

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
ESCUELA DE POSTGRADO
SECCIÓN DE POSTGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



**Autoestima en el aprendizaje de estudiantes del Tercer Grado de
Primaria, I.E Santa Rita, Tacna - 2018**

**Tesis para obtener el grado de maestro en educación con mención en
docencia universitaria e investigación pedagógica**

Autor:

Díaz Zumaeta, Carlos Engel

Asesor:

Farías Zapata, Manuel

Código Orcid-Asesor

0000-0002-6698-5266

Chimbote – Perú
2022

Palabras Clave	Keywords
Autoestima	Esteem
Aprendizaje	Learning

Líneas de Investigación

Área: Ciencias Sociales

Subárea: Ciencias de la Educación

Disciplina: Educación General

Línea de investigación: Teorías y métodos educativos

**AUTOESTIMA EN EL APRENDIZAJE DE ESTUDIANTES DEL
TERCER GRADO DE PRIMARIA, I.E SANTA RITA, TACNA – 2018**

**SELF-ESTEEM IN THE LEARNING OF ELEMENTARY THIRD
GRADE STUDENTS, I.E SANTA RITA, TACNA - 2018**

INDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen	iv
Abstract.....	v
Índice de contenidos	vi
Índice de cuadros	ix
Índice de anexos.....	xi
Introducción	10
Antecedentes y Fundamentación científica	10
1. Antecedentes.....	10
2. Fundamentación científica.....	13
Justificación	30
Problema	31
Conceptuación y Operacionalización de variables	32
Hipótesis.....	34
Objetivos.....	34
Metodología.....	35
Tipo de investigación	35
Diseño de investigación	35
Población y muestra	35
Técnicas e instrumentos	35
Procesamiento y análisis	36
Resultados.....	37
Análisis y discusión	58
Conclusiones.....	59
Recomendaciones	60
Referencias bibliográficas.....	61
Anexos	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1	37
A los padres de familia sobre la influencia de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de educación primaria, del centro educativo Santa Rita” - Tacna.	
Figura N° 2	38
¿Cuántas horas comparte Ud. con su hijo (a) al día?	
Figura N° 3	39
¿Ayuda a su hijo (a) a cumplir con sus tareas escolares?	
Figura N° 4	40
¿Brinda Ud. confianza a su hijo (a)?	
Figura N° 5	41
¿Comparte Ud. juegos con su hijo (a) durante la semana? ¿Con que frecuencia?	
Figura N° 6	42
¿Su hijo (a) está presente cuando Ud. discute con su esposo(a)?	
Figura N° 7	43
Cuando su hijo (a) saca malas notas usted:	
Figura N° 8	44
Usted tiene una comunicación con su hijo (a):	
Figura N° 9	45
¿Ayuda a resolver los problemas a su hijo (a)?	
Figura N° 10	46
¿Quiere usted a su hijo (a)?	

Figura N° 11	47
A los alumnos sobre la influencia de la autoestima en el aprendizaje del tercer grado de educación primaria, del centro educativo Santa Rita” - Tacna.	
¿Entiendes los cursos que te dicta tu profesora?	
Figura N° 12.....	48
¿Cuentas con material de estudio (libros, cuadernos, etc.)?	
Figura N° 13.....	49
¿Tienes un horario de estudio en tu casa?	
Figura N° 14.....	50
¿Tienes un lugar de estudio en tu casa?	
Figura N° 15.....	51
¿Estudias en casa todos los días?	
Figura N° 16.....	52
¿Cómo te sientes al ver a tus padres cuando discuten?	
Figura N° 17.....	53
¿Tus padres discuten muy seguido?	
Figura N° 18.....	54
¿Ayuda Ud. a los alumnos que obtienen bajas calificaciones a pesar del esfuerzo que realiza Ud.?	
Figura N° 19.....	55
¿Dialoga Ud. con los alumnos que obtienen bajas calificaciones?	
Figura N° 20.....	56
¿Asiste a capacitaciones relacionadas a la Autoestima?	
Figura N° 21.....	57
¿Dialoga y escucha Ud. a los padres de familia de sus alumnos?	

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO N° 1	65
Propuesta pedagógica	
ANEXO N° 2	87
Encuesta a los padres sobre la influencia de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E Santa Rita Tacna”	
ANEXO N° 3	89
Encuesta a los alumnos sobre la influencia de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E Santa Rita Tacna”	
ANEXO N° 4	91
Encuesta aplicada a la docente del tercer grado de educación primaria de la I.E. Santa Rita” de Tacna	
ANEXO N° 5	94
Cuadro de notas de los alumnos en 7 Áreas del IV ciclo	
ANEXO N° 6	95
Los niños del tercer grado de primaria de la I.E. Santa Rita”,	
ANEXO N°7	96
Matriz de consistencia	
ANEXO N°8	97
Matriz de consistencia metodológica	

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo principal Reconocer la importancia y el desarrollo de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Santa Rita, Tacna. Para lo cual se propone un diseño de un programa de autoestima para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes. El tipo de la investigación es básica, mientras que el diseño empleado fue el descriptivo simple. La población y la muestra estuvo conformada por la misma cantidad, es decir, 36 alumnos del tercer grado de primaria de la I.E. Santa Rita de Tacna. Se emplearon los cuestionario y las fichas de observación como instrumentos para recolectar la información. La conclusión es que los estudiantes presentan un bajo nivel de autoestima y por consiguiente esto afecta su desarrollo personal, por lo tanto la implementación de un programa pretende mejorar las expectativas de la mayoría de las personas.

