culturización ambiental. Dicho esto hay que matizar esta frase afirmando que el desarrollo emocional del niño es un tema complejo, difícil de delimitar, por las múltiples conexiones que la esfera afectiva tiene con los restantes procesos físicos y psíquicos del niño. Las emociones desempeñan un papel de máxima importancia en la vida del niño. Añaden placer a sus

experiencias cotidianas, sirven de motivación para la acción. Las respuestas afectivas se vinculan con todas las situaciones y relaciones humanas: con los padres, con el entorno, con el grupo de iguales, en el trabajo o aula, en la actividad sexual, social y moral, en los procesos cognitivos, etc. Condicionan todos los ámbitos de la vida de la persona (González, p.4)

“El profesor debe mostrar interés por cada estudiante, transmitiendo su afecto y apoyo” (Acuña, 2013, p.48).

En la educación del afecto hay que evitar dos extremos: “el amor desmedido” y “la educación excesivamente rígida”. El desarrollo armónico y el afecto equilibrado está en contra tanto del “amor desmedido” propio de una educación paternalista y consentida, como de la crianza autoritaria de los padres excesivamente severos (González, p.7)

- **Persona**

Citando al autor Maslow (1991), el hombre tiene una necesidad innata de afecto y amor que pueden satisfacer sólo otras personas; se requiere ser parte de un grupo, de una familia, de un barrio, etc. Cuando nos identificamos con otros, aprendemos a percibir parte del mundo desde otro ángulo, ya no estamos solos, nos sentimos aceptados, tenemos un lugar y un trato adecuado, causando buena impresión en los demás (Piera, 2012, p.11).

“Según Maslow tenemos la necesidad social de pertenecer a un grupo, de recibir amor, afecto y calor de las demás personas” (Secretaría de Salud, 2002, p.55).

“un ser humano íntegro es capaz de reconocer sus sentimientos, es sensible a los ajenos y es capaz de compartir las experiencias afectivas” (MINEDUC, 2012, p.5).

Cuando el adolescente no ha establecido un vínculo autoafectivo sereno y estable, cuando no ha logrado el clima afectivo adecuado; cuando el adolescente no ha desarrollado un apego de seguridad... y la escuela no ha sido capaz de ayudar al niño, al adolescente o al joven a superar las carencias ambientales y

familiares, llega la de privación afectiva. El niño-adolescente-joven se siente no querido, no aceptado e inseguro. En estas circunstancias su comportamiento suele degenera en conductas social y emocionalmente conflictivas e inadecuadas (González, p.12)

La estructura intelectual del niño está inevitablemente unida a su afectividad; por lo tanto es necesario modificar la educación actual, demasiada centrada en los contenidos y muy poco en la esfera emocional (Yankovic, 2011, p.5).

“Ninguna persona puede autoestimarse y tener confianza en sí misma si no se ha sentido amada. Son conocidos el desvalimiento, la inseguridad y los trastornos originados por la penuria o carencia de afecto desde la más temprana edad” (Vega y Buitrago, 2012, p.29).

“Se debe considerar que nadie puede amarse, aceptarse ni tenerse confianza si en un primer lugar no se ha sentido amado, si hay un ambiente de afecto y apoyo los sentimientos se tornarán positivos” (Vega y Buitrago, 2012, p.29).

La afectividad, emociones, sentimientos y pasiones, desempeña un papel importante en nuestras vidas. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, lo queramos o no. Con la ira expresamos malestar y puede servir para defendernos de una situación de peligro; la ansiedad nos permite estar en estado de alerta ante situaciones difíciles; la tristeza es una forma de expresar el dolor que llevamos dentro o nos lleva a pedir ayuda; con las rabietas, manifestamos insatisfacción y frustración, etc. Las emociones, sentimientos, etc. son necesarios; ahora bien, las emociones, pasiones... pueden dispararse en momentos determinados sino se ejerce el debido control sobre ellas, pueden salir de nuestro control y esto puede llegar a afectar a nuestro bienestar psicológico o repercutir en los demás, de ahí la necesidad de una adecuada educación afectiva (González, p.4)

Todo niño-joven nace con unas determinadas posibilidades biológicas, psicológicas y sociales. Que alcance la meta y el desarrollo de esas posibilidades

depende del clima y aceptación afectiva que sienta en el medio que le rodea (González, p.9)

El afecto es algo que puede almacenarse. Por ejemplo, se usa la expresión “cargar baterías” en vacaciones, para referirse a la mejoría de la disposición para atender a los hijos, amigos, clientes, alumnos, compañeros, durante un largo período, etc. Esto significa que en determinadas circunstancias, almacenamos una mayor capacidad de afecto que la que podemos dar a los demás (Yankovic, 2011, p.4).

Todos los seres humanos necesitamos muestras de afecto para desarrollarnos integralmente y poder interactuar con los demás. Las personas aprenden a dar cariño, cuando a ellas se les ha dado (Zúñiga, 2004, p.35).

El afecto es algo esencial para el ser humano; sabemos que la especie humana necesita una gran cantidad de afecto, lo que no curre contrariamente a lo que ocurra con otras especies. Esta necesidad se acentúa al máximo en ciertas circunstancias, por ejemplo, en la infancia y en la enfermedad. La necesidad de afecto, entonces, puede clasificarse como una necesidad básica de la especie humana (Yankovic, 2011, p.4).

Según Alcántara (1990) “A mayor carga afectiva, mayor potencia de la autoestima” (p. 20).

Un niño que no se siente querido su autoestima será baja, no confía en sí mismo ni en los demás pues se siente rechazado por los otros ya lo critican constantemente y no muestras señales de afecto para con él, lo que le lleva a considerarse como incapaz y con falta de apoyo (Cabrera, 2014, p. 30)

Los estados simples de afectividad son los sentimientos, por esta razón, la vida sentimental es la vida afectiva. Éstos son estados duraderos y señalan simplemente el tono de agrado o desagrado. Lo primero que encontramos en los sentimientos es su carácter subjetivo, el cual no se encuentra en las sensaciones. Éstas son intencionales, dirigidas a un objeto. El sentimiento, en cambio, no está

orientado hacia un objeto sino que se funda en el objeto, siempre nos sentimos afectados por algo, pero tiende a encerrarse en el sujeto, en el YO. La sensación puede repetirse cuantas veces se quiera; el sentimiento, no (López, Pérez y Sales, 2001, p.20).

- **Autoestima alta**

La principal alerta de una baja autoestima es la necesidad imperiosa y excesiva dependencia de la aprobación o afecto de parte de los demás. El niño o joven con baja autoestima crea formas en aras de lograr aprobación y el afecto que desea. Lo hace a través de formas que van de lo agresivo a lo sutil, usando: el chantaje, el alarde, la lástima, la transformación, la exigencia de justicia, o por medio de amenazas (Panduro, 2009, p.1).

La autoestima positiva es clave en la calidad de relaciones humanas que las personas logran. En este sentido, es importante saber que cualquier persona que reciba afecto y reconocimiento de su validez, estará mucho más dispuesta a la posibilidad de abrirse a los cambios personales (Bustamante, 1998, p.6).

“La dependencia afectiva que posee [una persona con baja autoestima] es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente” (Cabrera, 2014, p. 19)

La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés; mientras la autoestima negativa conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza; entre otros (Steiner, 2005, p.2-3).

“Mostrar afecto, decir “te quiero”, halagar y tocar físicamente, son comportamientos naturales en quienes se estiman, ya que disfrutan de sí mismos y de su relación con las personas” (Steiner, 2005, p.42).

C. Autoaprecio

a) Concepto

“Se trata de la capacidad de valorarnos y de tratarnos con dignidad, amor, respeto y realismo” (Amigó, 2008, p.5).

“Sentirnos APRECIABLES implica sentirnos dignos de ser tratados con respeto, consideración y aceptación. Sentirnos competentes, capaces para hacer frente a los desafíos de la vida” (Amigó, 2008, p.12).

“Kagen (1982) afirma que el aprecio son valores que conducen al desarrollo de una autoevaluación positiva, mientras que el criticismo y el rechazo originan imágenes derrotistas que influyen en la autoestima (Kagen, 1982, citado por Alonso, Murcia, Murcia, Herrera, Gómez, Comas y Ariza, 2007, p.33).

“El (...) aprecio hacia sí mismo son la base para relacionarse con los demás personas las cuales se sentirán cómodas porque formarán un ambiente positivo en su entorno” (Piera, 2012, p.22).

Maslow en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos: el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.) y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). Para él, la expresión de aprecio más sana es la autoestima, la que define como el centro de nuestra conciencia personal (Maslow, 1991, citado por Piera, 2012, p.13).

b) Aspectos del aprecio

b.1) Familia

La palabra es un factor que influye poderosamente en la autoestima de los hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que decírselo claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la autoestima del

muchacho, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen. La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos (Ruiz, 2004, p.96).

b.2) Alta Autoestima

Es consciente de su cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades de/ presente. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él. Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás. Se aprecia y se respeta y así a/os demás (Figueirido, 2008, p. 3).

La autoestima positiva es el factor fundamental para lograr una adecuada adaptación socioemocional, e incluye: la imagen positiva de sí mismo, la aceptación de la propia personalidad, la valoración de las propias cualidades, el reconocimiento de las propias limitaciones y el aprecio por sí mismo (Delgado, Pablos y Sánchez, 2009, p.8).

Las personas con alta autoestima les gusta estar solas y les gusta estar con otras personas; son felices con lo que son la mayoría del tiempo; escuchan a las demás, pero deciden por sí mismas, son capaces de ser firmes y no sienten la necesidad de someterse, revelarse o escapar; gozan el día de hoy y esperan con alegría el mañana; pueden dar y recibir amor; pueden tolerar la ira de las demás y mostrarse airadas ellas mismas; tienen más facilidad para perdonar y olvidar; son capaces de gozar su individualidad; pueden invertir emociones y entusiasmo en personas, causas y cosas; les importa este mundo y aprecian su papel y responsabilidad como parte de él (Naranjo, 2007, p.15).

“Una autoestima positiva no significa sobrevalorarse. Más bien, es conocer y apreciar las propias cualidades, reconocer las debilidades y confiar en que estas últimas representan aspectos posibles de mejorar o atenuar” (MINEDUC, 2012, p.6).

“La autoestima positiva es importante para apreciar las propias cualidades” (MINEDUC, 2012, p.18).

Una persona con una autoestima alta y valores positivos, tendrá deseos de vender una imagen positiva con total confianza y logrará ser una persona reconocida, apreciada, amada y respetada por su manera de comportarse frente a su esposa, a sus hijos, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo; luego, hay la probabilidad de que quienes le conocieron encuentren en él un modelo de conducta que vale la pena reproducir (Loli y López, 1998, p.106).

b.3) Baja Autoestima

Las personas que no se aprecian lo suficiente y valoran poco sus capacidades y cualidades, con frecuencia se abstienen de participar o de decidir, debido al temor que les provoca el poder equivocarse frente a otras personas. Este tipo de comportamiento las conduce a anularse ante las oportunidades de expresar sus opiniones y talentos (Naranjo, 2007, p.12).

Las características más comunes de las personas que se aprecian poco es el aislamiento del mundo externo, los sentimientos de inferioridad frente a los demás, la inseguridad y el temor que los hace inactivo para encarar sus dificultades y la posibilidad de caer en una profunda depresión que termine con el suicidio o el homicidio; pero de sobrevivir esta situación están llenos de rencor, de celos, de agresión y egoísmo que son capaces de atentar contra la felicidad de otros (Loli y López, 1998, p.109).

“Una persona con baja autoestima duda de poder ser querido, apreciado, aprobado lo que provoca ansiedad y desconfianza al relacionarse” (Bustamante, 1998, p.10).

Los tres pilares básicos para el desarrollo personal saludable son el aprecio por uno mismo, la aceptación y la autoconfianza. Sin propia autoestima los adolescentes difícilmente se abren a su experiencia propia, su cuerpo, su sexualidad, sus deseos, sus necesidades, etc. (Cano, 2010, p.7).

b.5) Persona

La persona que tiene mala opinión de sí misma siempre se relaciona de inferior a superior por lo que tendrá mucha dificultad de quedar aún más abajo en la relación al solicitar algo del otro. A la vez, al no poder sentirse apreciado, no se imagina merecer nada y le será muy difícil solicitarlo. Vive sentimientos de soledad sintiendo que no tiene quien lo ayude al traducir mal las situaciones de dependencia de acuerdo a su percepción negativa de sí mismo (Bustamante, 1998, p.13).

Los juicios evaluativos conciernen al aprecio o valoración que nos merece cada una de nuestras características (Pérez, 2005, p.54).

D. Autoatención

“Es sabernos importantes para alguien y a su vez, sentir que los demás nos importan también a nosotros y es sentirnos especiales” (Amigó, 2008, p.5).

Acorde con Savater (1991), presentar un comportamiento conductual se trata de: “Ser capaz de prestarse atención a uno mismo en requisito previo para tener la capacidad de prestar atención a los demás, el sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse con otros” (p. 39).

La sociedad actual nos muestra que no tiene conocimientos claros para el buen desarrollo de la autoestima, y nos deja ver que sólo es consciente de aquellas formas mínimas de socialización. Este desconocimiento afecta la práctica de estímulos que favorecen la autoestima: los cuidados, la dedicación y atención a las personas en todos los ciclos vitales, y en general todas aquellas situaciones durante la cotidianidad familiar que transmiten al individuo el mensaje de ser visible e importante para los miembros de su entorno (Alonso et al, p.34).

La meta en el aspecto de la autovaloración consiste entonces en identificar aquellos medios adecuados que satisfagan la necesidad que tiene la persona de verse a sí misma en forma positiva, de tal manera que le otorgue mayor valor y atención a las dimensiones realmente importantes de su personalidad (Naranjo, 2007, p.11).

a) Aspectos de la autoatención

a.1) Con baja autoestima

Las personas con baja autoestima no desean exponerse a sí mismas, enojar a otros, o realizar acciones que podrían atraer la atención. Probablemente ellas vivan en las sombras de un grupo social, escuchan en lugar de participar y prefieren la soledad de la retirada sobre el intercambio de participación (Naranjo, 2007, p.18).

La autoestima genera valores positivos si durante el desarrollo de la persona y su adaptación al medio se le presta las atenciones suficientes y necesarias para mantener alta su autoestima (Loli y López, 1998, p.115).

Socialmente los niños que han sido privados de amor sufren desventajas cuando han de portarse en grupo, falta de asertividad ante los demás, tienen a ser poco cooperativos y hostiles, muestran resentimientos con agresividad, son desobedientes y otras formas de conductas asociales. Su comportamiento social se puede decir que es como si estuviera buscando llamar la atención de los demás. Suelen volverse dependientes en lugar de independientes en su conducta (González, p.15).

E. Autoconfianza

a) Concepto

Buceta (2004) define como autoconfianza el estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno

puede utilizar para conseguir este objetivo y, en función de todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene que lograr.

Para Pulido (2011) la autoconfianza consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder, esta puede traducirse en expectativas realistas sobre un fin que se persigue o desea conseguir, y de lo cual se está convencido de lograr.

Asimismo Sánchez (2008) define la autoconfianza como la creencia de que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación.

Es necesario que el nuevo colaborador posea autoconfianza puesto que permite que este desarrolle su máximo potencial, ésta se debe desarrollar de manera que se pueda mantener o recuperar a medida que se pase por situaciones adversas. Esta confianza a menudo viene de las experiencias exitosas, o la realización de las tareas bien ejecutadas.

b) Aspectos de la confianza

b.1) Confianza - educación

“Utilizar el elogio; las personas que son reconocidas aumentan la confianza en sí mismos” (Vega y Buitrago, 2012, p.30).

El adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento que uno que se sienta poco hábil; abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. Lo normal será que obtenga buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y se encontrará "entrenado" mediante expectativas positivas; el éxito, entonces, reforzará sus sentimientos positivos; se verá a sí mismo más y más competente con cada éxito que obtenga (Ruiz, 2004, p.88).

“El estudiantes desarrolla una confianza en sí mismo cuando se le permite decidir sobre cosas que están a su alcance y que él considera importantes” (Hurtado, p.2).

Saber por qué ocurren los cambios, qué sentido tiene el trabajo y qué cosas se valoran a la hora de decidir, le permitirá desenvolverse con confianza, prediciendo que si actúa de determinada manera logrará lo que se propone. (Hurtado, p.2).

Enséñele a confiar en sí mismo: en lo posible trate de darle al estudiante la oportunidad de que decida por sí mismo y respete su decisión aunque ésta sea diferente a la que usted tomaría. Esta actitud fortalece su sentido de responsabilidad y la autoconfianza (Sánchez y Solís, 2010, p.15).

“El estudiante necesita hacer actividades solo, aunque le resulten difíciles, porque así aumenta la confianza que tiene en sí mismo” (Sánchez y Solís, 2010, p.15).

“El deporte ayuda a que la persona mejore su autoestima y eleve la confianza en sí misma” (Sánchez y Solís, 2010, p.15).

Elogiamos el esfuerzo que ha hecho por lograrlo, esto aumentará su confianza a la hora de volverlo a intentar (Sánchez y Solís, 2010, p.9).

Labajos establece que durante la adolescencia hay una especial preocupación por el yo, y hasta un 80% de adolescentes mantienen una imagen positiva de sí mismos, manifestando confianza en ellos; el otro 20% presenta una imagen negativa. Por otra parte Pardo y Cols expresan que la falta de confianza y el respeto por sí mismos son rasgos visibles en la mayoría de las personas, especialmente en adolescentes de nuestra sociedad, lo cual ocasiona serios problemas, como alteraciones mentales y trastornos depresivos, que traspasan los límites de lo meramente social a lo patológico (Labajos, citado por Alonso et al, p.34).

Hay que hacer que los alumnos tengan confianza en ellos mismos, en sus compañeros y en el grupo como tal. Tienen que verse "capaces de", es decir,

capaces de aprender, de asimilar, de producir, de integrarse... Cada grupo tiene su propia personalidad y hay que trabajar con él de modo distinto. Todos los grupos tienen el potencial de ser clases donde los alumnos se apoyan mutuamente, donde hay sintonía, cohesión y donde hay una cooperación, en unas condiciones adecuadas, y la clave para que estas condiciones se cumplan está en nosotros (Estévez y Peña, 1999, p.240).

Si existe una relación entre la autoestima y el rendimiento escolar puesto que el poseer una autoestima alta favorecerá nuestra aptitud frente a la adquisición de conocimientos debido a que tendremos más confianza en nosotros mismos, nos crearemos capaces de realizar nuestras metas gracias a la construcción de críticas sutiles para con nosotros mismos y así no adoptar términos negativos que no nos permiten seguir (Cabrera, 2014, p. 43-44)

En tanto el alumno adquiera confianza en sí mismo dedicará mayor esfuerzo y dominará los trabajos académicos, así una autoestima inadecuada provoca un bajo rendimiento académico, falta de motivación para el estudio, falta de organización, tiempo insuficiente para estudiar, pasividad (Hernández, Sanmiguel, y Rodríguez, s.f., p.8-9).

Las escuelas tienen que proporcionar una atmósfera que convierta el aprendizaje en una experiencia gratificante y que verdaderamente les pueda importar, que dé lugar al desarrollo de la confianza en sí mismos, al respecto de sí y a un sentimiento de identidad cultural (Cayetano, 2012, p.23).

“La interacción con el profesor va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza en sí mismo que desarrolla el niño, es decir, si siente que lo hace bien o mal” (Cayetano, 2012, p.25).

Si se logra construir en el estudiante la confianza en sí mismo, el alumno estará más dispuesto a enfrentar obstáculos, dedicar mayor esfuerzo para alcanzar las metas educativas y buscar alternativas para conseguir dominar los trabajos académicos (Acuña, 2013, p.50-51).

La clave es la autoestima, la expectativa que yo tengo de mis alumnos sobre el rendimiento, después de haber puesto en práctica infinidad de recursos pedagógicos, entre ellos la confianza en sus capacidades suele repercutir en su autoestima y constituyen una poderosa fuerza en el desarrollo de su personalidad (Zúñiga, 2004, p.16).

Cuando se emplean métodos más participativos, se permite a los alumnos ir probando sus capacidades; al valorar sus aportes, se les ayuda a adquirir mayor confianza y seguridad (Zúñiga, 2004, p.44).

Es necesario también aunar esfuerzos para crear un espacio de diálogo que mejore la autoestima de los alumnos y permita que desarrollen confianza, pues es en la escuela donde empieza la construcción de una sociedad que ofrece las mismas oportunidades de crecimiento intelectual y laborales tanto a varones como a las mujeres (Piera, 2012, p.3).

Citando a Feldman (2005), expresó lo que los padres, hermanos, amigos y profesores tienen un profundo impacto en el desarrollo de la autoestima. La manera en que la sociedad ve al niño influye en la manera en que éste se ve a sí mismo. Todos los niños, independientemente de su sexo, su raza, cultura o capacidad, necesitan amor incondicional y confianza en que se les quiera por lo que son y no por lo que hacen. (p. 8).

Según Lindelfield (1998), “lo importante en el desarrollo de la autoconfianza no es nuestra naturaleza heredada, sino la forma en que nos educan. Y es la calidad de esta educación lo que determina nuestra capacidad para asirnos al precioso sentido de la autoestima que tuvimos al nacer y para apoyarnos en nuestro potencial para llegar a ser unos adultos superautoconfiados” (p. 32).

