



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

ESCUELA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA TERAPÉUTICA

TEMA:

**“GUÍA PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE
TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES APLICADAS A LA
SEGUNDA INFANCIA”**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, CON MENCION PSICOLOGIA EDUCATIVA TERAPEUTICA.**

AUTORES:

JOSÉ GERARDO GUARTATANGA RODRÍGUEZ

TERESA ESTEFANÍA MENA BRITO

DIRECTOR:

MG. MARIO EDUARDO MOYANO MOYANO

CUENCA – ECUADOR

2020

Dedicatoria:

A Dios por su infinito amor, a mi madre por ser ejemplo de esfuerzo y dedicación siendo el pilar de mi vida, a mi familia por ser mi fuerza en especial a mi hermana Karina que siempre me apoyo incondicionalmente y me inspiro a ser cada día la mejor, a mis sobrinos que con su dulzura siempre me motivaron a seguir el camino de la niñez y la adolescencia y a mis amigos por darme animo en todo momento.

Estefanía Mena Brito.

Dedicatoria:

Dedico este trabajo a mi madre por ser el pilar de mi vida y mi ejemplo de superación y no dejarme solo en ningún momento. A mi padre que a pesar de que no esté aquí conmigo dejó huellas en mi corazón para poder seguir adelante. Finalmente, a mis hermanos y sobrinos por ser la esperanza que necesite a lo largo de este camino.

José Guartatanga Rodríguez.

Agradecimiento

Agradecemos a todos nuestros maestros quienes formaron parte de nuestra formación tanto profesional como ética durante todos estos años de universidad permitiéndonos instruirnos como Psicólogos Educativos Terapéuticos, además un agradecimiento especial al Mg. Mario Moyano Moyano por su apoyo incansable y su profesionalismo que orientó de manera exitosa este trabajo. Y a todas las personas que ayudaron a la realización de esta investigación.

Resumen

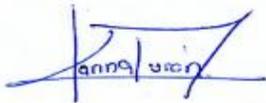
El siguiente trabajo de investigación tiene por tema: “Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales aplicada a la segunda infancia” lo que tendrá como finalidad dar una orientación para la prevención de problemas relacionados con la autoestima, y fortalecerá las relaciones sociales para un correcto desarrollo de la niñez. La metodología usada será cualitativa, que consiste en revisión bibliográfica para recopilación de técnicas y armado posterior de la guía. se espera que esta investigación sea útil sobre todo para la institución en la prevención de futuros problemas.

Palabras claves: autoestima, cognitivo – conductual, segunda infancia, guía.

Abstract

This research called "Guide to working self-esteem through cognitive behavioral techniques applied to the second childhood" aimed at providing guidance to prevent problems related to self-esteem to strengthen social relationships for the proper development of children. The methodology was qualitative, consisting of a bibliographic review of collection techniques to subsequently assemble the guide. This research was expected to be useful especially for the institution to prevent future problems.

Keywords: self-esteem, cognitive – behavioral, second childhood, guide.



Translated by



Jose Guartatanga



Estefania Mena

ÍNDICE PRELIMINAR

Dedicatoria:.....	II
Dedicatoria:.....	III
Agradecimiento.....	IV
Resumen	V
Abstract	VI

INDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	2
Introducción:.....	2
1. Autoestima.....	2
1.1 Definición de autoestima:.....	2
1.2 Teorías de la autoestima.....	4
1.3 Dimensiones de la autoestima	6
1.4 Autoestima y aspectos de desarrollo	8
1.5 Tipos de autoestima	10
1.5.1 Autoestima alta	10
1.5.2 Autoestima baja	13
1.6 Repercusiones de una autoestima inadecuada	15
1.7 Conclusión	16
CAPITULO II.....	18
Modelo Cognitivo - Conductual	18
Introducción.....	18
2.1. Modelo cognitivo conductual	18
2.1.1 Términos empleados en el modelo cognitivo - conductual	19
2.2. Postulados teóricos del modelo cognitivo conductual.....	20
2.3. Enfoques teóricos Modelo Cognitivo Conductual.....	21
2.3.1. Teorías Conductistas.....	22
2.3.2. Teoría del Aprendizaje Social	22
2.3.2.1. Modelado	23
2.3.2.2. Tipos de Modelamiento	23
2.3.2.3. Observación de un modelo vivo.....	24
2.3.2.4. Aprendizaje Vicario.....	24
2.3.2.5. Aprendizaje simbólico – modelamiento verbal	24
2.3.2.6. Imitación pura.....	24
2.3.3. Las teorías cognitivas	24

2.3.4. Las teorías de la tercera generación	25
2.3.5. Modelo cognitivo conductual en el trabajo con niños con baja autoestima	27
2.4. Conclusión	28
CAPITULO III	30
GUIA PARA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA.....	30
3. Introducción:.....	30
Conclusión:.....	82
CAPITULO IV.....	83
Validación de la guía	83
4. Introducción:.....	83
4.1 Objetivo de la validación:	83
4.2 Procedimiento:	83
4.3 Retroalimentación:	83
4.4 Modelo de validación por parte del profesional:	84
Carta de validación.....	85
Conclusiones del capítulo:	86
Conclusiones generales:	87
Recomendaciones.....	89
Bibliografía.....	90

INDICE DE ANEXOS

ANEXOS	98
ANEXO A: Validación realizada por profesionales	98
Anexo B: Diseño de tesis	100

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un factor clave en el desarrollo del niño, la relación con sus pares y con su familia de igual forma es importante, es por esto que es vital fomentar una autoestima sana desde pequeños. Muchas investigaciones señalan que el nivel de autoestima se define entre los 6 y los 8 años de edad y que se mantenga estable repercute directamente en la personalidad del niño, limitándolo, o fortaleciéndolo en sus relaciones sociales. El papel de los maestros en su desarrollo será vital para lograr una autoestima alta.

La presente investigación propuso realizar una guía para el trabajo de la autoestima dirigido a profesionales de la educación como profesores o psicólogos que laboren en el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), en donde se usó técnicas cognitivo–conductuales para niños de 6 a 12 años, validada posteriormente por profesionales que certificaron que la guía es pertinente para el trabajo de la autoestima. La guía se aplicará en casos en que el niño requiera elevar su nivel de autoestima, todas las técnicas pueden ser adaptadas para cualquier realidad.

El trabajo está compuesto de 4 capítulos; el primero enfocado en una parte teórica sobre la autoestima, donde se desarrollan puntos como su clasificación, las teorías que sustentan el tema y tienen que ver con la autoestima, las dimensiones de esta y como esta influye en el desarrollo de la persona. El segundo capítulo detalla el modelo cognitivo conductual, sus postulados, enfoques, teorías conductitas, modelado, orientado más a esclarecer las bases para la creación de la guía. En el tercer capítulo consta la guía propuesta para el trabajo de la autoestima con técnicas para niños de 6 a 12 años, misma que se desarrolla a partir de 5 componentes: autoconcepto, autoimagen, autoaceptación, autorespeto y autoconocimiento.

El cuarto capítulo muestra la validación de la guía propuesta por un profesional, donde se aplicó una encuesta para que certifique el uso de la guía. De acuerdo con la validación, se cumplió con el objetivo de desarrolla la guía para niños de 6 a 12 años, siendo un valioso aporte para todo profesional que requiera usarla. Finalmente, se expondrán las respectivas conclusiones y recomendaciones, para dar por terminado el trabajo.

CAPITULO I

Introducción:

La autoestima es un componente esencial para el desarrollo de las personas, su correcto desarrollo está directamente relacionado con las buenas relaciones con los pares, un correcto aprendizaje y la adecuada adaptación a diferentes contextos. Si un individuo se siente contento, muestra seguridad en sus acciones, además de esto se siente valioso y todo esto logra proyectar a los demás, se puede decir que su autoestima es alta. Si por el contrario un individuo a menudo se encuentra triste, se muestra tímido con los demás y le es difícil adaptarse a un contexto se puede hablar de autoestima baja. La autoestima debe desarrollarse correctamente desde la infancia, es una tarea de padres y profesores, siempre teniendo en cuenta el nivel emocional de la niñez para que su desarrollo sea el adecuado en su etapa adulta (Branden, 2011).

Fundamentación teórica

1. Autoestima

1.1 Definición de autoestima:

Partiremos introduciendo al tema mediante definiciones de varios autores, cada uno tiene su percepción acerca de cómo la autoestima influye en nuestra vida y de cómo es tan importante mantenerla estable. Es cierto que depende de varios otros puntos como el desarrollo y la manera de que el medio influencia en nosotros, pero está claro que sin importar los factores que influyen en ella cada uno es responsable de tener una autoestima alta.

Stanley Coopersmith define a la autoestima como “Un juicio personal sobre la dignidad de uno, expresado en las actitudes que el individuo mantiene hacia sí mismo” (La Rosa & Díaz Loving, Evaluación del autoconcepto: Una escala Multidimensional, 1991, p. 17).

Satir (1991) establece que “La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta” (p. 34).

La autoestima es aceptarse a uno mismo, es una manera de amar, pensar, aceptarse con todas las limitaciones. Es la descripción con la cual cada uno de nosotros nos aceptamos contra nosotros mismos. Es un fundamental sistema en el cual ordenamos experiencias enlazándolo con nuestro “Yo” personal (Alcantara, 1993).

La autoestima implica aceptarse uno mismo, pero este entrelazado con las experiencias propias de cada persona, esto permitirá que se puedan establecer diferencias y transformarnos en seres únicos. Así mismo refleja la valía de cada uno de nosotros, nos permitirá respetarnos, de esta forma seremos seres libres, decididos a tomar o no riesgos, experimentando confianza y seguridad, siendo valorados por nosotros mismos y por los demás (Haeussler, 1995).

Citando a Vallés Arándiga (1998), la autoestima es “La dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando o no, agradando o no valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen” (pág. 16).

Según Krauskopf, la adolescencia es una etapa conflictiva en donde ocurren cambios psicológicos, sociales, físicos, biológicos, debido a esto los jóvenes entran en conflicto con su autoestima, ya que intentan buscar su identidad (Krauskopf, 1999).

“El término autoestima se traduce de las ingles self-esteem, que se introdujo inicialmente a la psicología social y de personalidad; implica la valoración íntima de una persona hacia de sí misma” (Polaino-Llorente, 2004, pág. 17).

Abraham Maslow para referirse a la autoestima la asocia con dos tipos de necesidades de estima: la estima que proviene de los demás y la estima propia, por estima entendemos que es el cariño que se siente por alguien, siendo una valoración positiva hacia ciertas acciones (Álvarez Insua, Rivero Rivero, & Castro Alegret, 2009). Por tanto, la autoestima es un componente vital en la vida de las personas, asociado de manera directa con el entorno y como nos relacionamos con este.

Para Rosenberg, la autoestima es la evaluación que un individuo hace de manera recurrente para referirse a sí mismo (Rojas-Barahona, Zegers, & Förster, 2009).

Según Braden (2011) “La autoestima es la predisposición para experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida como merecedor de felicidad” (pág. 41).

Para referirse a la autoestima se habla acerca de la opinión que cada individuo tiene de sí mismo, es decir una visión realista. Implica aceptar que hay sentimientos positivos y que nos sentimos a gusto con nuestro aspecto, la autoestima es una opinión realista y certera de nosotros mismos (Glenn, 2017). La autoestima se puede confundir con el autoconcepto, es por eso por lo que se debe diferenciarlos: el autoconcepto es como yo me describo a mí mismo, mientras que la autoestima es la evaluación de información contenida en el autoconcepto (Pope, McHale, & Craighead, 1996).

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica, si el individuo carece de autoestima, la vida puede tornarse muy difícil de sobrellevar, ya que la persona puede dejar de satisfacer sus necesidades básicas (McKay & Fanning, 2019)

De acuerdo a lo expuesto, la autoestima es la forma en que cada individuo se considera, la percepción de sí mismo, en base a factores como características, cualidades, potencialidades, que se manifiestan a través de sus pensamientos en forma negativa y expresarme en base a la relación que tienen de sí mismos y los demás; por ende, es un eje importante ya que el individuo se evalúa en diferentes ámbitos de su vida y reconoce sus potencialidades al desarrollarse en su contexto.

1.2 Teorías de la autoestima

Existen múltiples teorías asociadas a la autoestima, entre las principales tenemos: psicoanalítica, humanista, funcionalista y sistémica, cada una respaldada por autores que asocian la autoestima alta con el éxito personal y de igual manera recomiendan trabajar específicamente para fortalecerla. Todos estos autores concluyen que para tener éxito en la vida primordial desarrollarla.

En la teoría psicoanalítica el principal autor fue Freud quien definió a la autoestima como el amor propio que cada uno tiene (Alonso, et al., 2007). Usando este concepto y haciendo relación con esta investigación con adolescentes, es importante estimar el nivel de autoestima de cada participante, y los factores que influyen en ella, es importante señalar que es común el problema de adolescentes con baja autoestima, ya que por diversos factores forman una imagen negativa de ellos.

El aporte humanista indica que, la autoestima es parte fundamental para la autorrealización, mencionando que cada uno tenemos componentes internos para desarrollarla. Por su parte Rogers indica que gran parte de los problemas de cada persona provienen de una autoestima negativa, además afirma que cada uno de nosotros posee un yo bueno y positivo, pero permanece oculto dificultando la posibilidad de desarrollarlo (Rogers, 1992).

La corriente funcionalista por su parte indica la importancia de desarrollar desde la infancia una autoestima sólida para desarrollar un potencial pleno y lograr dinamismo en la persona, ya que las personas que gocen de una autoestima alta serán personas exitosas. Cada persona posee naturaleza interna con un desarrollo biológico que es natural en los seres humanos, es por esto por lo que es necesario sacar a la luz dicha naturaleza (James, 1984).

Finalmente, la corriente sistémica manifiesta que tener autoestima es mantener una visión positiva de sí mismo, el individuo que aceptará sus defectos de modo realista para evitar llegar a la autocrítica excesiva. Las personas con autoestima positiva se evalúan satisfactoriamente y está contento con sus limitaciones, ya que una persona con autoconfianza en lugar de enfocarse en sus defectos intenta crecer en sus áreas limitantes y sin embargo al saber que quizás no puede conseguirlos no se juzga x esa razón (Rius, Contreras, & Ribera, 2000).

Por lo tanto, para las diferentes corrientes la autoestima es un factor esencial para el desarrollo de la vida, una cuestión innata y fundamental para que las personas se adapten al entorno. Cada uno de los autores concluye que la autoestima alta es el factor primordial para desarrollar, si bien no es un factor que se mantiene alto todo el tiempo,

dependerá de cada uno que este estable, a pesar de cualesquiera circunstancias que puedan surgir.

1.3 Dimensiones de la autoestima

La autoestima es un componente importante en el desarrollo del ser humano, todas las personas son artífices de mantener una autoestima sólida. Específicamente hablaremos acerca de dos dimensiones que conforman la autoestima: la dimensión actitudinal y la dimensión conductual, ambas se relacionan con la manera en que el individuo se relaciona en el medio, de cómo se mira y como siente que es percibido por los demás, este es un punto importante por el cual se derivan otras dimensiones más específicas. Será siempre importante la manera en que el individuo logre mantener su autoestima estable.

Según Mezerville, indica dos componentes básicos que integran la autoestima: Dimensión actitudinal, que se forma por autoconfianza autovaloración y autoimagen; y la dimensión conductual observable formada por autorrealización, autocontrol y autoafirmación (Naranjo Pereira, 2007)

- Dimensión actitudinal:

La autoimagen: es la capacidad de verse a sí mismo, asimilando que tenemos cualidades y defectos, en base a las experiencias vividas, en los distintos contextos en los que interactúa.

La autovaloración: consiste en el grado en que la persona se considera importante para sí mismo y para los demás, dicha valoración se hace de acuerdo con el conocimiento de la persona.

La autoconfianza: esta surge cuando el individuo es capaz de realizar actividades en cualquier ámbito y la seguridad que le brinda realizar dichas actividades. Esta dimensión motiva a la persona a superarse, a buscar retos nuevos, oportunidades, a seguir sobresaliendo para desarrollar su potencial al máximo, creyendo en sí mismo y en sus capacidades.

- Dimensión conductual observable:

Autocontrol: es la capacidad para manejarse de manera correcta dentro de la dimensión personal, a través de una adecuada organización que les brinda bienestar personal, en todo ambiente que se desarrolle, mediante su dominio propio, la misma que se limita en personas con una baja autoestima, en ellos ocurre todo lo contrario, esta abarca 3 criterios relevantes: manejo de sí mismo, autodisciplina y autocuidado.

Autoafirmación: aquella que permite tomar decisiones, que le brinda al sujeto actuar con madurez y autonomía, el individuo expresa sus pensamientos, para así tomar decisiones más asertivas.

Autorrealización: es la búsqueda que el individuo hace para desarrollar sus capacidades, las expresa de manera adecuada, teniendo de esta forma adecuada integración a su entorno, ya que cuando cumple sus metas su proyecto de vida revoluciona de manera positiva.

Cabe mencionar aspectos relevantes como componentes de autoestima, según (Branden, 2011) indica que la autoestima está ligada con dos aspectos: auto dignidad y autoeficacia. La auto dignidad la define como la actitud positiva hacia el derecho de vivir expresando sentimientos e ideas. La autoeficacia en cambio la define como la confianza en actitudes y capacidades propias, al momento que se hace una comparación con la realidad.

De igual manera Cortés de Aragón plantea una clasificación de tipos de autoestima, donde el autor plantea un componente cognoscitivo, un componente conductual y un componente emocional-evaluativo, en la que destaca varios factores (Válek de Bracho, 2007).

1. Componente cognoscitivo: este factor se le designa también como: autoconocimiento, autopercepción, autoconcepto y autocomprensión, los cuales se engloban en la dimensión mental que el individuo tiene de sí mismo.
2. Componente evaluativo emocional: este componente se debe mezclar con dos elementos debido a que las emociones y las necesidades van de la mano; los

sentimientos por su parte influyen directamente en el para que a su vez se dé su autorrealización; dichos sentimientos se les define como: autoevaluación, autoaprecio, autoaceptación y autovaloración, si estos sentimientos son asertivos el individuo será capaz de reconocer sus cualidades y potencialidades, además de sus defectos y tener una visión amplia de ayuda cuando sea necesario.

3. Componente conductual: se vincula de manera directa a la autoestima con la interacción y adaptación del individuo con su entorno, es por esto por lo que si el individuo tiene una autoestima solida se manifestara por actitudes vinculadas con su conducta observable, la congruencia, responsabilidad, autodirección y autonomía.

Por consiguiente de acuerdo a lo expuesto, los factores de la autoestima se basan en dimensiones que se ligan con elementos que dan características básicas para su desarrollo, además de comprender aspectos encaminados hacia el reconocimiento de capacidades, autovaloración, proyección personal de metas, confianza en sí mismo en base a sus cualidades; todo esto para que el individuo obtenga habilidades que le permitan desarrollarse mejor en diversas situaciones, sobre todo de estrés, con el uso de actitudes claras y positivas, acertando directamente en su conducta, logrando un desarrollo integral adecuado.

1.4 Autoestima y aspectos de desarrollo

La autoestima es un factor relevante en la vida de las personas, se desarrolla principalmente a partir de la interacción humana mediante el reconocimiento del éxito y triunfos que el individuo logra conseguir. Como ya se mencionó anteriormente en todas las corrientes psicológicas que hacen alusión a la autoestima, será importante mantener una autoestima alta, a pesar de las adversidades que puedan surgir en el tiempo.

Feldman (2005) indica que la autoestima se forja desde la niñez y se establece como un factor alto o bajo en los periodos posteriores a su crecimiento, es mucho más que sentirse atractivo o verse bien: hace una relación e indica que los niños que tienen su autoestima alta, poseen una plena confianza y seguridad, asumen riesgos en contraste con los que presentan autoestima baja ya que sus características como: inseguridad, timidez, asociado a bajo rendimiento escolar y dificultad para adaptarse.

Stenberg (2002) señala que en la etapa de adolescencia inicial se presenta los niveles más bajos autoestima, ya que esta etapa es primordial porque se presentan cambios significativos, que se relacionan con aspectos físicos o desapego de sus padres, es por esto que esta etapa es vital para que el preadolescente, tenga un buen concepto de sí mismo, lo que le brindara una correcta autoestima (García Grau, 2011)

López Jorgan & Gonzales Medina (2006) señalan que en la etapa de preadolescencia el sujeto se centra en sí mismo y se conoce para entenderse y descubrir su identidad, lo que le genera inestabilidad emocional vinculado con la incapacidad de desarrollar sus propios recursos. Además de presentarse cambios físicos se presentan también psicológicos, evocando una inestabilidad e inseguridad asociados a la autoestima.

Por otro lado, Santrock (2003) indica que los aspectos a tomar en cuenta para establecer la autoestima en dicha etapa, se encuentra el aspecto físico, ya que este es importante, porque no solamente se limita a la adolescencia sino en toda la parte de vida del individuo.

Manifiestan de igual forma la relevancia que tienen los progenitores en el desarrollo de ellos, ya que ellos dan sustento y apoyo emocional y se relación con la autoestima a lo largo de su vida.

El mismo autor indica la importancia de incrementar la autoestima en esta etapa, para lo cual sugiere (Santrock, 2003):

- a) Reconocer las causas que generan baja autoestima.
- b) Dar sustento y apoyo emocional.
- c) Ayudar en la adquisición de logros.
- d) Mejores habilidades de afrontar situaciones que generen estrés.

Por ende, se trabaja en estos puntos con el fin de incrementar la autoestima en las diferentes etapas de desarrollo y conseguir que el individuo tenga pensamientos positivos que le brinden seguridad, enfocándose a lograr objetivos, que brinden asumir su identidad, la cual tiene relación con la comprensión de sí mismo, es de suma importancia

desarrollar autoestima en esta etapa, ya que como vemos muchos autores señalan que es un factor de vital importancia de forma individual como con sus pares, para evitar problemas a futuro y su vez esté en la capacidad de mostrarse asertivo en resolver problemas, encargándose de sus responsabilidades y conseguir una identidad bien forjada.