ABSTRACT

The main objective of this work is to recognize the importance and development of self-esteem in the learning of third grade students of the Santa Rita Educational Institution, Tacna. For which a design of a self-esteem program is proposed to improve the personal development of students. The type of research is basic, while the design used was simple descriptive. The population and the sample consisted of the same amount, that is, 36 students of the third grade of primary school of the I.E. Santa Rita de Tacna. The questionnaires and observation sheets were used as instruments to collect the information. The conclusion is that students have a low level of self-esteem and therefore this affects their personal development, therefore the implementation of a program aims to improve the expectations of most people.

1.- Antecedentes y Fundamentación científica

1.1 Antecedentes

Rivadeneira, (2015), en su estudio realizado en el Ecuador con el objetivo de evaluar la incidencia de la autoestima en la mejora del rendimiento académico en los Estudiantes. El estudio fue desarrollado mediante una investigación correlacional, no experimental – transversal, utilizando como muestra a 30 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario y además se utilizó una ficha de recopilación de información. Se concluye que la autoestima tiene una incidencia directa y significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual significa que, la seguridad, confianza y aceptación de sí mismo de los estudiantes incide directamente en sus logros de aprendizaje. Esto muestra que cuando el estudiante se siente seguro, confiado alcanza mejores resultados en los aprendizajes

Laguna (2017), en su tesis desarrollada en Ecuador con el objetivo de determinar la asociación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes. Para su desarrollo se utilizó un enfoque mixto, predominando el paradigma cualitativo, con un diseño de estudio de caso. El alcance es descriptivo y correlacional. La población y muestra estuvo constituida por 17 niños. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario y la ficha de registro documental. Se concluye una alta asociación entre la autoestima y rendimiento académico, lo que significa que los niños que tienen una autoestima baja no demuestran un buen rendimiento académico porque se sienten inferior a sus compañeros, sin capacidad para desarrollar sus talentos y habilidades. En tal sentido, es necesario que el desarrollo de la autoestima en las escuelas tenga una atención prioritaria en los primeros años de formación.

Chota y Shahuano (2015), en su tesis desarrollada en Pucallpa, Perú con el objetivo analizar la asociación de la autoestima con el aprendizaje escolar. La investigación fue de tipo correlacional, se utilizó como métodos el descriptivo,

estadístico y el hipotético deductivo, el diseño corresponde al descriptivo, correlacional. La muestra se determinó por muestreo no probabilístico conformada por 31 niños y niñas de 5 años, se utilizó, las técnicas de observación y Entrevista. Se concluye que existe una correlación significativa entre la autoestima y el aprendizaje escolar, lo que significa que, cuanto los estudiantes poseen niveles de autoestima altos alcanzan un mejor nivel de logro de aprendizaje. Esto debido a que cuanto más seguros y confiados se sientan de sí mismo, también están en la capacidad de tener un mejor logro en cada uno de las áreas curriculares.

Villantoy (2017), en estudio desarrollado en Lima, Perú con el objetivo de analizar el nivel de autoestima de los niños del nivel inicial. Se empleó el tipo de investigación descriptivo simple que estudia situaciones que ocurren en condiciones naturales. La muestra estuvo conformada por 98 niños a quienes se les aplicó el test de autoestima. Se concluye que el nivel de percepción sobre el nivel de la autoestima de los niños tiene una tendencia media, debido a la diversidad cultural de sus padres, pues en algunos casos en vez de contribuir al desarrollo de autoestima de su hijo, son los mismos padres de familia los que limitan su desarrollo. En ese sentido, es tarea de la escuela trabajar en forma coordinada con los padres para uniformizar criterios y acciones en favor de la autoestima de los niños.

Villacorta (2018), en su investigación desarrollada en Huacho, Perú con el objetivo de determinar la relación de los cuentos infantiles con los logros de aprendizaje en los niños. La metodología que se empleó se encuentra dentro de la investigación de nivel descriptivo, correlacional, no experimental. La población en estudio estuvo definida por 45 estudiantes. El instrumento fue la ficha de observación aplicada a la primera variable y las actas de evaluación para la segunda variable. Se concluye que respecto al logro de aprendizaje inicio, proceso, previsto y destacado se encuentran el 17,0%, 6,7%, 65,4% y 11,1% de los estudiantes respectivamente. Esto significa que el nivel en que más relevante

en que se encuentran los estudiantes es en proceso; es decir, los estudiantes están con un logro de aprendizaje que requiere ser retroalimentado o fortalecido para mejorarlo.