Aquellos estudiantes y aquellas estudiantes que creen que pueden tener éxito en la institución educativa, realmente tienen éxito. Los éxitos continuos conducen a estas personas a una mayor estabilidad en la autoconfianza educativa; inversamente, aquellas personas que fracasan experimentan una pérdida de autoestima, lo cual, a su vez, contribuye a una continua carencia de éxito. La

autoconfianza en el aprendizaje es la clave para ser exitoso o exitosa en la educación (Naranjo, 2007, p.7).

En ocasiones, el adolescente o la adolescente con una identidad pobre y una baja autoestima intentan presentar una imagen falsa, una fachada con la cual enfrentarse al mundo. Se trata de un mecanismo de compensación empleado para superar el sentimiento de poca valía, tratando de esta manera de convencer a otras personas de que se es un ser valioso. No obstante, poner esta conducta en práctica genera tensión. Actuar fingiendo confianza, de forma amigable, cuando la persona está experimentando lo contrario, es una lucha constante (Naranjo, 2007, p.16-17).

El maestro debe crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza (Acosta y Hernández, 2004, p.94).

La autoestima alta es importante para todas las personas, específicamente para los docentes, pues le posibilita mayor seguridad, confianza a la hora de conducir el proceso de enseñanza aprendizaje, le permite tener una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada, le otorga más valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se propone nuevas metas, es más creativo y le inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual le permite desarrollar con éxito su labor. De cómo el maestro percibe sus funciones y sus alumnos, es crítico para el éxito de la educación (Acosta y Hernández, 2004, p.83).

La interacción positiva que tenga el profesor con sus estudiantes, generará en ellos, un sentimiento de confianza, es decir si el joven percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo, se sentirá muy seguro de entablar una relación de confianza con él (Acuña, 2013, p.48).

“La autoestima incluye el aspecto intelectual como la confianza en sus capacidades de pensar y aprender” (MINEDUC, 2012, p.6).

El estudiante con alta autoestima se relaciona positivamente, con sus amigos o compañero de clase, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presente en el camino; a su vez comparte con los demás, siente confianza de su propia competencia y tiene fe en sus propias decisiones (Acuña, 2013, p.39).

Los docentes de aula deben promover la confianza con sus estudiantes, para acompañarlos en su proceso formativo. Debe tener en cuenta que no necesariamente le corresponde manejar todos los contenidos a cabalidad, sin embargo, es necesario que mantenga una actitud abierta para recibir los comentarios, las dudas y las inquietudes de los propios estudiantes, con el propósito de conservar un espacio de confianza y reflexión, donde se puede aprender en conjunto (MINEDUC, 2013, p.17).

Para alcanzar una autoestima positiva, se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a otras personas, ser abiertos, flexibles, valorar a los demás y aceptarlos tal como son. Podemos señalar por último que la autoestima, es la actitud básica que determina el comportamiento académico del estudiante (Acuña, 2013, p.35).

Cuando se promueven actividades que favorecen a tener una alta autoestima, el rendimiento académico mejora notoriamente y se abordan nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo (Acuña, 2013, p.36).

Williams y Burden (1999: 71), que si un docente carece de autoestima o de seguridad personal, así como de confianza en sí mismo, es prácticamente imposible que transmita actitudes positivas y posibilitadoras a sus alumnos, por lo que le resultará muy difícil construir la autoestima de los demás.

Para ello, según Muñoz Torres (2009: 12), es fundamental que los profesores impulsen el desarrollo de la autoestima del alumno a través de actividades que le den seguridad y le hagan arriesgar y darse cuenta de sus competencias cognitivas y afectivas.

b.2) Alta Autoestima

Una buena autoestima potencia la capacidad individual para asumir la vida, para desarrollar habilidades y competencias sociales y, principalmente, para desarrollar confianza en sí mismo o misma, lo que se traduce en un impacto beneficioso para la salud mental y física y, por ende, para un adecuado ajuste emocional y social (Ligia, 2007, p.5).

Las personas con un nivel de autoestima saludable son fácilmente distinguibles de los demás. Se les nota como individuos seguros de sí, con un buen sentido de autoconfianza, que se sienten realmente bien por cómo son, todo lo cual los lleva a sentirse capaces de tomar los retos de la vida y de correr riesgos (López, Pérez y Sales, 2001, p.28)

Un alto nivel de autoestima incrementa la confianza en la forma de cómo resolver las situaciones y la asertividad necesaria para permitir llegar a ser todo lo que uno quiere ser. Este alto nivel permite tener relaciones más eficaces, saludables y profundas, principalmente con uno mismo (Cayetano, 2012, p.19-20).

“Cuando se promueven actividades que favorecen una alta autoestima, el rendimiento escolar mejora notoriamente y se abordan los nuevos aprendizajes con confianza y entusiasmo” (Cabrera, 2014, p. 41)

“La autoestima positiva es importante para tener confianza en sí mismo para enfrentar desafíos” (MINEDUC, 2012, p.18).

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad responsabilidad, comprensión y amor, siente que es importante, tiene confianza, tiene fe en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano. Reconoce sus errores, es responsable en sus actos y se esfuerza frente a las dificultades (Cabrera, 2014, p. 19)

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 (Steiner, 2005, p.28-29).

La autoestima es algo que se construye diariamente en nuestra interacción con el mundo que nos rodea, el poseer una autoestima positiva será muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza, ya que las personas que confían en sí mismas suelen tratar a los demás con mucho más respeto y generosidad, lo que contribuye de sobremanera a un buen desarrollo de las relaciones sociales (Cabrera, 2014, p. 18-19)

un individuo que tiene una autoestima alta o positiva se evalúa a sí mismo de manera positiva y se siente bien acerca de sus puntos fuertes, demuestra autoconfianza y trabaja sobre su área débiles y es capaz de personarse a sí mismo cuando falla en algo acerca de sus objetivos (Steiner, 2005, p.34).

Un alto nivel de autoestima incrementa la confianza en la forma de cómo resolver las situaciones y la asertividad necesaria para permitir llegar a ser todo lo que uno quiere ser. Este alto nivel permite tener relaciones más eficaces, saludables y profundas, principalmente con uno mismo (Cayetano, 2012, p.19-20).

Muchos estudiosos como Branden (1993), Chirre (2004), Coopersmith (1990), Eguizabal (2007), Feldman (2005) y otros, hablan sobre autoestima y señalan que es de suma importancia para todas las personas el desarrollo de una autoestima alta o positiva que las pueda conducir al éxito; por el contrario, su bajo nivel ocasiona pérdida de confianza en sí mismo y por ende problemas en todos los aspectos de la vida (Piera, 2012, p.1).

Un indicador de Alta autoestima es mostrar activamente confianza, curiosidad, iniciativa e independencia. Creer en las propias ideas, enfrentarse a los retos con confianza, iniciar con confianza las actividades, tomar iniciativas, plantear metas independientemente, curiosidad y exploración, preguntar y ser impaciente por empezar cosas nuevas (García y Román, 2005, p.78).

Se señala que las personas con una autoestima alta enfocan las tareas y a las otras personas con la expectativa de que serán exitosas y bien recibidas. Confían en sus percepciones y juicios y creen que pueden dirigir sus esfuerzos a soluciones favorables.

Sus autoactitudes positivas les permiten aceptar sus propias opiniones y otorgar crédito y confianza a sus reacciones y conclusiones, lo cual a su vez le facilita seguir sus propios juicios cuando existe una diferencia de opinión y considerar ideas nuevas. Esa confianza en sí mismas, acompañada por sentimientos de justicia, es probable que les provean la convicción de que es correcta y las animen a expresar esas convicciones (Naranjo, 2007, p.13).

“[Una persona con alta autoestima] Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente” (Naranjo, 2007, p.16).

Se señala que las personas con una autoestima alta enfocan las tareas y a las otras personas con la expectativa de que serán exitosas y bien recibidas. Confían en sus percepciones y juicios y creen que pueden dirigir sus esfuerzos a soluciones favorables.

Sus autoactitudes positivas les permiten aceptar sus propias opiniones y otorgar crédito y confianza a sus reacciones y conclusiones, lo cual a su vez le facilita seguir sus propios juicios cuando existe una diferencia de opinión y considerar ideas nuevas. Esa confianza en sí mismas, acompañada por sentimientos de justicia, es probable que les provean la convicción de que es correcta y las animen a expresar esas convicciones (Naranjo, 2007, p.14).

En las personas que son poseedoras de una autoestima sólida funciona con naturalidad un reconocimiento y una aceptación sana de sus bondades para no llegar a la deshumanización porque ellas irradian confianza, expectativa y bondad (Loli y López, 1998, p.105).

b.3) Baja Autoestima

La baja autoestima de estas personas proviene de sus experiencias de vida, que probablemente le impidieron sentir confianza en sí misma y funcionar de manera autónoma. Al respecto, Coopersmith citado por Eisenberg y Patterson (1981, p. 70), manifiesta que esas personas carecen confianza en sí mismas y son aprehensivas acerca de expresar ideas no populares e inusuales. No desean exponerse a sí mismas, enojar a otros, o realizar acciones que podrían atraer la atención. Probablemente ellas vivan en las sombras de un grupo social, escuchan en lugar de participar y prefieren la soledad de la retirada sobre el intercambio de participación (Naranjo, 2007, p.17-18).

“Ningún ser humano que tiene confianza en sí mismo trata de conservar a sus amigos haciéndose pasar por una autoridad o dirigiéndolos a través de sus inseguridades” (Branden, p.58).

“Hay dos palabras que describen inmejorablemente lo que podemos hacer para aumentar nuestra autoestima, es decir, para generar más confianza en nosotros mismos y respetarnos más. Estas son: vivir conscientemente” (Branden, p.10).

Cuando las personas sienten que valen poco, entran a las relaciones con desconfianza, esperando de los demás el engaño, la agresión, e incluso el desprecio. Se relacionan así como inferiores, lo que les da la posibilidad de convertirse en víctimas, complicando la relación y el concepto de sí mismos con la necesidad continúa de confirmación, con la autorreferencia y con la falta de objetividad (Bustamante, 1998, p.6).

b.4) La Familia

“Una familia que promueve el desarrollo emocional otorga un ambiente de seguridad y confianza. Fortalece lazos familiares, confianza y apego” (MINEDUC, 2012, p.19).

Si la madre y la familia proporcionan un cuidado continuo, consistente y adecuado a las necesidades del niño, se generará en él una sensación de confianza básica, que se traducirá en un sentido de esperanza y optimismo frente a la vida. Por el contrario, si el cuidado temprano es variable, impredecible, caótico o maligno, se generará una sensación de desconfianza en el [estudiante] (Mejía, Pastrana y Mejía, 2011, p.5).

Si la mayoría de las necesidades de afecto, protección y alimentación son cubiertas, el niño tendrá confianza en sí mismo y en el mundo que le rodea, de lo contrario, el niño será desconfiado, temeroso y demasiado interesado en la seguridad (Mejía, Pastrana y Mejía, 2011, p.8).

b.5) La Persona

“Ninguna persona puede autoestimarse y tener confianza en sí misma si no se ha sentido amada” (Alcántara, 2010, citado por Vega y Buitrago, 2012, p.29).

“Nos sentimos en confianza cuando conocemos y confiamos en nuestros recursos y capacidades, cuando sentimos que podemos hacer algo con lo que la vida ha hecho con nosotros y cuando sabemos planificar, tomar decisiones y resolver problemas” (Amigó, 2008, p.12).

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos para conseguir felicidad (López, Pérez y Sales, 2001, p.5)

Necesitamos valorarnos a nosotros mismos, ya que lo único que va a lograr es una confianza objetiva en nuestra mente para fortalecer y dar energía y con esto aseguramos la felicidad y el éxito, por lo que la autoestima es una necesidad psicológica (Acuña, 2013, p.33).

“Resolver los conflictos de manera pacífica nos ayuda a fortalecer nuestra autoestima y nuestra confianza” (Ortega, Ramírez y Castelán, 2005, p. 166).

Mérzeville (2004) define la autovaloración como: “La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos” (pp. 34).

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad (Branden, p.2).

Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos y, además desarrollar la capacidad para el esfuerzo sostenido, la convicción de que tarde o temprano verá el sueño realizado (Steiner, 2005, p.44).

Las personas que se aceptan y estiman a sí mismas establecen relaciones saludables con los demás. Podemos estimar a los otros, reconocer sus valores e infundirles un auto concepto afirmativo, despertando fe y esperanza en sus propias capacidades y actuando como modelo de autoconfianza (Cayetano, 2012, p.26).

Las personas frecuentemente expuestas al éxito o fracaso, ven crecer o de crecer su autoestima debido a las circunstancias de la vida; lógicamente que aquél que vive estimulado constantemente logra satisfacciones, pero en nuestro país, en que la mayoría vive en condiciones de pobreza, las personas van perdiendo confianza y fe en ellas mismas, esto las hace menos atrevidas, calladas, introvertidas y tímidas, dependiendo cada vez más de otros; esto puede suceder en cualquier etapa de la vida, en la niñez, en la juventud o a una edad avanzada (Piera, 2012, p.15).

Al faltarnos autoconfianza, hace que evitemos los compromisos y abordemos nuevas responsabilidades, con ello nos privamos de nuevas experiencias vitales para nuestro crecimiento personal (Piera, 2012, p.16).

“Las actitudes que establecemos con otras personas no son de igualdad, dado que nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, adoptando muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas” (Eguizabal, 2007, p. 17).

“Las personas con nivel de autoestima media tienen una buena confianza en sí mismas” (Piera, 2012, p.20).

“Una persona sólo se compromete cuando tiene confianza en sí mismo y normalmente encuentra en su criterio los recursos requeridos para superar las dificultades.

Familia” (Piera, 2012, p.22).

Para comprometerse la persona, necesita tener confianza en sí misma, creer en sus aptitudes y encontrar en el propio interior los recursos necesarios para superar las dificultades inherentes a su compromiso (Steiner, 2005, p.44-45).

La meta de superación personal en el aspecto de la autoconfianza consiste en desarrollar una actitud realista de creencia en sí mismo o en sí misma y en sus propias capacidades, en la voluntad de ejercitarlas adecuadamente y disfrutar al hacerlo (Naranjo, 2007, p.11).

b.6) Imagen Corporal

“La imagen corporal consiste en las opiniones, creencias y sentimientos de una persona acerca de su propio cuerpo y de su aspecto físico. Está íntimamente relacionada con la autoestima, que es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo” (Giménez. Correché y Rivarola, 2013, p.86).

Si se trata de una persona con una autoestima alta y valores positivos, tendrá deseos de vender una imagen positiva con total confianza y logrará ser una

persona reconocida, apreciada, amada y respetada por su manera de comportarse frente a su esposa, a sus hijos, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo (Loli y López, 1998, p.106).

Si se centran demasiado en lo que les disgusta de su aspecto físico, su autoestima no se desarrollará sanamente, al igual que la confianza en sí mismos. Tener una imagen corporal positiva significa sentirse bastante satisfecho del propio aspecto físico, valorando el propio cuerpo por sus capacidades y aceptando sus imperfecciones. Conocer los propios gustos, intereses, metas y poder alcanzar los objetivos personales puede ayudar a que se sientan capaces y fuertes. Una actitud positiva y un estilo de vida saludable (como hacer ejercicio y comer bien) son una combinación para desarrollar una alta autoestima en esta etapa (Aguilar Gil, et. al., 1998). (Giménez. Correché y Rivarola, 2013, p.86).

F. Autorespeto

a) Concepto

El Autorespeto es la forma de atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresando de forma adecuada nuestros sentimientos y emociones para sentirnos orgullosos de nosotros mismos (Piera, 2012, p.11).

El autorrespeto se basa en identificar, atender y satisfacer nuestras propias necesidades, valores, gustos e intereses. Consiste en buscar y valorar todo aquello que nos haga sentir orgullosos de nosotros mismos o mismas, sin que implique un daño, de cualquier tipo, para nosotros, para quienes nos rodean, sin sentirnos culpables. Implica tener la capacidad de darnos oportunidad de experimentar y expresar vivencias productivas para nosotros, sin olvidarnos de nuestra honestidad y reconocimiento como persona (Secretaría de Salud, 2002, p.41).

“Vivir conscientemente es a la vez causa y efecto de la autoconfianza y el autorrespeto” (Branden, p.17).

“El respeto (...) hacia sí mismo son la base para relacionarse con los demás personas las cuales se sentirán cómodas porque formarán un ambiente positivo en su entorno” (Piera, 2012, p.22).

“Nos tratamos con RESPETO cuando no estamos en guerra con nosotros mismos, cuando nuestra forma de criticarnos es constructiva, cuando nos culpabilizamos sanamente y cuando vivimos los errores con un prerequisite de aprendizaje” (Amigó, 2008, p.12).

Autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo (Vega y Buitrago, 2012, p.18).

“El respeto y el cariño hacia sí mismo y hacia los demás, es algo que tendrá presente a lo largo de su vida” (Piera, 2012, p.11).

b) Aspectos de autorespeto

b.1) La persona

“Todos habréis notado que “tal como te trates a ti misma, así te trataran los demás”. Si uno/a se cuida, se da tiempo a si mismo/a para hacer sus cosas, si valora su trabajo...en definitiva si se trata con respeto, la mayoría de la gente le tratará así, y al revés” (Amigó, 2008, p.9).

“Nadie sabrá respetarse y amarse a sí mismo, si no siente que los otros lo respetan y lo aman” (Alcántara: 2010, citado por Vega y Buitrago, 2012, p.29).

Respecto del segundo componente, la autovaloración, consiste en que la persona se considere importante para sí misma y para las demás. La autovaloración se relaciona con otros aspectos como la autoaceptación y el autorespeto y significa que se percibe con agrado la imagen que la persona tiene de sí (Naranjo, 2007, p.10).

Milicic (1991) el alcanzar el equilibrio emocional brindaría mayores posibilidades de estar alerta a mensajes sutiles tanto del mundo interno como del externo, permitiendo que niño y niña crezcan con un sentimiento de armonía, respeto por sí mismo y por los demás (pp. 9-10). (MINEDUC, 2012, p.4).

Las personas que no se conocen, no tienen un buen concepto de sí misma, no pueden crear su propia escala de valores y desarrollar sus propias capacidades, no se aceptan ni se respetan; luego, no tienen autoestima. Así, los valores se habrían formado durante el proceso de desarrollo sin ninguna base que lo sostenga, vale decir, que los valores positivos dependen en gran medida de algún grado de autoestima forjada respeto (Loli y López, 1998, p.92).

Las personas experimentan, reciben o le imponen situaciones diversas con las que van logrando conocimiento pleno de sí mismo, un concepto de sí, una imagen, se aceptan y se respetan consolidando así su autoestima (Loli y López, 1998, p.94).

Nuestra capacidad de pensar es privilegio humano. Vivir conscientemente implica estar en contacto con nuestra parte interna y respetarla, conocer nuestras necesidades, deseos, emociones y vivir responsablemente para con la realidad conociendo también el mundo exterior. La autoestima depende del modo como usemos nuestra conciencia. Éste es el fundamento de autoconfianza y de autorrespeto (Falcón, s.f., p.75).

La autoestima y las relaciones interpersonales son dos variables que se influyen mutuamente, de modo que si un individuo no se respeta o acepta, es muy probable que no pueda mantener con los demás una relación comunicativa adecuada (Álvarez, 2013, p.43).

b.2) Familia

Si se sienten valorados por los padres, sentirán que merecen ser valorados, respetados y queridos por los demás. Pero si no se sienten valorados por

nosotros, no sentirán que merecen recibir afecto y respeto por nadie más (Vázquez, 2014, p.10).

Los padres deben respetar, dar espacio a sus diferencias y a sus opiniones y sentimientos, dándoles valor. Esto les ayudará también a tolerar y aceptar las diferencias de los demás, sin verse amenazadas por ellas (Vázquez, 2014, p.27-28).

La familia, sin embargo, no es la única responsable de la autoestima de una persona. El éxito en el trabajo y la aceptación social en otros medios también son esenciales en el desarrollo y mantenimiento del respeto y valoración de sí mismo a lo largo de la vida (Bustamante, 1998, p.2).

Los padres deben, Además de mostrarle nuestro cariño, también es conveniente transmitirle nuestro respeto y valoración, para ayudarle a reconocerse como alguien único y especial (Sánchez y Solís, 2010, p.7).

El entorno familiar influye fuertemente en el desarrollo de la autoestima entendida como la suma de la confianza y el respeto, que una persona siente hacia sí mismo, una de las actitudes que conforman la base del aprendizaje de conductas saludables consiste en sentirse seguro de lo que uno vale, de ahí la importancia de la autoestima(Cano, 2010, p.10).

Los padres deben respetar su ritmo de crecimiento, que se sientan libres para crecer a su ritmo, sintiendo que lo respetamos y no les presionamos para hacer cosas antes de tiempo. Podemos presentarles estímulos y experiencias nuevas y atractivas cuando estén preparados para afrontarlas (Vázquez, 2014, p.28).

Los padres deben respetar y reforzar su deseo de superarse con nuevos retos y su sentido de la responsabilidad, promoviendo sus iniciativas, aunque consideremos que puedan equivocarse. Los padres también deben respetar su círculo de amistades y sus elecciones, aunque a veces no sean las que nos gustarían, especialmente en la adolescencia. Solo cuando veamos que afectan

negativamente a su autoestima, estar atentos para ofrecerles nuestra ayuda (Vázquez, 2014, p.36).

“Un estudiante estimulado positivamente, querido y respetado por sus familiares, será una persona más segura de sí mismo” (Acuña, 2013, p.44).

“Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. Son modelos de eficacia personal y respeto hacia sí mismos. El estudiante ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender” (Falcón, s.f., p.73).