1.5 Tipos de autoestima

Stanley Coopersmith, propone tres niveles de autoestima: (Válek de Bracho, 2007)

- a) Personas con autoestima alta: mantienen confianza plena en sí mismo, son bastante asertivas, en busca permanente del éxito, tienen su autorrespeto bien definido y se fijan objetivos a largo plazo.
- b) Personas con autoestima media: básicamente la aceptación social que les brinde el medio es muy importante para ellos, siempre usan afirmaciones positivas y suelen ser bastante expresivas, pero tienen menos expectativas en comparación con las personas con autoestima alta.
- c) Personas con autoestima baja: son personas que se aíslan con facilidad, no son nada expresivos, se aíslan ante situaciones que les genere estrés, no poseen carácter sólido para tolerar varias situaciones.

Para establecer los distintos tipos de autoestima es necesario tomar en cuenta las definiciones planteadas con anterioridad, ya que se dan en base a la valoración que tenga el individuo respecto a sí mismo, debido a esto no es un factor constante, como propone (Ramírez Villafañez A. , 2014, págs. 16-17) “ La autoestima no es valor estable excepto ni siquiera en el caso de que la persona haya alcanzado una amplitud de conciencia integral”.

Una clasificación válida la proponen (Verduzco Álvarez Icaza & Moreno López, 2001) donde la clasifican en:

1.5.1 Autoestima alta

Se define como la aceptación y reconocimiento de habilidades, cualidades y defectos, dando un lugar prioritario a los aspectos positivos desde una visión personal, lo que le da la característica de auténtico, libre y seguro para poder expresarse, en donde incursiona

con alternativas variadas ante un problema, siempre siendo resiliente, buscando aprender de todas ellas, sin buscar aprobación de nadie, sino que prime su criterio propio, asumiendo total responsabilidad de sus actos.

Aspectos que influyen en el desarrollo adecuado de la autoestima

Abordamos el siguiente punto con un realce importante acerca de la autoestima, esta influye directamente en nuestras relaciones interpersonales, ya que se valora las fortalezas y no se hace hincapié en las debilidades. Dicha valoración se construye a lo largo del tiempo, basados en las experiencias personales positivas, por lo tanto, cada individuo será responsable de forjar una autoestima sólida.

Consideramos los aspectos propuestos por (Ramírez Villafañez A. , 2014), quien señala que la autoestima tiene sus raíces en:

- Refuerzo familiar adecuado: la familia es un factor primordial en el cual la autoestima estará presente en todas las etapas del sujeto.
- Confianza y poder: tiene que ver con aspectos acordes a la duda, ya que el sujeto se proyecta a alcanzar sus metas, y se adaptara a los medios para lograrlo.
- Considerarse apropiado y merecedor: el hogar jugara un papel relevante para que el individuo sienta que es merecedor de actitudes acordes a las esperadas, ya que le brindara seguridad y confianza, seguridad, tolerancia, etc.
- Asertividad: expresaran su criterio de forma neutral, o en oposición a un comportamiento específico, sin dejarse influenciar por los demás, sino mantenerse firme en su perspectiva, manteniendo sus criterios intactos, equilibrando su comportamiento.
- Capacidad para retrasar esfuerzos: el ser humano será capaz de ser resiliente, es decir, resolverá situaciones adaptándose a ellas a pesar de que tenga carencias que lo limiten, esperando tranquilamente su resolución sin frustrarse.
- Criterio propio: necesidad apegada a el criterio propio sin desviarse hacia pensamientos externos, o un líder que imponga normativas, para de esta forma proponer criterios adecuados, ante una situación en específico, y tienen que ver

también cuando la situación es desfavorable y el sujeto no tenga conocimiento del tema, abstenerse de opinar.

- Asumir la vulnerabilidad: cada día el sujeto se ira auto reconociendo sus virtudes, y cualidades, sin fijarse en lo que los demás dicen de él, sino solamente potenciando sus cualidades.
- Conocer limites: asumir la realidad de que todas las personas son distintas, que no debemos llevarnos siempre por el modelo de una persona en particular, porque cada uno es diferente, posee diferentes habilidades y sus objetivos de igual forma varían.
- Esforzarse en conseguir logros: todos por naturaleza estamos tras la persecución de objetivos, a pesar de que algunos nos cuestan conseguirlos, ya que esto no necesariamente nos guía al éxito, por lo que es de vital importancia desarrollar la “confianza” lo que le permitirá desarrollar adecuadamente su autoestima.
- Rendirse a lo inalcanzable y aceptación: la importancia que radica en aprender sobrellevar el fracaso, su capacidad de aceptar que la situación es adversa y no tiene solución.

Christombe & Francois (2009) mencionan tres aspectos importantes en la autoestima, relacionados con la importancia que nos damos a nosotros mismo y como esto influye en la relación con los demás.

1. El amor a sí mismo: referida a la capacidad de la persona de respetarse, quererse y reconocer sus limitación y defectos, salir adelante ante los fracasos, sin sufrir de manera airada y no dejarse llevar por la desesperación por situaciones que le generen miedo.
2. La visión de sí mismo: la prueba que la persona se realiza para identificar sus cualidades y defectos, refiriéndose a la convicción para adueñarse de cualidades y defectos, tanto como limitaciones y potencialidades.
3. La confianza en sí mismo: referido al pensar de manera acertada en situaciones específicas.

Coopersmith por su parte evidencia la existencia de cuatro indicadores que potencian el desarrollo de la autoestima (Saffie Ramírez, 2000).

1. La cantidad de tolerancia y aceptación que la persona recibió del mundo exterior y que represento un papel vital en su vida.
2. Su historia de triunfos y éxitos logrados dentro de la sociedad.
3. La manera en que la persona asume sus experiencias y las adecua a sus valores y aspiraciones.
4. La forma en que el individuo responde a su evaluación.

Por tanto, se puede decir que los distintos tipos de autoestima se relacionan de manera directa con los pensamientos del individuo, de cómo él se percibe en la sociedad, para ello es importante tomar en cuenta los niveles en que se desarrolla y adquiere un equilibrio que le permita tener una visión clara respecto a decisiones relevantes en una situación de conflicto, viendo sus recursos y potencialidades propias, con el fin de asimilar aspectos positivos.

1.5.2 Autoestima baja

Presenta características asociadas a la inseguridad, busca siempre la aprobación de otras personas, no les da la valía suficiente a sus habilidades, sensación de que no hará las cosas bien, la crítica le afecta bastante, y por esta situación actúa de forma negativa, además de una falta total de criterio para darse cuenta de que lo que hace está bien y finalmente una gran incapacidad para creer que las cosas les saldrán bien.

La baja autoestima se vincula con aquellas individuos que no tienen confianza en sus capacidades, fortalezas y habilidades, que se muestran inseguros en varias situaciones, por lo que necesitan aprobación para sentir cierta estabilidad. Presentan también timidez al momento de relacionarse con los demás, pensamientos negativos recurrentes que en ciertos casos les generan depresión, por la falta de confianza en sí mismos (Alvarado Sánchez, Guzmán Benavides, & González Ramírez, 2005)

Peralta Quezada & Quezada (2005) indica que “la baja autoestima radica en la capacidad humana de juicio y deriva en problema pues el juzgarse y rechazarse a sí mismo produce enorme dolor, dañado considerablemente las estructuras psicológicas que nos mantienen vivos” (pág. 132)

De igual forma López Jordán & Gonzales Median (2006) quienes indican que los individuos que poseen autoestima inferior se sienten no aceptados, se limitan en varios puntos de su diario vivir, piensan que ningún logro para ellos es importante, carecen de contactos emocionales que les brinden seguridad, es por ellos que son propensos a maltratos y abusos físicos.

Así mismo (Brown, 1998; Harter 1990) señalan que la autoestima baja se relaciona con un estado de bajo ánimo y depresión, que está ligada con un rendimiento escolar deficiente, lo que provoca que no se centre en lo positivo, sino que prime todos sus puntos débiles. (Mietzel, 2005)

Cuando se presenta baja autoestima según (Castanyer, 2007), se generan cinco pensamientos en los individuos:

1. Autorreferencial: tienen preocupación por sí mismas y creen que siempre alguna persona está pendiente de ellos, sus pensamientos negativos sienten que los evalúan de la misma forma.
2. Adivinatoria: creen que las demás personas piensan negativamente de ellos, hacen de lado lo positivo y su percepción les hace pensar que se burlan constantemente de ellos.
3. Confundir la conducta con la valía humana: el individuo piensa que no merece el amor y aprecio de los demás y piensa que todo lo que hace es para que lo demás lo desmerezcan.
4. Sacando conclusiones: centrarse de manera excesiva en el presente, si hacen algo incorrectamente no se acuerdan de que la misma acción la realizaron positivamente y tuvieron éxito.
5. Sensación constante de transparencia: piensan que todos los demás perciben como se están sintiendo, proyectan de manera clara su inseguridad y por este mismo hecho las personas lo miran de manera más constante.

Continuando con el mismo autor hablando acerca de la baja autoestima introduce un término que lo denomina distorsión, e indica que todas las personas mantienen un “crítico interno negativo” que opera manteniendo la visión negativa de las situaciones y la

angustia que esto le genera, se genera una distorsión de la realidad porque responde a un esquema mental irracional.

Indica que las personas cometen distorsiones deben tener fija la idea de cambiarlas por un pensamiento más objetivo sin sesgarle, la consecuencia de no hacerlo genera de por sí una baja autoestima y ya se vuelve un problema que ocasiona pensamientos distorsionados como: soy un fracaso, no sirvo para nada.

Por otro lado, Satir (1991) indica que las personas con baja autoestima generan pensamientos de odio y rechazo, ocasiona problemas al momento de relacionarse con los demás, sentirán más presión, lo conlleva a que su confianza sea muy deficiente y no le permitirá amarse a sí mismo.

Llanes & Castro (2002) señalan factores predominantes de autoestima baja en la preadolescencia como: mentiras, timidez, falta de acierto en la toma de decisiones, conductas antisociales y la intensa necesidad de llamar la atención.

Por todo lo expuesto es valedero recalcar la importancia de mantener una autoestima saludable, ya que al tenerla deficiente genera pensamientos recurrentes negativos que desembocan en: depresión, rechazo hacia sí mismos y hacia los demás, por lo que es importante cambiar este esquema de pensamiento a través de una visión objetiva de la realidad.

1.6 Repercusiones de una autoestima inadecuada

López Jordán & Gonzáles Medina (2006) indican que los individuos que presentan baja autoestima son vulnerables a vivir situaciones de depresión, de cierta forma vinculada con las experiencias negativas del pasado, que tuvieron que ver con el comportamiento agresivo, o sus actitudes de ansiedad, de manera general los problemas conductuales son un predictor de triunfo o fracaso de la persona.

Santrock (2003) señala indicadores inferiores conductuales asociados a la baja autoestima:

- ✓ Los individuos se valen de insultos y descalificaciones hacia los demás.
- ✓ Demasiada gesticulación.
- ✓ Manifiesta un contacto corporal excesivo.
- ✓ Tiene excusa para todos sus errores.
- ✓ Controla las actividades que hacen los demás y se fija en todas sus acciones.
- ✓ Descalificaciones verbales constantes.
- ✓ Su forma de hablar es brusca.
- ✓ Su manera de expresar sus ideas no es la correcta.

James por otro lado sugiere una nueva clasificación remarcándola en tres tipos (Polaino-Lorente, 2004)

1. Material: está referido a tener orgullo por riquezas, contrastado con el miedo a la pobreza y una gran vanidad personal
2. Social: tiene que ver con la vanagloria, el orgullo en familia y sociedad, pero de igual forma la vergüenza y humildad
3. Espiritual: sentimiento profundo de superioridad moral y mental, y un gran sentimiento de inferioridad.

Frente a todas estas clasificaciones que manifiestan la importancia de tener un autoestima alta y positiva es importante para tener una vida satisfactoria y exitosa, surge un dilema que la propone Seligman y Braumeister, quienes afirman que no es necesario mejorar la autoestima sino enfocarse en mejorar las habilidades de una persona, ya que existe evidencia sólida que indica que si se mejora la autoestima, la calidad del individuo mejore (Reeve, 2010).

1.7 Conclusión

Por todo lo antes mencionado, a pesar que existe sin fin de criterios que indican que una autoestima sólida no es esencial para una vida de éxito, la mayor parte de investigadores señalan la importancia de la misma, así como la relevancia de ir tras un autoestima alta, que de mejoramiento al individuo en su contexto y le posiciona en la

sociedad, recordando sus metas y sobre todo mantenerse motivado, buscando nuevas oportunidades a futuro, para tener la manera más eficaz de afrontar los problemas.

La idea de presentarse en el mundo, con un autoestima alta, en armonía con el contexto, sin ningún tipo de mascara es importante para obtener satisfacción personal, es válido también mencionar que un autoestima en exceso es malo, ya que genera actitudes de superioridad desacomodándolo de su entorno, por este motivo es importante encontrar un punto medio, basado como ya se dijo en sus aspectos positivos como negativos, siendo la persona la única artífice de sus actos positivos, manteniendo siempre la idea clara de sus objetivos y limitaciones, con el pasar del tiempo el individuo se ira adaptando a cada nueva situación pero ya con una idea más clara de cómo manejar correctamente su autoestima.

CAPITULO II

Modelo Cognitivo - Conductual

Introducción

En la actualidad las diferentes corrientes psicológicas, tratan de aunar esfuerzos para disipar problemas de diferente índole en consonancia con su conducta. Es por ello que en el presente capítulo se desarrolla de manera sistemática en relación con el enfoque cognitivo - conductual, de manera general se puede decir que este es uno de los enfoques más importantes de la psicología aplicada, ya que permite abordar problemáticas muy diversas aplicando técnicas con aval científico.

Además, se puede inferir que esta es heredada de los principios teóricos prácticos de la psicología conductista y que los métodos y objetivos tienen sus orígenes en la terapia cognitiva sin más preámbulos a continuación se describe dicho modelo.

2.1. Modelo cognitivo conductual

La aparición del modelo cognitivo - conductual tiene su origen en el siglo XX, después de un sin número de aportaciones en su pasado que ayudaron a postularse como una de las disciplinas más influyentes de la psicología actual, para entender esto se debe partir desde sus orígenes con autores como John Watson y Burrhus F. Skinner quienes desarrollaron terapias conductistas centradas en el comportamiento observable.

Para entender mejor como se ha venido incorporando este modelo desde tiempos atrás vamos a citar a Hayes y Robins (1995) quienes manifiestan que la terapia cognitivo conductual pretende cambiar los procesos cognitivos de los pacientes a partir de una intervención según sus diferentes técnicas, partiendo del supuesto que si se modifican las cogniciones estas modificaran el estado de ánimo y las conductas.

Por otra parte, y ya un poco más actual si se puede decir Batlle (2009) describe que es la base de la teoría del aprendizaje que va de la mano con el proceso de la información además este modelo nos explica por qué se establece en el individuo las diferentes conductas que adquiere durante su desarrollo en las diferentes etapas de su formación ayudando a entender su comportamiento y su forma de pensar y por ende dar un adecuado tratamiento.

De manera casi similar Rúaless Morán (2012) relata en su estudio investigativo que la terapia Cognitivo Conductual, es la relación de colaboración entre el terapeuta y el

paciente y este ofrece un marco en el que le paciente aprende los procesos de identificación y evaluación de los pensamientos disfuncionales; el objetivo en este modelo es cambiar creencias disfuncionales y enseñar al paciente a utilizar los métodos para evaluar en el futuro otras creencias.

Ya en definiciones más actuales González Tuta (2017) manifiesta que, por medio de la modificación de las cogniciones, de los niños de la segunda infancia va a influir en su conducta y mediante un adecuado manejo de técnicas o herramientas se puede lograr comportamiento positivo, en cuanto a la formación de la conducta.

Entre las múltiples aportaciones se puede inferir a criterio personal que casi todos los autores citados direccionan sus definiciones al modelo que enfatiza sobre la cognición y modelamiento de pensamientos los cuales al ser identificados objetivamente tratan de ser canalizados hacia un adecuado procesamiento mediante técnicas o herramientas acordes a las problemáticas presentadas por el paciente.

2.1.1 Términos empleados en el modelo cognitivo - conductual

La conducta. Es la acción que realizamos, las acciones que llevamos a cabo (Anaya, 2004).

Cognición: la cognición se entiende como la facultad para procesar la información a partir de la percepción y de la experiencia. En este proceso, factores como el aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones y el procesamiento del lenguaje, resultan de suma importancia (Anaya, 2004).

El pensamiento (o cognición). En cada momento del día pensamos en muchas cosas, tanto en las acciones en las que nos concentramos en cada momento, trabajar, comer, caminar, como en otros muchos asuntos que nos preocupan (Anaya, 2004).

Condicionamiento: es una modalidad de aprendizaje, aunque para los conductistas la básica o fundamental que consiste en aprender a responder de un modo nuevo ante un estímulo que de forma innata no provocaba la respuesta en cuestión. El condicionamiento, entendido en su versión más conductista, no necesita de la referencia a la mente, y se da en todas las especies animales. Gracias al condicionamiento, la conducta del sujeto tiene mayor flexibilidad y eficacia en relación con su adaptación al medio (Anaya, 2004).

Reforzamiento: procedimiento mediante el cual la aplicación de un estímulo (llamado reforzador) hace que aumente la probabilidad de que una conducta se repita en

el futuro. El reforzador, al igual que los estímulos aversivos, se define en función de su efecto sobre la conducta, no por sus características inherentes (Anaya, 2004).

Vinculación: procede del latín vinculatō y menciona la acción y efecto de vincular (atar algo en otra cosa, perpetuar algo, someter el comportamiento de alguien al de otra persona, sujetar, asegurar (Anaya, 2004).

Desensibilización sistemática: es un método psicoterapéutico dentro del paradigma teórico-clínico de las terapias cognitivo-conductuales, cuya característica principal es la aproximación sucesiva del sujeto a situaciones que le producen una exacerbación disfuncional de conductas (emocionales, cognitivas o comportamentales) y que lo lleva a consulta (Anaya, 2004).

La emoción, es lo que sientes mientras se produce un determinado comportamiento (Anaya, 2004).

2.2. Postulados teóricos del modelo cognitivo conductual

Como ya se había señalado la terapia cognitiva surgió en la década de 1960. Su sistema conceptual se apoyó sobre dos pilares: a) la importancia de las variables mediadores entre estímulos y respuestas y b) la prevalencia de las operaciones cognitivas en el curso de las disfunciones emocionales, todas estas se resumen en base al condicionamiento clásico el condicionamiento operante y aprendizaje observacional (Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez, 2017).

Según los pilares descritos anteriormente vemos como el primero coincide con el enfoque conductista puesto que se pone énfasis en el aquí y el ahora y en el segundo se hace énfasis en la psicología del yo sobre los procesos del pensamiento en el marco de la teoría psicoanalítica.

En consonancia con lo anterior dicho se destaca de manera general que es lo que se trabaja desde el modelo cognitivo conductual, en el cual se reconoce los estilos de pensamiento que predisponen a llegar a conclusiones poco útiles para el paciente, o pensamientos disfuncionales. Para esto es necesario entrenar a la persona para que sea capaz de reflexionar acerca de su propia manera de pensar y plantearse qué puntos son conflictivos y cuáles no lo son. De este modo, se persigue que el paciente tenga más capacidad para cuestionarse las categorías con las que trabaja.

La segunda parte de la terapia cognitivo-conductual implica intervenir sobre los focos cognitivos y materiales que se han detectado. Esto conlleva, por un lado, fijar unos

objetivos concretos a cumplir, y por el otro, entrenar al paciente para que sea capaz de determinar desde su propio criterio las estrategias que lo acercan y lo alejan de estas metas (Fernández-Álvarez y Fernández-Álvarez, 2017).

2.3. Enfoques teóricos Modelo Cognitivo Conductual

Los enfoques teóricos sobre los cuales se basa el modelo cognitivo - conductual surgen de la generación de teorías que coadyuban a el establecimiento del modelo cognitivo conductual tal como lo apreciamos en la actualidad. A continuación, se resume las principales aportaciones de los enfoques teóricos en las diferentes generaciones.

Los enfoques más importantes en la primera generación están dados por el apareamiento del condicionamiento representados por Iván Pávlov y Frederic Skinner, los cuales se declinaron por el conductismo de la cual surge el condicionamiento clásico. Por otra parte, de las investigaciones llevadas a cabo por Skinner tenemos el condicionamiento operante, en la cual se añade reforzamiento positivo y negativo para obtener una conducta, de manera general en esta época primaba el interés de entender el aprendizaje de los organismos, es decir estudiar de forma experimental los mecanismos que facilitan el desarrollo de nuevos comportamientos y a partir de estos surgieron las primeras terapias (Smith, 2019).

Mas adelante en la segunda generación tenemos a Aaron Beck, como principal representante del cognitivismo, este modelo ratifica que el actuar y comportamiento del individuo está dado en como este organiza el mundo. En contraste con lo anterior mencionado se puede mencionar a otro autor fundamental de la psicología cognitiva a Alberth Ellis junto a su Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual se basa en dos conceptos claves que es el pensamiento racional e irracional, por lo tanto uno de los objetivos principales de esta terapia es que el paciente reconozca lo irracional y como esto repercute en todas las esferas de su vida y por otra parte el disfrute de un bienestar pleno y así evitar un innecesario malestar (Smith, 2019).

Después de haber hecho esta salvedad, surge la necesidad de citar a Albert Bandura con su Teoría del Aprendizaje Social, el cual refiere que el ser humano es capaz de aprender de otro seres humanos y de esta forma aprender nuevas soluciones a nuestros problemas, según esta teoría surge de los planteamientos como la imitación como proceso principal del aprendizaje dado en todos los círculos sociales y bajo ciertos elementos como la condición, características del modelo del observador y del contexto, además de

estas características existen otras características de orden cognitivo que estarán influyendo en la adquisición del aprendizaje según el autor (Arceo, Rojas, y González, 2010).