Cordovado (2016), en su tesis desarrollada en La Arena – Piura con el objetivo de diseñar una estrategia de juegos para elevar el nivel de autoestima en los niños y niñas. Este tipo de investigación fue de carácter descriptivo propositivo, la población estuvo conformada por 22 niños. Para la recolección de datos se utilizó como técnica a la observación y como instrumento una guía de lista de cotejo. Se concluye que la autoestima de los niños es baja, pues presentan problemas de inseguridad, auto concepto, confianza, sumado a burlas de sus compañeros. Es decir, la autoestima es un factor importante para el desenvolvimiento proactivo del estudiante en el desarrollo de las actividades de aprendizaje y, por ende, facilita su logro.

Álvarez (2018) tras ejecutar su estudio Autoestima en los alumnos(as) de los 1° medios de los liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar- Chile, puso en evidencia que dentro de este grupo poblacional dado a su vulnerabilidad esta condición no se encuentra desarrollada de manera positiva, por otra parte hay un gran índice de preocupación por abordarla y desarrollar de manera adecuada por parte de sus docentes, debido a la falta de conocimiento sobre estrategias para trabajarla si como la falta de apoyo para instaurar nuevos espacios y/o hacer uso de nuevas estrategias para ayudar a la población adolescente a desarrollarla, suele optarse solo por hacer una intervención superficial del problema por lo tanto el trabajo de intervención escolar suele ser ineficiente. De esta manera la calidad de vida de los estudiantes estaría influenciada por el nivel de autoestima presente en este grupo poblacional.

De igual forma Nicho (2017), tras evaluar la Relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la E.B.C. tecnológica de la facultad de educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, determinó que el nivel bajo de autoestima equivale al 60% de la población total

evaluada, en cuanto a rendimiento académico el puntaje estadístico obtenido fue el mismo al de autoestima ubicándolo en un nivel regular o menos de lo esperado. De esta manera se deja en evidencia la influencia de V_1 sobre V_2 , esto es sustentado con la prueba de hipótesis donde el valor obtenido para p fue 0,000 que es significativo de dependencia y asociación directa entre ambas variables.

Finalmente, Suarez (2016), con el objeto de establecer el nivel de autoestima en niños y niñas de 5 años del nivel inicial de la Institución Educativa N.º 59 - Lima, usó una metodología descriptiva de diseño no experimental, transversal. Dicho estudio reveló que en la población estudiada de infantes de cinco años la presencia de un nivel bajo de autoestima es equivalente al 24%, un porcentaje de 57 % es significativo de nivel medio y tan solo el 19% equivale al nivel alto. En términos cualitativos podríamos decir que existe un pequeño grupo de estudiantes que presentan un ligero riesgo de no desarrollar una autoestima adecuada de no intervenir de manera temprana y adecuadamente según las características de cada individuo y contexto familiar.

1.2 Fundamentación científica

Autoestima

James (1966) marco un antes y después de la concepción social de la autoestima tras la publicación de Principios en psicología a finales del siglo XIX, donde el yo se dividía en conocedor y lo conocido, revelando que la autoestima va formándose con el paso del tiempo y según sea el contexto social donde se desarrolla el individuo (costumbres, creencias, tradiciones, principios éticos, sucesos históricos, etc.), la familia como núcleo de la sociedad es una fuente enriquecedora de conductas guía para el infante, el padre, la madre y los hermanos mayores son los emisores de mensajes conductuales que determinaran como este se debe sentir y actuar dentro de lo esperado por él y que complace a sus familiares. Es por ello que la formación de

una adecuada autoestima desde temprana edad es la clave para una juventud sana y parte de este proceso es la interacción social como herramienta para desarrollarla de manera adecuada por medio del refuerzo social, aceptación y rechazo que hace que el individuo se adapte o modifique su comportamiento con tal de encajar en la sociedad, con más relevancia en la adolescencia.

El ser humano durante su gestación y en sus primeros meses de vida es capaz de crear una concepción de cuan apreciado e importante es para su madre, quien es el primer vínculo afectivo que establece y cuyo afecto y atención será determinante para el desarrollo del menor, la lactancia, los cuidados y los juegos son muestra de aprecio y quedan grabados en el sub-consiente del individuo como ser existente, la ausencia de este trato crea en el individuo la duda de la existencia por ende no será capaz de expresarse con libertad. Un niño criado con amor y protección cuando crezca será capaz de brindar ese amor a otros, será seguro de sí mismo, logrando éxitos en todas sus áreas de desempeño (Kerlinger, 1975).

De este modo a lo largo de su desarrollo y crecimiento ira adquiriendo e incrementando diversos tipos de inteligencias a nivel cognitivo y emocional que le permitirá a su vez crear un concepto de su ser en relación a los objetivos y metas que logre lo que determinará cuan satisfecho esta con su ser otorgándose un valor en comparación con quienes se desenvuelven cotidianamente (Haeussler y Milicic, 1996).