Un niño amado se sentirá seguro de sí mismo y esto lo llevara a mejorar su autoestima porque se sentirá valorizado y aceptado ya sea por sus padres o por su grupo de pares, pues lo respetan (Cabrera, 2014, p. 29)

b.3) Educación

Cada persona tiene un perfil propio único diferenciador. Descubrirlo, desarrollarlo y valorarlo es reconocer la dignidad indiscutible que posee, saber y aceptar abiertamente que todo alumno, en cuanto ser individual, es portador de un rostro singular y exclusivo, imprescindible y necesario para construir al hombre total; es reconocer que merece el máximo respeto y consideración.(Alcántara, 2010, citado por Vega y Buitrago, 2012, p.30).

Otra forma de manifestar respeto por parte del profesor es apoyar el autoestima del estudiante, es evitar humillarlo en presencia de otro, lo mejor es tomar medidas disciplinarias que no resulten obstructivas. Menospreciar el comportamiento de un estudiante en cualquier momento es fundamentalmente poco respetuoso y destructivo para la autoestima. Otra forma de mostrar respeto consiste en explicar la razón de cada regla. Tal razonamiento es respetuoso ya que considera que el estudiante es lo bastante importante para merecer una explicación y es inteligente para comprenderla (Lima, 2007, p.59).

Una forma básica de manifestar respeto por parte del profesor, es aceptar las decisiones del estudiante cuando se le ha ofrecido una elección válida. Cuando

un profesor lo hace en realidad en verdad está diciéndole: lo que quieres es importante, confío en que te conoces a ti mismo mejor de lo que yo te conozco y que debo aceptar lo que eliges porque te enriquecerá. Los estudiantes también se sienten respetados cuando su profesor les pide su opinión y escucha sus respuestas con atención. Otra forma de mostrar respeto (Lima, 2007, p.58).

El adolescente necesita recibir la aceptación y el respeto en las relaciones que mantiene, y sólo si ha aprendido cómo influir en la respuesta de otros y cómo predecir dichas respuestas, y ha recibido aceptación y respeto en la familia y en el colegio en la etapa anterior será capaz de mostrar actitudes semejantes hacia los demás durante la adolescencia (Ruiz, 2004, p.88).

[El adolescente] no sólo merece consideración y respeto, sino que, además, es digno de reconocimiento. Y éste constituye el núcleo básico de la autoestima (Ortega, Mínguez y Rodes, 2001, p. 53).

“Un [estudiante] con una autoestima positiva es aquel que tiene una sensación interna de valoración de autorrespeto y confianza en su capacidad de enfrentar situaciones y desafíos nuevos” (MINEDUC, 2012, p.6).

Los alumnos que tienen una familia constituida con valores y de respeto presentan un alto nivel de autoestima, por el contrario los alumnos que viven en familias disfuncionales o de violencia continua, presentan mayormente un bajo nivel de autoestima (Acuña, 2013, p.20).

Un estudiante que recibe respeto de los adultos tiende a aprender a aceptarse a sí mismo. El respeto se manifiesta deparando al estudiante la cortesía que normalmente se tiene con los adultos. “Por favor” y “Gracias” son palabras que reconocen la dignidad tanto del hablante como del oyente (Lima, 2007, p.60).

b.4) Autoestima Alta

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no lo percibiremos

como amenaza, y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás (López, Pérez y Sales, 2001, p.5)

La personalidad saludable según Jourard y Landsman (1987), podría decirse que corresponde a una persona con alta autoestima. Estos autores se refieren a ésta señalando que es la forma de actuar guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, de tal modo que se satisfacen las necesidades personales y la persona crece en conciencia y suficiencia y en la capacidad para amarse a sí misma, a otras y al ambiente (Naranjo, 2007, p.14).

Por su parte, Eisenberg y Patterson (1981) manifiestan que la mayoría de los autores concuerdan en que las personas saludables gustan de sí y se respetan, son tanto optimistas como realistas acerca de la estimación personal de su potencial, tienen una imagen realista de los atributos y habilidades personales, pueden experimentar orgullo honesto de sus logros y puede aceptar limitaciones sin culpa, vergüenza o desconcierto (Naranjo, 2007, p.15).

Cuanto más alta sea nuestra estima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos" (citando el poema de A. E. Housman), y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás (Branden, p.2).

Cuanto más alta es la autoestima que los (alumnos) tienen de sí mismos; mejor es su calidad de vida; más inclinados están a tratar a los demás con respeto y solidaridad; más oportunidades tienen de establecer relaciones positivas y enriquecedoras; más posibilidades tienen de responder positivamente a las exigencias escolares, de ser creativos y autónomos; más preparados están para afrontar los peligros que puedan acecharlos menos posibilidades tienen de depender de sustancias o personas. Cuanto más baja es la estima que los adolescentes tienen por sí mismos más expuestos están a padecer bajo rendimiento escolar (Vernieri, 2006, p. 50).

Por el contrario la baja autoestima implica un sentimiento de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo; existe el desánimo, la depresión, el aislamiento, la incapacidad de expresión y de defensa propia. Se observa también debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias (Cayetano, 2012, p.20).

Una persona con alta autoestima es sensible a las necesidades de otras personas, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de las demás personas (Naranjo, 2007, p.16).

Una persona con alta autoestima no se considera a sí misma como el centro del universo y mejor que los demás y las demás. Simplemente conoce muchos aspectos de sí misma, tiene auto-respeto y tiene consciencia de su propio valor como persona única e irrepetible. Reconoce sus cualidades buenas, pero no se cree perfecta. Al contrario, puede ser que tenga mucha consciencia sobre sus defectos y del hecho de que ella comete errores. Pero no ve sus defectos y errores como representativos de alguien sin valor, ella los entiende como representativos del ser humano (Naranjo, 2007, p.14).

El autoestimado siente respeto reverencial por la verdad, no la niega sino que la enfrenta y asume con sus consecuencias. Los hechos son los hechos, negarlos es un acto irresponsable que nos quita control sobre nuestra vida (Steiner, 2005, p.43).

b.5) Autorrespeto – Autoestima

“La autoestima incluye el aspecto intelectual emocional que es el respeto por los propios sentimientos” (MINEDUC, 2012, p.6).

La autoestima se basa en sentirse merecedor de un amor incondicional por el mero hecho de existir y sentirse importante para uno mismo y para los demás. Sentirse especial, singular, diferente a los demás en todas las facetas, respetado como persona, satisfecho y feliz (Vázquez, 2014, p.8).

Trabajar en el fortalecimiento de nuestra autoestima nos permite aprender a respetar a los demás, clarificar más nuestras metas en la vida, y mejorar nuestra autoaceptación y nuestra capacidad para comunicarnos con los demás (Secretaría de Salud, 2002, p.24).

Trabajar en el fortalecimiento de nuestra autoestima nos permite aprender a respetar a los demás, clarificar más nuestras metas en la vida, y mejorar nuestra autoaceptación y nuestra capacidad para comunicarnos con los demás (Secretaría de Salud, 2002, p.24).

La autoestima es un concepto que abarca un sentido básico de la valía, de ser por principio competente y valioso. La autoestima se puede entender mejor como la suma de la autoconfianza y el autorrespeto. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida, (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades) (Secretaría de Salud, 2002, p.36).

Según Abraham Maslow la autoestima es una necesidad básica de la personalidad, los elementos de la autoestima alta son: respeto y aprobación, capacidad real, logros y éxitos, el actuar conforme a nuestra propia naturaleza interna y la aceptación de ella (Secretaría de Salud, 2002, p.37).

Según Carl R. Rogers, la autoestima consiste en que la persona se conozca; en que tenga una autoimagen corporal, intelectual y emocional (holística), lo más apegada a la realidad posible; en que se valúe en una forma positiva, considerando sus capacidades y limitaciones; que tenga un profundo respeto por sí misma, por sus limitaciones, por sus sentimientos, por sus propios valores y por sus necesidades a la salud y el crecimiento de sus potencialidades, que tenga apertura hacia su experiencia, lo cual la acerca más a su congruencia entre su experiencia fenomenológica y la realidad externa. Ello produce en la persona sentimiento de confianza en su capacidad general para vivir y de que es valiosa y digna. (Secretaría de Salud, 2002, p.37).

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) (Steiner, 2005, p.20).

La regla de oro para aumentar la autoestima de sí mismo o de otros es pensar positivamente, pero no puede tenerse una mente positiva si no hay comprensión, amor y respeto. La mente positiva funciona cuando enfrentamos los problemas y le encontramos solución o no, pero nos sentimos satisfechos de nuestra actitud al respecto, cuando nos sentimos valiosos para los demás por la obra que realizamos o la actitud de ayuda y solidaridad que asumimos, cuando sentimos que estamos dando lo mejor de nuestra mente y cuerpo para ayudar a la paz y la justicia social, cuando estamos dispuestos cada día a afrontar los retos que nos ofrece la vida, cuando nos sentimos responsables y comprometidos con la humanidad, cuando sentimos la sensación de que tenemos mucho que dar y recibir, cuando sabemos amar y ser amado (Acosta y Hernández, 2004, p.93).

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 (Steiner, 2005, p.20).

“Autorespeto: es la capacidad de respetarse a sí mismo. Es necesario que seamos capaces de respetarnos consigo mismo, si queremos ser respetados por los demás” (Acuña, 2013, p.39).

b.6) búsqueda del autorrespeto

La mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. La

autoestima positiva se comprende mejor como una serie de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia (López, Pérez y Sales, 2001, p.6)

Walter Riso manifiesta una paradoja al expresar que nuestra civilización intenta inculcar principios como el respeto, el sacrificio, el altruismo, la expresión de amor, el buen trato, la comunicación, pero estos principios están dirigidos al cuidado de otros humanos, y se descuidan los dirigidos a nosotros mismos (Walter Riso, citado por Alonso et al, p.34).

1.5.2.2. Dinámicas grupales

1.5.2.2.1 Definición

- Es una experiencia social de aprendizaje integral, en la que se conjugan aprendizajes de distinto orden y se propicia la transferencia de los aprendizajes a la práctica cotidiana. Es una experiencia grupal que dinamiza internamente a cada integrante, promoviendo introspección y reflexión. Se diferencian de otras técnicas reflexivas por su foco experiencial compartido en grupo. Ellas constituyen una buena manera de establecer una relación entre el conocer, ser, convivir y hacer. (MINEDU, p.305).
- Las dinámicas grupales apuntan a producir una disposición hacia el aprendizaje basada en el logro de estados emocionales positivos. En general, sus objetivos apuntan a lograr una reestructuración del sujeto en términos de la manera como se ve a sí mismo, la realidad o los demás. Dinámicas grupales pueden, por ejemplo, ayudar a evaluar la propia capacidad de escucha, poner en ejercicio la capacidad de ser empático, darse cuenta que las personas tienen perspectivas distintas acerca de las cosas, entre otras.
- El desafío mayor para alguien que conduce una dinámica grupal es que las personas se motiven y se atrevan a experimentar y se involucren en un

proceso en que la vivencia de la dinámica y la reflexión a partir de ésta, produzcan cambios en su modo de percibir, ser y/o actuar.

- Deusto Alumni (2007) define las dinámicas de grupo como, son pruebas de discusión verbal que se están empleando cada vez con mayor frecuencia en la selección de personal. Nunca se utilizan como criterio único para seleccionar o descartar un candidato sino que, van acompañadas de otro tipo de pruebas y siempre de una entrevista personal. En un principio estas pruebas eran exclusivas de los procesos de selección de altos cargos pero cada vez es más habitual encontrarlas en cualquier proceso de selección, sobre todo en aquellos que buscan cubrir puestos relacionados con la atención al cliente.
- La dinámica se realiza en grupos que oscilan entre las 6 u 8 personas. Consiste en la presentación de una situación, que puede ser real o ficticia. El objetivo del grupo es tomar una serie de decisiones de manera conjunta. El tiempo del que disponen es limitado, entre 45 y 60 minutos. Es importante destacar que los problemas o situaciones planteadas no suelen tener solución, ni buena ni mala. El fin del ejercicio no es encontrar la respuesta correcta sino trabajar en equipo para encontrar una respuesta adecuada. En el transcurso de la dinámica, uno o varios observadores de la empresa se encargarán de tomar notas sobre cómo interactúan cada uno de los candidatos.

1.5.2.2.2 El ciclo de aprendizaje en una dinámica grupal

MINEDU. (p, 1, 2,3) señala que El aprendizaje logrado a través de la técnica de las dinámicas grupales tiene el carácter de un proceso inductivo, es decir, las conclusiones que se obtienen de ellas son construidas y extraídas a partir de una experiencia. Para que éste ocurra de manera exitosa, debe respetar un ciclo determinado. El proceso que debe seguir una dinámica grupal está basado en el planteamiento de Kolb (1975) acerca de lo que constituye un ciclo de aprendizaje. Este autor plantea que el aprendizaje requiere de una experiencia concreta que

sirva de base para la observación y reflexión. Estas observaciones se generalizan y se hacen más abstractas constituyéndose en teorías rectoras que permiten mirar la realidad de nuevas maneras, lo que permite inducir nuevas implicaciones para la acción. De ese modo se puede hincar un nuevo proceso, profundizando los aprendizajes.

A continuación, se describen las fases que es importante respetar en este proceso:

A. Fase de motivación.

MINEDU. (p, 4, 5,6). Esta fase implica captar la atención de las personas e involucrarlos con la actividad que se realizará y con los objetivos a los que ella apunta (no siempre comunicados de manera explícita). Es un primer paso central que busca crear un contexto propicio para el trabajo conjunto, desde la generación de una predisposición personal favorable hacia la actividad.

Para producir el “enganche” con una dinámica grupal se requiere que los participantes logren conectar sus necesidades con la actividad a ser realizada. Esto permitirá a los actores sentir que es relevante y significativo para ellos participar en ella.

Este enganche se puede producir:

Explicitando el objetivo de la actividad (por ejemplo “Lo que van a hacer les servirá para saber si están siendo buenos “escuchadores de sus hijos o compañeros”).

Produciendo disonancia cognitiva: ello significa dejar a los participantes “curiosos” o “inquietos”, expectantes ante lo que se iniciará. (Por ejemplo: “¿saben qué es lo más difícil de trabajar en un grupo? Esta actividad va a permitirles reconocer si ustedes cometen los mismos errores que la gente suele cometer” o, “ustedes creen saber leer bien; esta actividad les mostrará los probablemente grandes problemas que tienen con su lectura”. O bien, “al final de esta actividad podrán

reconocer supuestos con los que ustedes operan y que está demostrado empíricamente que están equivocados”

B. Fase de experiencia o vivencia.

MINEDU. (p, 5). Se refiere al desarrollo de la actividad propiamente tal. Este es el paso que frecuentemente es asociado con “juegos” o “diversión”.

En esta fase el facilitador debe cuidar especialmente que los participantes entiendan el proceso que están realizando, se involucren activamente en la realización de la dinámica y se sientan cómodos con su realización. Muchas veces el proceso se detiene o limita a este paso y ello es grave: toda la enseñanza se puede perder y no se dará el aprendizaje.

C. Fase de comunicación de la experiencia.

MINEDU (p, 6). Después de “vivir” la dinámica, los participantes se encuentran listos para comunicar la vivencia y lo pensado y sentido durante la misma. La intención de esta fase es hacer que el grupo aproveche y se enriquezca de las experiencias de otros.

Esta etapa puede ser llevada a cabo mediante plenario, diálogos de dos o tres personas, anotaciones en paleógrafos, etc. La idea es que con la experiencia de otros, se enriquezca la propia.

D. Fase procesamiento de la experiencia.

MINEDU (p, 6). Esta fase es de análisis y reflexión de las experiencias. Sus objetivos son:

- Identificar los elementos comunes de las distintas vivencias.
- Identificar lo distinto de la experiencia.

- Identificar relaciones entre las distintas visiones. Esto es lo que constituye el “aprendizaje de la experiencia”. Algunas técnicas de procesamiento son:
- La discusión guiada por el facilitador
- La discusión en grupo
- Cuestionarios individuales de análisis

E. Fase aplicación

MINEDU. (P, 8). Una vez que reconocemos un determinado patrón en la vida cotidiana que se relaciona con la vivencia de la dinámica, estamos en condiciones de tomar decisiones acerca de lo que haremos la próxima vez en que este patrón aparezca en la vida real. En ese sentido, las personas pueden explicitar la manera en que aplicarán, pueden hacer guías de compromiso, role-playing de situaciones que efectivamente les toca enfrentar como un ensayo de cómo lo harán en la vida cotidiana, etc. Es importante considerar que la aplicación de lo aprendido es en sí mismo una fuente de datos, los que servirán para reiniciar el proceso y mejorarlo tanto como sea necesario.

1.5.2.2.3 Tipos de dinámicas.

DEUSTO ALUMNI (p.6). Define cuatro tipos de dinámica:

A. Dinámicas de presentación

Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto. Fundamentalmente están destinados a aprender los nombres y alguna característica mínima. Son útiles cuando los participantes no se conocen y es el primer momento. (D. A. p, 7)

También manifiesta el autor que estas dinámicas son apropiadas, como su nombre lo indica, para romper el hielo y las tensiones del primer momento de los

grupos nuevos. Ellas permiten que todos los participantes sean tomados en cuenta y se presenten.

Ellas favorecen un primer conocimiento de las personas, sus valores e inquietudes; permiten formarse una idea más clara de quienes participan en el grupo.

B. Dinámicas de confianza y cohesión grupal

Son ejercicios físicos para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Pretenden fomentar las actitudes de solidaridad para prepararse para un trabajo en común, un taller que suponga exponerse o un trabajo que requiera interactuar en grupo. Con estos sencillos juegos se puede lograr que la unión e interacción entre compañeros sea cada vez mayor, a través del respeto y de compartir valores comunes al colectivo. (D. A. p, 7).

C. Dinámicas para el contacto emocional

Son dinámicas que favorecen el contacto con el cuerpo e inducen al trabajo con el mundo interior, los sentidos y emociones.

Son para aprender a describir y a expresar emociones. Promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan.

Llevan al redescubrimiento de nuestras propias capacidades a partir de lo que sentimos. Permiten tomar conciencia que estemos en condiciones de incorporar lo afectivo a nuestra vida diaria y que esto sea un paso importante en nuestro desarrollo personal. (D. A. p, 8).

D. Dinámicas de comunicación

Son juegos que buscan estimular la comunicación entre los participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal, en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados. Estos juegos

buscan favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y, por otra parte, estimular la comunicación no-verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada...) para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

Son dinámicas que buscan estimular la comunicación entre los/as participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal en el grupo en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados.

Estas dinámicas pretenden favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimular la comunicación no verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada,...), para favorecer nuevas posibilidades de comunicación. La dinámica va ofrecer para ello, un nuevo espacio con nuevos canales de expresión de sentimientos hacia el otro y la relación en el grupo. Las dinámicas rompen además los estereotipos de comunicación, favoreciendo unas relaciones más cercanas y abiertas. (D. A. p, 8).

E. Dinámicas para la resolución de conflictos

Son juegos en los que se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Permiten experimentar personalmente, con situaciones sacadas de la realidad, las distintas alternativas que tenemos para resolver los problemas con que nos enfrentamos. Desarrolla un importante grado de confianza en las potencialidades y capacidades personales y ayuda a recuperarlas y ponerlas a disposición nuestra.

Son dinámicas en los que se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Unos hacen hincapié en el análisis de situaciones conflictivas, otros en los problemas de comunicación en el conflicto, en las relaciones poder/sumisión, en la toma de conciencia del punto de vista de los otros. etc. Aportan a las personas y al grupo elementos para aprender a afrontar los conflictos de una forma creativa. (D. A. p, 9).

1.6 Consideraciones éticas

Se tiene en cuenta las siguientes normas para el desarrollo de la investigación. Respetar la autoría de los textos utilizados mediante la utilización de APA.

Los nombre de la población beneficia no se publican en la tesis a no ser que sean con el permiso.

Se presenta las nóminas y fotos de la población beneficiara por que se cuenta con permiso de los padres y madre de familia y autoridades de la institución

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Diseño metodológico de la investigación

2.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigaciones corresponde a la siguiente tipología de investigación

- **Por el enfoque se ubica en cualitativo.**

Específicamente en la investigación acción en aula porque promueve un esfuerzo de innovación a través de tratamientos de dinámicas grupales para que los estudiantes puedan tener la autoaceptación, autoafectivo, autoatención, autorespeto.