En los enfoques teóricos de la tercera generación existes autores de gran relevancia como Esten Hayes junto a su terapia de aceptación y compromiso el cual surge desde el conductismo radical a inicios de los noventa, esta terapia se basa en la aceptación y el cambio entre sus características está se basa en no utilizar una intervención nomotética ya que supone una forma de intervención muy individualizada. Por otra parte, tenemos a Jhon Kabat-Zinn el cual se posiciona como fundador del programa de reducción de estrés basado en mindfulness el cual tiene como objetivo aumentar el bienestar de las personas (Gutiérrez Melo y Quiroz Miranda, 2017).

2.3.1. Teorías Conductistas

En (1906) Iván Pávlov reporta su investigación sobre el condicionamiento y más adelante en 1913, Jhon Watson presenta su concepción conductista. La base de estos enfoques es filosófica ya que recoge la posición de filósofos y psicólogos en relación con como ocurre el aprendizaje (Smith, 2019).

Entrando más en detalle se infiere que el condicionamiento Clásico se basa en reflejos condicionados y no condicionados, estos tuvieron un gran aporte en el desarrollo de las teorías psicológicas conductistas. En lo que tiene que ver con el condicionamiento Operante se basa en utilizar el refuerzo o castigo para aumentar o disminuir la probabilidad de una conducta, surge de los aportes de Thorndike, y más adelante es reivindicado por Skinner considerado como el psicólogo neo conductista más representativo en el campo del condicionamiento operante (Smith, 2019).

El conductismo es un enfoque que se dedica al estudio científico de la conducta como resultado de la interacción entre el ser humano y entorno, biológico y social. Las principales características son: es una teoría asociacionista, ambientalista y reduccionista, según el conductismo considera al ser humano como un ser pasivo carente de identidad y de intenciones según los postulados anteriores (Pozo, 1989).

2.3.2. Teoría del Aprendizaje Social

Albert Bandura (1987) subraya que los humanos son seres cognitivos procesadores activos de información que a diferencia de los animales, tienden a pensar

acerca de las relaciones entre su comportamiento y las consecuencias del mismo y a menudo les influye más lo que creen que pasará, que los acontecimientos que de hecho viven (Biblioteca Digital de la Fundación Universitaria San Pablo CEU, 1996).

Albert Bandura (1987) defiende que la conducta humana en su mayoría es aprendida, no innata y que gran parte del aprendizaje es asociativo y no simbólico (Garrido, 2015).

Referente a las definiciones expuestas anteriormente se puede manifestar que el aprendizaje social se refiere al aprendizaje observacional que se basa en observar y aprender la conducta de un tercero en donde adquiere conocimientos, actitudes y creencias, es decir, tiene la capacidad de realizarlo mediante la observación y la imitación y todo dependerá de la personalidad y la motivación de la persona si desea imitar o no, por otra parte se trata de un enfoque donde lo conductual y lo cognitivo encuentran también su punto de perfecta confluencia para poder comprender en profundidad nuestro propio comportamiento. A continuación, se describe brevemente las formas básicas de aprendizaje observacional.

2.3.2.1. Modelado

El aprendizaje por imitación es una forma en que las personas pueden adquirir nuevas conductas mediante la observación, a diario vivimos conductas nuevas y en especial los niños que tienden a imitar a las demás personas especialmente desde muy pequeños donde nuestro modelo son los padres y los mismos pares. Constantemente muchas de las conductas son observadas por los niños y estas son retenidas en su mente y se reproducen ya sea en respuesta de un comportamiento deseable como indeseable (Florenzano y Valdés, 2020).

Según Arpi Zhangalimbay, Melinda de Lourdes (2007) manifiesta que Bandura acepta que los seres humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental, rechazando así que nuestros aprendizajes se realicen según el modelo conductista. Pone de relieve como entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.

2.3.2.2. Tipos de Modelamiento

Según Garrido, Herrero, y Masip (2001) manifiestan diferentes tipos de modelamiento que se exponen a continuación.

2.3.2.3. Observación de un modelo vivo

Quizás la forma más común de aprendizaje por modelamiento es la observación directa de un modelo vivo que observa el aprendiz. Esto generalmente ocurre en situaciones sociales, e implica a individuos con quienes el sujeto, tiene frecuente contacto (Garrido, et al.).

2.3.2.4. Aprendizaje Vicario

El aprendizaje vicario se presenta cuando un sujeto no solamente es capaz de tomar nota de la respuesta del modelo, sino también de observar las consecuencias de esta. La respuesta real y el refuerzo o castigo resultante, se observa junto con los gestos vocales de postura o faciales, los cuales pueden revelar las reacciones emocionales del modelo (Garrido, et al.).

2.3.2.5. Aprendizaje simbólico – modelamiento verbal

Se representan mediante códigos verbales se pueden retener (almacenar) para usarlas posteriormente, como orientaciones para las imitaciones de respuestas apropiadas, pueden reducir considerablemente el tiempo y el esfuerzo implicados en el aprendizaje de determinados conocimientos (Garrido, et al.).

2.3.2.6. Imitación pura

Cierto modelamiento implica la imitación exacta de alguna respuesta. En determinados casos, esto puede significar que la imitación se da sin comprensión, es decir, se copia la respuesta, pero el imitador no reconoce el significado de esta (Garrido, et al.).

Según Ruiz (2010) en palabras de Bandura manifiesta que los procesos que influyen en el aprendizaje se dan a través del modelado y según este debemos tener en cuenta cuatro aspectos importantes como lo es la atención, la retención, la reproducción y la motivación.

2.3.3. Las teorías cognitivas

El cognitivismo es una corriente teórica también conocida como psicología cognitiva, que surge en la década de los sesenta y que estudia el proceso de aprendizaje desde la lógica de los procesos de información (Mayer, 1985).

La psicología cognitiva se preocupa del estudio de procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento y resolución de problema. Ella concibe al sujeto como un procesador activo de los estímulos. Es este procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina nuestro comportamiento (De Aparicio, 2009).

La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget es una de las más importantes, divide el desarrollo cognitivo en etapas caracterizadas por la posesión de estructuras lógicas cualitativamente diferentes, que dan cuenta de ciertas capacidades e imponen determinadas restricciones a los niños (Mergel, 1998).

El cognoscitivismo está basado en cambios observables que permiten conocer y entender que es lo que está pasando en la mente de la persona que se encuentra aprendiendo. Los teóricos del cognitivismo reconocen que el aprendizaje del individuo necesariamente involucra una serie de asociaciones que se establecen en relación con la proximidad con otras personas (Mergel, 1998).

De las teorías cognitivas del aprendizaje surgen algunos modelos de enseñanza especialmente útiles para el aprendizaje de nuevos conceptos y de relaciones entre conceptos. Destacaremos el aprendizaje por descubrimiento de J. Bruner y la enseñanza expositiva de D. Ausubel (Costa, 2013).

El aprendizaje por descubrimiento de Bruner considera que los alumnos tienen que aprender a descubrir por sí mismos, pues con ello se desarrolla la capacidad de aprender y pensar y se garantizará el uso eficaz de lo aprendido cuando sea necesario (Costa, 2013).

La enseñanza expositiva de Ausubel al igual que Bruner, Ausubel piensa que la gente aprende cuando organiza la nueva información por jerarquías o en sistemas de codificación. Sin embargo, si para Bruner el descubrimiento es la clave del aprendizaje, para Ausubel el aprendizaje es fundamentalmente receptivo (Costa, 2013).

2.3.4. Las teorías de la tercera generación

De acuerdo con Hayes (2004) las terapias de la tercera ola buscan cumplir diversos objetivos, entre ellos: abandonar el compromiso de utilizar exclusivamente cambios de primer-orden; adoptar presupuestos básicos de corte más con textualista; utilizar

estrategias de cambio más experimentales en lugar de emplear exclusivamente estrategias de cambio directas o de primer-orden; así como ampliar y modificar de forma considerable el objetivo a tratar o cambiar. Hasta el momento se desconoce si la tercera ola de terapias resultará más efectiva que la anterior. La literatura sobre las terapias de tercera generación es aún muy joven como para poder indicar algo, pero se cuenta con importantes indicios de que marcarán un cambio positivo en las terapias del comportamiento.

En la actualidad las principales terapia de tercera generación son, la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, McCurry, Afari, & Wilson, 1991; Wilson & Luciano, 2002), la Psicoterapia Analítica Funcional (Kohlenberg & Tsai, 1991), la Terapia de Conducta Dialéctica (Linehan, 1993), la Terapia Conductual Integrada de Pareja (Jacobson & Christensen, 1996), la Terapia de Activación Conductual (Jacobson, Martell & Dimidjian, 2001), la Terapia de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) (Kabat-Zinn, 1990), la Terapia Cognitiva con base en el estar atento (Mindfulness) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) y la Terapia basada en el estar atento (Mindfulness) para el trastorno de ansiedad generalizada (Evans, 2008). Las anteriores terapias mencionadas ocupan técnicas que no se enfocan tanto en los síntomas del sujeto, sino en modificar su experiencia subjetiva y la conciencia de ella, de tal modo que los síntomas resulten excesivos u obsoletos en estas terapias de tercera generación.

Por otra parte, Öst (2008) refiere que las terapias de la tercera ola comparten algunas características y difieren en otras. Entre las características comunes se encuentran: (1) el uso de técnicas de mindfulness (o atención y conciencia plena); (2) trabajar la aceptación; (3) hacen hincapié en la importancia que los valores del paciente tienen en su vida y, (4) la importancia de la relación terapéutica.

En contraste con las terapias basadas en el cambio conductual y las terapias que utilizan técnicas de mindfulness y pretenden lograr aceptación, cultivan una relación distinta con el síntoma, las emociones, las sensaciones o los pensamientos desagradables o distorsionadores, aceptándolos como fenómenos mentales que aparecen y desaparecen (Germer, 2005). Mientras que en las terapias cognitivas el procesamiento cognitivo (la forma en que interpretamos los eventos) constituye el foco principal de la intervención orientada a modificar la conducta, en los modelos denominados de tercera ola no se trata tan enfáticamente de cambiar la forma en que interpretamos lo que nos rodea, sino de “ser conscientes y aceptar” los pensamientos como fenómenos mentales independientemente de su contenido concreto (Godoy, 2012).

Llegados a este punto el presente estudio se enfoca en la técnica de aceptación y compromiso de Hayes, de manera general se puede decir que esta se basa en aceptar en lo que no se puede cambiar y comprometerse en lo que se puede cambiar, todo esto desde la técnica de mindfulness desde una perspectiva vivencial en la cual se enfatice los cambios internos.

Consecuentemente a esta técnica se propone seis fases a modo de resumen que la delimitan, la primera es la fase denominada desesperanza creativa la cual consiste en romper los repertorios de evitación maquinados anteriormente.

Por otra parte, la fase dos denominados controles en donde se prioriza en el problema y no en la solución.

Seguido a esta tenemos, la fase tres consiste en la aceptación en la cual se disipa el lenguaje y emociones que venía teniendo el paciente.

La fase cuatro se establece el yo como contexto y no como contenido.

Y en la fase cinco, llamada valorando, la cual se focaliza y se centra al paciente sobre los valores que está actuando bien y mal.

Por último la fase seis de estar dispuesto y compromiso, en donde el mismo paciente valora las conclusiones y decisiones que llega al final y que está dispuesto a afrontar cambios, de manera general se concluye que el trabajo de la autoestima desde esta perspectiva puede ser de gran ayuda, estableciendo el estado de conciencia plena, definiéndonos como somos y por ende encontrar un bienestar personal a través de dicha terapia aceptando las conductas tales como son y luego procurar el cambio en virtud del bienestar propio (Costa, 2013).

Concluimos que, en el transcurso de la evolución de las tres generaciones en los tratamientos psicológicos, la tercera generación, centrada en la técnica de mindfulness, el individuo adopta un punto de vista más experiencial e integral, tratando de modificar todo el contexto personal, valorando los aspectos existentes en la persona que en cambiar su conducta a diferencia de la primera y segunda donde se plantea modificar o eliminar las conductas.

2.3.5. Modelo cognitivo conductual en el trabajo con niños con baja autoestima

Según Osollo (2016) manifiesta que en un estudio realizado mediante la integración de terapia centrada en soluciones y el enfoque cognitivo conductual bajo el enfoque breve para el tratamiento de un niño que presenta déficit asertivo y baja

autoestima en el cual se realizó una intervención de 17 sesiones. Los resultados de la intervención mostraron mejoras en los patrones cognitivos y conductuales, así como cambios positivos en aspectos como su autoestima, la integración de este enfoque demuestra ser efectiva en dichos problemas.

Por otra parte en otro estudio realizado por Morán (2012) cuyo objetivo es el de mejorar la autoestima de niños con trastornos con déficit de atención e hiperactividad, a través de la técnica cognitivo conductual, en una muestra que estuvo conformada por 20 niños y niñas diagnosticadas con este trastorno, se evaluó con pre test, los niveles de autoestima; se aplicó la terapia cognitivo conductual individual durante 7 horas cuyos resultados post test comprueban la hipótesis, efectiva de la terapia.

Según los estudios descritos anteriormente y la literatura que la sustenta se puede evidenciar que la terapia cognitiva conductual enfocada en modificar esquemas mentales y más concretamente problemas de baja autoestima, todas concluyen que se confirma la hipótesis planteada, por lo tanto se observaron mejoras en cada una de las intervenciones realizadas de los niños que presentaban baja autoestima, a partir de la identificación de la prevalencia de la depresión, surge la importancia de brindar atención psicológica con un modelo encaminado a disminuir sus manifestaciones, utilizando el modelo cognitivo conductual enfocado en sus diferentes técnicas acordes a la población y edad para que de esta manera el trabajo sea más focalizado y eficiente y así poder llegar a los objetivos y conclusiones esperadas, aportando de esta manera información y evidencias que ayuden a dilucidar de mejor manera estos problemas que son muy comunes en nuestra sociedad.

La autoestima es importante no solo para el ámbito académico sino también para la vida cotidiana y para todas las edades, particularmente en la primera y segunda infancia es primordial que el niño reciba mensajes positivos y el fomento de la autoestima de cada uno de sus tutores, el trabajo en equipo entre familia y escuela es muy importante siempre pensando en el bien de los menores, es por ello que este trabajo fin de grado prioriza la necesidad de desarrollar la autoestima en la etapa de la segunda infancia y de esta manera instaurar una buena autoestima dentro de todas las esferas de su vida.

2.4. Conclusión

De manera general se concluye que la terapia cognitiva - conductual, conjuntamente con los diferentes tratamientos psicológicos constituyen un amplio

conjunto de intervenciones con diferentes metodologías en función de los modelos que los sustenta y con diferente eficiencia y eficacia.

La terapia cognitiva tiene sus orígenes en la primera oleada en la que dominan las técnicas del condicionamiento y en una segunda ola que son las técnicas o terapias cognitivas, cabe señalar que de todas las terapias aportadas por todos los teóricos cognitivos abandonaron el campo para la aparición y desarrollo de una nueva ola de terapias que son las terapias de tercera generación.

Finalmente, se debe agregar que existe un cierto consenso respecto a que los tratamientos psicológicos están inmersos en una tercera ola, y ciertas terapias se han dado en llamar “terapias de tercera generación” no se atribuye su impacto y relevancia por cuestiones temporales, según Hayes y sin caer en un bloque monolítico se sintetiza y reformula los postulados de generaciones anteriores en terapia cognitiva y conductual, es así que la baja autoestima bajo la terapia cognitivo conductual y un adecuado seguimiento tiene resultados prometedores según las investigaciones expuestas anteriormente.

CAPITULO III

GUIA PARA EL TRABAJO DE LA AUTOESTIMA

3. Introducción:

En el siguiente capítulo presentamos la guía para el trabajo de la autoestima, la misma contiene actividades lúdicas y divertidas enfocadas principalmente a brindar apoyo a los docentes y alumnos. El objetivo primordial es fortalecer la correcta formación de niños y niñas, la guía está basada en 5 componentes principales: autoconcepto, autoimagen, autoaceptación, autoconocimiento y autorespeto. Para su uso fácil, cada actividad contiene objetivos, procedimiento, materiales, que se aplicarán dependiendo la circunstancia de cada necesidad.

Guía para el trabajo de la autoestima



SUEÑOS ESPACIALES

LISTOS PARA DESPEGAR



Autores

**JOSÉ QUARTATANGA
ESTEFANÍA MENA**

Diseño y diagramación

Dis. Marco Ochoa R. | Gráficos Freepik

Dedicatoria

Dedicado a todos los niños de 6 a 12 años, sean bienvenidos a este viaje a través del espacio, donde te podrás conocer y amar a ti mismo, la mejor compañía de este viaje serás tú.

Con cariño

JOSHE Y TEFY

Índice

PÁGINA

Dedicatoria	5
Introducción	7
Autoestima	8
Importante recordar	9
Simbología	10
Componentes	11
Actividades	12

PÁGINA

Autoconcepto	13
1. Yo soy así	14
2. El espejo asombroso	15
3. El camaleón	16
4. Poemas del nombre	17
5. Libro de escalones	18
Autoimagen	19
6. Sentirse bien con su cuerpo	20
7. Juego de las diferentes profesiones y oficios	21
8. Me amo tal y como soy	22
9. Se Busca	23
10. El extraterrestre	24
Autoaceptación	25
11. Acéptate tal y como eres	26
12. A mover el cuerpo	27
13. Las gafas positivas	28
14. Moneda de oro	29
15. Una presentación especial	30
Autorespeto	31
16. Círculo de masaje	32
17. Abajo – Arriba	33
18. Vecina – Médico	34
19. Frases que fortalecen	35
20. Buenas cualidades	36
Autoconocimiento	37
21. Juego de bolitas	38
22. Todos Juntitos	39
23. El silbato manda	40
24. Yo soy especial	41
25. Arte del cuerpo	42

PÁGINA

Bibliografía	44
Anexos	46
Anexo 1	47
Anexo 2	49
Anexo 3	50
Anexo 4	51
Anexo 5	52
Anexo 6	53



Introducción

Una de las mayores enseñanzas que los maestros nos brindan a través de todos los años de estudio es aprender a valorarnos como personas, para que podamos desenvolvernos mejor en cualquier ambiente en el que estemos, creando de esta forma lazos en donde prime el respeto, la admiración, el amor, la responsabilidad que son los ingredientes primordiales de interacción.

La presente guía para el trabajo de la autoestima para niños de 6 a 12 años tiene como objetivo principal la formación integral de todos ellos, partiendo del hecho que una autoestima sólida será vital para el desarrollo a lo largo de su vida. Incluye técnicas acordes a la realidad actual de los niños para ser aplicadas en el ambiente educativo.



AUTOESTIMA

Es la valoración y apreciación personal que uno tiene de sí mismo, esencial para el desarrollo de ti que estas creciendo y que convives con tus amigos y amigas. Si posees autoestima elevada tu relación con los demás será más satisfactoria, ya que podrás entender que todas las personas tienen limitaciones y deficiencias, pero eso no será impedimento para desarrollar todo tu potencial. **Todo lo que hagas a lo largo de tu vida siempre tendrá valor si lo haces con el corazón**, recuerda siempre que alguien estará pendiente de ti, este viaje que vamos a empezar estará completo con las personas que te quieren, tus papitos, tus profesores y tus amigos serán un pilar importante para que llegues a una etapa adulta con una autoestima sólida. Recuerda llevar lo más importante a este viaje que son las ganas de ser feliz y salir adelante.

Prepárate para el viaje más emocionante de tu vida.





Importante recordar

- **Ante cualquier situación siempre aliente al niño y fortalezca su autoestima**
- **Valorar todos los logros de los niños.**
- **Sin importar las circunstancias hágale saber que no estará solo.**
- **Permítale vivir experiencias solo, que haga las cosas por sí mismo.**
- **En ninguna circunstancia aplique castigos físicos o psicológicos, esto incidirá directamente en su autoestima.**
- **Permítale conocer que cada acto tiene sus consecuencias.**
- **Construya una relación de amistad cimentada en la confianza.**
- **Sea directo y honesto en el trato con ellos, aceptando que todos tenemos limitaciones.**
- **Predique con el ejemplo el respeto hacia los demás.**
- **Escúchelos en todo momento, cualquier cosa que tengan que decir es válida.**
- **Proponga actividades juntamente con ellos, para que crezcan en su confianza.**
- **No invadir su privacidad, los niños también necesitan tiempo solos.**
- **No actuar de forma autoritaria, sino ser un ejemplo para él.**

Copilaciones de Dreikur, Rudolf (1964). Children the challenge. Bolivia 2003



Simbología

A continuación, te proponemos una simbología que te permitirá saber qué tipo de actividades vas a realizar o que recursos se necesitan para la misma.



Actividad individual



Actividades en grupo



Uso de materiales



No requiere materiales



Actividad en el aula



Actividad en el patio

Componentes de la autoestima

AUTOCONCEPTO

Es la percepción de uno mismo, la visión que tenemos de nuestras habilidades, características, cualidades y limitaciones, lo que nos distingue de los demás.

AUTORESPECTO

Capacidad de respetar la propia forma de ser y de valorar los aspectos que me diferencian de los demás.

AUTOIMAGEN

Imagen que surge en nuestra mente y representa a uno mismo, no tiene que ver solo con detalles externos sino también lo que se de mí y de mi entorno.

AUTOCONOCIMIENTO

Capacidad de saber cómo soy y como es el entorno para aceptarme, partiendo por conocer y respetar mi cuerpo hasta llegar a mis emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACION

Capacidad de ser felices y aceptarnos a nosotros mismos con nuestras cualidades positivas y negativas.





Actividades

12

AUTOCONCEPTO

Se refiere a como nos juzgamos en una situación en particular, a como llevamos nuestras emociones, tener siempre una crítica constructiva, conectando nuestra esencia y ser felices con nosotros mismos.





Yo soy así

(Calixto, 1996)

1

Esta actividad ayudara a los niños a amarse a sí mismos y a darse cuenta de que son seres maravillosos.



Objetivos

Darnos cuenta de que somos únicos e irrepitibles, conociendo nuestro esquema corporal basados en aspectos positivos de nosotros mismos.

Materiales:

- Hojas.
- Lápiz.
- Pinturas.