Coopersmith (1996) concordaba con el pensamiento de Haeussler y Milicic, añadiéndole a esta que las actitudes favorables como las desfavorables tanto hacia sí mismo como a los demás es una expresión del grado alcanzado que le permitirán enfrentar o no las diversas situaciones negativas que puedan presentarse en su interacción con los demás. De igual forma la valoración de la apariencia física, los sentimientos y la espiritualidad, presentes en cada sujeto será determinante para modificarla (Céspedes, 2005) a lo largo de su crecimiento personal para determinar su lugar, motivación, su comprensión como ser que lo hará sentirse pleno y satisfecho con su vida.

Otra forma de verla sería como una estructura central que enmarca la autoconcepción del mundo que cada sujeto posee, Carver, Scheier y Rogers (como se citó en Gonzales y López, 2001) aseveraron que esta autoconcepción del mundo es modificable con la maduración emocional, cognitiva y corporal del ser humano.

Factores como el origen étnico, nivel económico, composición familiar, grupo amical, grupo religioso o de culto, enfermedades y/ o accidentes, color de piel y sexo del individuo ayudan a formarla y predisponen al individuo para ser libre de expresarse respetando los límites propios y ajenos en cuanto a ejecutar sus ambiciones (Céspedes, 2005).

El reconocimiento de las acciones agradables como las desagradables dirigidas a su persona u otros por considerarlas como merecedoras por su poca o mucha valoración es otra forma de describir a la autoestima (Alcántara, 1989).

Dimensiones o áreas de la autoestima

Este constructo bajo el análisis de Haeussler y Milicic (1996) se haya desarrollada bajo cinco dimensiones que conforman o son necesarias para gestar una adecuada autoestima infantil que permita un crecimiento mentalmente saludable, por lo que un desempeño óptimo en dos o tres de estas dimensiones crearan la sensación de seguridad y confianza en sí mismo que le ayudara hacer frente a las vicisitudes de la vida con una visión favorable.

Dimensión 1 – académica: Evalúa la capacidad del menor para adaptarse al ambiente escolar siendo capaz de emplear y manipular los objetos de su entorno físico para crear nuevos conocimientos y establecer relaciones amicales, así como de lograr un rendimiento académico óptimo.

Dimensión 2 – personal o ética: Mide la sensación de confianza y calidez que emana el menor que facilita o deniega la aproximación de otros, además del grado de responsabilidad a la hora de realizar actividades tanto de manera individual como

grupal. En ella se evalúan los valores, el respeto por las reglas y autoridades, su capacidad para asumir sus errores y castigos.

Dimensión 3 – físico: En ella la estimación del aprecio por sus características corporales son evaluadas, el sexo marca la diferencia de necesitar sentirse y verse fuertes, hábiles para resolver situaciones que demandan fuerza física, autodefensa en caso de sentirse atacado o de protección hacia otros, como es el caso de los varones, en contraste con las mujeres que dan importancia a la belleza estética, la armonía y confianza propia.

Dimensión 4 – social: Busca reflejar el sentimiento de aceptación o rechazo que surge en la interacción social dentro de su centro educativo con sus pares y mayores sin distinción de sexo que orienta al menor a actuar de forma espontánea y capaz de afrontar exitosamente diferentes situaciones que surjan de la interacción diaria con su entorno social.

El sentirse parte de un grupo y ser apreciado por este le da dominio al sujeto sobre su entorno siendo capaz de manipularlo a su conveniencia y la del grupo de esta manera será capaz de usar su entorno para lograr objetivos individuales y/o en conjunto (Corkille, 2001).

Sin embargo, el individuo debe ser capaz de realizar ciertas conductas con el fin de desarrollarla de manera adecuada (Bonet, 1997), tales como: desechar paulatinamente sentimientos negativos, ideas erróneas y de máscaras., hacer una valoración de su conducta evitando sentir culpa., interiorizar (comprender y aceptar) que la presencia física no lo es todo., ser activo y responsable en todos los campos de su entorno social con variaciones de intensidad sin ser descuidado., poner en práctica las habilidades sociales básicas (escucha activa, comunicación asertiva, resolución de conflictos, trabajo en equipo, etc.) y aprender la toma de decisiones no solo a favor propio sino pensando en los demás sin perjudicarlos.

Dimensión 5 – afectiva: La capacidad del individuo para reconocer y actuar de manera consiente ante sus emociones y sentimientos haciendo uso de habilidades y

vivencias previas, se puede manifestar a través del grado de valentía o temor, calma o desesperación, ser agradable o desagradable, ser bueno o malo a la hora de interactuar con los demás. Cuanto mayor sea el sentimiento de ser amado que perciba el individuo más será su necesidad de mostrar sus capacidades y destrezas transmitiendo a su vez seguridad y felicidad al desempeñar sus funciones logrando un desempeño óptimo en cada área de su desarrollo.