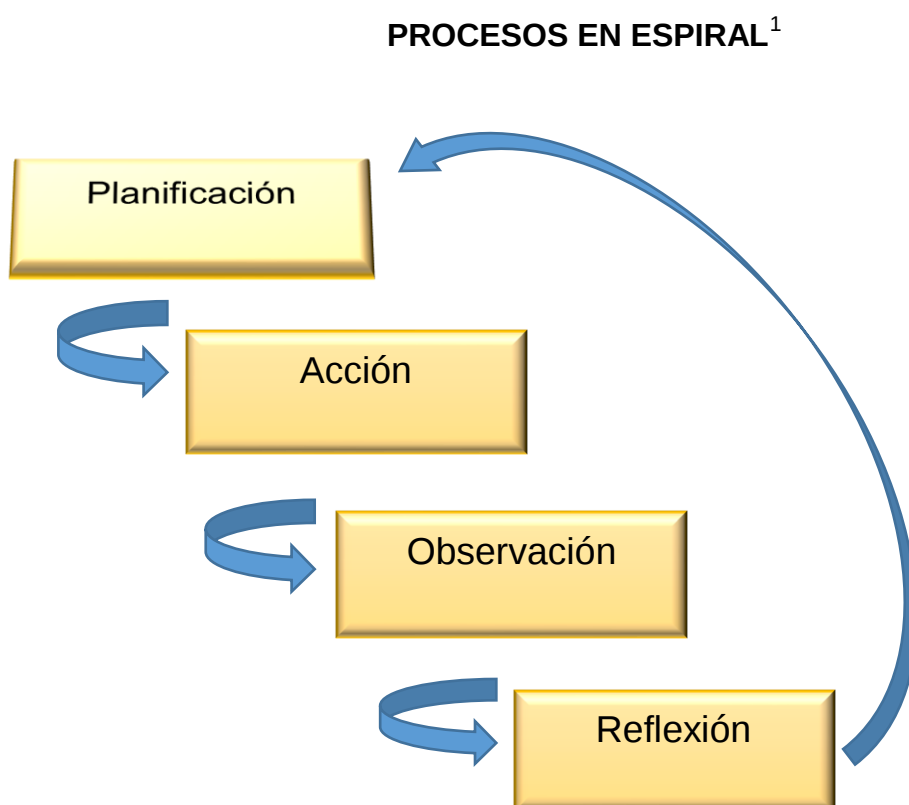
- Por la finalidad la investigación es aplicada

Porque se desarrollan un plan de intervención a través de sesiones en acción.

- Por la amplitud se considera micro-educativo porque trabaja con 32 alumnos y alumnas.

2.1.2. Diseño metodológico

El diseño de la investigación acción en aula se desarrolla en espiral porque permite la ampliación y la profundización a medida de que se avanza en el desarrollo de las actividades y la autorreflexión. A continuación se presenta el esquema que ejemplifica el proceso:



¹ Orientaciones Metodológicas para la Investigación Acción. MINEDU

LEYENDA

PLANIFICACIÓN.- Se planifica tomando de manera consiente y critica la información que se conoce, previo diagnóstico de la situación problemática, y la formulación de los objetivos deseables de alcanzar; se programa con cierta flexibilidad y adaptabilidad.

ACCIÓN.- Se ejecuta las acciones del plan de acción con sentido deliberado y controlado.

OBSERVACIÓN.- Se asume la observación de la acción con el fin de recoger evidencias que ayuden luego a evaluarla. Debe observarse y registrarse los efectos de la acción.

REFLEXIÓN.- Se pasa a la reflexión sobre la acción registrada durante el momento de la observación y desarrollada por la discusión de los participantes y otros agentes educativos. Esto condice a generar una nueva situación cuya consecuencia es posiblemente la necesidad de planificar una nueva etapa para el proceso de mejora continua. Corresponde al proceso de reflexión crítica y de reconocimiento de las lecciones aprendidas.

2.1.3. Población beneficiada

Población beneficiada: está constituida por 18 alumnos y 14 alumnas pertenecientes al segundo grado de secundaria de la institución educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica ISPPA"

Se presenta mediante la siguiente tabla:

Tabla N° 1

Alumnos	Alumnas
18	14

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información.

2.2.1. De la investigación exploratoria

Tabla N° 2

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	UNIDAD DE ESTUDIO
○ Observación	○ Ficha de observación	○ Contexto externo
○ Entrevista	○ Guía de entrevista	○ Vecinos
○ Observación	○ Ficha de observación	○ Infraestructura
○ Observación	○ Ficha de observación	○ Comunidad educativa
○ Observación	○ Ficha de observación	○ Población beneficiada
○ Observación	○ Cuaderno de campo	○ Población beneficiada
○ Observación	○ Ficha de observación documentada	○ Población beneficiada

2.2.2. Del plan de acción

Tabla N° 3

Técnicas	Instrumentos	Unidad de estudio
○ Observación	○ Ficha de observación (estructurada)	○ Población beneficiada
○ Observación	○ Ficha de observación (no estructurada)	○ Población beneficiada
○ Observación	○ Cuaderno de campo (no estructurada)	
○ encuesta	○ Ficha de grupos focales	○ Población beneficiada
		○ Población beneficiada

2.3. Plan de acción

2.3.1. Fundamentación

El plan de acción sirve como un instrumento para la evaluación continua de un programa. Es a su vez la representación real de las tareas que se deben realizar, asignando responsables, tiempo y recursos para lograr un objetivo, este plan de acción tiene como objetivo general mejorar las características de la autoestima mediante las dinámicas grupales en los alumnos y alumnas de segundo grado de nivel secundario de la Institución Educativa N° 40694 "Centro de Innovación Pedagógica IEPPA"

2.3.2. Planificación de las actividades

2.3.2.1. Plan de acción general

DINÁMICAS	LOGRÓ	RESPONSABLES	FECHA	TIEMPO
Sueños	Autoaceptación	Hector Roque	24-08-2016	50 minutos
Collage II	Autoaceptación	Raul Domínguez	25-08-2016	50 minutos
Collage ii	Autoaceptación	Hector Roque	31-08-2016	50 minutos
Los granjeros	Autoaceptación	Raul Domínguez	01-09-2016	50 minutos
Los ciegos	Autoafectivo	Raul Domínguez	14-09-2016	50 minutos
Caricias por escrito	Autoafectivo	Hector Roque	15-09-2016	50 minutos
velas encendidas	Autoafectivo	Raul Domínguez	21-09-2016	50 minutos
Las cartas	Autoafectivo	Hector Roque	22-09-2016	50 minutos
Jactándose	Autoatención	Raul Domínguez	28-09-2016	50 minutos
Como podría ser Mejor	Autoatención	Hector Roque	29-09-2016	50 minutos
El espejo	Autoatención	Raul Domínguez	06-10-2016	50 minutos
Gran fiesta	Autoatención	Hector Roque	07-10-2016	50 minutos
Acentuar lo positivo	Autorespeto	Hector Roque	21-10-2016	50 minutos
Lluvia de decisiones	Autorespeto	Raul Domínguez	03-11-2016	50 minutos
Juego de disfraces	Autorespeto	Hector Roque	09-11-2016	50 minutos
Mis anteojos	Autorespeto	Raul Domínguez	10-11-2016	50 minutos

2.3.2.2. Planes de acción específicos

DINÁMICAS	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN /ESTRATEGIAS/SECUENCIAS DIDÁCTICA	RECURSOS	TIEMPO
SUEÑOS	Autoaceptación	Comenzamos, para esto debemos de pedir a los participantes que elijan un sueño y las habilidades el que ellos deseen más, como si tuviéramos una barita mágica y podamos pedir que se nos cumpla cualquier sueño, utilizando su habilidad, existe un dicho muy importante "si lo sueño lo puedo lograr". Una vez que los participantes tengan el sueño elegido les daremos un globo a cada uno, para que sirve este globo básicamente es para que cada participante comiencen a estirar el globo de manera que jueguen y ahí van pensando en sus sueños y empiezan a materializarlo, luego como a manera de magia empiezan a echar como que si echaran polvitos mágicos al globo de los participantes uno seguido del otro y vamos a pensar que el sueño entra en los globos y cada vez que vamos a inflamos el globo este sueño se hace realidad lo inflaremos de un tamaño de manera que no se rompa y cada vez que echamos aire pensamos que nuestro sueño se hace realidad y mientras vas inflando vas sintiendo felicidad por que tu sueño se hace realidad.	Globos Sillas Mesas Fichas de reflexión	50 Minutos

		Ahora amarramos el globo y para que esto se cumpla ay que darle una acción y lo que hacemos es formar un circulo de tal forma nos pondremos a jugar con nuestro sueño y llevarlo lo más alto que se pueda, sin salirnos del circulo que hemos formado, el primer globo que salga del circulo será reventado y por consiguiente este sueño no seguirá en el juego.		
COLLAGE II	Autoaceptación	El docente les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? A través de un dibujo o con recortes pegados a la hoja boom, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra. Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.	Papelotes Holas boom Plumones Colores Lápiz	50 Minutos
COLLAGE II	Autoaceptación	El docente les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? A través de un dibujo o con recortes pegados a la hoja boom, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy? Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de	Papelotes Holas boom	50 Minutos

		cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra. Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.	Plumones Colores Lápiz	
LOS GRAJEROS	Autoaceptación	Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el grueso del grupo formara una cebolla. Para poder formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí y de manera muy fuerte, como se tratara de capas de la cebolla y este granjero deberá pelarlos. Cada vez que esta consiga pelar una capa, persona se convertirá en el granjero y ayudara el labor de sacar más capas Al finalizar la dinámica los estudiantes comparten en grupo verbalmente las sensaciones vividas. ¿Fue fácil no dejarse sacar del grupo? ¿Cuántos de ustedes se pusieron nerviosos? ¿A qué nos lleva reflexionar esta dinámica?	Fichas de reflexión Mesas	50 Minutos
LOS CIEGOS	Autoafectivo	La mitad del grupo son ciegos y los otros guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian de rol. Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la	Pañoletas Sillas Mesas	50 Minutos

		experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.		
CARICIAS POR ESCRITO	Autoafectivo	El docente le entrega una hoja a cada estudiante para que rellenen con los datos solicitados. En cada recuadro de la hoja tienen que escribir por cada estudiante un valor seguido del porque lo escribieron. Por el reverso, escriben un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada recuadro de la hoja. Al terminar la actividad los estudiantes rotaran las hojas por cada carpeta para que cada estudiante lea lo que sus compañeros escribieron.	Hojas boom Plumones Lapiceros	50 Minutos
VELAS ENCENDIDAS	Autoafectivo	Se forman grupos de 6 personas (o cinco, si son pocos). Cada jugador tiene una vela encendida. Juegan dos grupos entre sí. Se trata de apagar las velas del otro equipo con un soplo. Gana el equipo que al cabo de tres minutos tiene una mayor cantidad de velas encendidas o pierde aquel que le apagaron todas.	Velas de - colores Fosforo Sillas Mesas	50 Minutos

		No se puede volver a encender las velas	Ficha de reflexión	
LAS CARTAS	Autoafectivo	El profesor al ingresar al salón les saluda fraternalmente y cuenta que se encuentra muy feliz, los estudiantes es posible que pregunten porque, el profesor les cuenta que durante esta semana recibió una carta de una compañera de colegio y que era su mejor amiga y no se comunicaban ya hace 11 años. El profesor explica los objetivos del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de otros y el afecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y comportamientos. Termina una pequeña discusión el profesor les indica la actividad que van a realizar en esta sesión acción. Cada miembro elaborará una carta de reconociendo para su compañero. Al finalizar la actividad el profesor recoge las cartas. Luego lee la carta al estudiante dirigido sin mencionar quien es el autor. Des pues de cada lectura el profesor formula las siguientes preguntas al estudiante referido en la carta. ¿Cómo te sientes al escuchar estas palabras? ¿Sabías que tenías admiradores?	Hojas boom Sobres de cartas Colores Lapiceros	50 Minutos

JACTÁNDOSE	Autoatención	El docente pide a los participantes que se formen en parejas, luego informa que la dinámica consiste en identificar y posteriormente compartir tres o cuatro aéreas en las que las parejas estén dispuestas a hacer demostraciones jactándose o alardeando ante los demás miembros del grupo. También se les pide enfoquen su atención en los sentimientos que experimentaron con anterioridad al ejercicio y luego lo compartan. Se dirige a los participantes para que caminen por el cuarto y compartan sus alardes con los otros. Los participantes rondan de un lado para otro para compartir jactancias con los otros. Los participantes tienen que estar conscientes de los sentimientos, reacciones y reservas que se presenten durante la experiencia ¿Cómo te sientes al compartir tus jactancias con tus compañeros de salón? 2. ¿Cuáles alardes parecieron más fáciles y cuáles más difíciles? 3. ¿Fue más fácil compartir con algunas personas que con otras? 4. Cómo compartió sus jactancias: ¿orgullosamente?, ¿tentativamente?, ¿con vergüenza? o ¿con gusto? 5. ¿Creyó usted lo que decía? 6. ¿Cuáles fueron las reacciones de los demás ante sus demostraciones? ¿En qué forma le afectaron?	Hojas boom de colores Plumones Colores	50 Minutos
------------	--------------	---	--	-------------------

COMO PODRÍA DER DIFERENTE	Autoatención	El docente dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia a través de un cuestionario". Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior. El docente les menciona lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?". El docente integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior. Seguidamente en grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron	Fichas de reflexión Ficha de preguntas Lápiz	50 Minutos
EL ESPEJO	Autoatención	En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles. Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un	Fichas de reflexión	50 Minutos

		boxeador, un futbolista, una modelo, etc.		
GRAN FIESTA	Autoatención	Esta actividad deberá realizarse en un espacio amplio. Se necesitarán sillas, una por persona. También se emplearán cartulinas o papel grande, diferentes lápices de colores (rotuladores, lápices de madera, ceras, etc.). El grupo deberá saber antes de comenzar la actividad, respetar el turno a la hora de hablar, aportar su opinión. Se hará un círculo entre participantes del grupo y se empezará con una historia. Vivimos en un reino, en el que el rey quiere realizar una fiesta por la llegada de la primavera pero como no ha hecho muchas fiestas, no tiene ni remota idea de cómo hacerla. Por eso ha pedido a su pueblo que le entreguen ideas. Esto deberá presentarse antes de la fecha de la fiesta, así el rey realizará la que más le guste. Con todo el mundo y una vez explicada la situación, se formarán pequeños grupos de 5 personas atribuyendo a cada uno una categoría: ancianos del pueblo, hombres, mujeres, niños y animales. Cada grupo deberá intentar plasmar en el papel, el rol que le ha tocado representar dentro del reino. En la puesta en común se discutirán los diferentes estereotipos en los que han sido divididos y la razón de sus representaciones.	Cartulinas Papel boom Lapiceros Colores Rotuladores Tapices de madera	50 Minutos

ACENTUAR LO POSITIVO	Autorespeto	Se entregara a cada estudiante dos hojas boom para realizar la dinámica, seguidamente se les pedirán que formen dos filas y sobre la espalda de cada compañero se les pegará con una cinta la hoja boom. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas: • Atributos físicos que me agradan de mí mismo. • Cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo. • Una capacidad que me agrada de mí mismo. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. El docente recoge las hojas boom y las coloca sobre la pizarra y junto con los estudiantes dan lectura a cada uno de las cualidades y el docente las resalta para que haya más efecto. ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"? ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?	Hojas boom Cinta Plumones	50 Minutos
----------------------------	-------------	---	--	--------------------------

LLUVIA DE DECISIONES	Autorespeto	El profesor explica los objetivos del ejercicio. Los jugadores se dividen en pequeños grupos y tienen la tarea de construir algo en papel. La consigna es que la decisión se logre por consenso. Que sea una construcción original y que se tomen en cuenta los aportes de todos. Cada grupo muestra a los demás su realización.(con creatividad) Al finalizar la actividad el profesor recoge Los trabajos Des pues de cada lectura el profesor formula las siguientes preguntas al estudiante referido en la carta. ¿Fue fácil tomar una sección sin? ¿Cuántos no estuvieron de acuerdo? ¿Hubo alguien que no participo? Si hubo distintas propuestas antes de la realización, ¿cómo se llegó a la elección? ¿Cómo se escucharon las alternativas que aparecieron durante el proceso? ¿De qué manera, el grupo posibilitó que cada uno mostrara su modo personal de construir y de recibir los aportes de los demás? La toma de decisión resulta un juego interesante en la actitud de dar y acallar POR y PARA el crecimiento Individual y grupal.	Hojas boom Gomas Cartulinas Colores. Lapiceros. Fichas de reflexión	50 Minutos
		Se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la		

JUEGO DE DISFRACES	Autorespeto	persona que salió. Cuando el grupo llega a acuerdo se invita a entrar al compañero y un vocero le cuenta su disfraz o personaje y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, sólo al final del ejercicio. Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros. Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce o no, etc.	Fichas de reflexión	50 Minutos
LOS ANTEOJOS	Autorespeto	El facilitador con unos anteojos recortados en papel plantea: "éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?". Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo: anteojos de la "confianza", del "enojón", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", y del "nadie me acepta", etc.). En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre los problemas de comunicación en el grupo.	Anteojos de papel de diferentes colores Fichas de reflexión	50 Minutos

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Son los resultados cualitativos de la aplicación de instrumentos estructurados y no estructurados, que se han aplicado en cada una de las sesiones que forman parte del plan de acción.

Estos resultados se presentan en la línea de entrada organizada en base a triangular; así mismo la tabla de procesos de los cuatro sub indicadores con sus respectivas interpretaciones y reflexiones; la línea de salida; la triangulación de proceso, el esquema de triangulación de proceso.

3.1 En cuanto a la línea de base

3.1.1 Línea de entrada

GRUPO BENEFICIARIO	PROFESORA DE AULA	INVESTIGADORES
El grupo beneficiado tienen poca seguridad al momento de participar durante las sesiones de aprendizaje.	La profesora de aula manifiesta que los alumnos y alumnas no participan, porque tienen miedo a equivocarse.	Los investigadores observan que los alumnos y alumnas tienen poca seguridad, por ello no participan activamente.
La mayoría del grupo beneficiado es tímido y no hacen conocer las dudas que pueden tener durante sus aprendizajes.	La profesora de aula manifiesta que los alumnos y alumnas muy poco aprenden porque no preguntan, se quedan callados, con todas las dudas que tienen.	Los investigadores observan que los alumnos y alumnas son muy tímidos por ello pierden el interés de aprender más y quedarse con las dudas por no preguntar.
El grupo beneficiado muchas veces se ponen apodos	La profesora de aula manifiesta que hay un grupo de alumnos que les gusta poner apodos y al momento de llamarles la atención todos se quedan callados.	Los investigadores observan que dentro del aula hay cuatro estudiantes que les gusta poner apodos y hacer sentir mal a otro compañero, y por ello no participan por evitar las burlas o apodos.
El grupo beneficiado no reconoce ni se valora sus habilidades y destrezas que tienen, se sienten poco creativos.	La profesora de aula observa que hay alumnos y alumnas con muchas habilidades pero no son capaces de utilizar y hacer conocer esas habilidades para sus aprendizajes.	Los investigadores observan los alumnos y alumnas están dejando de utilizar sus habilidades y se sienten cansados desconcentrados, creen que no pueden lograr hacer las tareas asignadas.

3.2 En cuanto a la primera sub categoría: autoaceptación

TABLA N° 1

SESIONES		1.- SUEÑOS			2.- COLLAGE II			3.- COLLAGE II			4.- LOS GRANJEROS		
SUB CATEGORIAS		AUTOACEPTACION			AUTOACEPTACION			AUTOACEPTACION			AUTOACEPTACION		
GRUPO BENEFICIARIO		S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N
1.	Cayo Garcia, Antonieta Stefani			x		x			x		x		
2.	Choque Apaza , Lourdes Milenia			x			x		x		x		
3.	Choque Chancolla, Jhonathan Reymer			x		x			x		x		
4.	Choque Yanque, Mary Roxana			x		x		X			x		
5.	Chuquipura Suni, Fernando			x		x		X			x		
6.	Chuquipura Suni, Magaly			x		x			x		x		
7.	Condori Garcia, Rut Nayeli		x			x			x		x		
8.	Condori Quispe, Jhon Ederth			x		x			x			x	
9.	Delgado Huarca, Joel Gabriel			x		x			x		x		
10.	Diaz Gutierrez, Celina Madeley			x		x			x		x		
11.	Flores Ccacca, John			x		x		X			x		
12.	Flores Ccacca, Yousen			x			x		x			x	
13.	Gamero Huayhua, Heydee Gabriela			x		x			x		x		
14.	Huanaco Mamani, Jesus German			x			x		x		x		
15.	Huisa Soncco, Carmen Rosa			x		x			x		x		
16.	Jara Casani, Deyson Rony			x			x	X			x		
17.	Lazarinos Quispe, Derwin Renzo			x		x			x			x	
18.	Lazarinos Quispe, karelia Yurelia		x				x		x		x		
19.	Llacho Suaña, Jhordan Alexis			x			x		x		x		
20.	Luque Huamani, Edy Bryan		x				x		x		x		
21.	Mamani Condori, Helbert Piero			x			x		x		x		
22.	Mucho Quispe, Josselin Meliza			x			x		x		x		
23.	Perez Guevara, Billy Jeison		x				x	X			x		
24.	Puma Quico, David Nizareth			x		x			x		x		
25.	Quispe Gonzales, Yanet Elizabeth			x		x		X			x		
26.	Rosales Condori, Jhon Keny			x		x			x			x	
27.	Rosas Merma, Anthony German			x		x			x		x		
28.	Saico Arnaldo, Yulissa			x		x		X			x		
29.	Sumiré Hancoco, Alex Valentin			x		x		X			x		
30.	Taco Quispe, Michael Víctor			x		x			x			x	
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli			x		x			x		x		
32.	Vilca Choque, Dina Liseth			x		x			x		x		

Fuente: Ficha de observación

SESIONES	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO
DESCRIPCIÓN	En la tabla n° 1 sobre autoaceptación se observa el proceso de mejoramiento de autoaceptación que han avanzado los alumnos y alumnas del segundo grado de nivel secundario.			
	En la primera sesión acción aplicada casi la totalidad nunca reconoce sus habilidades y limitaciones, siempre están en el rol de víctima, no son protagonistas siempre están de papel secundario y no les gusta hablar como viven y eso indica que tienen vergüenza de su forma de vida.	En la segunda sesión acción se observa que la mayoría se desplaza hacia casi siempre ya que algunos están aceptando sus limitaciones y empezando aceptar que tienen habilidades como la escucha activa, hablar en público.	En la tercera sesión acción ya minoría se ubica en siempre y el resto se ubica en casi siempre debido a que empiezan a salir de su rol de víctima, al hablar con quién y cómo viven.	En la sesión acción cuatro la totalidad se ubica y está en siempre porque se han aceptado como realmente son tanto en lo físico, psicológico y social.
LOS CAMBIOS PRODUCIDOS OBEDECEN A				
DINÁMICAS	La dinámica aplicada como los Sueños. Buscan que el alumnos y alumnas escoja una habilidad que desee más, como si tuvieran una varita mágica y que pueda pedir que se cumpla su deseo, para ello cada participante tiene un globo que sirve básicamente para que cada participante comience hacer notar y cuidar su habilidad (globo) y que utilice estas habilidades para los retos y amenazas.	La dinámica aplicada Collage II. Busca que los alumnos y alumnas retraten en un papel boom tanto sus características físicas, psicológicas y sociales para que reconozca y se autoacepten tal como son.	La dinámica aplicada Collage II. Busca que los alumnos y alumnas retraten en un papel boom tanto sus características físicas, psicológicas y sociales para que se autoacepten y socialicen sus trabajos	La dinámica aplicada los granjeros. Busca que los alumnos y alumnas formen en grupo, una cebolla para ello todos tienen que unirse salvo dos voluntarios los que serán los granjeros que tienen como función deshacer las capas de las cebollas. Esta dinámica hace entonces que los alumnos y alumnas se unan más y que no puedan perder ninguna capa y así de esa forma ellos se van autoaceptándose entre compañeros.