Proceso

1. Dibujo mi propio retrato.
2. En base al dibujo de si mismo realizan las siguientes preguntas:
Yo me llamo
Soy (alto, grueso, delgado)
Lo que más me gusta de mí es
3. A mí me parece que lo que mejor hago es
4. A pesar de eso hay actividades que no puedo hacer como.... Lo que puedo hacer para mejorar estos aspectos, etc.



“RECUERDA SIEMPRE LLEVAR EN TU CORAZÓN LAS GANAS DE SER UNA MEJOR PERSONA PARA TI” (AUTORÍA PROPIA)

El espejo asombroso (Hay, 1995)

2

Actividad que permite a los niños darse cuenta de que el tesoro más valioso del mundo son ellos.



Objetivo

Conseguir que los niños se sientan únicos.

Materiales:

- Caja con tapa.
- Espejo.
- Cinta adhesiva.

Proceso

1. Con la cinta adhesiva pegar el espejo en el fondo de la caja.
2. Poner la tapa pasando alrededor de la caja.
3. Reunir a los niños y decirles que están a punto de ver el tesoro más maravilloso.
4. Los niños uno por uno puede sacudir la caja para adivinar que esta adentro, luego abrir la caja y mostrarles el interior, pedirles que guarden el secreto hasta que todos hayan visto la caja.
5. Preguntarles a los niños porque creen que son lo más maravilloso del mundo.

"CUANDO RECUPERES O DESCUBRAS ALGO QUE ALIMENTA TU ALMA Y TE TRAE ALEGRÍA,
ENCÁRGATE DE QUERERTE LO SUFICIENTE Y HAZLE UN ESPACIO EN TU VIDA"
(BOLEN, 1989, PÁG. 257)



El camaleón (Herrera & Luria, 2003)

3



Por medio de este cuento se reforzará la idea a los niños de aceptarse y quererse a sí mismos.



Objetivos

Potenciar el autoconcepto de los niños identificándose con un animal en particular.

Materiales:

- Cuento "El camaleón".
- Papel.
- Pintura.
- Hojas.

Procedimiento

1. Reunir a todos los niños y leerles el cuento.
2. Los niños dibujaran en una hoja de papel el animal con el que se identifiquen del cuento, es decir el que los representa mejor.
3. Describir el porqué de la elección de ese animal,
4. Se forman grupos de 4 o 5 personas para que comparen con sus amigos el animal que escogieron y por qué.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 1.

"SI SOLO TE DIERAS CUENTA, CUÁN IMPORTANTE ERES PARA LA VIDA DE AQUELLOS QUE CONOCES, CUÁN IMPORTANTE PODRÍAS SER PARA LA GENTE QUE AÚN NO HAS SOÑADO CONOCER. HAY ALGO DE TI QUE DEJAS EN CADA PERSONA QUE CONOCES"
(ROGERS, 2003)



16





Poemas del nombre (Feldman, 2000)

4

Los niños se basan en las características que los hace únicos. Particularmente se trabajan las habilidades escritas y de expresión, para crear poemas con sus nombres.



Objetivo

Fomentar la valorización del nombre de los niños en base a un poema.

Materiales:

- Papel.
- Lápiz.

Procedimiento

1. Los niños deben escribir en la parte superior de la hoja su nombre.
2. Escribir cada una de las letras que compone el nombre de manera vertical en el centro de la hoja.
3. Al final de la hoja escribir su apellido.
4. Los niños deben pensar una palabra que los describa o lo que les gustaría ser con cada una de las letras de su nombre.
5. El poema debe ser leído primero por su nombre y finaliza con su apellido.



"QUIÉRETE A TU MISMO COMO UN SER ÚNICO E IRREPETIBLE"
(AUTORÍA PROPIA)

17



Libro de escalones (Feldman, 2000)

5

Esta actividad ayuda a los niños a valorarse a sí mismos, creando a su vez sentido de pertenencia dentro de su ambiente.



Objetivo

Crear sentimientos positivos en los niños para fomentar su autoconcepto.

Materiales:

- 3 hojas de papel.
- Marcadores.
- Grapadora.
- Fotografía de cada niño.
- Pegamento.

Procedimiento

1. Entregar a cada niño 3 hojas de papel y pedirle que una las hojas para que queden una debajo de otra con una distancia de 1.5 cm.
2. Doblar cada una de las hojas hacia atrás para hacer 6 hojas y graparlas para que queden como un folleto personal.
3. En cada una de las páginas los niños deberán escribir:
Primera hoja – Nombre
Segunda hoja – Pegar la fotografía
Tercera hoja – Esta es mi familia
Cuarta hoja – Estos son mis amigos
Quinta hoja – Cosas que me gusta
Sexta hoja – Lo mejor sobre mí
4. Pegar los folletos a lo largo de la clase para que los demás niños lo vean.

"CONFIAR EN TI Y EN TU CORAZÓN ES EL VERDADERO SECRETO DEL ÉXITO"
(AUTORÍA PROPIA)

AUTOIMAGEN

Necesidad propia del niño de consolidar su propia identidad, basado en su naturaleza individual para establecer un Yo sólido, que se crea mediante la interacción con sus pares en un marco social de amistad.



6

Sentirse bien con su cuerpo

(Farinango Torres, 2017)

Esta actividad ayudará a fomentar el respeto a las diferencias individuales entre los compañeros de clase.



Objetivo

Incrementar la manera de relación entre los compañeros de su entorno, estableciendo procesos sólidos de interacción para lograr el respeto de sus diferencias individuales.

Materiales:

- Silueta de la figura humana.
- Hoja.
- Lápiz.
- Pinturas.

Procedimiento

1. A cada niño se le mostrara el dibujo de la silueta humana para que la dibuje en una hoja.
2. Cada niño en su dibujo irá reconociendo las diferentes partes de su cuerpo.
3. Pedirle al niño que indique cual es la parte de su cuerpo que mas le gusta y por qué.
4. Hacer grupos de tres personas para que compartan acerca de la parte de su cuerpo que mas les gusta y por qué.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 2.

**"No dependas nunca de nadie para alcanzar tu felicidad.
En este mundo solamente tu eres el encargado de eso"
(auforia propia)**

7

Juego de las diferentes profesiones y oficios

(Farinango Torres, 2017)

Esta actividad permite conocer las diferentes profesiones y despertar el interés de los niños.



Objetivo

Identificar cada una de las profesiones que más despierten interés en los niños.

Materiales:

- Papelógrafo.
- Marcadores.

Procedimiento

1. Conformar grupos de 4 alumnos.
2. En grupos cada uno comentará las distintas profesiones por la cual tienen interés.
3. Pedir a cada niño y niña que seleccione una de las profesiones con la que más se identifica.
4. Entregar a cada grupo un papelógrafo en el cual los niños dibujarán la profesión con la que más se identifique.
5. Cada uno de los grupos pasará al frente y expondrá el porqué de su elección de la profesión.

"Confía siempre en lo que tienes en tu corazón, es lo más valioso"
(auforia propia)

Me amo tal y como soy

(Farinango Torres, 2017)

8

Esta actividad permite a los niños identificar sus propias características físicas para que se acepte tal y como es.



Objetivo

Desarrollo de la identidad reconociendo características tanto físicas como emocionales para lograr la aceptación de sí mismos y de los demás.

Materiales:

- Espejo.
- Hojas.
- Lápiz.

Procedimiento

1. Colocar un espejo frente a cada niño y pedirle que mire su propio rostro.
2. La maestra dará indicaciones para que los niños reconozcan cada una de las partes que conforman su rostro.
3. Entregarle una hoja a cada niño e indicarle que mientras se mira al espejo dibuje el contorno de su rostro.
4. Completar el trabajo con las partes que falten de su propio rostro.
5. Cada niño exhibirá su trabajo a los demás.

"Acéptate, amate, que tú eres el mayor tesoro del mundo"
(aforismo propio)

9

Se busca

(Castillo Ruiz & Mosquera León, 2009)

Esta actividad permitirá a los niños reconocer sus características físicas y sus cualidades, así como las de sus compañeros.



Objetivo

Permitir a los niños reconocer sus características y cualidades que los hace únicos.

Materiales:

- Copia del cartel de "Se Busca".
- Pinturas.
- Escala.
- Cinta Métrica.
- Pesa.

Procedimiento

1. Preguntar a los niños si vieron algún cartel de "Se busca", y explicarles que ellos tendrán su propio cartel de "se busca", pero será por un buen motivo.
2. Cada niño dibujará y pintará su rostro además de colocar su nombre en el inferior de la hoja.
3. A cada niño se le deberá pesar y medir, luego escribir sus dimensiones en la hoja.
4. Permitirles a los niños que escriban en su hoja lo que les gusta y lo que no les gusta.
5. Juego de adivinanzas con ayuda de la maestra, la cual deberá leer las descripciones de cada hoja.
6. Los niños deberán adivinar a quien corresponde el retrato según las características descritas.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 3.

**"Sin importar La situación, confía en ti mismo"
(auforia propia)**

10

El extraterrestre

(Farinango Torres, 2017)

Esta metáfora ayudará a los niños a reconocer quienes son y que cada acto que realicen es valioso.



Objetivo

Reencuadrar las percepciones de identidad en los niños.

Materiales:

- Metáfora "El extraterrestre".

Procedimiento:

1. Reunir a todos los niños en un solo grupo.
2. Leer la metáfora sobre el extraterrestre.
3. Reflexionar con los niños acerca de la metáfora leída, que cada uno exprese su punto de vista de cómo entendió la metáfora.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 4.

**"Cuando no quedan más recursos
creer en ti mismo es La única opción"
(auforia propia)**

AUTOACEPTACIÓN

Aceptarse a uno mismo con limitaciones y desperfectos es la clave fundamental para el amor propio. Dar valor a las personas de nuestro entorno y reconocer que son humanos y pueden fallar al igual que nosotros, permitirá convivir en un ambiente armónico.



11

Acéptate tal y como eres

(Nadeau, 2005)

Esta actividad permitirá una aceptación interior por parte de los niños.



Objetivo

Estimular los sentidos y diferentes segmentos de su cuerpo para que el niño se acepte tal y como es.

Materiales:

- Computadora.
- Parlante.
- Música tranquila y relajante.

Procedimiento

1. Esta actividad se trabajará únicamente con un niño; a éste se le pide que se siente en una silla cierren los ojos y use su imaginación para las siguientes actividades.
2. Le pedimos que coloque ambas manos sobre el pecho a la altura del corazón y que sienta sus latidos, en esta posición debe inhalar sintiendo como llega la energía positiva y luego exhale sintiendo como se libera la tensión.
3. A medida que siga respirado, le solicitamos que estire los brazos, luego que coloque sus manos en puño, para que vaya reteniendo buena energía, le pedimos que permanezca así por un momento y que vuelva a colocar los brazos en el mismo lugar.
4. Se le indica que coloque las dos manos en el pecho, y a partir de ahí vaya tocando sus extremidades superiores e inferiores y vaya reconociendo cada uno de los componentes de su cuerpo.
5. Se le pide que escuche la música y respire, que piense como aquel río que suena, que es vida y da tranquilidad, aquellas flores que lo rodean crecen gracias a él y aquellos animales que se aproximan y lo buscan para sobrevivir.
6. El niño va a sentir la paz que le da al estar frente a este río, observando cada detalle por un momento, todo lo que está a su alrededor lo que sobrevive gracias a él y lo bien que nos hace el estar en ese lugar.
7. Finalmente le pedimos que siga respirando suavemente y al contar 10 abrirá sus ojos lentamente.

"Eres mucho más valioso de lo que crees"
(autoría propia)

12

A mover el cuerpo

(Castillo Ruiz & Mosquera León, 2009)

Actividad que ayudara al niño a conectarse con su Yo interno.



Objetivo

Agregar movimientos coordinados del cuerpo, para estimular su personalidad.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento

1. Llevar a los niños a un lugar amplio como un patio, en el que tengan bastante espacio para moverse, la consigna será moverse usando todo el cuerpo. Cada uno de los niños cuando le toque su turno, dirá que hacer con la parte del cuerpo que más le guste y todos los demás lo replicaran.

Como, por ejemplo
Agacharse y saltar.
Bailar moviendo la cabeza.
Saltar en un solo pie.
Mover la cadera y las manos.
Tocar los pies con las manos y saltar.

“El retrato del éxito eres tú”
(autoría propia)

13

Las gafas positivas

(Farinango Torres, 2017)

Esta actividad permitirá valorar la esencia del niño y la de sus compañeros.



Objetivo

Resaltar aspectos positivos de los niños y de su entorno.

Materiales:

- Hoja.
- Lápiz.

Procedimiento

1. El docente dará la consigna de que cada alumno se ponga unas gafas imaginarias, para ver sus aspectos positivos y los de sus compañeros.
2. Cada uno de los niños escribirá en una hoja su nombre y lo dejará en su mesa.
3. El profesor dirá a todos los alumnos que se pongan de pie y caminen por toda el aula para colocar aspectos y cualidades positivas en las hojas de todos los compañeros.
4. Pedirles que regresen al puesto y miren lo que sus compañeros escribieron en su hoja.

"Tú, y tu amor propio son la mejor arma que tienes contra las adversidades"
(autoría propia)

14

Moneda de oro

Esta metáfora ayudará al niño a aceptarse tal y como es, asumiendo sus limitaciones.



Objetivo

Reencuadrar creencias de identidad y diferenciar entre el ser y el hacer.

Materiales:

- Metáfora “Moneda de oro”.

Procedimiento

1. Reunir a todos los niños en un solo grupo.
2. Leer la metáfora sobre las monedas de oro.
3. Reflexionar con los niños acerca de la metáfora leída, que cada uno de su punto de vista de cómo entendió la metáfora.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 5.

“La mejor arma contra los problemas eres tú”
(autoría propia)

15

Una presentación especial

(Gasten & Carothers, 1994)

Esta actividad ayudará a los niños a fortalecer sus cualidades y poder expresarlas en grupo.



Objetivo

Proporcionar el espacio necesario para que los niños conozcan sus ideales, sueños y metas; y de cada uno de sus compañeros.

Materiales:

- No se necesitan.

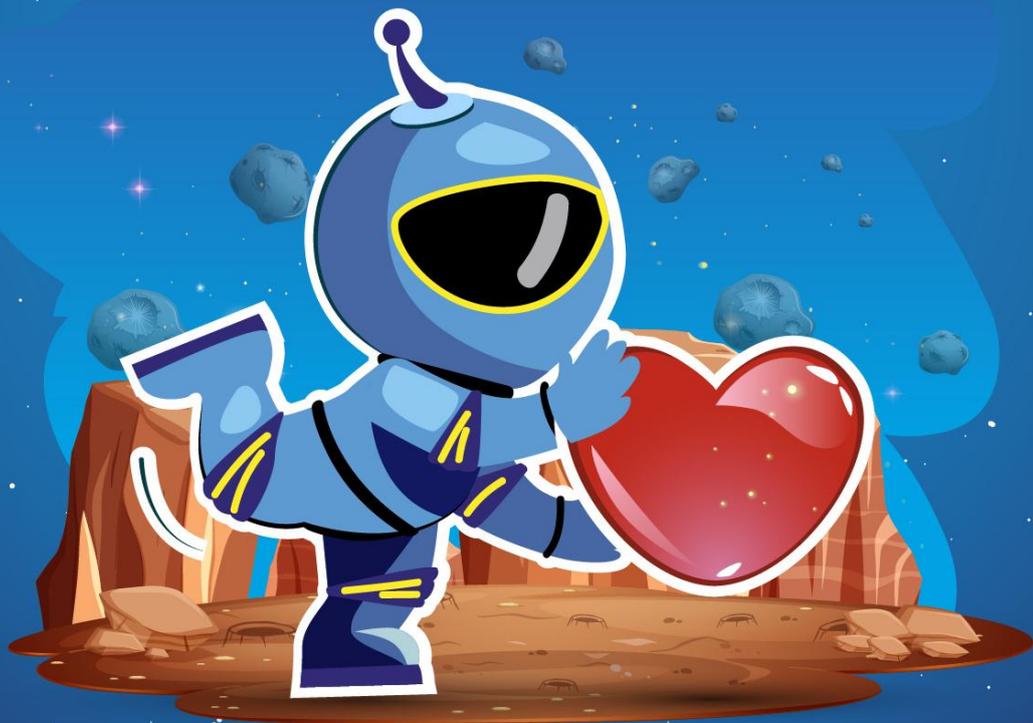
Procedimiento

1. Los niños deberán emparejarse con compañeros con los que no tengan mucha afinidad.
2. Tendrán un espacio para compartir con sus compañeros cosas que desconocen del otro y hacer un intercambio de lo que les gusta y de los aspectos que el compañero desconozca.
3. Cada una de las parejas deberá pasar al frente y compartir lo que averiguó del compañero.

“Las acciones que realices por ti mismo tendrán el doble de valor”
(autoría propia)

AUTORESPETO

Capacidad de valoración que nos damos a nosotros mismos, aceptando nuestra condición para amarnos en base a un respeto hacia nuestro ser afianzando nuestras cualidades positivas, respetando lo que somos para poder desenvolvernos mejor en nuestro ambiente.



16

Círculo de masaje

(Vargas & Bustillos, 1984)

Esta actividad permitirá que crezca la confianza en el niño a la vez que le permite conocer a su compañero.



Objetivo

Fomentar el desarrollo socio – afectivo mediante el contacto físico de los alumnos para aumentar su nivel de confianza y autoconocimiento.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento

1. Se forman grupos de 2 estudiantes.
2. Se les indica a los alumnos que coloquen las manos en los hombros del compañero.
3. Cada grupo deberá caminar despacio hacia el frente, mientras va haciendo movimientos en los hombros del compañero, luego se le cambia de dirección y se sigue el mismo patrón.
4. La consigna será la misma solo que esta vez en vez de los hombros, será la cabeza, el cuello, etc.

*“Los problemas son pasajeros, confía siempre en el proceso”
(autoría propia)*

32

17

Abajo - Arriba

(Herrera González & Rojas Navarro, 2005)

Esta actividad fomentará el respeto y la ayuda mediante el trabajo en equipo.



Objetivo

Lograr una coordinación y respeto en pareja, para alcanzar el éxito.

Materiales:

- No se necesitan.

Procedimiento

1. Se colocan cada uno de espaldas entrelazados los brazos con sus compañeros.
2. Cada pareja va a trabajar en equipo para poder llegar al suelo, hasta quedar sentados y luego tratar de ponerse de pie. Cada uno dará directrices para ejecutar esta actividad.
3. Es importante que cada uno empujen hacia la espalda de su amigo con igual fuerza.
4. Prohibido usar las manos.

*“La confianza, el respeto y la aceptación de uno mismo,
serán claves para el éxito personal”
(autoría propia)*



18

Vecina - Médico

Esta metáfora ayudara a los niños a darse cuenta de las cosas que pueden hacer y las que no.



Objetivo

Fomentar el autorespeto a través del uso de una metáfora.

Materiales:

- Metáfora "Vecina – Médico".

Procedimiento

1. Reunir a todos los niños en un solo grupo.
2. Leer la metáfora sobre vecina – médico.
3. Reflexionar con los niños acerca de la metáfora leída, que cada uno dé su punto de vista de cómo entendió la metáfora.

Nota: Para esta actividad usar el Anexo 6.

**"Los actos que realices por ti mismo, tendrán el doble de valor"
(autoría propia)**

Frases que fortalecen

(Gasten & Carothers, 1994)

Actividad que ayudará a reconocer fortalezas propias del niño, mediante el uso de frases que elogien sus cualidades positivas.



Objetivo

Aceptar cualidades positivas y las cosas que realizamos para fomentar el autorespeto.

Materiales:

- Hojas.
- Esferos.

Procedimiento

1. Se empieza reconociendo que todos tenemos cualidades positivas, que realizamos actividades que nos permiten sentirnos felices de quienes somos.
2. Se hace referencia de lo poco que reconocemos dichas cualidades, ya que son importantes para nuestro autorespeto.
3. En una hoja escribir frases incompletas como:
 “Quiero ser capaz de.....”
 El trabajo manual que hago bien es.....”
 Ayudo a las personas cuando.....”
 Estoy orgulloso de”
 Una de mis cualidades es.....”
 Me gusta cuando hago.....”
4. Cada niño escogerá una ficha y completará la frase que mas se acerque a sus cualidades y capacidades.
5. Se hará una retroalimentación de las frases que cada niño va completando para elogiar sus aspectos positivos.

*“No importa la batalla que estés enfrentando, la victoria siempre dependerá de ti y de tu actitud”
 (autoría propia)*

20

Buenas cualidades

(Gasten & Carothers, 1994)

Esta actividad permitirá al niño darse cuenta de sus habilidades mediante el trabajo cooperativo.



Objetivo

Identificar cuáles son las principales habilidades mediante la visualización en un trabajo, útil para la vida diaria.

Materiales:

- Pliego de papel.
- Marcadores.
- Esferos.

Procedimiento

1. Comenzar remarcando que cada uno posee cualidades, como la amabilidad, la responsabilidad, la honradez, etc.
2. Se les pide que exprese cualidades positivas de algún compañero.
3. A medida que vayan indicando cualidades se irá anotando en el pliego de papel para que lo visualicen todos.
4. Se solicita a cada uno que escoja 3 cualidades que los represente.
5. Cada uno compartirá la lista con sus compañeros indicando el porqué de la elección.

*“No importa cuál sea la batalla, mantente siempre de pie”
(autoría propia)*

AUTOCONOCIMIENTO

Capacidad para apreciar lo que nos caracteriza, tanto lo bueno como lo malo para adquirir una noción de sí mismo.



21

Juego de bolitas

(Quiroz Morales, 2016)

Esta actividad permitirá que el niño mejore la socialización con sus compañeros a la par de conocerse a sí mismo.



Objetivo

Estimular la unión y apoyo entre compañeros para aumentar el autoconocimiento.

Materiales

- Bolitas de colores.

Procedimiento

1. Se le entrega una bolita a cada niño; cada bolita representara una parte del cuerpo humano: cabeza, cuello, brazos, dedos, uñas, orejas, etc.
2. Se les indicará que deben correr por el salón pegando a su compañero las bolitas en la parte del cuerpo indicada, tratando de que su compañero no se dé cuenta.
3. Al final de la actividad deberán contar quien tiene mas bolitas en su cuerpo.