Sin embargo, es importante tener presente que cada una de estas dimensiones en su conjunto formarían el concepto de autoestima y por lo tanto se recomienda evaluarlas de manera conjunta y no de forma aislada ya que se complementan mutuamente (Milicic, 1990) la parte física, emocional y académica. El nivel de autoestima también varía según el área observada, por ejemplo, un alumno excelente académicamente puede presentar dificultades dentro del área social o emocional, también puede ser un caso contrario.

Niveles de autoestima

Para poder tener una mejor visión de la capacidad de autoestima desarrollado en los escolares Bonet (1997) estableció tres grados bajo, mediano y alto.

- a. Autoestima baja. - los individuos que se encuentran en este grado presentan sentimientos de desvalorización propia, con un pensamiento catastrófico y desconfiado de las personas por lo que prefiere estar solo y aislado de los demás. No son capaces de desenvolverse adecuadamente a nivel social, psicológico, emocional ni cognitivo debido a su carencia en las habilidades adquiridas para ejecutar estos procesos.
- b. Autoestima media. – se caracteriza por la confusión de identidad y valía que el individuo presenta por la mezcla de las experiencias buenas y malas que lo hacen dependiente de la aprobación y estima de los demás (Humphreys, 2001). Su comportamiento estará influenciado por las personas que aprecia, soportando críticas, es consciente de sus capacidades, pero no asume riesgos propios por temor a fracasar y defraudar a los demás. Su apariencia y estado de ánimo depende de la aceptación de los demás por considerarlos sobre sí

mismo.

- c. Autoestima alta. – la aceptación personal (virtudes y defectos) es la clave en este nivel. El poder ser consciente de su ser y de su entorno le permite manipularlo a su beneficio haciendo uso de sus destrezas y habilidades, además de tomar ventaja de sus debilidades y amenazas para enfrentar cualquier tipo de situaciones, llegando a ser un individuo solidario, honesto, responsable y comprensivo, capaces de tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias de estas sin dañar a los demás. Pueden llegar a ser grandes líderes por su capacidad de ver los potenciales de los demás.

Indicadores de la autoestima

- a. Auto-concepto. – es la imagen mental que el individuo crea de su propio ser, como basado con las interacciones con sus seres más cercanos y de gran importancia para él. La teoría de la identidad social propuesta por Henri Tajfel habla que este estaría compuesto por la identidad personal y social que el individuo crea de sí mismo, la primera formada por sus características personales (carácter, temperamento y rasgos físicos) y la segunda conformada por los grupos sociales con los que interactuamos (religión, política, clase social, etc.).
- b. Auto-aceptación. – es la capacidad del individuo para poder aceptarse y amar su ser sin críticas viviendo en paz consigo mismo y su entorno. Siendo capaz de modificar algún aspecto de su personalidad y apariencia física solo si él lo desea y no por deseo de otros, además de eliminar límites autoimpuestos con el fin de perfeccionarse.
- c. Auto-confianza. – es el grado de confianza que el individuo pone en sus habilidades, capacidades y juicios que lo lleva a enfrentar las demandas de su entorno, no desmerece el fracaso más bien lo toma como aprendizaje para obtener sus objetivos. Le permite al individuo mantener la calma en situaciones adversas y poder tomar acciones certeras para sobrellevarlas o resolverlas.
- d. Auto-respeto. – es la capacidad del individuo para poder valorarnos y

respetarnos imponiendo nuestros límites ante los demás para sobre guardar nuestra integridad física y moral. Como nos tratamos a nosotros mismos será la manera en que los demás nos traten.

Importancia de la autoestima

El nivel de autoestima presente en el individuo determinara la realización e interpretación de actividades y eventos que surgen en su entorno producto de la interacción con este (Amina, 1993).

Se podría considerar a la autoestima como la base de la personalidad del individuo, pues esta es fundamental para modificar pensamientos, conductas y comportamientos que llevan a una convivencia armoniosa con otros individuos al permitirle a este ser consciente de sus propias características y de los demás. Por ello es de suma importancia cultivarla desde temprana edad en todos los campos de desarrollo del individuo (personal, social y académico) siendo responsabilidad de educadores y padres de familia su adecuado desarrollo e influenciado por la sociedad.

Para Montoya (2012) su importancia radica en la felicidad que nace de la satisfacción de manejar su entorno a su beneficio tras descubrir su propia valía y ser consciente de sus puntos fuertes y débiles que le permiten coexistir en un solo ambiente sin ocasionar problemas.

Nos ayuda a avanzar tras un evento trágico o doloroso, sin afectar nuestra salud mental, permitiéndonos revalorar la situación de manera positiva y de visualizar diferentes opciones para ponernos de pie y salir adelante sin sentir culpa hacia nosotros mismos.