MATERIALES	Los materiales que se utilizaron fueron elaborados y adquiridos según las dinámicas aplicadas, estos materiales llamaron mucho la atención de los alumnos y alumnas porque eran materiales de recreación, diversión como: pelotas de papel, globos, pabilos, colores, papel boom, fichas de reflexión.
ESTRATEGIAS	Las estrategias que se aplicaron durante la sesión acción fueron como: trabajos en grupo, que permitió aceptar a sus compañeros y salir de rol de víctimas. Trabajos individuales, que permitió que el alumno y alumna reconozca sus propias habilidades y limitaciones y que se autoacepte. Las reflexiones, que ayudaron que los alumnos y alumnas el valor y la importancia de autoaceptarse y aceptar sus compañeros para tener una mejor convivencia tanto en su familia, escuela y localidad
APOYO DEL PROFESOR	El apoyo y la colaboración de los profesores de la institución educativa fueron muy importantes para lograr los objetivos propuestos, porque en las sesiones acciones siempre se tubo los aportes e intervenciones en los momentos de reflexión por parte de la profesora tutora y las observaciones para mejorar algunas falencias durante la sesión, mientras tanto los otros profesores siempre recalcan a los alumnos y alumnas en sus horarios sobre la importancia de autoaceptación y también se nos brindó una parte de sus horas para terminar los momentos de reflexión.
PRODUCTO	Los productos propuestos por los investigadores fueron muy sencillos pero muy significativos, y elaborados por los alumnos y alumnas tanto grupales e individuales después de cada sesión acción, en ello reflejaron los aprendizajes y los logros esperados y tenemos los siguientes productos: collages personales y grupales, afiches, reflexiones.

METACOGNICIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

¿QUÉ APRENDIMOS?	¿CÓMO APRENDIMOS?
• A reconocer nuestras habilidades como: la escucha activa, hablar en público, ser protagonistas de las actividades y no jugar de papel secundario, aceptarnos como realmente somos. • Reconocer que somos muy diferentes tanto en lo físico, psicológico y social y ello nos hace únicos y con las mismas oportunidades. • Reconocer nuestras limitaciones.	• Jugando con los globos e imaginando que esos globos son nuestras habilidades. • Haciendo nuestros propios retratos de nuestras características físicas en los papelotes. • Formando grupos para jugar la dinámica de los granjeos. • Socializando nuestros productos y reflexionando
¿PARA QUE APRENDIMOS?	¿CÓMO NOS SENTIMOS
• Para desenvolvernos mejor en el público, para hacer conocer nuestros opiniones y participar en todas las actividades, para autoaceptarnos y valorarnos entre compañeros, • Para diferenciar nuestras actitudes negativos y positivos.	• Algunos nos sentimos felices pero un poco nervioso al momento de juntarnos en grupo y abrazarnos. • Escuchados en la socialización de nuestros productos. • Motivados e inspirados al hacer nuestros autorretratos

REFLEXIÓN DE LOS INVESTIGADORES.

La investigación acción es muy importante, porque me permitió conocer de cerca los problemas que hay dentro de las aulas, entre alumnos y alumnas y esto me sirve como docente de ciencias sociales para desempeñarme de manera eficiente.

Durante la investigación acción con los alumnos y alumnas del segundo grado de nivel secundario tuve algunas dificultades como: la falta de tiempo en la ejecución de sesiones acción, falta materiales, poco presupuesto de los investigadores, aulas inadecuadas para la enseñanza, alumnos (a) distraídos, desconfiados que no asisten puntualmente.

Pero debo reconocer como fortaleza mi disposición para conversar con los alumnos y alumnas de los problemas que tienen, ejecutar mi plan de acción con mucho entusiasmo, tratar de resolver y promover una convivencia armoniosa, estoy seguro que estas actividades realizadas ayudaron a mis alumnos (a) a superar los problemas que les afectan en su desarrollo integral.

Respecto a mi aprendizaje. Como profesores no debemos de dejar a nuestros alumnos (a), con sus problemas, sino ayudarlos, tratar de resolver los problemas, conversar con ellos, a partir de ello plantear estrategias o actividades durante las sesiones de aprendizaje y la reflexión docente.

3.3 En cuanto a la segunda sub categoría: autoafectivo

TABLA N° 2

SESIONES		1.- LOS CIEGOS			2. CARICIAS POR ESCRITO			3.- VELAS ENCENDIDAS			4.- LAS CARTAS		
SUB CATEGORÍAS		AUTOAFECTIVO			AUTOAFECTIVO			AUTOAFECTIVO			AUTOAFECTIVO		
GRUPO BENEFICIARIO		S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N
1.	Cayo Garcia, Antonieta Stefani			x		x		x			x		
2.	Choque Apaza , Lourdes Milenia			x			x	x			x		
3.	Choque Chancolla, Jhonathan Reymer			x		x			x		x		
4.	Choque Yanque, Mary Roxana			x		x			x		x		
5.	Chuquipura Suni, Fernando		x			x			x			x	
6.	Chuquipura Suni, Magaly			x			x		x		x		
7.	Condori Garcia, Rut Nayeli			x		x		x			x		
8.	Condori Quispe, Jhon Ederth			x			x		x		x		
9.	Delgado Huarca, Joel Gabriel			x		x			x		x		
10.	Diaz Gutierrez, Celina Madeley			x		x			x		x		
11.	Flores Ccacca, John			x		x		x			x		
12.	Flores Ccacca, Yousen			x			x		x		x		
13.	Gamero Huayhua, Heydee Gabriela		x			x			x		x		
14.	Huanaco Mamani, Jesus German			x			x		x		x		
15.	Huisa Soncco, Carmen Rosa			x		x			x		x		
16.	Jara Casani, Deyson Rony			x			x	x			x		
17.	Lazarinos Quispe, Derwin Renzo			x		x			x			x	
18.	Lazarinos Quispe, karelia Yurelia			x			x	x			x		
19.	Llacho Suaña, Jhordan Alexis			x			x		x		x		
20.	Luque Huamani, Edy Bryan			x		x			x		x		
21.	Mamani Condori, Helbert Piero			x		x			x		x		
22.	Mucho Quispe, Josselin Meliza			x			x		x		x		
23.	Perez Guevara, Billy Jeison			x			x	x			x		
24.	Puma Quico, David Nizareth			x		x			x		x		
25.	Quispe Gonzales, Yanet Elizabeth			x		x		x			x		
26.	Rosales Condori, Jhon Keny		x			x			x		x		
27.	Rosas Merma, Anthony German			x		x			x		x		
28.	Saico Arnaldo, Yulissa			x		x		x			x		
29.	Sumiré Hanco, Alex Valentin			x			x	x			x		
30.	Taco Quispe, Michael Victor		x			x			x		x		
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli			x		x		x			x		
32.	Vilca Choque, Dina Liseth			x		x		x				x	

Fuente: Ficha de medición

SESIONES	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO
DESCRIPCIÓN	En la tabla n° 2 sobre autoafecto se observa el proceso de mejoramiento de autoafecto que han mejorado los alumnos y alumnas del segundo grado de nivel secundario			
	En la primera sesión acción aplicada casi la totalidad no manejan sus emociones siempre están con sentimientos desfavorables sobre sí mismo y por ello no aceptan a sus compañeros	En la segunda sesión acción se observa que la mayor se desplaza hacia casi siempre por lo tanto algunos están aprendiendo a manejar sus emociones y empiezan a transmitir afectos hacia sí mismas y a sus compañeros	En la tercera sesión acción ya casi la mitad de los estudiantes se ubican en siempre y el resto se ubica en casi siempre debido a que los alumnos y alumnas empiezan a manejar y controlar sus emociones y tienen sentimientos favorables sobre sí mismo	En la cuarta sesión acción la totalidad de los estudiantes logro y se ubica en siempre porque manejan su emociones, desaparecen sus sentimientos desfavorables y transmiten afectos hacia sí mismo en lo físico, psicológico y social y aceptan a sus compañeros
LOS CAMBIOS PRODUCIDOS OBEDECEN A				
DINÁMICAS	La quinta dinámica aplicada como los ciegos, buscan que los alumnos y alumnas aprendan a aceptar a sus compañeros, confiar en ellos, que haga conocer sus sentimientos y emociones favorable y desfavorables. Para ello cada estudiante paso a ser el ciego que estaba vendado con una pañoleta por lo tanto tenía que confiar en el compañero que le guiaba el camino, el recorrido estaba lleno de trampas. Esto ayudo mucho a que el estudiante se suelte y confié en sí mismo y en sus compañeros y que controle sus emociones y deseche los sentimientos desaforales consigo mismo y sus compañeros.	La sexta dinámica aplicada como las Caricias por escrito. Busca que los alumnos y alumnas en escriban en una hojas boom sus sentimientos, habilidades, como los gustaría ser, que están pegados en las espalda de sus compañeros. Esta dinámica ayuda que entre compañeros se acepten y tengan sentimientos favorables.	La séptima dinámica como las Velas encendidas. Busca que los alumnos y alumnas tengan prendidas las velas en grupo, estas velas representan sus emociones y sentimiento favorables y que les ayude a tener el autoafecto en sí mismo y sus compañeros, donde cada grupo cuida sus velas encendidas, de los otros grupos que tienen la tarea de apagarlos. A si los alumnos y alumnas reflexionan sobre las amenazas que tenemos en nuestros entornos.	La octava dinámica aplicada como Las cartas. Buscan que los alumnos y alumnas redacten cuatro cartas como mínimo a sus compañeros o hacia sí mismo. Haciendo conocer lo importante que es, porque lo estima, que debería cambiar, etc. Esto ayuda a que los alumnos y alumnas describan el afecto hacia sus compañeros.

MATERIALES	Los materiales, los recursos, los productos fueron adquiridos y elaborados por los alumnos y alumnas según las dinámicas aplicadas en la sesiones acciones, estos recursos fueron más de recreación, diversión, como velas, las pañoletas. Mientras tanto los productos como las cartas, caricias por escrito son de autoafecto y aceptación, esto ayudo que entre compañeros reflexiones sobre la importancia de tiene un autoafecto en sí mismos.
ESTRATEGIAS	Las estrategias que se aplicaron fueron como: trabajo en grupo, que permitió aceptar a sus compañeros, a manejar sus emociones, dejar los sentimientos desfavorables hacia sus compañeros y transmitir sentimientos favorables. El trabajo individual que permitió que los alumnos y alumnas reconozcan que no es bueno tener sentimientos desfavorables y reflexiones sobre el manejo de emociones, la importancia de tener el autoafecto en sí mismos. Las reflexiones ayudaron que entre compañeros son muy diferentes que cada uno tienen muchas habilidades y emociones es por ello son muy importantes y únicos.
APOYO DEL PROFESOR	El apoyo y la colaboración de los profesores de la institución educativa fueron muy oportunos para lograr los objetivos planteados, más de parte de la profesora tutora de aula en los momentos de recreación, de elaboración de productos, de reflexión, para afianzar mucho mejor y tener un aprendizaje significativo.
PRODUCTO	Los productos planteados fueron muy significativos, la mayoría de los productos implica la socialización y la reflexión entre compañeros y profesor. Estos productos fueron elaborados tanto por los alumnos, alumnas y el investigador. Estos productos encontramos en los anexos.

METACOGNICIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

¿QUÉ APRENDIMOS?	¿CÓMO APRENDIMOS?
• A manejar nuestros emociones, sentimientos desfavorables que afectan nuestra formación y desarrollo integral. • A aceptar a nuestros compañeros, a transmitir afecto para que nuestra convivencia y nuestro aprendizaje sean significativo. • El sentido de autoafecto	• Jugando con la dinámica los ciegos, caricias por escrito, velas encendidas, las cartas. • Confiando en nosotros mismos y en nuestros compañeros. • Describiendo nuestros sentimiento en una hoja boom para nuestros compañeros. • Prendiendo las velas positivas y apagando las velas negativas. • Escribiendo cartas a nuestros compañeros.
¿PARA QUE APRENDIMOS?	¿CÓMO NOS SENTIMOS?
• Para no desesperarnos cuando tengamos problemas, a si manejamos nuestras emociones. • Para saber escuchas a nuestros compañeros. • Para superar los sentimientos desfavorables que tenemos. • Para valorarnos y tener autoafecto.	• Algunos nos sentimos desconfiados y nerviosos en las dinámicas de los ciegos. • Felices y muy sonrientes. • Muy inquietos al momento de prender las velas. • Importante al escuchar y escribir las cartas. • Algunos nos sentimos bromistas. •

REFLEXIÓN DE LOS INVESTIGADORES

En la ejecución de las sesiones acciones, que tuvo como objetivo mejorar las características de la autoestima en los beneficiarios, donde se ejecutó cuatro sesiones acciones para que los alumnos y alumnas logren tener el autoafecto, dentro de estas actividades encontramos una serie de problemas y dificultades como: la falta de tiempo, interrupciones, algunos alumnos desconfiados, no todos socializaron sus productos.

Pero debo reconocer como nuestras fortalezas el seguir creyendo y ser persistente que mis alumnos si pueden superar los problemas que tienen y estar elaborando materiales para su aprendizaje. En cuanto a la fortaleza de mis alumnos y alumnas, siempre estuvieron dispuestos a aprender, a colaborar, participar, no quedarse con las dudas. Por todas estas fortalezas se logró que el grupo beneficiario se tenga el autoafecto y se respeten entre compañeros.

Con respecto a mi aprendizaje, es importante no debemos dejar de creer en nuestros alumnos (a), darles seguridad, alimentarles, ser amigo de ellos, solo así podremos reconocer todo los problemas que ellos tienen para tratar de ayudarlos.

3.4 En cuanto a la tercera sub categoría: autoatención

TABLA N° 3

SESIONES		1.- JACTANDOSE			2.- COMO PODRÍA SER DIFERENTE			3.- EL ESPEJO			4.- GRAN FIESTA		
SUB CATEGORÍAS		AUTOATENCION			AUTOATENCION			AUTOATENCION			AUTOATENCION		
GRUPO BENEFICIARIO		S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N
1.	Cayo Garcia, Antonieta Stefani			X		x			x		x		
2.	Choque Apaza , Lourdes Milenia		X			x		x			x		
3.	Choque Chancolla, Jhonathan			X		x			x		x		
4.	Choque Yanque, Mary Roxana			X		x		x			x		
5.	Chuquipura Suni, Fernando			X		x		x			x		
6.	Chuquipura Suni, Magaly			X			x		x		x		
7.	Condori Garcia, Rut Nayeli			X		x			x		x		
8.	Condori Quispe, Jhon Ederth			X		x			x		x		
9.	Delgado Huarca, Joel Gabriel			X		x			x		x		
10.	Diaz Gutierrez, Celina Madeley			X		x			x		x		
11.	Flores Ccacca, John			X		x		x			x		
12.	Flores Ccacca, Yousen			X			x		x		x		
13.	Gamero Huayhua, Heydee Gabriela			X		x			x		x		
14.	Huanaco Mamani, Jesus German			X		x			x		x		
15.	Huisa Soncco, Carmen Rosa			X		x			x		x		
16.	Jara Casani, Deyson Rony			X			x	x			x		
17.	Lazarinos Quispe, Derwin Renzo			X			x		x			x	
18.	Lazarinos Quispe, karelia Yurelia		x				x		x		x		
19.	Llacho Suaña, Jhordan Alexis			X		x			x		x		
20.	Luque Huamani, Edy Bryan			X			x		x		x		
21.	Mamani Condori, Helbert Piero			X			x		x		x		
22.	Mucho Quispe, Josselin Meliza			X			x		x		x		
23.	Perez Guevara, Billy Jeison			X			x	x				x	
24.	Puma Quico, David Nizareth			X		x			x		x		
25.	Quispe Gonzales, Yanet Elizabeth		x				x	x			x		
26.	Rosales Condori, Jhon Keny			X		x			x		x		
27.	Rosas Merma, Anthony German			X			x		x		x		
28.	Saico Arnaldo, Yulissa			X		x		x				x	
29.	Sumiré Hancoco, Alex Valentin			X		x		x			x		
30.	Taco Quispe, Michael Victor			X		x			x		x		
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli			X		x			x		x		
32.	Vilca Choque, Dina Liseth			X		x			x		x		

Fuente: Ficha de medición.

SESIONES	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO
DESCRIPCIÓN	En la tabla n° 3 sobre Autoatención se observa el proceso de mejoramiento de Autoatención que han logrado los alumnos y alumnas del segundo grado de educación secundaria.			
	En la primera sesión acción aplicada casi la mayoría nunca se presta atención a sí misma y no se valora a sí mismo, no trabajan en grupo	. En la segunda sesión acción se observa que la mayoría de los estudiantes se desplazan a casi siempre y eso evidencia que los alumnos y alumnas están empezando a trabajar en equipo. Empiezan a valorarse entre compañeros, pero a un no logran valorarse a sí mismo	En la tercera sesión acción ya la minoría se ubica en siempre el resto está en casi siempre, debido a que empiezan a valorarse y tener autoatención en sí mismo.	En la cuarta sesión acción la mayoría de los alumnos y alumnas se ubica y están en siempre porque se valoran así mismos, se presta atención en sí mismo, trabajan en equipo y tiene autoatención en lo físico, psicológico y social
LOS CAMBIOS PRODUCIDOS OBEDECEN A				
DINÁMICAS	La novena dinámica aplicada como jactándose. Busca que los alumnos y alumnas se presten atención a sí mismo, donde cada estudiante hace conocer sus habilidades, sus logros, su forma de ser, sus sueños, mientras tanto sus compañero escuchas al finalizar comentan sobre por es importante hacer conocer y creer en ellos mismos. Esto ayuda a que cada uno tenga la autoatención en sus propias acciones.	La décima dinámica aplicada, Como podría ser mejor. Busca que los alumnos y alumnas reflexionen acerca de cómo y para qué es importante tener la autoatención en ellos mismos, para esta actividad los alumnos y alumnas responden las preguntas que se les formula en las fichas que son entregados. Terminado esta actividad los estudiantes socializan sus respuestas.	El undécimo dinámica aplicada. El espejo. Busca que los alumnos y alumnas reflejan a sus compañeros como si fueran espejos, esta dinámica ayuda a que como adolescentes están propensos a imitar a sus compañeros, que esas imitaciones pueden muchas veces desequilibrar su desarrollo normal. Esta actividad se realizó en parejas, donde cada alumno o alumna escogió al compañero a quien quiere imitar.	Duodécimo dinámica aplicada. Gran fiesta busca a que los alumnos y alumnas, como en una fiesta se presten atención a ellos mismos, acepten a sus compañeros con los convive, en esta dinámica grupal todos participan y se relacionan y comparten experiencias y acciones según las reglas de la dinámica.
MATERIALES	Los materiales utilizados en estas dinámicas fueron elaborados por los investigadores, estos materiales son más de			

	reflexión donde los alumnos y alumnas hacen conocer si realmente tienen la autoatención en ellos, estas fichas elaboradas ayudaron a examinar y analizar si se estaban logrando los objetivos planteados, por ello fue muy importante estos materiales.
ESTRATEGIAS	Las estrategias aplicadas durante las sesiones acciones con las dinámicas grupales fueron tres importantes tales como: trabajos en grupo, que permitió el trabajo en equipo, que preste atención a sus compañeros, y que no realice actividades grupales solo. El trabajo individual, permitió que el alumno o alumna se preste atención a sí mismo. Las reflexiones, que ayudaron a reconocer el valor de la autoatención para su desarrollo integral tanto en la escuela o localidad
APOYO DEL PROFESOR	El apoyo y la colaboración por parte de los docentes de la institución educativa fueron muy importantes para lograr los objetivos planteados, en los momentos de reflexión siempre hubo una intervención necesaria de esa manera los estudiantes se sentían fortalecidos, también tuvimos el aporte de la señora directora que en una sesión intervino motivando y contando sus anécdotas de que tan importante es tener autoatención en cada uno de nosotros y ello es el primer paso para lograr una autoestima adecuada.
PRODUCTO	Los productos durante estas sesiones acciones fueron las fichas de reflexión que han sido entregados a los alumnos y alumnas, donde se evidencian que si realmente reflexionaron. Estos productos ayudaron también a ver si algún alumno no está logrando.

METACOGNICIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

¿QUÉ APRENDIMOS?	¿CÓMO APRENDIMOS?
• A tener autoatención en nosotros mismos y valorarnos entre compañeros. • A tener autoatención en nuestras acciones • A trabajar en equipo y respetar las opiniones de nuestros compañeros.	• Caminando y haciendo conocer nuestros sueños y anhelos como jactándose. • Comentando y escuchando. • Respondiendo preguntas, socializando las respuestas y reflexionando. • Reflejando nuestros compañeros como si fuéramos espejos. • Trabajando en parejas. • Trabajando en grupo. • Compartiendo nuestras experiencias.
¿PARA QUE APRENDIMOS?	¿CÓMO NOS SENTIMOS
• Para preveniros y solucionar los problemas que afectan nuestra integridad. • Para valorarnos como personas únicas, diferentes e importantes. • Para atender nuestras necesidades físicas y sociales. • Para trabajar en cooperación con nuestros compañeros.	• Muchos nos sentimos importantes y valorados al momento de hacer conocer nuestros sueños pero algunos se sintieron nerviosos. • No todos querían hacer conocer sus sueños. • Alegres queríamos seguir jugando a la gran fiesta.

REFLEXIÓN DE LOS INVESTIGADORES.

En la ejecución de las sesiones acciones para mejorar las características de la autoestima que es la autoatención que deben lograr a tener los alumnos y alumnas beneficiarios en esta investigación acción, durante las sesiones aplicas encontramos dificultades como: alumnos (a) distraídos, preocupados por sus hermanitos que ellos tiene el cargo de recogerlos, la poca disposición de tiempo durante las sesiones, y como fortalezas; alumnos (a) siempre respondiendo a las preguntas, disposición para elaborar sus productos y socializarlos, y estas dos situaciones ayudaron a replantear algunas dinámicas, estrategias y reflexionar sobre el avance de los alumnos y alumnas.

Respecto a mi aprendizaje, el profesor siempre debe analizar el contexto donde está laborando, estar pendiente de los problemas que afectan no solo a sus alumnos (a) si también en la familia, la comunidad.

3.5 En cuanto a la cuarta sub categoría: autorespeto

TABLA N° 4

SESIONES		1.- ACENTUAR LO POSITIVO			2.- LLUVIA DE DECISIONES			3.- JUEGO DE DISFRACES			4.- MIS ANTEOJOS		
SUB CATEGORÍAS		AUTORESPEO			AUTORESPEO			AUTORESPEO			AUTORESPEO		
GRUPO BENEFICIARIO		S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N	S	CS	N
1.	Cayo Garcia, Antonieta Stefani			X		X			X		X		
2.	Choque Apaza , Lourdes Milenia			X			X	X			X		
3.	Choque Chancolla, Jhonathan			X			X		X		X		
4.	Choque Yanque, Mary Roxana			X		X			X		X		
5.	Chuquipura Suni, Fernando			X		X		X			X		
6.	Chuquipura Suni, Magaly			X			X		X		X		
7.	Condori Garcia, Rut Nayeli			X		X			X		X		
8.	Condori Quispe, Jhon Ederth			X			X		X		X		
9.	Delgado Huarca, Joel Gabriel			X		X			X		X		
10.	Diaz Gutierrez, Celina Madeley			X			X		X		X		
11.	Flores Ccacca, John			X		X		X			X		
12.	Flores Ccacca, Yousen			X			X			X		X	
13.	Gamero Huayhua, Heydee Gabriela			X		X			X		X		
14.	Huanaco Mamani, Jesus German			X		X			X		X		
15.	Huisa Soncco, Carmen Rosa			X		X			X		X		
16.	Jara Casani, Deyson Rony			X			X	X			X		
17.	Lazarinos Quispe, Derwin Renzo			X			X			X		X	
18.	Lazarinos Quispe, karelia Yurelia			X			X		X		X		
19.	Llacho Suaña, Jhordan Alexis			X		X			X		X		
20.	Luque Huamani, Edy Bryan			X			X		X		X		
21.	Mamani Condori, Helbert Piero			X			X		X		X		
22.	Mucho Quispe, Josselin Meliza			X			X		X		X		
23.	Perez Guevara, Billy Jeison			X			X	X			X		
24.	Puma Quico, David Nizareth			X		X			X		X		
25.	Quispe Gonzales, Yanet Elizabeth			X			X	X			X		
26.	Rosales Condori, Jhon Keny			X		X			X		X		
27.	Rosas Merma, Anthony German			X			X		X		X		
28.	Saico Arnaldo, Yulissa			X		X		X			X		
29.	Sumiré Hancoco, Alex Valentin			X			X	X			X		
30.	Taco Quispe, Michael Victor			X		X			X		X		
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli			X			X		X		X		
32.	Vilca Choque, Dina Liseth			X			X			X		X	

Fuente: Ficha de medición.

SESIONES	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO
DESCRIPCIÓN	En la tabla n°4 sobre el autorespeto se observa el proceso de mejoramiento de autorespeto que han avanzado los alumnos y alumnas del segundo grado de nivel secundario.			
	En la primera sesión acción aplicada casi la totalidad nunca no tiene autorespeto ni se valoran y no deciden por sí mismo.	En la segunda sesión acción aplicada se observa que la mayoría se desplaza hacia casi siempre ya que algunos están tomando conciencia de autorespetarse	En la tercera sesión acción ya la minoría se ubica en siempre y el resto se ubica en casi siempre debido a que los alumnos y alumnas empiezan a valorarse a sí mismos	En la cuarta sesión acción aplicada la mayoría se ubica y está en siempre porque se valoran a sí mismos, realizan actividades grupales en conjunto individualmente, se respetan a sí mismos y se respetan entre compañeros.
LOS CAMBIOS PRODUCIDOS OBEDECEN A				
DINÁMICAS	El decimotercero dinámica aplicada. Acentuar lo positivo. Busca que los alumnos y alumnas describan a sus compañeros sus atributos físicos que me agradan de mí mismo. Cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo. Una capacidad que me agrada de mí mismo y así van reconociendo y respetando las diferencias que les hace únicos.	El decimocuarto dinámica aplicada. Lluvia de decisiones. Busca que los alumnos y alumnas aprendan a decidir y confiar en sus habilidades y hacer respetar sus opiniones y autorespetarse, en esta dinámica cada grupo en consenso toma una decisión de elaborar un producto con los materiales que se les entrega.	El decimoquinto dinámica aplicada el Juego de disfraces. Busca que los alumnos y alumnas aprendan a no siempre a imitar si no a diferenciar las habilidades y autorespetarse, en esta dinámica se pide a un participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió. Al finalizar esta actividad cada estudiante reflexionan.	El decimosexto dinámica aplicada. Mis anteojos. Busca que los alumnos y alumnas flexionen jugando sobre el autorespeto, donde a cada estudiante se les entrega unos anteojos negativos y positivos para manifestar sus emociones según las normas de la dinámica, terminado esta actividad en grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos.
MATERIALES	Los materiales que se utilizaron fueron elaborados y adquiridos según las dinámicas aplicadas, estos materiales llamaron mucho la atención de los alumnos y alumnas porque eran materiales de recreación, diversión como: los anteojos, fichas			

	de reflexión, colores, papel boom.
ESTRATEGIAS	Las estrategias que se aplicaron durante la sesión acción fueron como: trabajos en grupo, que permitió aceptar a sus compañeros y tomar la decisión de realizar actividades grupales e individuales. Trabajos individuales, que permitió que el alumno y alumna reconozca sus propias habilidades y limitaciones y que se autorespete. Las reflexiones, que ayudaron que los alumnos y alumnas el valor y la importancia de autorespetarse y aceptar sus compañeros.
APOYO DEL PROFESOR	El apoyo y la colaboración de los profesores de la institución educativa fueron muy importantes para lograr los objetivos propuestos, porque en las sesiones acciones siempre se tuvo los aportes e intervenciones en los momentos de reflexión por parte de la profesora tutora y las observaciones para mejorar algunas falencias durante la sesión acción.
PRODUCTO	Los productos propuestos a los alumnos y alumnas fueron de reflexión, la mayoría de estas actividades era individuales después de cada sesión acción. Estos productos reflejaron el avance y la mejora que lograron de mejorar su autoestima.

METACOGNICIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

¿QUÉ APRENDIMOS?	¿CÓMO APRENDIMOS?
• Autorespetarse y a valorarse a sí mismos. • A fingir lo que no somos si no mostrarnos tal como somos con nuestras virtudes y defectos. • A decidir por mi mismos y no dejar que otros toman la decisión por mí. • Respetarnos entre compañeros.	• Describiendo sus características físicos que me agradan de mis compañeros. • Elaborando un producto libre en trabajo grupal. • Imitando las habilidades de las personas que más admiran. • Utilizando los anteojos tanto para las acciones negativas y positivas.
¿PARA QUE APRENDIMOS?	¿CÓMO NOS SENTIMOS
• Para autorespetarnos. • Para no faltar respeto al compañero • Para ser respetosos y cumplir con nuestras actividades designadas.	• Alegres al momento de describir a mis compañeros. • Creativos. • Motivados. • Algunos nerviosos.

REFLEXIÓN DE LOS INVESTIGADORES.

la ejecución de las cuatro últimas sesiones acciones tuvo como objetivo, mejora la última sub categoría de la investigación, el autorespeto que deben lograr los alumnos y alumnas, durante la ejecución de estas sesiones se encontró una serie de dificultades como: la no reflexión de una sesión acción con sus respectivos productos y esto se dio por la interrupción de parte de la señora directora de la institución, donde ya mayoría de los estudiantes se distrajeron. Pero siempre la fortaleza de los alumnos y alumnas en querer seguir mejorando sus comportamiento y reflexionando sobre el autorespeto.

Respecto a mi aprendizaje, no solo somos docentes que enseñan los contenidos de nuestra áreas si no el ser docente es ir a formar ciudadanos responsables y comprometidos, para ello es necesario comprender y escuchar a los problemas que hay dentro de nuestras instituciones, que muchas veces los profesores no los damos importancia y por ende tenemos alumnos y alumnas que muy pocos logran tener un aprendizaje significativo.

TRIANGULACIÓN DEL PROCESO QUE SE REALIZA EN BASE A LOS SUJETOS DE INVESTIGACIÓN



LÍNEA DE SALIDA

GRUPO BENEFICIARIO	PROFESORA DE AULA	INVESTIGADORES
El grupo beneficiado muestra seguridad al momento de participar durante las sesiones de aprendizaje.	La profesora de aula manifiesto que los alumnos y alumnas participan, porque no tienen miedo a equivocarse.	Los investigadores observan que los alumnos y alumnas tienen seguridad en sí mismos, por ello participan activamente.
La mayoría del grupo beneficiado no es tímidos y hacen conocer las dudas que pueden tener durante sus aprendizajes.	La profesora de aula observa que los alumnos y alumnas tienen un aprendizaje significativo porque preguntan, no se quedan callados sobre las dudas que tienen.	Los investigadores observan que los alumnos y alumnas son muy participativos y no se quedan con las dudas.
El grupo beneficiado se ponen apodos pero muy raras besas	La profesora de aula menciona que a un hay alumnos que ponen apodos, pero muy pocas besas lo hacen	Los investigadores observan que dentro del aula hay cuatro estudiantes que les gusta poner apodos pero sus compañeros ya les manifiestan su malestar.
El grupo beneficiado reconoce y valora sus habilidades y destrezas que tienen y se sienten muy creativos.	La profesor de aula observa que hay alumnos y alumnas con muchas habilidades y son capaces de utilizar, hacer conocer esas habilidades para sus aprendizajes	Los investigadores observan que los alumnos y alumnas utilizan sus habilidades y son capaces de arriesgarse a los retos.

CONCLUSIONES

PRIMERO: Se mejoró la autoaceptación de los alumnos y alumnas del segundo grado porque reconocieron sus habilidades y limitaciones; también salieron del rol de víctimas y ya hablan con quién como viven en sus hogares; estos cambios se han producido gracias a las dinámicas como de los Sueños, collage II, y los granjeros.

SEGUNDO: Se fortaleció el autoafecto de los alumnos y alumnas del segundo de nivel secundario porque casi la totalidad transmiten sus sentimientos favorables y ya no desfavorables, a sí mismos manejando sus emociones. Esta variación se debe a la aplicación de dinámicas de los ciegos; caricias por escrito; velas escondidas y las cartas

TERCERO: En cierta medida se logró, se reafirmó la autoatención en los alumnos y alumnas de segundo grado se evidenció la prestación de atención a sí mismo; accedieron a sus compañeros sin importar su calificación y trabajaron en equipo. Estos cambios se deben al desarrollo de las dinámicas: Jactándose, el espejo, la gran fiesta y como podría ser diferente su vida.

CUARTO: Se fortaleció el autorespeto en los alumnos y alumnas ya que casi la totalidad siempre se valora a sí mismo y decide por sí mismo pero todavía falta la iniciativa de parte de los docentes que ellos son los encargados de incentivarlos, y este fortalecimiento se logró gracias a la realización de las dinámicas de acentuar lo positivo, lluvia de decisiones, yo decido y mis anteojos.

QUINTO: El diagnóstico del contexto externo e interno de la institución educativa no es favorable para el buen desarrollo integral de los alumnos y alumnas, porque está ubicado en una zona urbano-marginal, con muy poco apoyo de las autoridades.

SUGERENCIAS

PRIMERO. Uno de las principales características de la autoestima es la autoaceptación que consiste en reconocer nuestras características que nos conforman, como: nuestras cualidades, logros, sentimientos temores, etc. Por lo tanto sugerimos que estos temas se deben abordar en las horas del área de tutoría en todas las instituciones educativas, para que nuestros futuros ciudadanos y profesionales se desarrollen integralmente.

SEGUNDO. A lo largo de este trabajo nos dimos cuenta, que el autoafecto es una forma de amor propio. Es por ello sugerimos que los docentes deben seguir fomentando las dinámicas grupales en las sesiones de aprendizaje, y que estén dirigidas a que el educando se ame y se valore a sí mismo, que les muestren a los demás cómo deben tratarse. Entonces se apreciarán todos los días, y mirarán como el sentimiento se le es devuelto.

TERCERO. Se sugiere a los responsables de las instituciones educativas deben organizar talleres y capacitaciones para afrontar y hacer conocer la importancia de la autoestima que abecés los padres mismo no conocen

CUARTO. Sugerimos que para que nuestros alumnos y alumnas sigan mejorando su propio autorespeto deben superarse día tras día, para ello el docente juega un rol importante, hasta que se sientan la mayoría de alumnos (a) orgullosos de sí mismos. Para ello el docente debe fomentar frases como: siempre es útil saber qué podemos cambiar para ser un poco mejores, para mirarnos al espejo y decirnos: "Voy a ser capaz". La superación personal es un camino que se teje día tras día con el único propósito de hacernos sentir mejor y vernos a nosotros mismos como personas capaces de alcanzar las metas que nos propongamos.

QUINTO. Se sugiere seguir incentivando la práctica de dinámicas por parte del docente para seguir creando un clima óptimo de paz y armonía, para que los propios estudiantes sepan aceptar sus errores y aprender de los demás y finalmente si nadie aceptará las diferencias de las demás personas, no podrán relacionarse ni convivir en orden y armonía; he ahí la importancia de la aplicación de estas dinámicas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta Padrón, R., y Alfonso Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación, 11, 2004 pp. 82–95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>

Acosta, R. (2004). La autoestima en la educación. Límite: revista de filosofía y psicología, 1 (11), 86-99.

Acuña Espinoza, J. L. (2013). Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes del x ciclo 2012 - ii de la escuela académica profesional de educación primaria y problemas de aprendizaje de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión - Huacho (tesis de maestría). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Perú. Recuperado de <http://190.116.38.24:8090/xmlui/bitstream/handle/123456789/238/TESIS%20MAESTRIA%20AUTOESTIMA%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO.pdf?sequence=1>

Alcántara, J. A. (1990). Cómo educar la autoestima. Barcelona: CEAC.

Alonso Palacio, L. M., Murcia Gandara, G., Murcia Gandara, J., Herrera Pertuz, D., Gómez Guzmán, D., Comas Vargas, M., y Ariza Theran P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Colombia. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1131/1/2012_Cayetano_Autoestima%20en%20estudiantes%20de%20sexto%20grado%20de%20primaria%20de%20intituciones%20educativas%20estatales%20y%20particulares%20de%20Carmen%20de%20La%20Legua.pdf

Alumni Deusto 2005. 112 Dinamicas de grupo. Primera Edición. Grupo Editorial AENOR E.R.

Álvarez Torres, D. (2013). Cómo influye la autoestima en las relaciones Interpersonales. Universidad de Almería. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N93-4.pdf>

Arenas Quiroz, D. A. (2013). Autoestima en jóvenes. Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de http://upnmorelos.edu.mx/2013/documentos_descarga_2013/ponencias_quinto_encuentro_LIE/P14_ok.pdf

ARNOLD, J. (2000). La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas. Madrid: Cambridge University Press.

ARNOLD, J. (2006). Los factores afectivos en el aprendizaje del español como lengua extranjera. Centro Virtual Cervantes, Antologías de textos de didáctica en español. Recuperado de: http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/antologia_didactica/claves/arnold.htm

Autoestima sana es tener una visión positiva y realista de uno mismo, de nuestra capacidades como individuos, junto con una actitud responsable de saberse capaces de lograr metas importantes. [...] Más bien lo que se hace al trabajar con autoestima en el aula es poner las bases para poder animar a los alumnos a trabajar mucho para alcanzar su potencial, libres de la influencia de emociones negativas [...] (Arnold 2006: 4)

AUTORA: CABRERA BUENO, M. C. (2014). Autoestima y rendimiento escolar en los niños. Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/19842/1/TESIS.pdf>

Baron, R. (1997) Fundamentos de la psicología. México: Pearson educación.

Branden, N. (1993). Cómo mejora su autoestima. México: Paidós.

Branden, N. (2004). Cómo mejorar su autoestima. 14 edición. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (s.f.). Cómo mejorar su autoestima. Recuperado de http://www.cudadanas.es/wp-content/uploads/como-mejorar-su-autoestima_nathaniel-branden.pdf

Branden, N., (1995). Desarrollo de la autoestima. Recuperado de www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf

Bustamante Garrido, S. (1998). Autoestima y Asertividad. Recuperado de http://www.institutodelenvejecimiento.cl/wp-content/uploads/2016/01/02_Autoestima_y_Asertividad_2004.pdf

Calero, M. (2002). Autoestima y docencia. Lima: San Marcos.

Cano Centi, C. R. (2010). Nivel de autoestima y su relación con las características de la familia, en estudiantes de secundaria. Institución Educativa Daniel Alcides Carrión Lima. Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1313/1/Cano_cc.pdf

Clark, A., Cledes, H. y Bean, R. (1996): Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes. Madrid: Debate.

De Mézerville, G. (2004). Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas.

Delgado Arcos, E., Pablos Márquez, M.L. y Sánchez Sánchez D. (2009). Núcleo temático n.º 1: autoestima, habilidades sociales y toma de decisiones.

Junta de Andalucía. Recuperado de
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/79bb3eac-1273-466b-aa53-054fdd5ea085>

Delors, J., y otros Z. (2000). La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. UNESCO: Santillana.

Dirección general de desarrollo, gestión e innovación educativa (2015). Programa S271 Nacional de Convivencia Escolar

Duque, H. (2005). La autoestima en la vida familiar. Bogotá: Editorial San Pablo.

Eguizabal, R. (2007). Autoestima. Lima: Instituto de Desarrollo Humano AMEX SAC.

Estévez Funes, M., y Peña Portero, A. (1999). Arriba ese animo: como fomentar la autoestima en alumnos de ELE. Recuperado de cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/10/10_0233.pdf

Falcón Flores, Y. (s.f). TALLER DE AUTOESTIMA. Gestalt- Branden. Recuperado de <http://gestaltnet.net/sites/default/files/Taller%20de%20autoestima.%20Gestalt-Branden.pdf>

Ferrel Ortega, F.; Vélez Mendoza, J.; Ferrel Ballestas, L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima.

Fischman, D. (2000). El camino del líder. Lima, Perú: Ediciones El Comercio S.A.

Fundación Amigó (2008). Autoconcepto y autoestima

García, J. A., y Román Sánchez, J. M. (2005) Prácticas educativas familiares y autoestima, 17(1), 76-82. Recuperado de www.psicothema.com/pdf/3067.pdf

Gimenez, P., Correché, M. S., y Rivarola, M. F. (2013). Autoestima e Imagen Corporal. Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre- adolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina. Recuperado de www.redalyc.org/pdf/184/18440029004.pdf

González, E. (s.f). Educar en la afectividad. Universidad Complutense, Madrid. Recuperado de <http://www.surgam.org/articulos/504/12%20EDUCAR%20EN%20LA%20AFECTIVIDAD.pdf>

Hernández Vallejo, C. L., Sanmiguel Salazar, F., y Rodríguez Garza, M. (s.f.) Autoestima y rendimiento académico en estudiantes universitarios. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. Universidad Autónoma de Coahuila-Unidad Torreón. Recuperado de www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/.../1754.pdf

Hurtado, I. (s.f.). AUTOESTIMA: Concepto, Formación, Desarrollo e Indicaciones acerca de su Diagnóstico. Universidad de Chile. Recuperado de www.girasol-levante.com/art/Autoestima%20y%20diagnostico.pdf

Jagot, P. (1973). El dominio de sí mismo. España: Editorial Iberia. S.A.