**"Tus capacidades y habilidades serán
La principal herramienta contra Las dificultades"
(aúforia propia)**

38



22

Todos juntitos

(Mosquera Perez, 2013)

Esta actividad permitirá a los niños divertirse mientras socializan con sus compañeros.



Objetivo

Motivar el acercamiento entre compañeros y el contacto corporal personal.

Materiales:

- Música

Procedimiento:

1. Se comienza motivando al niño a que se mueva libremente por el aula, sin ningún obstáculo, dando saltos como si fueran sapitos.
2. Deben intentar toparse la espalda de su compañero, pero sin que toquen la suya.
3. Cambiar de consiga, ahora deberán toparse los pies, las manos, etc.
4. Cambiar de animal, pero manteniendo la consiga de tocarse y no ser tocados.
5. Juntar a los niños con animales iguales y pedirles que hagan una retroalimentación positiva sobre sus cualidades.

"Para una vida de éxito empieza primero por amarte a ti mismo"
(auforia propia)

39



23

El silbato manda

(Herrera González & Rojas Navarro, 2005)

Esta actividad lúdica permitirá a los niños reconocer las diferentes partes de su cuerpo.



Objetivo

Determinar la capacidad de concentración y conocimiento de sí mismo, mediante un juego.

Materiales:

- Silbato.

Procedimiento

1. Se coloca a todos en un círculo grande.
2. Mediante el silbato se darán distintas ordenes que los niños deben cumplir, por ejemplo:
Tocarse la nariz.
Formar grupos de 4 personas que tengan el mismo color de medias.
Mientras saltan con el pie izquierdo, formar grupos de 3 personas
3. A medida que avance el juego, poner consignas más difíciles.

"Amarse es el arte de conocerse uno mismo"
(auforia propia)

40



24

Yo soy especial

(Castillo Ruiz & Mosquera León, 2009)

**Esta actividad permitirá a los niños
a centrarse en sus cualidades que los hace únicos.**



Objetivo

Lograr que los niños reconozcan sus características especiales.

Materiales:

- Marco de fotografía o un cartón recortado a 20 x 30 cm.

Procedimiento

1. Formar en el suelo un círculo con todos los niños.
2. Cantar la primera estrofa de esta canción mientras se mira por el marco.

*“Yo soy especial,
soy especial
soy especial
mírame y veraz”
“Alguien muy especial
alguien muy especial
¡Y soy yo! (señalarse)
¡y soy yo!”*

3. Decir algo que a uno le guste y los demás desconozcan, luego pasar el marco a un niño y pedirle que mire por el marco mientras canta la canción.
4. Cada niño deberá decir lo especial que es, así mismo los compañeros de clase dirán lo que les gusta de él o ella.
5. Continuar con todos los niños de la clase.

**“A pesar de que la situación sea adversa a ti, no decaigas nunca”
(autoeficacia propia)**

41



25

Arte del cuerpo

(Castillo Ruiz & Mosquera León, 2009)

Esta actividad permitirá al niño interactuar conociendo su cuerpo mediante dibujos realizados por él mismo.



Objetivo

Reforzar el esquema corporal de los niños.

Materiales:

- Papel Kraft.
- Lápiz.
- Tijeras.
- Marcadores o pinturas.
- Espejo grande.

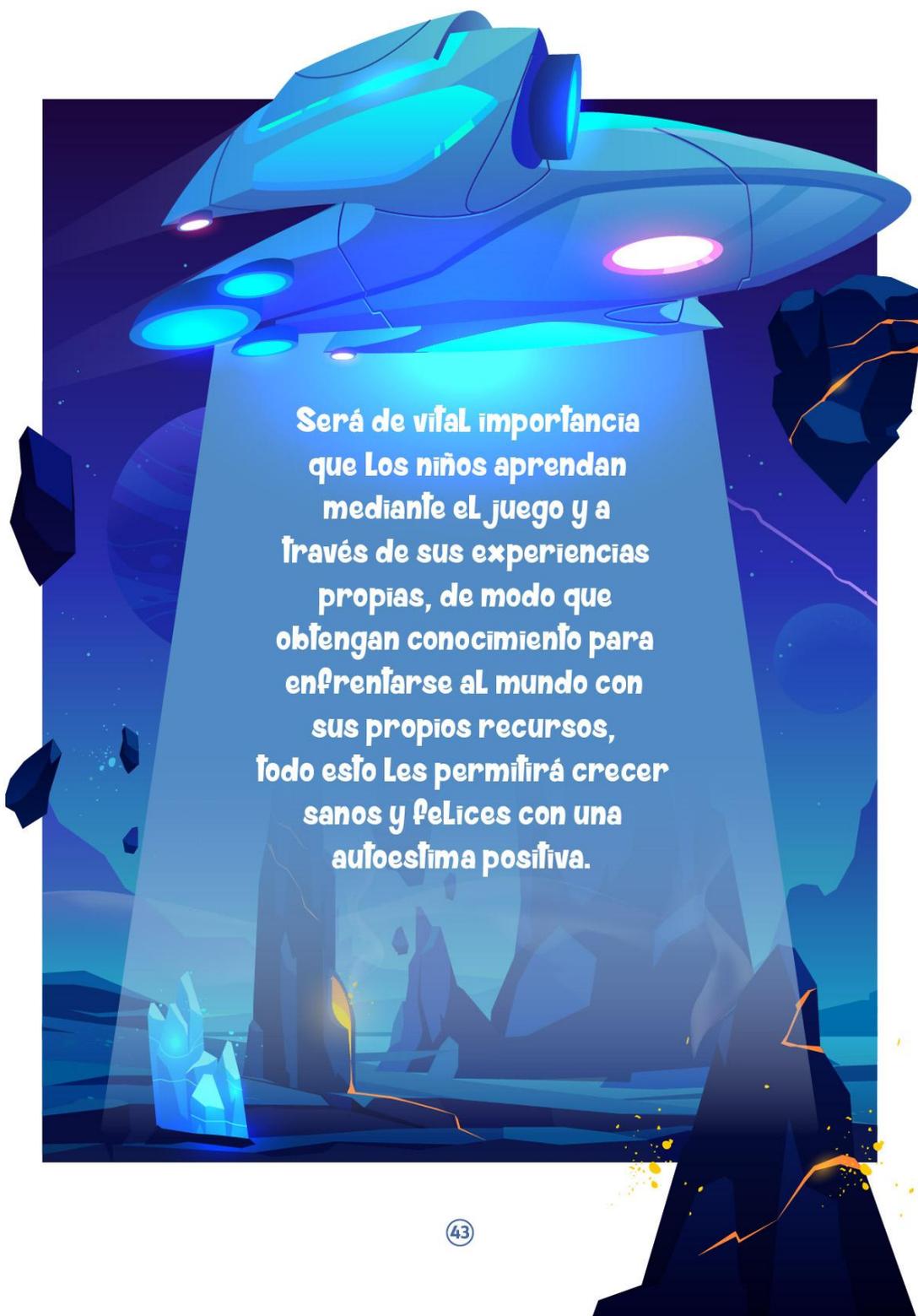
Procedimiento

1. Extender todo el papel Kraft por el suelo y que un niño se acueste encima para trazar su cuerpo con un lápiz.
2. Con la ayuda de marcadores o pinturas decorar el cuerpo, el espejo les ayudará a dar una noción más clara de su esquema corporal.
3. Dejar que cada uno de los niños dibujen y recorten sus cuerpos, posteriormente colocar las figuras a lo largo del aula o pasillo.
4. Hacer una reflexión acerca de como el cuerpo de cada uno es parecido, pero tenemos características que nos hacen únicos. Siempre ser positivos.

**"Amate como un ser único e irrepelible
(autoría propia)"**

42





Será de vital importancia que Los niños aprendan mediante el juego y a través de sus experiencias propias, de modo que obtengan conocimiento para enfrentarse al mundo con sus propios recursos, todo esto Les permitirá crecer sanos y felices con una autoestima positiva.

Bibliografía

Aula Tic. (28 de Julio de 2020). Obtenido de <http://aulatic-terradeferrol.blogspot.com/2015/10/obradoiro-de-escritura-creativa-cartel.html>

Bolen, J. S. (1989). Gods in everyman: A new psychology of men's lives and loves. New York: Harper & Row.

Calixto, P. S. (1996). La Educación Del Autoconcepto: Cuestiones y Propuestas. Estrategias, Técnicas y Actividades para el Autoconocimiento, Entrenamiento en Habilidades Sociales, Desarrollo de Expectativas, Estilo Atribucional. EDITUM.

Castillo Ruiz, J., & Mosquera León, M. (2009). Guía didáctica para el manejo de la autoestima para niños de 5 a 7 años en la escuela La Asunción. (Bachelor's thesis). Universidad del Azuay, Cuenca.

Dibujos para colorear. Obtenido de <https://www.freepik.com>

Dreikur, R. (s.f.). Children the challenge. Copilaciones de Dreikur Rudolf (1964).

Farinango Torres, L. D. (2017). Actividades lúdicas para el fortalecimiento de la autoimagen de los niños de 4 a 5 años de la unidad educativa Atahualpa del cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016-2017. (Bachelor's thesis).

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

Gasten, R., & Carothers, J. (1994). Helping Children to like themselves. Madrid: El manglar.

Hay, L. (1995). Usted puede sanar su vida. Hay House, Inc.

Herrera González, E., & Rojas Navarro, P. (2005). Guía didáctica de juegos y actividades para el fortalecimiento de la autoestima en niños y niñas en condición de riesgo social.

Herrera, R., & Luria, G. (2003). Autoestima infantil. Grupo de experto en psicoterapia infantojuvenil y familiar. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/129458349/Ruth-Rodriguez-LA-AUTOESTIMA-INFANTIL>.

Korn, W. (28 de Julio de 2020). Clip Project. Obtenido de <http://azcolorear.com/dibujo/35738>

Moral Jiménez, M., Ovejero Bernal, A., & Martín, P. (1998). La construcción de la conexión entre percepción de la autoimagen física en adolescentes y la identidad psicosocial. Aula

Mosquera Perez, A. (2013). El maltrato infantil en el desarrollo emocional guía de recuperación de la autoestima de niños/as de 4 a 5 años de la " aldea infantil suiza" del distrito metropolitano de quit0 2012-2013. (Bachelor's thesis).

Nadeau, M. (2005). Juegos de relajación. Málaga: Editorial Sirio.

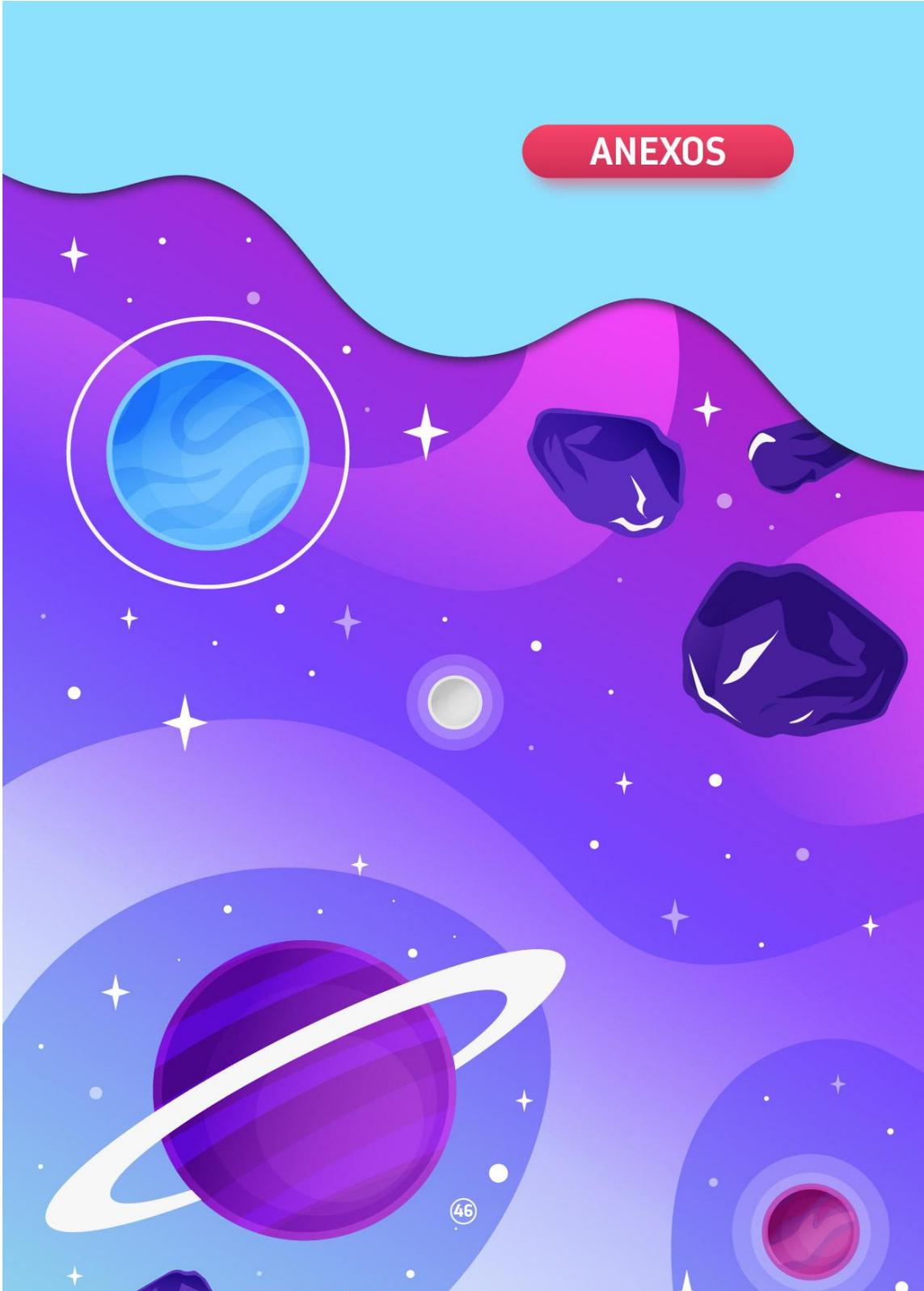
Pons, L., & Portolés, C. (2012). 100 metáforas para cambiar la mirada. Trabajo de master de la Universitat de Girona.

Quiroz Morales, M. (2016). Influencia de la autoestima en la integración al aula de los niños y niñas del Primer Año de Educación Básica de la Escuela 9 de Julio, cantón Cayambe, provincia Pichincha año lectivo 2014. Propuesta guía didáctica. (Bachelor's thesis).

Rogers, F. (2003). The world according to Mister Rogers: Important things to remember. Hachette Books.

Vargas, L., & Bustillos, G. (1984). Técnicas Participativa para la Educación Popular Tomo I.

ANEXOS



Anexo 1

Comienza así nuestra historia:

Un camaleón orgulloso, que se burlaba de los demás por no cambiar de color como él. Pasaba el día diciendo:

¡Que bello soy!. ¡No hay ningún animal que vista tan señorial!

Todos admiraban sus colores, pero no su mal humor y su vanidad. Un día, paseaba por el campo, cuando de repente, comenzó a llover. La lluvia, dio paso al sol y éste a su vez al arco iris. El camaleón alzó la vista y se quedó sorprendido al verlo, pero envidioso dijo: *¡No es tan bello como yo!*

¿No sabes admirar la belleza del arco iris? - Dijo un pequeño pajarillo que estaba en la rama de un árbol cercano. *Si no sabes valorarlo, continuó, es difícil que conozcas las verdades que te enseña la naturaleza.*

¡Si quieres, yo puedo ayudarte a conocer algunas!

¡Está bien! dijo el camaleón.

Los colores del arco iris te enseñan a vivir, te muestran los sentimientos.

El camaleón le contestó: *¡Mis colores sirven para camuflarme del peligro, no necesito sentimientos para sobrevivir!*

El pajarillo le dijo: *¡Si no tratas de descubrirlos, nunca sabrás lo que puedes sentir a través de ellos!. Además, puedes compartirlos con los demás como hace el arco iris con su belleza.*

El pajarillo y el camaleón se tumbaron en el prado. Los colores del arco iris se posaron sobre los dos, haciéndoles cosquillas en sus cuerpecitos.

El primero en acercarse fue el color rojo, subió por sus pies y de repente estaban rodeados de manzanos, de rosas rojas y anocheceres. El color rojo desapareció y en su lugar llegó el amarillo revoloteando por encima de sus cabezas.

Estaban sonrientes, alegres, bailaban y olían el aroma de los claveles y las orquídeas. El amarillo dió paso al verde que se metió dentro de sus pensamientos.

El camaleón empezó a pensar en su futuro, sus ilusiones, sus sueños y recordaba los amigos perdidos. Al verde siguió el azul oscuro, el camaleón sintió dentro la profundidad del mar, peces, delfines y corales le rodeaban.

Daban vueltas y vueltas y los pececillos jugaban con ellos. Salieron a la superficie y contemplaron las estrellas. Había un baile en el cielo y las estrellas se habían puesto sus mejores galas.

El camaleón estaba entusiasmado.

La fiesta terminó y apareció el color azul claro. Comenzaron a sentir una agradable sensación de paz y bienestar. Flotaban entre nubes y miraban el cielo.

Una nube dejó caer sus gotas de lluvia y se mojaron, pero estaban contentos de sentir el frescor del agua. Se miraron a los ojos y sonrieron.

El color naranja se había colocado justo delante de ellos. Por primera vez, el camaleón sentía que compartía algo y comprendió la amistad que le ofrecía el pajarillo.

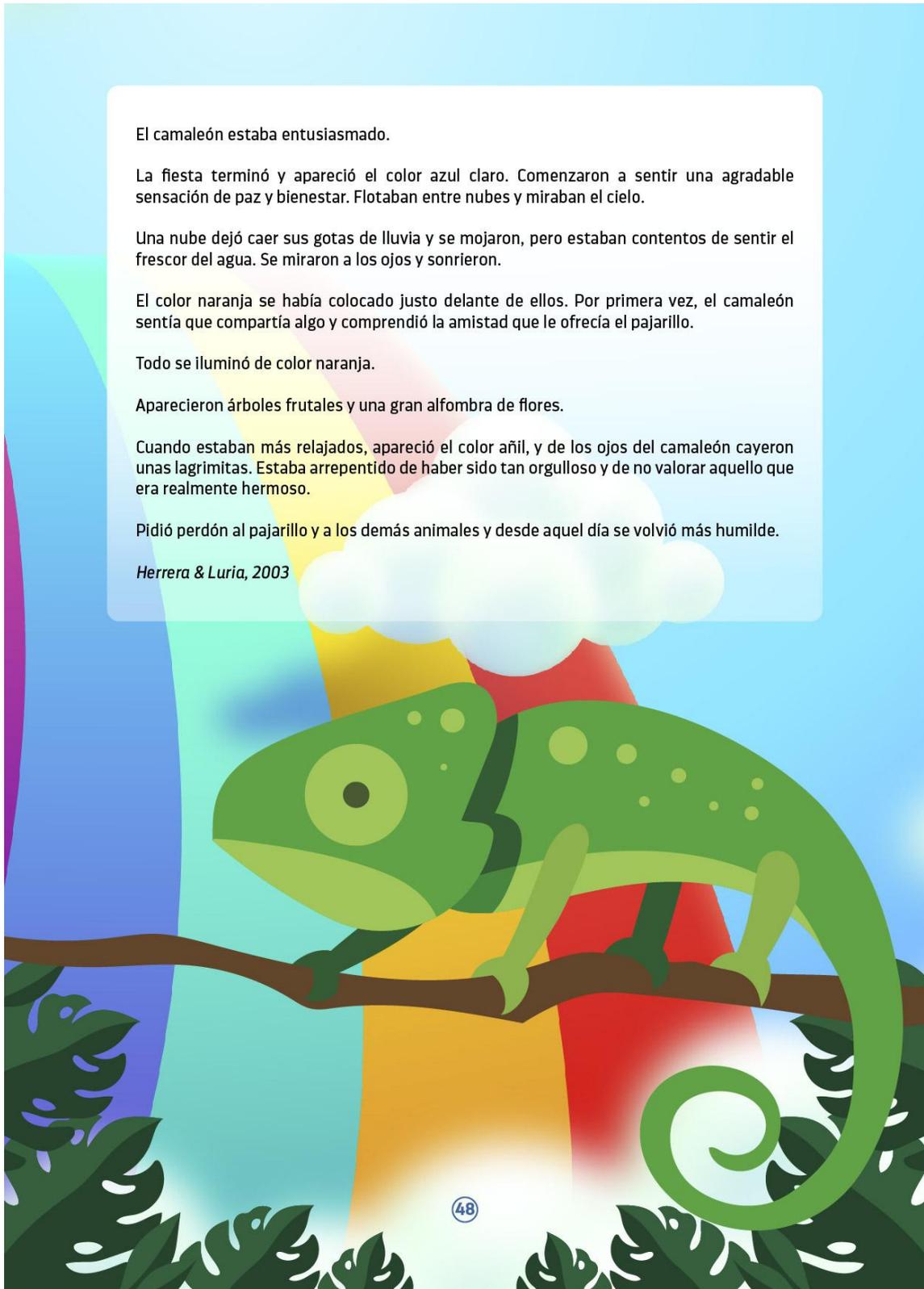
Todo se iluminó de color naranja.

Aparecieron árboles frutales y una gran alfombra de flores.