Nos permite establecer lazos afectivos con otros individuos, para crear nuestras redes de contención que nos impulsan a sentirnos apreciados y amados por otros motivándonos a lograr nuevos objetivos como retribución a este afecto.

Prácticas para desarrollarla adecuadamente

Para poder desarrollar una adecuada autoestima es necesario ejecutar algunas prácticas dentro de nuestra rutina diaria y como forma de vida. Branden (1995, p. 54) recomendó las siguiente seis prácticas como fundamentales para desarrollar una adecuada autoestima.

- a. La práctica de vivir conscientemente. - tener presente en cada momento de nuestra vida nuestras motivaciones, valores y propósitos viviendo de acuerdo a estos sin perder la meta. Ante situaciones adversas se debe ser capaz de separar las emociones de la realidad para poder distinguir lo correcto de lo incorrecto y tomar acciones correctas. Siempre es bueno evaluar nuestro proyecto de vida que dan lejos o cerca estamos de alcanzar nuestra meta si lo seguimos o es hora de cambiar las estrategias.
- b. La práctica de la aceptación de sí mismo. – ante una dificultad no se debe buscar si se es o no culpable se debe entender el porqué de esa situación y podemos rescatar de ella para poder mejorar, la compasión no es mala y menos si es hacia uno mismo, pero esta debe ser libre de culpas.
- c. La práctica de la responsabilidad de sí mismo. – la conciencia de la repercusión de nuestras decisiones y acciones nos permite darnos cuenta que el autor de nuestras vidas somos nosotros mismos, somos dueños de nuestro tiempo, espacio, de la forma en que decidimos vivir solo nos pertenece a nosotros y que somos los únicos que deberemos asumir la responsabilidad de ello.
- d. La práctica de la autoafirmación. – la capacidad de valernos por nuestros propios medios respetando nuestros deseos, necesidades y valores de manera libre en cada relación que establezca sin perder la individualidad.
- e. La práctica de vivir con propósito. – es necesario contar con una meta que este trazada bajo nuestras capacidades que nos permitan estar activamente

manteniendo metas a corto plazo, evaluando los resultados obtenidos para ver si están en función a nuestro plan de vida. Su éxito está en la autodisciplina.

- f. La práctica de la integridad personal. – cuanto más seamos coherentes con nuestras palabras y nuestras acciones que muestran nuestros valores, mayor será el grado de confianza que transmitiremos a los que nos rodean, para ello debemos ser capaces de cumplir con todo lo que nos comprometemos.

Componentes de la autoestima (Alcántara, 1989)

- 1. El componente cognitivo.** – Abarca procesos mentales sobre las percepciones, creencias e información recopilada de nosotros mismos que permite crear autoesquemas (organiza y procesa la información según las creencias e ideas sobre uno mismo) para evocar experiencias pasadas frente a situaciones que sean similares con el fin de no repetirlas o de salir airosos, de igual forma el autoconcepto (imagen mental de uno mismo) ayuda a fortalecer la información recibida para crear la autoestima. Las personas que tienen deficiencia en este componente suelen ser muy tolerantes con los demás, no les agrada su apariencia física, usan la mentira para justificar sus acciones inapropiadas, se burlan de las personas responsables y buscan fastidiarlas, no logra expresar sentimientos y pensamientos abiertamente, carece de proactividad, al abarcar un trabajo suele pensarlo mucho antes de actuar y no logra concretarlo.
- 2. El componente afectivo.** - es el sentimiento de los favorable y desfavorables hacia sí mismo, este sentimiento surge de la interacción con sus padres, maestros y la sociedad quienes forman sus primeros lazos emocionales. El sentirse bien o mal con su persona determinara si logra o no alcanzar su desarrollo óptimo en todos sus campos de interacción.
- 3. El componente conductual.** – es lo que decidimos y hacemos a través de nuestro comportamiento hacia nuestro entorno. Aquí la angustia, propósito y el gesto de participar y practicar comportamientos que estén aceptados y que no afecten a la sociedad ayuda formar la auto estimación y el autoconcepto en búsqueda de la autorrealización tras lograr todas sus metas trazadas.