Jimenez, A. (2008). Quiero y puedo acrecentar mi autoestima. Colombia: Paulinas

Kaufman, G. y otros. (2005). Como enseñar autoestima. México: Pax.

Ligia Arguedas, R. (2007). El fortalecimiento de la autoestima como proceso educativo: una experiencia concreta, 7(1), 1- 16. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3662538.pdf>

Lima Azurdia, E. A., (2007). Importancia de la autoestima positiva en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tecnico/13/13_0349.pdf

Lindenfield, G. (1998). Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes.

Loli Pineda, A., y López Vega, E. (1998). Autoestima y valores en la calidad y la excelencia.

López, M., Pérez, M. F., Sales, M. M. (2001). AUTOESTIMA Y CONDUCTA: Una aproximación al entendimiento de la relación entre la Autoestima y nuestro desempeño. Recuperado de 200.11.208.195/.../yumarylima/.../Autoestima-y-el-yo-biosicosocial.pdf

Mateu-Martínez, O., Piqueras, J. A., Rivera-Riquelme, M.,

Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J., y Mejía Sánchez, J. M. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. Recuperado de <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>

Milicic, N. (2001). Creo en ti: La construcción de la autoestima en el contexto escolar. Santiago, Chile: LOM Ediciones.

Ministerio de Educación (2007). Tutoría y orientación educativa en la educación primaria. Lima: Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación de Parvularia (2012). Manolo y Margarita fortalecen su autoestima

Ministerio de Educación de Parvularia (2012). Manolo y Margarita fortalecen su autoestima

Ministerio de Educación. Gobierno de Chile. 2008. Las Dinámicas Grupales: Una Técnica de Aprendizaje. Primera edición, lugar Chile.

Ministerio de educación. Gobierno del Perú. 2008, de Cuenca Ricardo y Carrillo Sandra. Dinámicas de Grupos: Conceptos y Técnicas. Primera Edición, lugar Perú.

Ministerio de Educación República de Chile (2013). Formación en sexualidad, afectividad y género

MUÑOZ TORRES, M. (2009). La influencia del tipo de actividad en la ansiedad en alumnos chinos de español como lengua extranjera. Trabajo Fin de Máster en Enseñanza del Español como Lengua Extranjera. Instituto Cervantes – UIMP. SinoELE. Recuperado de: <http://www.sinoele.org/images/Revista/2/munoz.pdf>

Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo, 7 (3), 1-27. Recuperado de www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311

Naranjo, M. (2004). Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. San José: Universidad de Costa Rica.

Navarro Suanes, M. (s.f). Autoconocimiento y Autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015671/015671.pdf>

Ochoa, R. (2008). La autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente postmoderno. Universidad Vasco de Quiroga

Ortega Ruiz, P., Mínguez Vallejos, R. y Rodes Bravo, M. L. (2001) Autoestima: un nuevo concepto y su medida. Recuperado de

Ortega, S. B., Ramírez, M. A. y Castelán, A. (2005). Estrategias para prevenir y atender el maltrato, la violencia y las adicciones en las escuelas públicas de la ciudad de México. Revista iberoamericana de educación, 38, pp. 147-169. Recuperado de rieoei.org/rie38a08.pdf

Panduro, J. A. (2009). Blog para padres del Post N° 026: Autoestima = aceptación incondicional. Recuperado de www.pestalozzi.edu.pe/Downloads/Blog/Blog2009-26.pdf

Pérez, J. I. (2005). Síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoconcepto autoestima: Un estudio con adolescentes de 14 a 17 años. Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/APCS_1_esp.pdf

Piera Pinedo N. E. (2012). Autoestima según género en estudiantes del quinto grado de la red educativa N° 4 – Ventanilla (Tesis de maestría). Universidad san Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de gredos.usal.es/jspui/.../1/Autoestima_un_nuevo_conceptoysu_medida.pdf

Randen, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós. Recuperado de <http://www.surgam.org/articulos/502/1.%20CURSO%20DE%20EDUCADORES%20AMIGONIANOS%202008/3.%20ELIJO%20SER%20EDUCADOR,%20TRABAJANDO%20LA%20MOTIVACION/3.3.%20AUTOCONCEPTO%20Y%20AUTOESTIMA.pdf>

Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe, 12 (2), pp. 35-47.
Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/encu/v12n2/v12n2a03.pdf

Ruiz Lázaro, P.J. (2004) Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>

Sánchez Bautista, B. Y., y Solís Villafuerte, J. (2010). Autoestima en niños. Recuperado de

.Valdez Goycolea H. F., Cantúa Quintero J. S., Balderrama Ibarra M. A., y Martínez Córdova E. G., (2014). Nivel de autoestima y su relación con el rendimiento escolar con estudiantes del tercer semestre del Cobach Plantel Navojoa. Recuperado de revistainvestigacionacademicasinfrontera.com/inicio/wp.../02/18_1.pdf

Vázquez Doderó, I. B. (2014). Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas. CEAPA. Recuperado de https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/como_promover_la_autoestima_de_nuestros_hijos_e_hijas_ceapa_0.pdf

Vernieri, M. (2006). Adolescencia y autoestima. (2ª. Edic.). Buenos Aires,

Zúñiga Mora, L. M. (2004). Autoestima y repitencia escolar: entre la calidad del aprendizaje y la estigmatización. Universidad academia de humanismo cristiano area educación y cultura pedagogía en educación básica, Santiago. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/462/tesis%20tpeb217.pdf?sequence=4>

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

- ANEXO 01:** Ficha de observación y encuesta del contexto externo e interno.
- ANEXO 02:** Fichas de observación y medición
- ANEXO 03:** Cuaderno de registro de campo del profesor a cargo del área
- ANEXO 04;** Sesiones acción
- ANEXO 05;** Productos de las sesiones acciones.
- ANEXO 06:** Fotos de las sesiones acción

ANEXO 01

Ficha de observación y
encuesta del contexto externo e interno.

FICHA DE ENTREVISTA

CONTEXTO EXTERNO

1. ¿Tiene estudios de?

- a). Primaria completa
- b). Secundaria completa
- c). Tecnológico
- d). Universitario

2. ¿Labora actualmente?

- a). Si
- b). No

3. ¿Su condición laboral es estable?

- a). Si
- b). No

4. ¿Su condición de vivienda es?

- a). Propio
- b). Alquilado
- c). Otros

5. ¿Cuál es el material de construcción de su vivienda?

- a). Material noble
- b). Sillar
- c). Bloqueta
- d). Pre fabricado (madera)

6. ¿Considera usted que su vivienda se ubica en?

- a). Zona segura
- b). Zona peligrosa

7. ¿Con que servicios cuenta?

- a). Electricidad
- b). Agua potable
- c). Desagüe

8. ¿Servicios adicionales con que cuenta?

- a). Teléfono
- b). Internet
- c). No tienen

9. ¿Cuál es el número de habitantes por familia?

- a). 1
- b). 2
- c). 3

10. ¿Que movilidad utiliza para trasportarse?

- a). Combi
- b). Colectivo
- c). Taxi

FICHA DE OBSERVACIÓN

CONTEXTO INTERNO

1. ¿Cuál es el área de la institución educativa?

.....

2. ¿Qué total de área está construida?

.....

3. Material de construcción.

a). Sillar

b). Material noble

c). Pre fabricado

d). Otros

4. El estado de conservación de la construcción de la institución educativa es:

a). Bueno

b). Regular

c). Malo

5. ¿Es adecuado la distribución de los ambientes?

Si		No	
----	--	----	--

6. ¿Con cuántos patios cuenta la Institución Educativa?

a). 1

b). 2

c). 3

7. ¿Cuánta con losas deportivas?

Si		No	
----	--	----	--

8. ¿Cuenta con áreas verdes?

Si		No	
----	--	----	--

9. ¿Con cuántos servicios higiénicos cuenta la Institución Educativa?

Varones		Mujeres	
Docentes		Otros personal	

10. ¿Cuál es el estado de los servicios higiénicos?

a). Bueno

b). Regular

c). Malo

11. Número de aulas con respecto a:

Inicial	N°		Primaria	N°		Secundaria	N°	
---------	----	--	----------	----	--	------------	----	--

12. ¿Con que otros ambientes cuenta?

a). Sala de computo

b). Sala de profesores

c). Biblioteca

d). Dirección

13. ¿Es adecuado la forma y espacio del aula?

Si		No	
----	--	----	--

14. ¿El aula cuenta con zonas de seguridad anti sísmicas?

Si		No	
----	--	----	--

ANEXO 02

Fichas de observación y medición

FICHA DE OBSERVACIÓN

I. Datos

1. Institución educativa: N° 40694 centro de innovación pedagógica ISPPA.
2. Grado: Sección:
3. Estudiantes: Hombres Mujeres
4. Área:
5. Escenario:
6. Fecha:

II. Medición

[illegible]

12.	Flores Ccacca, Yousen																	
13.	Gamero Huayhua, Heydee																	
14.	Huanaco Mamani, Jesus																	
15.	Huisa Soncco, Carmen																	
16.	Jara Casani, Deyson Rony																	
17.	Lazarinos Quispe, Derwin																	
18.	Lazarinos Quispe, karelia																	
19.	Llacho Suaña,Jhordan																	
20.	Luque Huamani, Edy Bryan																	
21.	Mamani Condori, Helbert																	
22.	Mucho Quispe, Josselin																	
23.	Perez Guevara, Billy Jeison																	
24.	Puma Quico, David Nizareth																	
25.	Quispe Gonzales, Yanet																	
26.	Rosales Condori, Jhon Keny																	
27.	Rosas Merma, Anthony																	
28.	Saico Arnaldo, Yulissa																	
29.	Sumiré Hancoco, Alex																	
30.	Taco Quispe, Michael Victor																	
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli																	
32.	Vilca Choque, Dina Liseth																	

Observaciones generales.

.....

.....

.....

10.	Diaz Gutierrez, Celina																	
11.	Flores Ccacca, John																	
12.	Flores Ccacca, Yousen																	
13.	Gamero Huayhua, Heydee																	
14.	Huanaco Mamani, Jesus																	
15.	Huisa Soncco, Carmen																	
16.	Jara Casani, Deyson Rony																	
17.	Lazarinos Quispe, Derwin																	
18.	Lazarinos Quispe, karelia																	
19.	Llacho Suaña,Jhordan																	
20.	Luque Huamani, Edy Bryan																	
21.	Mamani Condori, Helbert																	
22.	Mucho Quispe, Josselin																	
23.	Perez Guevara, Billy Jeison																	
24.	Puma Quico, David Nizareth																	
25.	Quispe Gonzales, Yanet																	
26.	Rosales Condori, Jhon Keny																	
27.	Rosas Merma, Anthony																	
28.	Saico Arnaldo, Yulissa																	
29.	Sumiré Hancoco, Alex																	
30.	Taco Quispe, Michael Victor																	
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli																	
32.	Vilca Choque, Dina Liseth																	

Observaciones generales.

.....

.....

.....

.....

FICHA DE OBSERVACIÓN

I. Datos

1. Institución educativa: N° 40694 centro de innovación pedagógica ISPPA.
2. Grado: Sección:
3. Estudiantes: Hombres..... Mujeres
4. Área:
5. Escenario:
6. Fecha:

II. Medición

[illegible]

13.	Gamero Huayhua, Heydee																	
14.	Huanaco Mamani, Jesus																	
15.	Huisa Soncco, Carmen																	
16.	Jara Casani, Deyson Rony																	
17.	Lazarinos Quispe, Derwin																	
18.	Lazarinos Quispe, karelia																	
19.	Llacho Suaña,Jhordan																	
20.	Luque Huamani, Edy Bryan																	
21.	Mamani Condori, Helbert																	
22.	Mucho Quispe, Josselin																	
23.	Perez Guevara, Billy Jeison																	
24.	Puma Quico, David Nizareth																	
25.	Quispe Gonzales, Yanet																	
26.	Rosales Condori, Jhon Keny																	
27.	Rosas Merma, Anthony																	
28.	Saico Arnaldo, Yulissa																	
29.	Sumiré Hancoco, Alex																	
30.	Taco Quispe, Michael Victor																	
31.	Tunco Tunco ,Daysi Nayeli																	
32.	Vilca Choque, Dina Liseth																	

Observaciones generales.

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO 03

Cuaderno de registro de campo
del profesor a cargo del área.

Cuaderno de registro de campo de los investigadores.

ANEXO 04

SESIONES ACCIÓN

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 01

I. DATOS GENERALES:

1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	N° CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA
2. ÁREA	TUTORÍA
3. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUMNAS DE SEGUNDO GRADO
4. POBLACIÓN BENEFICIARIO INDIRECTO	COMUNIDAD EDUCATIVA
5. INVESTIGADOR	HECTOR ROQUE PAREDES
6. FECHA	24-08- 2016
7. HORA: 1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO: AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
8. DINÁMICA	SUEÑOS

• APRENDIZAJE ESPERADO

Sub Categoría
Autoaceptación

II. SECUENCIA DIDÁCTICA.

Fases	Estrategias y actividades	Recursos y materiales	T
Fase de la Motivación	Comenzamos, para esto debemos de pedir a los participantes que elijan un sueño y las habilidades el que ellos deseen más, como si tuviéramos una barita mágica y podamos pedir que se nos cumpla cualquier sueño, utilizando su habilidad, existe un dicho muy importante "si lo sueño lo puedo lograr"	fichas	O8
Fase de vivencia ejecutando la dinámica	una vez que los participantes tengan el sueño elegido les daremos un globo a cada uno, para que sirva este globo básicamente es para que cada participante comiencen a estirar el globo de manera que jueguen y ahí van pensando en sus sueños y	Globos	20

	empiezan a materializarlo, luego como a manera de magia empiezan a echar como que si echaran polvitos mágicos al globo de los participantes uno seguido del otro y vamos a pensar que el sueño entra en los globos y cada vez que vamos a inflamos el globo este sueño se hace realidad lo inflaremos de un tamaño de manera que no se rompa y cada vez que echamos aire pensamos que nuestro sueño se hace realidad y mientras vas inflando vas sintiendo felicidad por que tu sueño se hace realidad. ▪ Ahora amarramos el globo y para que esto se cumpla ay que darle una acción y lo que hacemos es formar un circulo de tal forma nos pondremos a jugar con nuestro sueño y llevarlo lo más alto que se pueda, sin salirnos del circulo que hemos formado, el primer globo que salga del circulo será reventado y por consiguiente este sueño no seguirá en el juego.	Sillas Pabilos	
Fase de la comunicación de la experiencia	▪ Al finalizar la dinámica los estudiantes comparten en grupo verbalmente las sensaciones vividas. ▪ ¿Que nos enseña este juego? ▪ ¿De qué nos damos cuenta con esta dinámica cada participante ira respondiendo con sus propias palabras ▪ bueno es muy simple con esta dinámica nos podemos dar cuenta que es muy fácil soñar pero no nos damos cuenta que hay muchas personas a nuestro alrededor que simplemente no van a querer que nuestros sueños se cumplan y destruyen nuestros sueños.	Fichas de reflexión	10
Fase de procesamiento de la experiencia	▪ Los estudiantes juntamente con el profesor reflexionan sobre el valor de los sueños y las habilidades que tenemos. ▪ Sobre cómo nos beneficia para el desarrollo personal.	Fichas de reflexión	10

	▪ ¿Por qué muchas veces se nos puede destruir los sueños? ▪ ¿Cómo lograría mis sueños sin que nadie intente destruirla.		
--	---	--	--

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 02

I. DATOS GENERALES			
1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:		N° 40694 CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA	
2. ÁREA:		TUTORÍA	
2. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA		ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO	
3. POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTA		COMUNIDAD EDUCATIVA	
4. INVESTIGADORES:		VÍCTOR RAÚL DOMÍNGUEZ INCA.	
5. NIVEL:		SECUNDARIO	
6. FECHA:		25 -08 – 2016	
7. DINAMICA:		COLLAGE II	
8. HORA:	1.00 PM A 1.50 PM	ESCENARIO	AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Sub Categoría
Autoaceptación

III.-SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y recursos	T
Fase de motivación	Se leerá un cuento y los estudiantes reflexionaran dando sus opiniones		15
Fase de vivencia Ejecutando la	El docente les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese ¿Quién soy? A través de un dibujo o con	Hojas boom lápices, lapiceros,	20

dinámica	recortes pegados a la hoja bong, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy?	goma, colores	
Fase de comunicación de la experiencia	Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra.		7
Fase de procesamiento de la experiencia	Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.		7

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 03

I. DATOS GENERALES			
1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	N° 40694 CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA		
2. ÁREA:	TUTORÍA		
2. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO		
3. POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTA	COMUNIDAD EDUCATIVA		
4. INVESTIGADORES:	VÍCTOR RAÚL DOMÍNGUEZ INCA.		
5. NIVEL:	SECUNDARIO		
6. FECHA:	31-08 – 2016		
7. DINAMICA:	COLLAGE II		
7. HORA:	1.00 PM A 1.50 PM	ESCENARIO	AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Sub Categoría
Autoaceptación

III.-SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y recursos	T
Fase de motivación	Se leerá un cuento y los estudiantes reflexionaran dando sus opiniones		15
Fase de vivencia	El docente les pide a los participantes que realicen un collage, donde exprese	Hojas boom lápices,	20

Ejecutando la dinámica	¿Quién soy? A través de un dibujo o con recortes pegados a la hoja bong, cada participante debe contestar a la pregunta: ¿Quién soy?	lapiceros, goma, colores	
Fase de comunicación de la experiencia	Cada uno de los integrantes del equipo interpreta el "COLLAGE" de cada participante. Sólo cuando 4 o 5 compañeros han expresado su punto de vista, el autor explica o aclara su obra.		7
Fase de procesamiento de la experiencia	Una vez que los equipos han terminado se hace una mesa redonda general con el objeto de evaluar la experiencia y de aflorar los sentimientos de los participantes.		7

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 04

- DATOS GENERALES:**

1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	N° CENTRO DE INNOVACIÓN DE AGÓGICA ISPPA
2. ÁREA	TUTORÍA
3. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUNAS DE SEGUNDO GRADO
4. POBLACIÓN BENEFICIARIO INDIRECTO	COMUNIDAD EDUCATIVA
5. INVESTIGADOR	HECTOR ROQUE PAREDES
6. FECHA	14-09- 2016
7. HORA: 1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO: AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
8. DINAMICA:	LOS GRANJEROS

- APRENDIZAJE ESPERADO**

Sub Categoría
Autoaceptación

- SECUENCIA DIDÁCTICA.**

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y Recursos	T
Fase de la Motivación	El profesor comunica a los estudiantes que esta es una dinámica que además de tener el propósito de crear un ambiente de confianza y contacto con el grupo es muy útil para el hielo y entrar a trabajar independientemente de que el grupo necesita trabajar este aspecto o no.	fichas	O8
Fase de vivencia ejecutando la	Para la realización de esta dinámica se necesita un voluntario que ejercerá de granjero mientras que el grueso del grupo formara una cebolla. Para poder	Palotes Cuaderno libro	20

dinámica	formar la cebolla, todos los miembros deberán unirse entre sí y de manera muy fuerte, como se tratara de capas de la cebolla y este granjero deberá pelarlos. ▪ Cada vez que esta consiga pelar una capa, persona se convertirá en el granjero y ayudara el labor de sacar más capas		
Fase de la comunicación de la experiencia	▪ Al finalizar la dinámica los estudiantes comparten en grupo verbalmente las sensaciones vividas. ▪ ¿Fue fácil no dejarse sacar del grupo? ▪ ¿Cuántos de ustedes se pusieron nerviosos? ▪ ¿A qué nos lleva reflexionar esta dinámica?		10
Fase de procesamiento de la experiencia	▪ Los estudiantes juntamente con el profesor reflexionan sobre el valor de trabajo cooperativo ▪ Sobre cómo nos beneficia para el desarrollo personal		10

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 05

- DATOS GENERALES:**

1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	N° CENTRO DE INNOVACIÓN DE AGÓGICA ISPPA
2. ÁREA	TUTORÍA
3. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUNAS DE SEGUNDO GRADO
4. POBLACIÓN BENEFICIARIO INDIRECTO	COMUNIDAD EDUCATIVA
5. INVESTIGADOR	HECTOR ROQUE PAREDES
6. FECHA	16-09- 2016
7. HORA: 1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO: AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
8. DINAMICA:	LOS CIEGOS

- APRENDIZAJE ESPERADO**

Sub Categoría
Autoafectivo

- SECUENCIA DIDÁCTICA.**

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y Recursos	T
Fase de la Motivación	- Se forma en grupos a los estudiantes con el conteo de frutas. - A partir de ello a cada grupo se le asigna una emoción y hacen una breve sociodrama.	fichas	O8
Fase de vivencia	Terminada las primeras actividades el profesor les comunica a los estudiantes lo que van a realizar durante la sesión acción, enseguida estudiantes y profesores	Palotes Cuaderno	20

ejecutando la dinámica	forman un camino de trampas con las mesas y sillas. ▪ Para empezar esta dinámica el profesor explica los pasos y las reglas donde el profesor elige dos estudiantes y el estudiante escoge al compañero que quiere que le guíe durante la dinámica. ▪ Los estudiantes escogidos que juegan el papel del ciego deben dejarse guiar por sus compañeros, recorriendo la sala o el entorno del aula. Luego de tres minutos se cambia el rol. ▪ Todos los estudiantes deben de pasar por el papel de ciegos.	libro	
Fase de la comunicación de la experiencia	▪ Socialización. ▪ Al final del ejercicio guías y ciegos se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro compañero. ▪ ¿Es fácil o difícil? ▪ ¿Cómo se sintieron más cómodos como guías o como ciegos? ▪ ¿Quiénes no tuvieron mucha confianza? ▪ ¿Entre compañeros con todos tenemos confianza?		10
Fase de procesamiento de la experiencia	▪ Para procesar nuestras experiencias de la dinámica grupal profesor y estudiantes reflexionan sobre el valor autoafectivo.		10