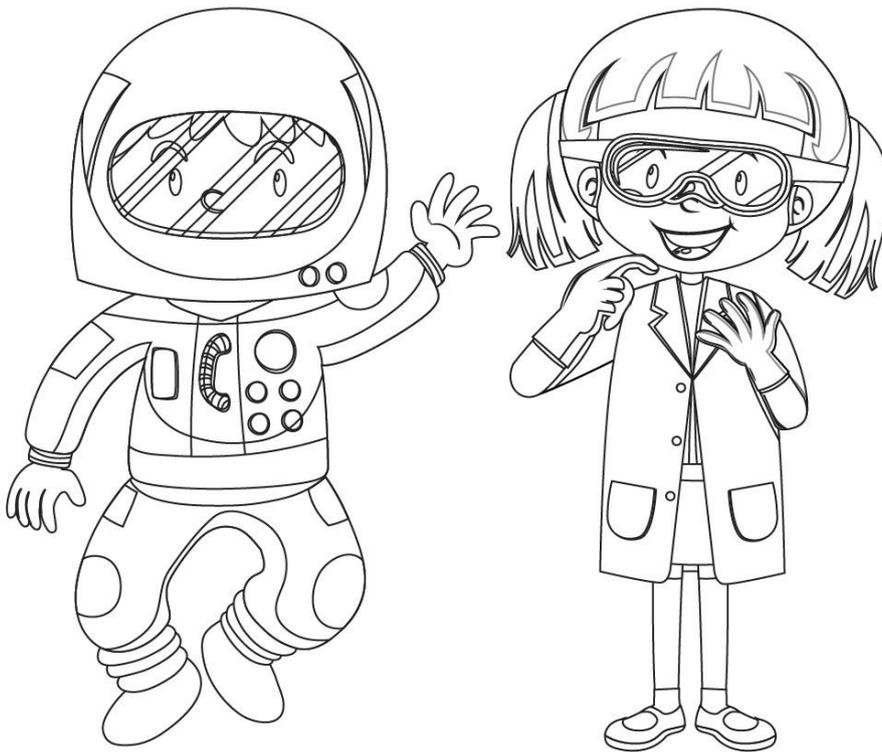
Cuando estaban más relajados, apareció el color añil, y de los ojos del camaleón cayeron unas lagrimitas. Estaba arrepentido de haber sido tan orgulloso y de no valorar aquello que era realmente hermoso.

Pidió perdón al pajarillo y a los demás animales y desde aquel día se volvió más humilde.

Herrera & Luria, 2003



Anexo 2



Anexo 3

Se busca

Anexo 4

Un día un niño estaba en un parque y vio allí en un rincón, en un banco un extraterrestre muerto de frío. Fue para allí y le preguntó qué le pasa y el extraterrestre le dijo: “tengo frío, tengo hambre y no sé adónde ir, no conozco a nadie”. Entonces el niño le contestó: “ven a mi casa que mi madre ha hecho sopa y podrás comer”. Llegaron a casa y se sentaron en la mesa. Al ver la sopa y los cubiertos el extraterrestre se puso muy nervioso, cogió el tenedor y empezó a comer la sopa y claro, se la tiró toda por encima.

El extraterrestre se fue a un rincón y se puso a llorar diciendo que era tonto, que no era capaz de comer la sopa... (Le preguntamos al niño), ¿tú crees que el extraterrestre no es capaz de comer la sopa o es que no conoce los cubiertos? Claro, lo que pasa es que necesita la cuchara. De hecho, cogió la cuchara y se comió toda la sopa. A veces, en la escuela o cuando hacemos algo nos sale mal porque no encontramos la cuchara. (Pons & Portolés, 2012)



Anexo 5

¿Sabes qué nos pasa? ...

A veces somos como una moneda de oro.

¿Cómo la imaginas? Gorda, de oro, oro ... Cuando uno es pequeño, la moneda está reluciente. Pero a veces, cae en una pocilga, y los cerdos la van pisando... a la moneda se le va construyendo una capa oscura, todo es suciedad y al final ves una pelota de mierda... Ahora la tiran por aquí, ahora por allá. La moneda no se pierde nunca. ¿La moneda vale menos por estar sucia?

(Pons & Portolés, 2012)



Anexo 6

Me acuerdo de una señora que decía que estaba muy enfadada con una vecina suya que se encontraba mal. Todo el día se quejaba que se encontraba mal y ella le dijo: “escucha, ¡ve al médico! Mira yo te doy el número de teléfono, este médico es buenísimo, llámalo, ya verás que bien te irá”. Entonces, esta señora me decía: “Estoy muy enfadada porque ya se lo he dicho muchas veces, se queja que está enferma, que no se encuentra bien pero no llama al médico”. Pero, no tenemos ningún derecho a enfadarnos. Podemos decir, bueno, otro día ya no se lo diré, no le daré el número de teléfono o no le haré caso. O cuando se queje le podemos decir, que ya le dimos el número de teléfono, ¿Por qué no llamas al médico? Eso sí, eso sí que depende de mí. Pero que la señora llame y vaya al médico eso, solo depende de ella.

(Pons & Portolés, 2012)



Conclusión:

Las técnicas de la guía han sido propuestas en base a la realidad de los niños y de cualquier institución que requiera usarlos, ya que todos los materiales y recursos propuestos son de fácil acceso. En todas las técnicas se procuró que los niños se diviertan y se distraigan ya que aumenta el trabajo colaborativo entre ellos, así como el compañerismo, mencionando el hecho que refuerzan sus conocimientos académicos u humanos.

El objetivo central de la guía pretende ser de gran ayuda para los maestros con alumnos que presenten una baja autoestima. La adaptación socio emocional que el niño requiere en las edades de 6 a 12 años, afianzará la relación con su entorno educativo y familiar, desarrollando aspectos que le hagan pensar positivamente y se sientan satisfechos y felices con ellos mismos. Sin importar la situación en la que se encuentre el niño dependerá de todos los profesionales que estén a cargo de él, velar por su bienestar emocional y tener como objetivo principal desarrollar una adecuada autoestima.

CAPITULO IV

Validación de la guía

4. Introducción:

Dos profesionales en el área de la educación procedieron a validar la guía mediante parámetros previamente entregados, se contactó con cada uno y se le entregó una carta de validación para que expongan su criterio respecto a la guía y si será útil o no su uso y aplicación.

4.1 Objetivo de la validación:

- Evaluar la guía para el trabajo de la autoestima, como un instrumento que ayuda a los niños a fortalecer esta área.

4.2 Procedimiento:

1. Se le enviara la guía en formato PDF a dos profesionales para la validación correspondiente.
2. Los criterios que deberán tomar en cuenta para la validación son los siguientes:
 - Contenido: los profesionales evaluarán si el contenido de la guía está correctamente realizado en todas sus partes, si tiene armonía y si está acorde a la edad planteada en la guía.
 - Actividades: en este apartado los profesionales expondrán si las actividades de la guía tienen coherencia, con el objetivo planteado y con los recursos que se indican, además si son de fácil acceso para todos los niños.
 - Diagramación: finalmente darán su impresión acerca del diseño de la guía, si es lúdico y si podrá llamar la atención de los niños.
3. El profesional hará una validación donde dará su punto de vista acorde a los criterios antes mencionados, así como comentarios y sugerencias.

4.3 Retroalimentación:

Luego de haber presentado la guía a dos expertos en el área educativa es importante rescatar puntos fuertes indicados por ellos como la correcta diagramación que la guía

presenta, las actividades y el contenido están acordes a la realidad de los niños, es una herramienta sumamente útil sobre todo para la realidad actual del mundo y que recomiendan la guía a todos aquellos profesores y niños que la requieran.

4.4 Modelo de validación por parte del profesional:

Carta de validación

“Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales aplicada a la segunda infancia”

Yo, después de haber revisado la guía para el trabajo de la autoestima manifiesto lo siguiente:

Contenido:

.....
.....
.....
.....

Actividades:

.....
.....
.....
.....

Diagramación:

.....
.....
.....
.....

Comentarios:

.....
.....
.....
.....

Sugerencias:

.....
.....
.....
.....

Firma y fecha

Conclusiones del capítulo:

Una vez finalizada la guía y tras la validación del experto se puede concluir:

- Se espera que los resultados alcanzados tras la aplicación de la guía sean exitosos, la validación por parte del profesional indicara si será un valioso instrumento para el apoyo de docentes en las aulas de clase.
- Se pretende que, en el caso de existir casos de autoestima baja en un determinado curso, tras la aplicación de la guía, el porcentaje disminuya, aumentando el nivel de autoestima en los niños.
- Todas las técnicas propuestas son lúdicas y divertidas, despertará el nivel de interés en los niños y su participación será espontanea, permitiéndoles un momento de esparcimiento y relajación.
- Al ser una guía de aplicación específica en casos de baja autoestima se espera que sea aplicable en cualquier contexto sin importar la condición, sobre todo que sea un apoyo para los docentes.

Conclusiones generales:

Tras haber culminado la presente tesis, cumpliendo con los objetivos planteados en un inicio permite concluir lo siguiente:

- La autoestima es un aspecto de suma importancia en la personalidad de los niños, ya que incide en su vida diaria como en su entorno y será el resultado de la valoración que se le dio al niño en sus primeros años de vida, para posteriormente se desarrolle teniendo en cuenta sus limitaciones y las use a su favor, precisamente con la ayuda de la guía se pretende que el artífice de todos los actos positivos sean los mismos niños.
- Fomentar una autoestima positiva en los niños es una pieza clave para lograr una adaptación socio emocional óptima, resaltando de esta forma sus habilidades y cualidades, para que la relación con sus compañeros se desarrolle satisfactoriamente para ellos. Como se vio en el capítulo 1 existen ciertos aspectos que limitan su capacidad de conocerse y aceptarse, razón por la cual la autoestima es un aspecto principal en el desarrollo de los niños.
- Mantener una baja autoestima es un factor de riesgo en el desarrollo de los niños, ya que está presente en varios trastornos infantiles, donde se ve reflejado directamente en su comportamiento y en la relación con su entorno, generándole desestabilidad emocional, así como un desgaste en su parte afectiva, lo que índice en sus relaciones futuras.
- La aplicación de las técnicas propuestas será una herramienta valiosa para los docentes, para afianzar el nivel de autoestima en los niños, donde se pretende que mejore su comportamiento no solo en el aula sino en su ambiente familiar. Al unificar tanto el capítulo uno como el dos, queda claro que la manera de llegar a los niños es de forma lúdica con actividades que llamen su atención, lo que precisamente se procuró al realizar la guía.
- La guía contiene técnicas que pueden ser aplicados en cualquier contexto, tanto padres como docentes pueden adaptarlos a cualquier realidad obteniendo

resultados exitosos, no cuenta con materiales difíciles de conseguir y es de fácil acceso por lo que se puede concluir que el campo de aplicación de la guía es amplio.

- Se espera la inclusión en un alto porcentaje de la guía en las aulas de clase, cada vez que se presente un problema de autoestima, donde se podrá evidenciar que posteriormente a la aplicación de esta, los niños tendrán una mejor visión de su realidad, mejorando la relación con su entorno y mejorando su actitud ante cualquier problema. Recordar que la cognición del niño está en desarrollo por lo que será de vital importancia que se desarrolle en un ambiente sano.

Recomendaciones

- A las directoras de los centros en donde la guía sea utilizada se aconseja reforzarla con un proyecto para el desarrollo de la autoestima en los estudiantes que cursen los primeros años escolares.
- Al departamento del DECE de la institución se recomienda mantener siempre la motivación y predisposición será un factor de vital importancia para el éxito de la guía.
- Se recomienda a los profesionales que las técnicas usadas para la creación de la guía sean aplicadas en más de una sesión, en grupos pequeños de estudiantes.

Bibliografía

Alcántara, J. (1993). Como educar el autoestima. España: Editorial CEAC. S.A.

Alegre Bravo, A. A., (2016). Relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana.

Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, P., Gómez, D., Comas, M., & Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la división Salud de la Universidad del Norte. Salud Uninorte Barranquilla, 23 (1):32–42.

Alvarado Sánchez, A., Guzmán Benavides, E., & González Ramírez, M. (2005). Obesidad: ¿Baja autoestima? Intervención Psicológica en pacientes con obesidad. . Enseñanza e Investigación en Psicología, 10 (2).

Álvarez Insua, M., Rivero Rivero, M., & Castro Alegret, P. (2009). Proyecto de mejoramiento educativo para la educación de la autoestima en función del desarrollo intelectual de los escolares con diagnóstico de retraso mental leve. La Habana, Cuba: Editorial Universitaria.

Anaya, N. C. (2004). Diccionario de psicología Ecoe Ediciones.

Aprendizaje Cognoscitivo Social. (s.f.). Aprendizaje Cognoscitivo Social . Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/Teo-Apra/4.pdf>

Arpi Zhangallimbay, Melinda de Lourdes, (2007). No title. Terapia Conductual: Antecedentes Históricos Y Su Relación Con La Teoría Cognitivo Social Del Aprendizaje

Arceo, F. D. B., Rojas, G. H. y González, E. L. G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación constructivista McGraw-Hill Interamericana.

Batlle, S. (2009). clasificación en padosiquiatria conceptos y enfoque: enfoque cognitivo-conductual.

Biblioteca Digital de la Fundación Universitaria San Pablo CEU. (12 de abril de 1996). Teorías Clásicas del Desarrollo Social y de la Personalidad. Obtenido de <https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/2171/2/Cap.%202.%20Teor%c3%adas%20cl%c3%a1licas%20del%20desarrollo%20social%20y%20de%20la%20personalidad%20-%20David%20R.%20Shaffer%28P%c3%a1ginas%2039-73%29.pdf>

Bleger, J. (s.f.). Psicología de la conducta. Obtenido de la conducta en la psicología : <http://files.psicologiaisef.webnode.com.uy/200000006-6ccee6ebdb/Psicologia%20de%20la%20conducta.%20Bleger.pdf>

Branden, N. (2011). El poder de la autoestima. Barcelona: Espasa Libros, S.L.U.

Christopher, A., & Francois, L. (2009). La Autoestima: gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás. Barcelona: España: Kairós.

Costa, J. L. C. (2013). Psicología de la educación Editorial Club Universitario.

De Aparicio, X., (2009). Neurociencias y la transdisciplinariedad en la educación. CONHISREMI, Revista Universitaria De Investigación Y Diálogo Académico, 5(2), 201-224.

Del Barrio, M. C. (2016). Problemas conductuales y emocionales en la infancia y adolescencia. Obtenido de madres y maestros: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/6677/6476>

Diccionario Enciclopédico LAROUSSE. (2019).

Facultad de filosofía, letras Y ciencias de la educación. (2020, Jul 16.). Tenders Information Recuperado de <https://www.emis.com/php/search/doc?pc=EC&dcid=684650078&primo=1>

Fernández-Álvarez, H. y Fernández-Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 22(2), 157-169.

Florenciano, R. y Valdés, M. (2020). *El adolescente y sus conductas de riesgo* Ediciones UC.

García Grau, P. (2011). Autoconcepto y deporte extraescolar en preadolescentes valencianos. En *Máster de investigación e intervención en ciencias* (págs. 18-19). Valencia: Universidad de Valencia. .

Garrido, E., Herrero, C. y Masip, J. (2001). Teoría cognitiva social de la conducta moral y de la delictiva. In *Memoriam Alexandri Baratta* (379-414). España: Universidad De Salamanca.

Garrido, M. P. (19 de junio de 2015). Teoría del aprendizaje social de Bandura. Obtenido de <https://redsocial.rededuca.net/teor-del-aprendizaje-social-de-bandura#:~:text=Y%20es%20que%20seg%C3%BAAn%20Bandura,la%20dimensi%C3%B3n%20social%20del%20individuo.&text=Es%20decir%2C%20con%20esta%20teor%C3%ADa,es%20asociativo%20y%20no%20simb%C3%B3lico.>

Giraldo, A. S. (2 de octubre de 2012). **MODELOS COGNITIVOS Y COGNITIVO SOCIALES.** Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ModelosCognitivosYCognitivoSocialesEnLaPrevencionY-4815140.pdf>

Glenn, R. (2017). *Manual para potenciar la autoestima*. Barcelona: Ediciones Obelisco, S. L.

Godoy, J. F. (2012). *Evolución de la terapia cognitivo-conductual* (1 ed.). Universitat Internacional Valenciana.

Gonzales, J. L. (2010). *Psicoterapia autógena y psicoterapia cognitiv- conductual. psiques.*

González Tuta, B. P. (8 de junio de 2017). Terapia Cognitiva antecedentes, teoría y metodología. Obtenido de Revista Iberoamericana de Psicología: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf

Gutiérrez Melo, A. M. y Quiroz Miranda, K. (2017). La aplicación de la terapia de tercera generación: Una aproximación conceptual.

Haeussler, I. (1995). Confiar en uno mismo: "Programa de autoestima". Santiago: Dolmen.

Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., y Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, 35, 35-54.

Hellí Rodríguez, M. G., (2007). Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física.

James, W. (1984). *Psychology, briefer course*. Harvard University Press.

Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolesc Salud*, 1(2):23–31.

La Rosa, J., & Díaz Loving, R. (1991). Evaluación del autoconcepto: Una escala Multidimensional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(1).

López Jordán, M., & Gonzáles Medina, M. (2006). Autoestima e inteligencia emocional en los niños. Colombia: Ediciones Gamma, S.A.

Loscos Lucero, M. P. (2004). Autorregulación del estilo cognitivo a través del lenguaje Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones.

MAINIERI, R. (s.f.). EL MODELO DE TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL. Obtenido de

https://www.academia.edu/30223223/EL_MODELO_DE_TERAPIA_COGNITIVA_CONDUCTUAL

María del Carmen Gonzales, J. T. (s.f.). Autoconcepto y rendimiento escolar . Obtenido de Ediciones Universidad Navarra, S.A Pamplona: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/21388/1/AUTOCONCEPTO%20Y%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>

McKay, M., & Fanning, P. (2019). Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima. EDITORIAL SIRIO SA.

Mergel, B., (1998). Diseño instruccional y teoría del aprendizaje. Universidad De Saskatchewan, Canadá.[Documento En Línea] Www.Usask.Ca/Education/Coursework/802papers/Mergel/Espanol.Pdf. [Consultado El 8 De mayo De 2006], 16

Mietzel, G. (2005). Claves de la Psicología Evolutiva Infancia y Juventud. Barcelona: Herder.

Modelo Cognitivo . (s.f.). Modelo Cognitivo . Obtenido de OBJETIVO GENERAL DEL PRODUCTO MULTIMEDIA.: <https://sites.google.com/site/elmodelocognitivo/el-modelo-cognitivo>

Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial en el proceso educativo. Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación". Recuperado el septiembre- diciembre de 2007, de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Öst, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and metaanalysis. Behaviour Research and Therapy 46, 296–321.

Peralta, P., Quezada, E., & Quezada, S. (2005). Proyecto para aplicar técnicas de PNL. Revista Semestral de la Universidad de las Américas, 132.

Perspectivas en Psicología. (3 de junio de 2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico . Obtenido de p 186: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>

Polaino-Lorente, A. (2004). En busca de la autoestima perdida. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.

Pope, A., McHale, S., & Craighead, W. (1996). Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes . Barcelona: Martínez Roca. S.A.

Pozo, J. I. (1989). Teorías cognitivas del aprendizaje Ediciones Morata.

Psicología y Mente. (11 de junio de 2020). Los 15 tipos de Conductas, y sus características. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-conductas>

Psiques. (8 de junio de 1998). Psicoterapia autógena. Obtenido de archivo pdf: http://www.psicoter.es/_arts/98_004_157.pdf

Ramírez Villafañez, A. (2014). Autoestima para principiantes. España: Ediciones Díaz de Santos.

Real Academia Española. (2019). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Obtenido de <https://dle.rae.es/autoestima>

Reeve, J. (2010). Motivación y emoción (5 ed.). México, D.F: The McGraw-Hill.

Rius, M., Contreras, M., & Ribera, B. (2000). Aportaciones sistémicas sobre autoestima y autoconcepto. Revista Internacional de Sistemas, 10, 25-38.

Roca, E., (2013). Autoestima sana. Una Visión Actual, Basada En La Investigación.

Rogers, C. (1992). El proceso de convertirse en persona. Paidós Ibérica .

Rojas-Barahona, C., Zegers, B., & Förster, C. (2009). La escala de autoestima de

Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. Rev Médica Chile, 137(6):791–800.

Rotter, A. B. (s.f.). Obtenido de http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/biblio_sin_paredes/fac_hum/teor_person/cap/09.pdf

Rúales Morán, V. M., (2012). Efectividad en la terapia cognitivo conductual con técnicas basadas en el condicionamiento operante para el mejoramiento de autoestima en niños con TDAH.

Ruiz, Y. (septiembre de 2010). Aprendizaje Vicario . Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46633866/APRENDIZAJE_SOCIAL_DE_BANDURA.pdf?1466401502=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAPRENDIZAJE_VICARIO_IMPLICACIONES_EDUCAT.pdf&Expires=1592982396&Signature=DNFY4XcOA8akqEZiSnr26zl8vd8~6tfVf3jh8V

Saffie Ramírez, N. (2000). ¿Valgo o no valgo?: autoestima y rendimiento escolar. Santiago: LOM.

Santrock, J. (2003). Psicología del Desarrollo en la Adolescencia. Madrid: McGRAW-HILL/Interamericana de España,S.A.U.

Satir, V. (1991). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México, D.F: Pax México.

Smith, M. (2019). Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas Narcea Ediciones.

Touron, M. C. (1992). Autoconcepto y rendimiento escolar. Obtenido de p75: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/21388/1/AUTOCONCEPTO%20Y%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>

Tovar, E. (s.f.). Aprendizaje por Modelamiento. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos94/aprendizaje-modelamiento/aprendizaje-modelamiento.shtml>

Válek de Bracho, M. (2007). Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de Educación Superior. Maracaibo: Universidad Rafael Urdaneta. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/uasuaysp/reader.action?docID=10576739>

Vallés Arándiga, A. (1998). Cómo desarrollar la autoestima de los hijos. Madrid: EOS.

Verduzco Álvarez Icaza, M., & Moreno López, A. (2001). Autoestima para todos. México,: Pax México.

Yubero, S. (s.f.). Socialización y Aprendizaje Social . Obtenido de Psicología Social, cultura y Educación. p21: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54419508/SOCIALIZACION_Y_APRENDIZAJE_SOCIAL..pdf?1505275804=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DCAPITULO_XXIV_SOCIALIZACION_Y_APRENDIZAJE.pdf&Expires=1592863080&Signature=GKXR2ikiW4NFYNWxYGxYD2BQjWI-WxjB

ANEXOS

ANEXO A: Validación realizada por profesionales

Carta de validación

"Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales aplicada a la segunda infancia"

Yo Wilson Alfredo Cárdenas, después de haber revisado la guía para el trabajo de la autoestima manifiesto lo siguiente:

Contenido:

La guía para trabajar la autoestima, presenta un contenido muy interactivo, dinámico ya que está basado en la realidad en la que viven hoy en día muchos niños/as, y es de fácil utilización en las diferentes aulas ya sea por un docente o un guía, ya que la misma presenta los recursos de fácil acceso, y sirve para ayudar no solo a niños con baja autoestima, sino a todos los niños, ya que esta guía sirve para mejorar la relación con su entorno tanto educativo como familiar.