La autoestima en la infancia

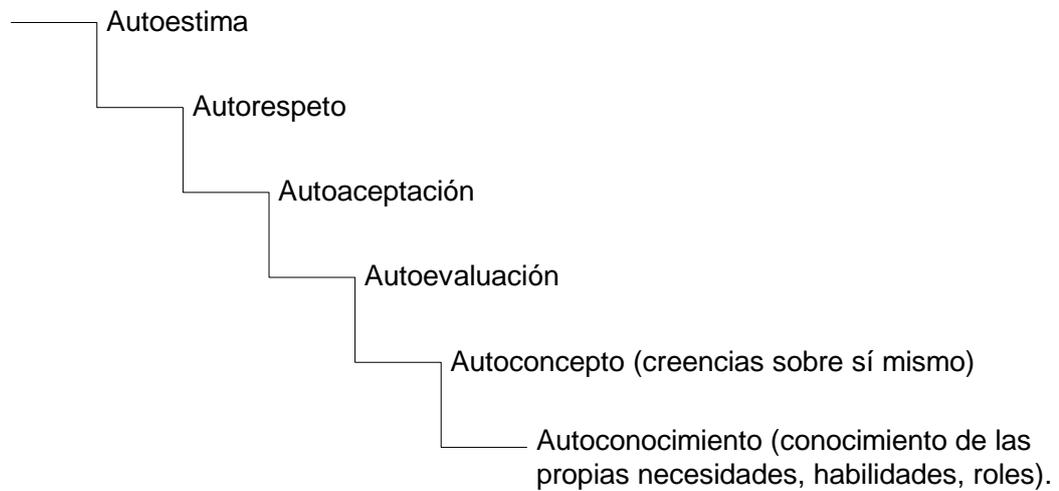
El pequeño aprende muy pronto que las sonrisas, gracias, gorjeos y pataleos le proporcionan muestras de cariño, abrazos, caricias y mayor atención y dedicación. Por eso el saber ganarse el afecto y la atención de todos es la primera lección que aprendemos desde que estamos en la cuna.

A medida que el niño va creciendo se da cuenta de que debe realizar acciones y respuestas más complicadas e interesantes para ganarse la atención de sus padres. Ya no basta sonreír sino hacerlo a su debido tiempo, y los gorjeos ya no surten el mismo efecto; lo que ahora llena el rostro de los padres de expresiones de admiración son las primeras palabras y frases incoherentes.

Así, a medida que va creciendo adapta su conducta a las acciones que le proporciona la satisfacción de ser querido y tomado en cuenta.

El niño aprende a controlar las situaciones. La idea del valor propio procede de esas opiniones y expresiones de aceptación y reconocimiento que van acumulando desde su propio nacimiento.

Escalera de la autoestima¹



El Aprendizaje

El aprendizaje es entendido como un proceso de construcción de conocimientos. Estos son elaborados por los propios niños y niñas en interacción con la realidad social y natural.

Solos con el apoyo de algunas mediciones (personas o materiales educativos) haciendo uso de sus experiencias y conocimientos previos.²

- a) Es el cambio relativamente permanente de la conducta que cabe explicar en términos de experiencia práctica.³
- b) Es un cambio relativamente permanente del comportamiento de un organismo animal o humano, provocado por la experiencia. Experiencia y cambio que determinarán nuestras destrezas motoras, nuestras ideas morales, nuestra auto-imagen, nuestro pensamiento, las motivaciones que nos impulsan a actuar, el lenguaje con el que nos comunicamos y la capacidad para estudiar o incluso parte de la conducta sexual o afectiva.

.

.

Características del aprendizaje

- **Significativo:** interesante, pertinente, con sentido, importante, útil, vinculado con los objetivos o competencias del alumno
- **Se basa en la experiencia:** Se aprende más rápido y mejor lo que experimenta uno mismo y condicionado por experiencias y saberes previos.
- **Es multifacético:** Se aplica la totalidad de la gama de recursos del aprendizaje del alumno; oral, conceptual, perceptivo, emocional y soluciona problemas a la vez.
- **Es un proceso activo:** El alumno debe poner en acción los aspectos emocionales, intelectuales y físicos. Debe ser muy activo.
- **Es un proceso permanente.**
- **Es espontáneo e intencional (sistemático).**
- **Se rige por principios y reglas** (sigue un patrón).
- **Es individual** pero puede fomentarse en grupo.
- **Es de naturaleza interna.**
- **Es personal** pero puede ser transferible.
- **Es irreproducible.**

Clases de aprendizaje

Se presentan las siguientes:

- a) **Por Descubrimiento o Formato (Heurístico).** Se orienta a la formación de conceptos (que se realizará por 6 pasos: abstracción, diferenciación, generación, hipótesis, comprobación de hipótesis, generalización y

articulación). Según Piaget, Ausubel, Brunner y otros, mediante este proceso las personas forman sus estructuras cognitivas básicas que les permite interiormente adquirir más conocimientos gracias al aprendizaje por recepción.

- b) Por Recepción.** Se presenta al estudiante los conceptos a través de definiciones o de manera implícita en el concepto en que se les emplea es más utilizada en la educación.

El contenido se presenta tal como será aprendido sólo se pide al estudiante que lo interiorice, que lo integre al contenido que ha aprendido (para que adquiera mayor significación).

- c) Por Significado.** Consiste en articular el nuevo conocimiento con las estructuras cognoscitivas previamente adquiridas.

- d) Mecánico.** Es que se realiza a través de asociaciones arbitrarias entre características, objetos, términos, etc., implicando el uso de la memoria y de la repetición.

Instrumental. Situación de aprendizaje en la cual la presencia de una determinada respuesta es instrumento o medio para conseguir una recompensa.

- e) Por Modelos.-** Cambio de conducta a través de la observación y la imitación de un modelo o ejemplo de desempeño conductual.