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 06

I. DATOS GENERALES			
1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:		N° 40694 CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA	
2. ÁREA:		TUTORÍA	
2. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA		ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO	
3. POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTA		COMUNIDAD EDUCATIVA	
4. INVESTIGADORES:		VÍCTOR RAÚL DOMINGUEZ INCA.	
5. NIVEL:		SECUNDARIO	
6. FECHA:		15-09 – 2016	
7. DINÁMICA:		CARICIAS POR ESCRITO	
7. HORA:	1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO	AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Sub Categoría
Autoafectivo

III.-SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y recursos	T
Fase de motivación	El docente les lee el cuento “LA HORMIGUITA Y EL LIRIO” al final le pide a los estudiantes que reflexionen sobre el cuento	Libro “parábolas de vida”	15

Fase de vivencia	I. El docente les entrega una hoja a cada estudiante para que rellenen con los datos solicitados.	Hojas boom	20
Ejecutando la dinámica	II. En cada recuadro de la hoja tienen que escribir por cada estudiante un valor seguido del porque lo escribieron. III. Por el reverso, escriben un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada recuadro de la hoja.		
Fase de comunicación de la experiencia	IV. Al terminar la actividad los estudiantes rotaran las hojas por cada carpeta para que cada estudiante lea lo que sus compañeros escribieron.		
Fase de procesamiento de la experiencia	¿Cómo te sentiste cuando leíste los deseos o pensamientos de tus compañeros? ¿Fue fácil o difícil describir los valores que identificaban a tus compañeros? ¿Por qué?	Hojas boom, lapiceros	7
		Hojas boom, lapiceros	7

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 08

I. DATOS GENERALES:

1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	N° CENTRO DE INNOVACIÓN DE AGÓGICA ISPPA
2. ÁREA	TUTORÍA
3. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUNAS DE SEGUNDO GRADO
4. POBLACIÓN BENEFICIARIO INDIRECTO	COMUNIDAD EDUCATIVA
5. INVESTIGADOR	HECTOR ROQUE PAREDES
6. FECHA	22 – 09 – 2016
7. HORA: 1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO: AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
8. DINÁMICA	LAS CARTAS

II. APRENDIZAJE ESPERADO

Sub Categoría
Autoafectivo

III. SECUENCIA DIDÁCTICA.

Fases	Estrategias y actividades	Recursos y materiales	T
Fase de la Motivación	El profesor al ingresar al salón les saluda fraternalmente y cuenta que se encuentra muy feliz, los estudiantes es posible que pregunten porque, el profesor les cuenta que durante esta semana recibió una carta de una compañera de colegio y que era su mejor amiga y no se	carta	O8

	comunicaban ya hace 11 años.		
Fase de vivencia ejecutando la dinámica	- El profesor explica los objetivos del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de otros y el afecto de estos factores en el concepto que se tiene de uno mismo, en la motivación y comportamientos. - Termina una pequeña discusión el profesor les indica la actividad que van a realizar en esta sesión acción. - Cada miembro elaborará una carta de reconociendo para su compañero. - Para escribir esta carta los estudiantes eligen libremente al compañero que será dirigido. - Para redactar esta carta se les entrega una hoja boom, donde los estudiantes lo dividen en cuatro partes. - Los estudiantes pueden redactar cuatro cartas como máximo y dos como mínimo.	Hojas boom Colores. Lapiceros.	20
Fase de la comunicación de la experiencia	- Al finalizar la actividad el profesor recoge las cartas. - Luego lee la carta al estudiante dirigido sin mencionar quien es el autor. - Des pues de cada lectura el profesor formula las siguientes preguntas al estudiante referido en la carta. ¿Cómo te sientes al escuchar estas palabras? ¿Sabías que tenías admiradores?	Fichas de reflexión	10
Fase de procesamiento de la experiencia	Los estudiantes juntamente con el profesor reflexionan sobre la importancia de aceptar a sus compañeros con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante reconocer a las personas que están a nuestro alrededor? ¿Te fue fácil decidir a quién escribir? ¿Por qué? ¿Por qué para otros les fue difícil redactar la carta?	Fichas de reflexión	10

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 09

I. DATOS GENERALES			
1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	N° 40694 CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA		
2. ÁREA:	TUTORÍA		
2. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO		
3. POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTA	COMUNIDAD EDUCATIVA		
4. INVESTIGADORES:	VÍCTOR RAÚL DOMINGUEZ INCA.		
5. NIVEL:	SECUNDARIO		
6. FECHA:	28 – 10 – 2016		
7. DINAMICA:	JACTANDOSE		
8. HORA:	1.00 PM A 1.45 PM	ESCENARIO	AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Sub Categoría
Autoatencion

III.-SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y Recursos	T
Fase de motivación	El docente les lee el cuento “CONSTRUYENDO UNA CATEDRAL” al final le pide a los estudiantes que reflexionen sobre el cuento	Libro “parábolas de vida”	15

Fase de vivencia Ejecutando la dinámica	El docente pide a los participantes que se formen en parejas, luego informa que la dinámica consiste en identificar y posteriormente compartir tres o cuatro aéreas en las que las parejas estén dispuestas a hacer demostraciones jactándose o alardeando ante los demás miembros del grupo. También se les pide enfoquen su atención en los sentimientos que experimentaron con anterioridad al ejercicio y luego lo compartan.	Hojas boom	20
Fase de comunicación de la experiencia	Se dirige a los participantes para que caminen por el cuarto y compartan sus alardes con los otros. Los participantes rondan de un lado para otro para compartir jactancias con los otros. Los participantes tienen que estar conscientes de los sentimientos, reacciones y reservas que se presenten durante la experiencia	Hojas boom lapiceros	7
Fase de procesamiento de la experiencia	¿Cómo te sientes al compartir tus jactancias con tus compañeros de salón? 2. ¿Cuáles alardes parecieron más fáciles y cuáles más difíciles? 3. ¿Fue más fácil compartir con algunas personas que con otras? 4. Cómo compartió sus jactancias: ¿orgullosamente?, ¿tentativamente?, ¿con vergüenza? o ¿con gusto? 5. ¿Creyó usted lo que decía? 6. ¿Cuáles fueron las reacciones de los demás ante sus demostraciones? ¿En qué forma le afectaron? 7. ¿Cómo calificaría a cada uno de sus alardes en una escala de diez puntos "libre de riesgos" (0 para el que está completamente libre, 10, para el más riesgoso.) 8. ¿Cómo te sentiste durante la experiencia, y cuáles son tus sentimientos acerca de ti mismo ahora?	Hojas boom lapiceros	7

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 10

I. DATOS GENERALES			
1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:		N° 40694 CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA	
2. ÁREA:		TUTORÍA	
2. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA		ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO	
3. POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTA		COMUNIDAD EDUCATIVA	
4. INVESTIGADORES:		VÍCTOR RAÚL DOMÍNGUEZ INCA.	
5. NIVEL:		SECUNDARIO	
6. FECHA:		29 – 09 – 2016	
7. DINAMICA:		COMO PODRIA SER DIFERENTE	
7. HORA:	1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO	AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Sub Categoría
Autoafecto

III.-SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Estrategias y actividades	Materiales y recursos	T
--------------	----------------------------------	------------------------------	----------

Fase de motivación	El docente les lee el cuento “te puedo comprar una hora” al final le pide a los estudiantes que reflexionen sobre el cuento	Libro “parábolas de vida”	15
Fase de vivencia Ejecutando la dinámica	El docente dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia a través de un cuestionario". Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior.	Hojas boom	20
Fase de comunicación de la experiencia	El docente les menciona lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?".	Hojas boom lapiceros	7
Fase de procesamiento de la experiencia	El docente integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten sus respuestas a la pregunta anterior. Seguidamente en grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.		7

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 13

I. DATOS GENERALES			
1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:		N° 40694 CENTRO DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA ISPPA	
2. ÁREA:		TUTORÍA	
2. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA		ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SEGUNDO GRADO	
3. POBLACIÓN BENEFICIADA INDIRECTA		COMUNIDAD EDUCATIVA	
4. INVESTIGADORES:		VÍCTOR RAÚL DOMÍNGUEZ INCA.	
5. NIVEL:		SECUNDARIO	
6. DINAMICA:		ACENTUAR LO POSITIVO	
7. FECHA:		10 – 10 – 2016	
8. HORA:	1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO	AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

Sub Categoría
Autorespeto

III.-SECUENCIA DIDÁCTICA

Fases	Estrategias y actividades	M. R.	T
Fase de motivación	Se entregara a cada estudiante dos hojas boom para realizar la dinámica, seguidamente se les pedirán que formen dos filas y sobre la espalda de cada compañero se les pegará con una cinta la hoja boom.	Hojas boom	15
Ejecutando la	Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a	Hojas boom	20

dinámica	otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas: • Atributos físicos que me agradan de mí mismo. • Cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo. • Una capacidad que me agrada de mí mismo. II. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.	lapiceros	
Fase de comunicación de la experiencia	El docente recoge las hojas bong y las coloca sobre la pizarra y junto con los estudiantes dan lectura a cada uno de las cualidades y el docente las resalta para que haya más efecto.	Hojas boom,	7
Fase de procesamiento de la experiencia	¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"? ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?		7

SESIÓN ACCIÓN EN AULA N° 14

• **DATOS GENERALES:**

9. INSTITUCIÓN EDUCATIVA	N° CENTRO DE INNOVACIÓN DE AGÓGICA ISPPA
10. ÁREA	TUTORÍA
11. POBLACIÓN BENEFICIADA DIRECTA	ALUMNOS Y ALUNAS DE SEGUNDO GRADO
12. POBLACIÓN BENEFICIARIO INDIRECTO	COMUNIDAD EDUCATIVA
13. INVESTIGADOR	HECTOR ROQUE PAREDES
14. FECHA	03 -11 – 2016
15. HORA: 1.30 PM A 2.15 PM	ESCENARIO: AULA DE SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA
16. DINAMICA	LLUVIA DE DECISIONES

• **APRENDIZAJE ESPERADO**

Sub Categoría
Autorespeto

SECUENCIA DIDÁCTICA.

Fase de la Motivación	- El profesor al ingresar al salón les saluda fraternalmente. - El profesor les menciona 6 tipos de frutas y luego los estudiantes mencionan la fruta que prefieren. - A partir de ello se forman en grupos.	carta	O8
Fase de vivencia ejecutando la dinámica	- El profesor explica los objetivos del ejercicio. - Los jugadores se dividen en pequeños grupos y tienen la tarea de construir algo en papel. La consigna es que la decisión se logre por consenso. que sea una construcción original y que se tomen en cuenta los aportes de todos.	Hojas boom Colores.	20

	▪ Cada grupo muestra a los demás su realización.(con creatividad)	Lapiceros.	
Fase de la comunicación de la experiencia	▪ Al finalizar la actividad el profesor recoge Los trabajos ▪ Des pues de cada lectura el profesor formula las siguientes preguntas al estudiante referido en la carta. ¿Fue fácil tomar una sección sin? ¿Cuántos no estuvieron de acuerdo? ¿Hubo alguien que no participo?	Fichas de reflexión	10
Fase de procesamiento de la experiencia	▪ Si hubo distintas propuestas antes de la realización, ¿cómo se llegó a la elección? ¿Cómo se escucharon las alternativas que aparecieron durante el proceso? ¿De qué manera, el grupo posibilitó que cada uno mostrara su modo personal de construir y de recibir los aportes de los demás? ▪ La toma de decisión resulta un juego interesante en la actitud de dar y acallar POR y PARA el crecimiento Individual y grupal.	Fichas de reflexión	10

ANEXO 05

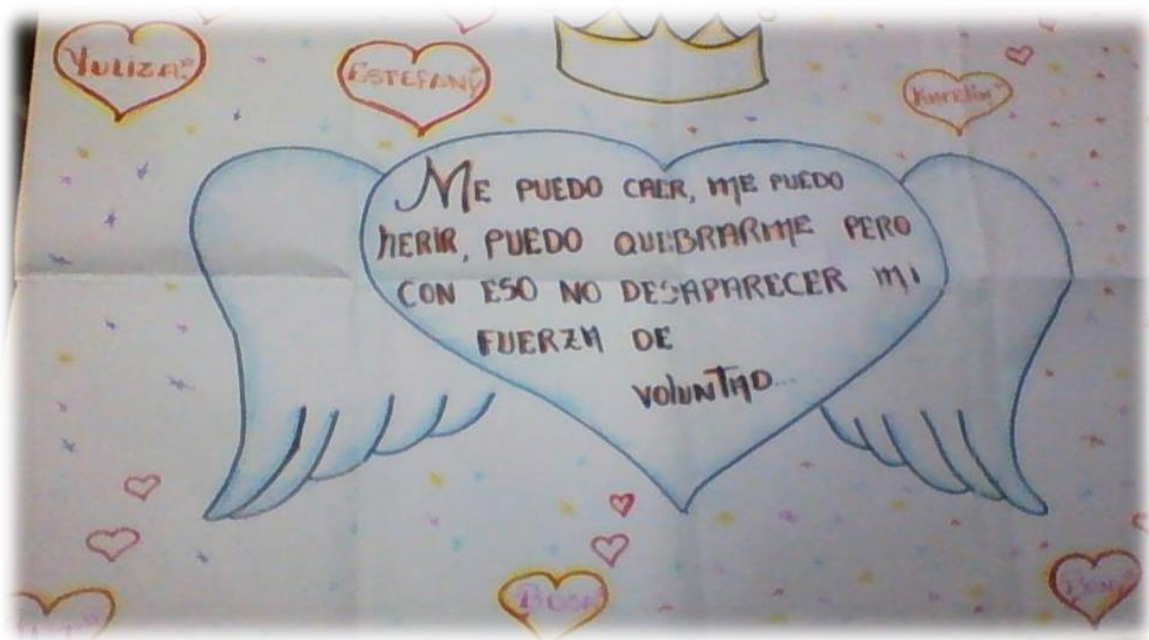
Productos de las sesiones acciones.



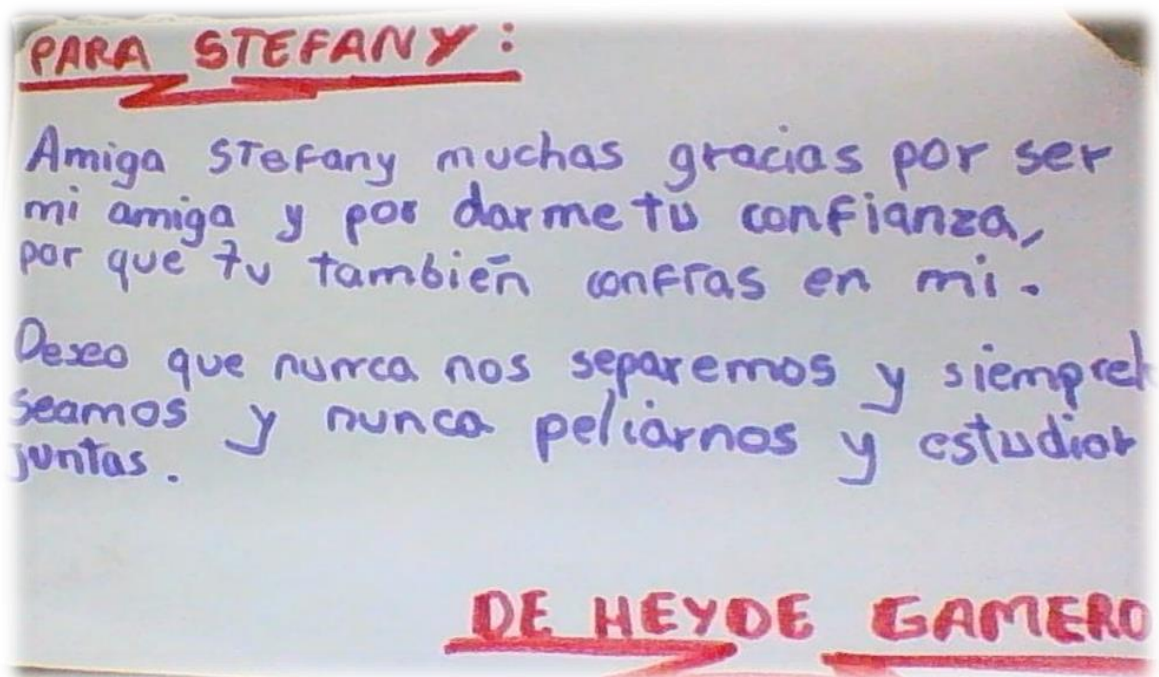
Producto de la dinámica Collage II. Donde los estudiantes reconocen las características y habilidades de sus compañeros.



Infografía donde los alumnos y alumnas reconocen sus habilidades y limitaciones para autoaceptarse.



Afiche elaborado en trabajo grupal donde manifiestan sus autoafecto entre compañeros.



Cartas redactadas a sus compañeros.

Para mi compañera Stephanie
Querida compañera Stephanie
Te quiero decir que pasaré
muchos momentos muy
alegres junto contigo y me
gustaría quedarme contigo
mucho tiempo y ser
unas grandes amigas
gracias por estar contigo
en las buenas y en las
malas.
De tu compañera Stephanie

Cartas redactadas a sus compañeros.

Para Carmen
Esto corto esto dirigido para mi compañero
Carmen por que me brindo su amistad
aunque sea grilona y amargada pero
me brindo su amistad. ☺
De Juliso

Cartas redactadas a sus compañeros.

ANEXO 06

Fotos de las sesiones acción

SESIÓN ACCION 1



Alumnos y alumnas jugando la dinámica los sueños.



Alumnos y alumnas jugando las dinámicas los sueños.



Alumnos y alumnas redactando sus Metacognición de pues de la dinámica.

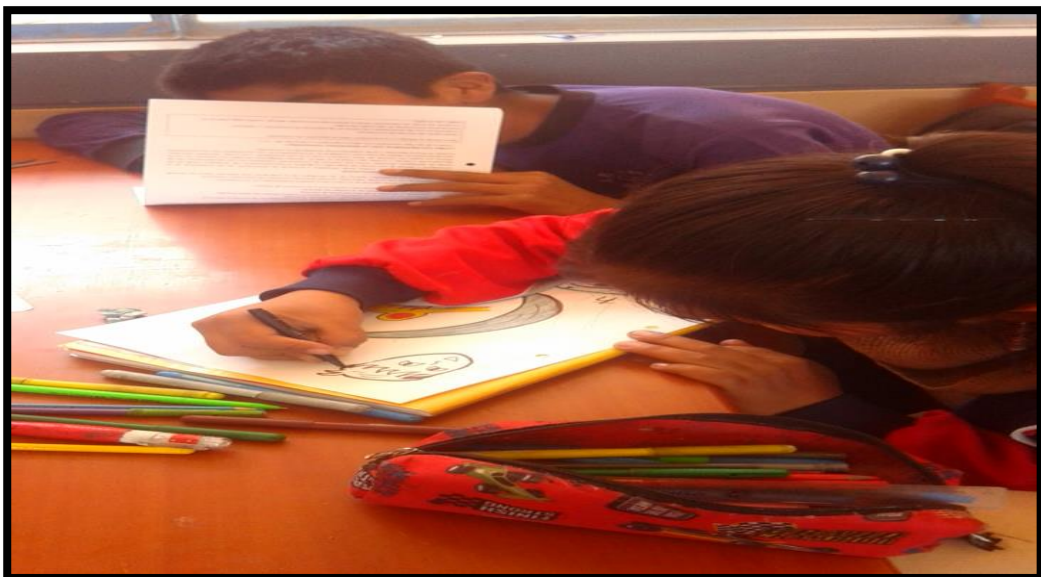


Alumnos, alumnas e investigador reflexionando sobre la Autoaceptación

SESIÓN ACCION 2



Investigador explicando los pasos de dinámica collage II



Alumnos y alumnas elaborando su collage

SESIÓN ACCION 3



Alumnos, alumnas e investigador reflexionando



Alumnos y alumnas participando en la reflexión.

SESION ACCION 4



Alumnos y alunas juntando sillas para la dinámica los granjeros



Alumnos y alumnas jugando la dinámica los granjeros.

SESION ACCION 5



Estudiantes haciendo una barra después de jugar las dinámicas de los ciegos

SESION ACCION 6



Alumnos y alumnas jugando a caricias por escrito

SESIÓN ACCIÓN 7



Alumnos y alumnas jugando a velas encendida



Alumnos y alumnas opinando sobre la dinámica

SESION ACCION 8



Alumnos y alumnas redactando las cartas a sus compañeros



El profesor socializando las cartas.

SESION ACCION 9



Alumnos y alumnas participando en la dinámica jactándose.

SESIÓN ACCIÓN 10



Investigador explicando cómo podría ser diferente

SESIÓN ACCIÓN 11



El investigador explicando los pasos para la dinámica el espejo.



Alumnos y alumnas jugando la dinámica el espejo.

SESIÓN ACCIÓN 12



Alumnos ya alumnas con la dinámica la gran fiesta.



Jugando la gran fiesta.

SESION ACCION 13



Alumnos y alumnas trabajando en grupo.



Alumnos y alumnas haciendo uso de sus habilidades en grupo

SESIÓN ACCIÓN 14



Alumnos participando en lluvia de decisiones

SESIÓN ACCIÓN 15



Investigador monitoreando los trabajos encargados