Actividades:

Estas son de fácil acceso y de fácil comprensión, tanto para el docente como para el estudiante, lo que facilita desarrollar una adecuada interacción, y lo más importante los niños se divierten, se distraen y de esta forma y manera poder desarrollar una mejor autoestima.

Diagramación:

Esta presenta una interfaz interactiva y llamativa para todas las edades, presentan un diseño coherente y lógico, de una serie de actividades que dan sentido y dinamismo a la misma. Este diagrama cuentan con simbología específica para clasificar cada una de las acciones y de las actividades que se van a llevar a cabo.

Comentarios:

En definitiva, esta guía ofrece actividades útiles, basadas en los principios de la psicología para aumentar y potenciar la autoestima de las personas en este caso de los niños teniendo en cuenta: lo que piensa, lo que hace y lo que siente.

Sugerencias:

La sociedad debe poseer mecanismos que faciliten la detección de casos de bajo autoestima, así como debe ofrecer al núcleo familiar y al individuo herramientas pedagógicas para conseguir que su vida sea plena, y esto significa el desarrollo de una sólida personalidad anclada en una fuerte autoestima. Como sociedad, como familias y como individuos debemos participar activamente en la educación de las personas para garantizar su felicidad y participación. Y es aquí donde aparece esta "Guía", la cual nos permite ayudar a los niños, y por qué no decirlo a toda una comunidad educativa.

Firma y fecha

08/09/2020

Carta de validación

"Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales aplicada a la segunda infancia"

Yo Pscl. Tania Karina Méndez Brito después de haber revisado la guía para el trabajo de la autoestima manifiesto lo siguiente:

Contenido:

La guía para la autoestima presenta un contenido lúdico dinámico e importante para trabajar con la segunda infancia, desde una perspectiva integral e interactiva (docente/ estudiante), para que los niños y niñas logren interiorizar con lo que se piensa, siente y actúa, cumpliendo con los objetivos propuestos en la guía.

Actividades:

En la guía se utiliza consignas claras, de fácil acceso para cada actividad que ofrece los diferentes campos de la autoestima como son: autoconcepto, autorespeto, autoimagen, autoconocimiento y autoaceptación, las mismas que pueden ser aplicadas por un docente en forma individual y grupal con el objetivo de evidenciar problemas que afecten la parte afectiva y emocional de cada niño.

Diagramación:

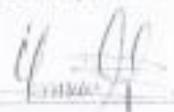
En cuanto a la diagramación del diseño y simbología existe una armonía entre el texto e imágenes que son de fácil comprensión para el lector, la cual resulta muy llamativa y de interés para cada niño/a proponiendo una divertida animación y color a cada actividad propuesta por la guía.

Comentarios:

Es un excelente herramienta pedagógica y lúdica que se puede trabajar en el área educativa, la cual permite detectar oportunamente los problemas que conlleva una baja autoestima con la finalidad de salvaguardar la estabilidad emocional y prevenir problemas de ansiedad/depresión en niños/as.

Sugerencias:

La guía propuesta es de mucha utilidad para fortalecer y detectar problemas en la autoestima, la cual pueda ser utilizada en la parte educativa como familiar ya que cuenta con fácil acceso y comprensión para ser aplicada.



Firma y fecha

14/09/2020

Anexo B: Diseño de tesis

Oficio No.017-20-FFUDA
Santa Ana de los Rios de Cuenca, 13 de enero del 2020

Mst. Mario Moyano M. (Director)
Mst. Ximena Chocho O. (Tribunal)
Mst. Lucia Cordero C. (Tribunal)
Ciudad.

De mi consideración:

Con fecha 09 de enero de 2020 el Consejo de Facultad aprobó el diseño de trabajo de grado titulado "GUÍA PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES, PARA JÓVENES DEL SVO. DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR CEBCI" de los estudiantes: José Gerardo Guartantanga Rodríguez y Teresa Estefanía Mena Brito.

El plazo que deberá transcurrir para la presentación del trabajo de titulación es de 6 meses.

La señorita Teresa Estefanía Mena Brito: no finaliza los estudios hasta la presente fecha.
El señor José Gerardo Guartantanga Rodríguez: no finaliza los estudios hasta la presente fecha.

Los interesados están en la obligación de entregar al Director (a), de tesis copia del diseño aprobado.

Atentamente,

Mst. Raimundo José Bayas
Decano de la Facultad de Filosofía

c.c.: Estudiante (s)
Junta Académica PET.

Cuenca, 7 de enero de 2020

Señor

Mg. Ramiro Laso Bayas,

Decano de la Facultad de Filosofía, Letras y CCEE.

C i u d a d

De nuestra consideración:

La Junta Académica de Psicología Educativa, reunida el día de hoy, revisa el informe de los integrantes del tribunal de la tesis de la estudiante Mena Brito Teresa Estefanía, con código Nro. 67855; y el estudiante Guartatanga Rodríguez José Gerardo, con código Nro. 77982; con el tema: "Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales, para jóvenes de 8vode básica de la Unidad Educativa Particular CEBCI"; y procede a dar continuidad con el trámite con el Consejo de Facultad para su aprobación final.

Saludos cordiales,



Mg. Mónica Conral,
Coordinadora de la carrera de Psicología Educativa.

 UNIVERSIDAD
DEL AZUAY
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Aprobado por el Consejo de Facultad
en sesión del 07 de febrero del 2020



Dra. Inés María Murguía
Secretaría - Abogada

Piso No. 017-20



RÚBRICA PARA LA EVALUACIÓN DEL PROTOCOLO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

1.1 Nombre del estudiante: apellidos y nombres

Guarabatanga, Rodríguez, José Gerardo.

Mena Brito Teresa Estefanía

1.2 Director sugerido: apellido, nombre y título.

Moyano, María, Mg

1.3 Codirector (opcional): apellido, nombre y título.

1.4 Título propuesto: Guía para trabajar la aptitudina a través de técnicas cognitivas-conductuales para jóvenes de 8va de básica de la "Unidad Educativa Particular CEBE"

1.5 Revisores (tribunal): apellidos, nombres y títulos

Cobos Ivola, Mg.

Chocho Ximera, Mg.

1.6 Recomendaciones generales de la revisión:

	Cumple totalmente	Cumple parcialmente	No cumple	Observaciones (*)
Línea de Investigación				
1. ¿El contenido se enmarca en la línea de investigación seleccionada?	/			
Título Propuesto				
2. ¿Es informativo?	/			
3. ¿Es conciso?	/			
Estado del arte				
4. ¿Identifica claramente el contexto histórico, científico, global y regional del tema del trabajo?	/			
5. ¿Describe la teoría en la que se enmarca el trabajo?	/			
6. ¿Describe los trabajos relacionados más relevantes?	/			
7. ¿Utiliza citas bibliográficas?	/			
Problemática y/o pregunta de Investigación				
8. ¿Presenta una descripción precisa y clara?	/			
9. ¿Tiene relevancia profesional y social?	/			
Hipótesis (opcional)				
10. ¿Se expresa de forma clara?	/			
11. ¿Es factible de verificación?	/			
Objetivo general				
12. ¿Concuerda con el problema formulado?	/			
13. ¿Se encuentra redactado en tiempo verbal infinitivo?	/			
Objetivos específicos				
14. ¿Concuerdan con el objetivo general?	/			



15. ¿Son comprobables cualitativa o cuantitativamente?	/			
Método lógico				
16. ¿Se encuentran disponibles los datos y materiales mencionados?	/			
17. ¿Las actividades se presentan siguiendo una secuencia lógica?	/			
18. ¿Las actividades permitirán la consecución de los objetivos específicos planteados?	/			
19. ¿Los datos, materiales y actividades mencionadas son adecuados para resolver el problema formulado?	/			
Resultados esperados				
20. ¿Son relevantes para resolver o contribuir con el problema formulado?	/			
21. ¿Concuerdan con los objetivos específicos?	/			
22. ¿Se detalla la forma de presentación de los resultados?	/			
23. ¿Los resultados esperados son consecuencia, en todos los casos, de las actividades mencionadas?	/			
Supuestos y riesgos				
24. ¿Se mencionan los supuestos y riesgos más relevantes?	/			
25. ¿Es conveniente llevar a cabo el trabajo dado los supuestos y riesgos mencionados?	/			
Presupuesto				
26. ¿El presupuesto es razonable?	/			
27. ¿Se consideran los rubros más relevantes?	/			
Cronograma				
28. ¿Los plazos para las actividades son realistas?	/			
Referencias				
29. ¿Se siguen las recomendaciones de normas internacionales para citar?	/			
Expresión escrita				
30. ¿La redacción es clara y fácilmente comprensible?	/			
31. ¿El texto se encuentra libre de faltas ortográficas?	/			

(*) Breve justificación, explicación o recomendación.

- Opcional cuando cumple totalmente,
- Obligatorio cuando cumple parcialmente y NO cumple.



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE DENUNCIA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

1.1 Nombre del estudiante: apellidos y nombres.

1.1.1 Código:

77382 Guartabuya Rodríguez José Gerardo.
67855 Mena Buito Teresita Estefanía

1.2 Director sugerido: apellido, nombre, título.

Mayra Hana, Mg.

1.3 Codirector (opcional): apellido, nombre y título.

1.4 Tribunal:

Cobos Lucía, Mg.

Chacho Kumbia, Mg.

1.5 Título propuesto:

Guía para trabajar la autoestima, a través de técnicas
cognitivo-conductuales, para jóvenes de Suo de básica de la
Unidad Educativa Paritular "CEBEI"

1.6 Decisión:

1.6.1 Aceptado sin modificaciones

1.6.2 Aceptado con las siguientes modificaciones:

1.6.3 No aceptado

• Justificación:

- Mejorar la formulación de objetivos
específicos
- Especificar el test de Autoestima
para la evaluación inicial y final

Director

Nombre y Firma
Mg. Hana Mayra

Nombre y Firma
Estudiante

Tribunal

Nombre y Firma
Mg. Kumbia Chacho

Nombre y Firma
Secretario de Facultad

Nombre y Firma

Fecha de sustentación: 21/11/2019.



FORMULARIO DE REGISTRO EN LA UNIDAD DE TITULACIÓN			
Nombres	Jose Gerardo	Apellidos	Quartatanga Rodriguez
Carrera	Psicología Educativa Terapéutica	Código	77382
Teléfonos	0930448046	Correo electrónico	joseg7_947@hotmail.com
Fecha de finalización de estudios	Febrero 2020	Fecha de entrega	17. Oct. 2019

Señor Decano:

Por medio del presente solicito a Usted se sirva disponer mi registro en la Unidad de Titulación de la carrera, conforme a los datos consignados en el presente formulario y a mi situación académica actual.

Registro en la Unidad de Titulación (U.T.)

Primer Registro Segundo Registro Tercer Registro

Manifiesto mi decisión de acogerme a la siguiente opción de titulación:

a. Examen de grado o de fin de carrera (complejivo)

b. Trabajo de Titulación:

Declaro que conozco y me sujeto a las normas, instrumentos, procedimientos y demás disposiciones de la Universidad del Azuay y sus órganos, en relación con la opción de titulación escogida.

Atentamente,

Jose Gerardo Rodriguez
Firma del estudiante



PARA USO INTERNO

a. El estudiante cumple con los requisitos para:

Examen de grado con carácter complejo	<input type="checkbox"/>
Trabajo de Titulación	<input type="checkbox"/>

Fecha de aprobación del Diseño del Trabajo de Titulación por el Consejo de Facultad:

Firma
Secretario/a - Abogado/a

INFORMACIÓN DE LA JUNTA ACADÉMICA

MECANISMO DE TITULACIÓN: Examen de Titulación

Integración del Tribunal:

1. Director H. María Moreno
2. Miembro H. Luis Cordero
3. Miembro H. Ximena Sandoval

b. Materias que debe tomar el estudiante para actualización de conocimientos, de ser el caso:

Código	Materia	Nº créditos	Carrera o Programa

H. María Moreno
Firma
Director/a de Escuela



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

LA SECRETARIA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

CERTIFICA:

Que, el señor JOSE GERARDO GUARTATANGA RODRIGUEZ, con número de cédula de identidad 0105280242, código de estudiante Nro. 77982, alumno de la carrera de PSICOLOGÍA EDUCATIVA TERAPÉUTICA, tiene aprobado el 89,79% de créditos de su malla curricular.

Cuenca, 1 de octubre de 2019.

UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

SECRETARIA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

SECRETARIA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Derecho Nro.

0926798



FORMULARIO DE REGISTRO EN LA
UNIDAD DE TITULACIÓN

Nombres	Teresa Estefanía	Apellidos	Hana Brito
Carrera	Psicología Educativa Terapéutica	Código	67855
Teléfonos	0982741075	Correo electrónico	augusta_mb_02@hotmail.com
Fecha de finalización de estudios	Febrero 2020	Fecha de entrega	17. Oct. 2019

Señor Decano:

Por medio del presente solicito a Usted se sirva disponer mi registro en la Unidad de Titulación de la carrera, conforme a los datos consignados en el presente formulario y a mi situación académica actual.

Registro en la Unidad de Titulación (U.T.)

Primer Registro Segundo Registro Tercer Registro

Manifiesto mi decisión de acogerme a la siguiente opción de titulación:

- a. Examen de grado o de fin de carrera (complejivo)
 b. Trabajo de Titulación:

Declaro que conozco y me sujeto a las normas, instrumentos, procedimientos y demás disposiciones de la Universidad del Azuay y sus órganos, en relación con la opción de titulación escogida.

Atentamente,


Firma del estudiante



PARA USO INTERNO

a. El estudiante cumple con los requisitos para:

Examen de grado con carácter complejo	<input type="checkbox"/>
Trabajo de Titulación	<input type="checkbox"/>

Fecha de aprobación del Diseño del Trabajo de Titulación por el Consejo de Facultad:

Firma
Secretario/a - Abogado/a

INFORMACIÓN DE LA JUNTA ACADÉMICA

MECANISMO DE TITULACIÓN: Trabajo de Titulación

Integración del Tribunal:

1. Director Hg. María Magaña
2. Miembro1 Hg. Lucía Rojas
3. Miembro2 Hg. Ximena Rocha

b. Materias que debe tomar el estudiante para actualización de conocimientos, de ser el caso:

Código	Materia	N° créditos	Carrera o Programa

H. Magaña

Firma
Director/a de Escuela



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

LA SECRETARIA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY

CERTIFICA:

Que, la señora TERESA ESTEFANIA MENA BRITO, con número de cédula de identidad
0104461322, código de estudiante Nro. 67855, alumna de la carrera de PSICOLOGÍA EDUCATIVA
TERAPÉUTICA, tiene aprobado el 92,24% de créditos de su malla curricular.

Cuenca, 1 de octubre de 2019



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY
Facultad de Filosofía y
Ciencias de la Educación

Dra. Lourdes María Mena
Secretaría

SECRETARIA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Derecho Nro.

0926797

0926797



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

TRIBUNAL PARA EL DISEÑO DE TESIS

Cuenca, 17 de octubre de 2019

Mst.

Ramiro Laso Bayas

DECANO DE LA FACULTAD DE FILOSOFIA

Ciudad

De nuestra consideración:

Nosotros, Teresa Estefanía Mena Brito y José Gerardo Guartatanga Rodríguez con códigos de estudiante: 67855 y 77982, de la carrera de Psicología Educativa Terapéutica, solicitamos se sirva asignar Tribunal a nuestro Diseño de Tesis Titulado "Guía docente para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales, para jóvenes de 8vo de básica de la "Unidad Educativa CEBCI".

Por la favorable atención que se sirva dar a la presente, anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente:

José Gerardo Guartatanga Rodríguez

Nombre: Teresa Estefanía Mena Brito José Gerardo Guartatanga Rodríguez
Código: 67855 77982
Teléfono: 0982741075 0980678076

*Lo favor, para
informe de lo
punto de P. Educat.
Luz 13-10-19*

0926865

La Junta Académica de Psicología Educativa, reunida el día de hoy, revisa el tema de tesis de los estudiantes y ratifica el nombre de la H. Estudiante Mayana para actuar como Directora del Proyecto y como integrantes del Tribunal H. Sr. Juan Cordova y H. Sr. Manuel Cuello.


Minica Ponce
Junta de P. Educativa

--- Cuenca, 22 de octubre de 2019.



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la
Educación

Carrera de Psicología Educativa Terapéutica

“Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas
cognitivo-conductuales, para jóvenes de 8vo de básica
de la “Unidad Educativa Particular CEBCI”

Autores:

Guartatanga Rodríguez José Gerardo
Mena Brito Teresa Estefanía

Director:

Mg. Moyano Moyano Mario Eduardo

Cuenca – Ecuador

2019

1

0932064

I. DATOS GENERALES

Nombre del estudiante:			
José Gerardo Guartatanga Rodríguez; Teresa Estefanía Mesa Brito			
Código	Teléfono convencional	Teléfono celular	Correo electrónico
77982	074054352	0980678076	joseg7_947@hotmail.com
67855	072828902	0982741075	sqquita_mb_02@hotmail.com
Director sugerido			
Mg. Mario Eduardo Moyano Moyano			
Teléfono celular		Correo electrónico	
0999767039		mariomcy@uazu.ayedu.ec	
Tribunal designado (de acuerdo a la normativa de la Facultad)			
Fechas de Aprobación		Junta académica:	
		Consejo de Facultad:	

DATOS SOBRE LA INVESTIGACIÓN

Línea de Investigación:		Código
Asesoramiento y orientación educativa en la comunidad		03
Tipo de trabajo		
<input checked="" type="checkbox"/> Proyecto de investigación	<input type="checkbox"/> Proyecto integrador	
<input type="checkbox"/> Estudio comparado	<input type="checkbox"/> Propuesta metodológica	
<input type="checkbox"/> Producto artístico	<input type="checkbox"/> Dispositivo tecnológico	
<input type="checkbox"/> Plan de negocios	<input type="checkbox"/> Proyecto técnico	
<input type="checkbox"/> Trabajo experimental		
Título propuesto:		
"Guía docente para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales, para jóvenes de 8vo de básica de la "Unidad Educativa CEBCT"		



2. CONTENIDO

2.1 Resumen

El siguiente trabajo de investigación tiene por tema: Guía para trabajar la autoestima a través de técnicas cognitivo-conductuales, para jóvenes de 8vo de básica de "Unidad Educativa Particular Cebci", lo que tendrá como finalidad dar una orientación para la prevención de problemas relacionados con la autoestima, y fortalecerá las relaciones sociales para un correcto desarrollo de los jóvenes. La metodología usada será mixta tanto cualitativa como cuantitativa, se espera que esta investigación sea útil sobre todo para la institución en la prevención de futuros problemas.

2.2 Problemática

La autoestima es un eje fundamental en las relaciones humanas, esto representa un crecimiento tanto personal como grupal para todos quienes conforman la unidad educativa. Si un joven posee una autoestima sólida, es capaz de desenvolverse socialmente de una manera correcta y compartir sanamente con sus compañeros.

Dentro de los equipos de trabajo, el hecho que una persona se encuentre correctamente motivado permitirá que su éxito laboral sea eficiente y eficaz, por esta razón, es pertinente para un correcto desarrollo de los jóvenes brindar apoyo a la institución con el fin de que ayuden a los estudiantes, vinculando varios puntos a solidificar su autoestima y así tener herramientas para afrontar las dificultades diarias.

2.3 Estado del Arte y Marco Teórico:

2.3.1 Estado del Arte

A nivel internacional

La investigación que más se destaca se titula "Como mejorar su autoestima" un libro publicado por Nathaniel Branden.

Este libro categoriza varios puntos relevantes dentro de la autoestima; partiendo de un concepto general e importancia hasta el impacto que esta tiene en nuestra vida. Como primer punto habla acerca de vivir conscientemente apegados a la realidad, destaca el valor que le hemos dado a nosotros mismo, respetarnos para desarrollarnos en plenitud. El siguiente punto, indica la importancia de aprender a aceptarnos viviendo apegados a la realidad conforme se desarrolló nuestra vida. Más adelante, habla acerca de la liberación de la culpa, argumentando que se debe dar un salto hacia lo positivo del futuro, no enfascarse en el pasado y tomar todas las experiencias como impulso para nuevas metas. Consiguente, el autor trata de la integración del sí mismo más joven dando importancia al niño interior, todas las experiencias que nos forjaron en lo que somos ahora y nunca dejarlo de lado. Finalmente, el impacto de la autoestima para formar un auto concepto solido en donde las experiencias del pasado sean el pilar para el desarrollo de nuestra vida a futuro todo esto con el fin de mejorar nuestra relación con los demás y con nuestro entorno (Branden, 2015).

A nivel nacional

Se destacan una investigación realizada en la universidad Central del Ecuador con el título: "La Autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying"

Dentro de estas el objetivo fundamental es determinar el nivel de autoestima en adolescentes, víctimas de Bullying, debido a que estos tienen afectación en los niveles de autoestima. Se explica teóricamente con la teoría Histórico Socio Cultural de Vygotski, ya que observa como los factores sociales influyen en la autoestima, y los valores son el resultado de un contexto cultural. Para esta investigación se ha seleccionado no probabilísticamente un grupo de 400 estudiantes víctimas de bullying entre octavo y sexto curso, de 12 a 18 años, a los que se ha evaluado los niveles de autoestima. Los resultados evidencian niveles de autoestima medio y bajo en el cincuenta y cuatro por ciento, con lo que se prueba la hipótesis con significación bajo de 0,1. Sería importante aplicar otros reactivos psicológicos para averiguar otros factores que influyen la autoestima como consecuencia del bullying (Márquez, 2016).



A nivel local

Se considera importante una investigación realizada dentro de la Universidad del Azuay con el título: Programa de Intervención Grupal Cognitivo-Conductual para estudiantes que presentan baja autoestima en la Escuela "República de Chile".

En dicha investigación se partió con base a los resultados obtenidos en la fase diagnóstica, fundamentada en el Inventario de Autoestima de Coopersmith y una ficha psicológica complementaria, se elaboró la propuesta basada en el enfoque Cognitivo-Conductual, efectuado durante 8 sesiones, con una frecuencia semanal de aplicación que tiene por objetivo el fortalecimiento de la autoestima en los niños de 8 a 12 años. Finalmente se llevó a cabo la aplicación de un re-test, evidenciando mediante los resultados cualitativos y cuantitativos una visión del progreso de cada estudiante en cuanto a la concepción de sí mismo, relaciones interpersonales, estrategias de afrontamiento y solución de conflictos, así como en las principales características que comprende la autoestima (SanMartín & SanMartín, 2016).

2.3.2 Marco teórico

2.3.2.1) Autoestima

"El término autoestima es la traducción del término inglés self-esteem, que inicialmente se introdujo en el ámbito de la psicología social y de la personalidad; denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma" (Polino-Lorente, 2004, p. 17). La autoestima, se puede confundir con el autoconcepto, es necesario por lo tanto diferenciar estos términos: el autoconcepto se considera como una forma de describirse a sí mismo y la autoestima corresponderá a la evaluación de la información contenida en el autoconcepto (Pope, McHale, & Craighed, 2016).

Un importante exponente sobre la autoestima es Abraham Maslow, quien manifiesta que en la autoestima intervienen dos tipos de necesidades de estima: la estima propia y la que proviene de los demás (Álvarez-Insua, Rivero-Rivero, & Castro Alegret, 2015).

2.3.2.2) Algunos conceptos para referirse a la autoestima:

Stanley Coopersmith, quien realiza estudios investigativos sobre la autoestima, la cataloga como "un juicio personal sobre la dignidad de uno, expresado en las actitudes que el individuo mantiene hacia sí mismo" (La Rosa & Díaz Loving, Evaluación del autoconcepto: Una escala Multidimensional, 2011, p. 17).

Satir (2013) establece que "La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta" (p. 34).

De acuerdo con Vallés Arándiga (1998), la autoestima es: "La dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando o no, agradando o no, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen" (p. 16).

Según Branden (2011) "La autoestima es la predisposición para experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida como merecedor de felicidad" (p. 41). Otro aporte refiere que la autoestima es "La capacidad para hacer valoraciones de uno mismo verdicas y justas al margen de la opinión excesiva o desvalorizante, interesada, manipuladora, halagadora o bien objetiva, acertada y válida, que otras personas o grupos puedan efectuar sobre un sujeto" (Ramírez Villafañez, 2014, p. 31).

De acuerdo con lo manifestado, se puede decir que la autoestima se refiere a la forma de considerarse del individuo, atribuciones que se hace a sí mismo, en base a sus cualidades, características, potencialidades personales, que pueden manifestarse a través de sus pensamientos en forma de valía o percepción negativa y expresarse por medio de actitudes que la persona mantiene en relación a sí mismo y con los demás; por lo tanto, es considerada como un factor de vital importancia, ya que corresponde a la capacidad que tiene el individuo de evaluarse en diferentes ámbitos de su vida y de reconocer el contenido de sus concepciones.

2.3.2.3) Factores de la autoestima

De acuerdo con Gastón de Mezerville, se señalan dos componentes básicos de la autoestima: dimensión actitudinal inferida, formada por la autoimagen, autovaloración y autoconfianza; dimensión conductual observable conformada por autocontrol, autoafirmación y autorrealización (Narimjo Pereira, 2007).

Dimensión actitudinal



- La autoimagen: consiste en la capacidad de verse así mismo, de poder reconocerse con cualidades y defectos, dicho reconocimiento se lo puede realizar por las experiencias vividas del sujeto en los diferentes ámbitos en los que se desarrolla.
- La autovaloración: comprende el grado en el que la persona es capaz de considerarse importante para sí mismo y para los demás, valoración que se hace de acuerdo con el conocimiento personal.
- La autoconfianza: se da cuando una persona cree que puede realizar bien las actividades en cualquier ámbito y en la seguridad que proyecta en esta realización, es una dimensión importante porque motiva a las personas a la superación, a la búsqueda de nuevos retos, oportunidades, que le permitan desarrollar todo su potencial; para así creer en sí mismo y en sus propias capacidades.

Dimensión conductual observable:

- El autocontrol: aquella capacidad de manejarse adecuadamente dentro de la dimensión personal, por medio de una adecuada organización que permite el bienestar tanto personal como en general, es el ambiente en el que se desenvuelve, a través del dominio propio, la misma que puede ser limitada en personas con autoestima baja; esta dimensión a su vez considera 3 aspectos importantes: autocuidado, autodisciplina y manejo de sí mismo.
- La autoafirmación: es aquella que hace énfasis en la toma de decisiones, lo que permite que el sujeto pueda actuar con autonomía y madurez, en este sentido el individuo puede expresar sus pensamientos, para ser más asertivo en sus decisiones.
- La autorrealización: se la puede considerar como la búsqueda del individuo por desarrollar sus capacidades, expresarlas adecuadamente, para tener una vida satisfactoria con respecto a sí mismo y a los demás, ya que a través del cumplimiento de las metas puede complementar su proyecto vital de forma positiva.

Otros aspectos a considerar como componentes de la autoestima, relacionados con lo expuesto anteriormente, los propone (Banden, 2011) quien indica que la autoestima tiene dos aspectos que se encuentran interrelacionados: la autoeficacia y la auto dignidad, a la autoeficacia se la define como la confianza en las capacidades propias, el momento de entender los hechos presentes en la realidad y a la auto dignidad como la actitud afirmativa hacia el derecho de vivir satisfactoriamente expresando ideas y sentimientos.

Cortés de Aragón por su parte propone una clasificación de los tipos de autoestima en la cual el autor considera un componente cognoscitivo, un componente emocional-evaluativo y un componente conductual, en los cuales destaca ciertos factores (Válek de Bracho, 2015).

- **Componente cognoscitivo:** aquel que se denomina también como: autoconocimiento, autoconcepto, autocomprensión, autoimagen, y autopercepción, los cuales son las representaciones mentales que se hace el individuo sobre sí mismo.
- **Componente emocional-evaluativo:** es necesario fusionar estos dos elementos debido a que no se puede concebir por separado las emociones y las necesidades del individuo; los sentimientos que el individuo tiene respecto a sí mismo, son los que influyen para que el individuo consiga su autorealización; estos sentimientos se los denomina: autoevaluación, autoaceptación, autovaloración y autoaprecio, si estos sentimientos son adecuados el individuo puede ser asertivo y capaz de reconocer sus cualidades y defectos y abrirse a la ayuda cuando la considere necesaria.
- **Componente conductual:** la autoestima responde también a la interacción y adaptación del individuo con el medio, por ello, si el individuo posee una adecuada autoestima la manifestará por medio de una actividad permanente definida como: conducta coherente, congruente, responsable, autodirigida, autonomía, autodirección, entre otras.

Por tanto, de acuerdo a lo antes mencionado, los factores o componentes de la autoestima, comprenden dimensiones influenciadas por elementos que presentan características necesarias para su adecuado desarrollo, comprenden aspectos enfocados hacia el reconocimiento de capacidades, proyección de metas, capacidad de la persona de autovalorarse, confiar en sí mismo, en sus cualidades; con el fin de que el individuo desarrolle habilidades que le permitan afrontar situaciones de mejor forma, a través de actitudes positivas así como asertividad en sus conductas, para lograr un adecuado y óptimo desarrollo personal.

Es también importante enfatizar que el no poseer los elementos que conforman una autoestima adecuada, puede generar situaciones negativas como resultado de creencias inadecuadas que la persona puede hacer de sí mismo o por influencia de los demás.



2.3.2.4) Tipos de autoestima:

Para determinar los tipos de autoestima es necesario considerar las definiciones dadas anteriormente, ya que surgen a partir de la valoración que el sujeto se haga a sí mismo, por lo que no se la puede considerar como un factor estable, como lo indica (Ramírez Villañez, 2014, p. 16,17) "La autoestima no es un valor estable excepto ni siquiera en el caso de que la persona haya alcanzado una amplitud de conciencia integral". Una primera clasificación de la autoestima la proponen (Verduzco Álvarez Joaza & Moreno López, 2015), quienes la clasifican en:

- Autoestima alta: se refiere al reconocimiento y aceptación de las cualidades, habilidades, así como defectos, valorando siempre los aspectos positivos desde lo personal, siendo auténtico, seguro, libre para expresar sus propias ideas, capaz de adoptar alternativas adecuadas ante las situaciones, evitando ser vencido por ellas y buscando aprender de las mismas, sin buscar la aceptación de los demás, sino con un criterio propio, asumiendo responsabilidades y retos.
- Autoestima baja: se presentan características como inseguridad, necesidad de aprobación constante, desvalorización de las habilidades, sentimiento de incapacidad para realizar las cosas bien, inhabilidad de abrirse a la crítica dejando que éste actúe de forma negativa, falta de criterio para creer que lo que se hace está bien, incapacidad para afrontar situaciones.

Dentro de esta misma idea se encuentra el aporte de Stanley Coopersmith, quien plantea tres niveles de autoestima, cada uno con sus características (Válek de Bracho, 2015).

- Personas con autoestima alta: tienen confianza en sí mismo, son asertivas, expresivas, siempre buscan el éxito, mantienen el autorrespeto, son creativas, se plantean metas a futuro, etc.
- Personas con autoestima media: necesitan la aceptación social, son expresivas, tienen afirmaciones positivas, sus expectativas son menos en relación a las personas con autoestima alta.
- Personas con autoestima baja: tienen pensamientos negativos, se aíslan, no son expresivos, sienten debilidad al momento de afrontar sus deficiencias, no poseen herramientas internas para tolerar diversas situaciones.

James por su parte propone una nueva clasificación, en la que refiere tres tipos de autoestima (Polaino-Lorente, 2011).

- Autoestima material: se refiere al orgullo por la riqueza, miedo a la pobreza, vanidad personal.
- Autoestima social: referida a la vanagloria, orgullo social y familiar, vergüenza, humildad.
- Autoestima espiritual: sentimiento de superioridad moral o mental, sentido de inferioridad.

Frente a estas clasificaciones que manifiestan la importancia de desarrollar una autoestima positiva en el individuo con el fin de lograr una vida exitosa y satisfactoria, existe la controversia que la proponen Seligman y Braumeister, quienes establecen que no es necesario mejorar la autoestima, sino más bien, las habilidades de una persona, ya que, coinciden en que no existe evidencia alguna de que, mejorando la autoestima, se mejore el funcionamiento de un individuo. (Reeve, 2010).

Por todo aquello, a pesar de existir ciertos criterios que expresan que una buena autoestima no es primordial para lograr una vida exitosa, la mayoría de investigadores hacen su clasificación y refieren la importancia de la misma, así como la ventaja y necesidad de apuntar hacia la búsqueda de una autoestima positiva o alta, que ayude a los individuos a su reconocimiento y validez en todos los aspectos; así como a proyectarse hacia el logro de metas y oportunidades futuras, tener mayor asertividad al momento de solucionar problemas, con el propósito de lograr que la visión que tienen sobre sí mismo y que proyectan a los demás sea real, no sea exageradamente buena ni mala, sino que mantenga un punto de equilibrio que permita funcionar de mejor manera.

2.4 Pregunta de investigación:

- ¿Hasta qué punto se puede asegurar que la guía para casos de autoestima sea exitosa?
- ¿Existirá alguna diferencia entre el grupo experimental y grupo control luego de haber aplicado la guía?

2.5 Objetivo general:

- Desarrollar una guía práctica basada en técnicas Cognitivo- Conductuales en el trabajo de autoestima en jóvenes de 8vo de Básica de la "Unidad Educativa



2.6 Objetivos específicos:

1. Evaluar el autoestima de los estudiantes de 8vo de básica de la "Unidad Educativa Particular Cebel"
2. Recoopilar técnicas cognitivo-conductuales que guarden relación con la autoestima para la aplicación dentro del proyecto.
3. Elaborar la guía para el trabajo de la autoestima.
4. Aplicar el contenido de la guía práctica en un grupo piloto de estudiantes.
5. Reevaluar los resultados con los grupos control y grupo experimental.

2.7 Metodología

Para la presente investigación se empleó una metodología mixta tanto cualitativa como cuantitativa puesto que, se partirá con la evaluación de la autoestima en todo el 8vo de básica, en donde se trabajará con dos grupos: el grupo experimental y el grupo control. En nuestra investigación se trabajará con el grupo experimental al cual se le aplicará el contenido de la guía para reevaluar su autoestima.

La población está conformada por un total de 25 estudiantes de edades comprendidas entre años 11 a 13 años, de ambos sexos pertenecientes a la unidad educativa Particular "Cebel", además del cuerpo docente conformado por un total de 18 profesionales que trabajan únicamente en la jornada matutina.

Criterio de inclusión:

- Los participantes deberán encontrarse en edades comprendidas entre 11 a 13 años.
- Después de la evaluación de la autoestima se seleccionará a los estudiantes que estén en el rango de autoestima media y baja.

Criterios de exclusión:

- No contar con el consentimiento informado.
- Diagnóstico de trastorno generalizado del desarrollo.
- Estudiantes que en los resultados del instrumento presenten autoestima alta.

Instrumentos de evaluación:

Para medir la autoestima utilizaremos la escala de autoestima de Rosenberg (Anexo 2) la cual consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. Para la calificación los ítems positivos 1, 2, 4, 6 y 7 se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran inversamente. Una puntuación inferior a 5 indica autoestima baja, desde los 16 a 25 puntos autoestima normal y un puntaje de 26 a 30 indica autoestima alta.

Consideremos este instrumento válido puesto que en una investigación realizada en España acerca de su fiabilidad y validez los resultados fueron positivos, el instrumento es viable para una población general, además es de fácil aplicación y rapidez, conviene acotar que para su aplicación es necesario tener una preparación psicológica previa, ya que hay que conocer este constructo y su complejidad diferenciándolo de otros constructos que también forman parte del auto concepto (Vázquez-Morejón Jiménez, Jiménez García-Bóveda, & Vázquez Morejón, 2004)

Procedimiento:

1. Tramitar los permisos necesarios en la Unidad Educativa Particular "Cebeci" dándoles a conocer los objetivos del proyecto.
2. Evaluar el autoestima de los estudiantes de 8vo de básica.
3. Realizar de la guía basada en técnicas cognitivo-conductuales.
4. Filtrar a los estudiantes mediante los criterios de inclusión, exclusión.
5. Aplicar el contenido de la guía práctica.
6. Se reevaluara los resultados en un grupo experimental y un grupo control.

3. PLAN DE TRABAJO

3.1 Esquema tentativo:

Resumen

Introducción



CAPÍTULO I: Fundamentación teórica
UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

1. Autoestima

1.1 Definiciones de autoestima

2. Algunos conceptos para referirse a autoestima

2.1 Factores de la autoestima

2.1.1) Dimensión actitudinal

2.1.2) Dimensión conductual observable:

3. Tipo de autoestima

3.1 Autoestima alta

3.2 Autoestima baja

3.3 Material

3.4 Social

3.5 Espiritual

CAPÍTULO II: Metodología

2.1. Grupo focal de estudiantes

2.2. Instrumento para medir el autoestima

2.3. Búsqueda y selección de técnicas para elaborar la guía

CAPÍTULO III: Guía para el autoestima

CAPÍTULO IV: Resultados

Análisis de resultados

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

3.2 Resultados esperados:

Con la realización de este trabajo se espera:

- Contar con un fundamento teórico que sustente la investigación.
- Determinar si la guía es útil para el trabajo de la autoestima.
- Que la institución educativa socialice la guía y la use para reforzar la autoestima.

3.3 Supuestos y riesgos:

Los posibles riesgos que se pueden presentar durante la elaboración de este trabajo son:

- No tener acceso a la información necesaria para elaborar la guía sobre la autoestima.
- La guía realizada para el autoestima no sea lo suficientemente eficaz.

3.4 Cronograma

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDADES	RESULTADO ESPERADO	TIEMPO
Evaluar el autoestima de los estudiantes de 8vo de básica de la "Unidad educativa particular Cebeci"	Ya con el instrumento seleccionado se procederá a aplicar a toda la población para evaluar los resultados posteriores.	Contar con todos los consentimientos de la población para contar con el total de la muestra.	1 semana
Recopilar técnicas cognitivo-conductuales que guarden relación con la autoestima para la aplicación dentro de los proyectos.	En base a una bibliografía provista anteriormente, buscar las técnicas que más se apeguen al proyecto para su posterior aplicación	Que las técnicas elegidas estén acorde al tema y sean de beneficio para la aplicación del proyecto	2 semanas
Elabore la guía para el trabajo de la autoestima	Se procederá a realizar la guía en base a las técnicas seleccionadas	La guía este acorde a la necesidad de la población y sea útil a	4 semanas



	anteriormente para posterior evaluación.	para largo plazo para tratar temas de autoestima.	
Aplicar el contenido de la guía en un grupo piloto de estudiantes.	Cuando ya se tenga la población de docentes seleccionada se procederá a aplicar la guía basada en la autoestima.	Debería existir un compromiso y colaboración por parte de todos los docentes para el éxito de la guía.	1 semana
Reevaluar los resultados con los grupos control y grupo experimental	Después de la elaboración de la guía se trabajara con ambos grupos para reevaluar mediante el instrumento su autoestima	Contar con la colaboración de los estudiantes de ambos grupos para tener resultados más certeros.	2 semanas

3.5 Presupuesto y Financiamiento:

Rubro-Denominación	Costo USD	Justificación ¿para qué?
Transporte y salidas al centro de prácticas.	\$150	Movilizarse hasta el centro de prácticas.
Material y suministros	\$100	Para tener todo el material impreso, para presentar durante todo el proceso del proyecto.
Libros	\$100	Los libros ayudaran a fortalecer la investigación.
Fotocopias	\$50	Si es necesario para tener un respaldo del proyecto.
Varios e imprevistos	\$50	Si se diera el caso de algún gasto fuera de lo previsto
Total=	\$450	

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Insua, M., Rivero Rivero, M., & Castro Alegret, P. (2015). Proyecto de mejoramiento educativo para la educación de la autoestima en función del desarrollo intelectual de los escolares con diagnóstico de retraso mental leve. La Habana, Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/uasua/reader.action?docID=10272186>

Branden, N. (2016). El poder de la autoestima. Barcelona: Espasa Libros, S.L.U.

La Rosa, J., & Díaz Loving, R. (2011). Evaluación del autoconcepto: Una escala Multidimensional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(1). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80523102.pdf>

Márquez, P. (2016). La autoestima en adolescentes víctimas de Bullying. UCE.

Ortiz, P. (2012). Discapacidad visual y autonomía personal. Enfoque práctico de la rehabilitación.

Naranjo Pereira, M. L. (septiembre-diciembre de 2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Polaino-Lorente, A. (2011) En busca de la autoestima perdida (3a. ed.). Bilbao: Desclee de Brouwer, S.A. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/uasua/reader.action?docID=10527093>

Pope, A, McHale, S, & Craighead, W. (2016). Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes. Barcelona: Martínez Roca. S.A.

Ramírez Villafañez, A. (2014). Autoestima para principiantes. España: Ediciones Díaz de Santos. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/uasua/reader.action?docID=10877164>

Roeve, J. (2010). Motivación y emoción (5 ed.). México, D.F.: The McGraw-Hill.

Sanmartín, M., & Sanmartín, A. (2016). Programa de intervención Grupal cognitivo conductual para estudiantes que presentan baja autoestima en la unidad educativa "República de Chile".

Satir, V. (2013). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México, D.F.: Pax México

Válek de Bracho, M. (2015). Auto-estima y motivaciones sociales en estudiantes de Educación Superior. Maracaibo, Venezuela: Universidad Rafael Urdaneta. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/uasua/reader.action?docID=10576739>



Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Róveda, R., & Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Responsabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.

Verduzco, M., & Moreno López, A. (2015). Autoestima para todos. México, D.F., México: Pax México. Obtenido de: https://books.google.com.ec/books?id=SER7qusIXaUC&printsec=frontcover&dq=autoestima+para+todos&hl=es&ss=X&ved=0ahUKEwjEx5-zgYLLahXC9h4KHhO_CYgQ6AEIzAA#v=onepage&q=autoestima%20para%20todos&f=false

Firma de responsabilidad:

Mg. Mario Eduardo Moyano Moyano	José Gerardo Guartatanga Rodríguez	Teresa Estefanía Mena Erión

Fecha de entrega: jueves 5 de diciembre de 2019.

Anexos:

CONSENTIMIENTO INFORMADO MENORES

Sr/Sra. _____ con domicilio en _____ con cédula de identidad _____

_____ padre/madre del/a menor

MANIFIESTAN

Que consenten la participación de su hijo/hija _____ de _____ años, con cédula de identidad _____ en la investigación previo a la obtención del título de psicólogo educativo terapéutico de los estudiantes José Guartatanga y Estefanía Mena, estudiantes de 9no ciclo de la Universidad del Azuay

ADEMAS

Que hemos sido informados de que la información aportada durante el proceso terapéutico está sujeta a secreto profesional y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso.

Firma del padre

Cédula identidad:

Firma del menor

Cédula identidad

0932055

SECTOR EDUCACIÓN
SUBSECTOR DGB-10
E-00000000000000000000000000000000

10.3. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) (Rosenberg's Self-Esteem Scale, RSES)

Nombre y Apellidos: _____

Fecha: ___/___/___

Por favor, lea las frases que figuran a continuación y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo que tiene con cada una de ellas.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	May en desacuerdo
1. Me siento una persona tan valiosa como las otras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Creo que tengo algunas cualidades buenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Creo que no tengo mucho de lo que sentirme orgulloso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. En general me siento satisfecho conmigo mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. A veces pienso que no sirvo para nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UNIVERSIDAD
DEL AZUAY