- f) Selectivo.-** Situación de aprendizaje en la cual una secuencia estímulo-respuesta es recompensado y la otra no.

- g) Aprendizaje por Ensayo y Error.-** Es la forma natural de aprender, desde niño ante las nuevas situaciones, el ser humano observa y explora. En esa exploración se avanza por tanteos, se ensayan respuestas, se eliminan los que parecen inadecuados y se aceptan las que parecen correctas.

Aplicado a la escuela, la idea de aprender por ensayo y error es útil en la medida en que la práctica educativa admite el error como una forma por la que también se aprende.

- h) Aprendizaje Social.-** Proceso de aprendizaje por el cual un individuo, en cuanto perteneciente a una sociedad o a un grupo humano determinado, adquiere comportamientos, hábitos, valores, conocimientos o capacidades, bajo la influencia o el contacto con su entorno social y los cambios socioculturales que se producen en él.
- i) Aprendizaje Innovador.-** Después de realizar un análisis de las formas actuales de aprendizaje, que no es otra cosa que aprendizaje de mantenimiento que adaptan al hombre a su medio y que la capacitan para dar respuestas a situaciones conocidas, en el informe se hace la propuesta de un aprendizaje innovador este aprendizaje, es capaz de preparar a los individuos y a la sociedad en su conjunto, para enfrentarse a los problemas que se confrontan en un mundo de complejidad creciente y de comprensión retardada.
- j) Aprendizaje Participativo.-** Es un tipo de aprendizaje que crea y estimula la solidaridad en el aspecto o en los grupos donde se realiza, implica la aspiración del individuo o la integridad y a la dignidad así como a tomar la iniciativa en las tareas emprendidas. El derecho de participar está estrechamente unido al derecho de aprender y el grado de solución de los problemas descansa en la participación del individuo a distintos niveles. El individuo se sentirá más solidario en las decisiones alcanzadas en la medida en que concurra a ellas. Esto estimulará la capacidad para cooperar y menos para destruir lo que se hace.
- k) Aprendizaje Pasivo.-** La persona es un mero receptor de la información que ha sido planeada, organizada y entregada por el profesor; refleja los objetivos del profesor y no del alumno. A un nivel supra-escuela los medios

informativos diarios, revistas, radios, televisión, han asumido este rol, no hay participación.

Ventajas de los estilos de aprendizaje

Los alumnos aprenden con más efectividad cuando se les enseña con sus estilos de aprendizaje predominantes. Es decir que todos los profesores deben conocer cuáles son los estilos de aprendizaje de cada alumno y del grupo en general para que, a partir de ellos, se pueda desarrollar sesiones de aprendizaje eficaces y que conduzcan al logro de aprendizajes en cada uno de ellos. A partir de esta última característica: ¿Qué ventajas ofrece conocer y potenciar los estilos de aprendizaje de los alumnos? Se puede resaltar las siguientes ventajas:

- a) Se puede orientar mejor el aprendizaje de cada alumno si se conoce cómo aprende. Es decir, que la selección de las estrategias didácticas y estilo de enseñanza, será más efectiva.
- b) La aplicación de los estilos de aprendizaje en el aula, es el camino más científico que se dispone para individualizar el proceso enseñanza-aprendizaje.
- c) Si el objetivo es lograr que el alumno aprenda a aprender, entonces se debe apostar por ayudarlo a conocer y mejorar sus propios estilos de aprendizaje.

Leyes del aprendizaje

- a) De la preparación: motivación, objetivos.
- b) Del ejercicio: practica, continuo.
- c) Del efecto: realimentación, satisfacciones.
- d) De la primacía: corrección desde el principio.

- e) De la intensidad: realismo, variedad.
- f) De la reciente: se aprende y recuerda lo más reciente. Síntesis.

Factores que influyen en el aprendizaje

Los principales factores que influyen en el aprendizaje son:

- a) **El Ambiente:** Físico, social, familiar, escolar.
- b) **El Organismo:** Antecedentes hereditarios, historia de salud personal, salud actual (física y mental)
- c) **Nivel de Aptitudes:** Inteligencia general, factores específicos, desarrollo de habilidades académicas previas.
- d) **Consecuencias que Obtenemos por Nuestro Rendimiento:** Valoración de los profesores, padres, la propia valoración (autoestima).
- e) **Motivación:** Acción fuerza o impulso para lograr objetivos. Actitudes e intereses personales.
- f) **Participación:** Variedad de actividades.
- g) **Diferencias Individuales:** Diferente ritmo de aprendizaje (dependiendo de la inteligencia, experiencia o saberes previos, edad, intereses, antecedentes, facilidades, apoyo, etc.).
- h) **Hábito, Organización y Métodos de Estudio:** Por tanto, será necesario tomar en cuenta estos factores y mantener un equilibrio adecuado a fin de optimizar el aprendizaje.

Actividades que facilitan el aprendizaje

Las personas con una clara preferencia en estilo activo aprenderán mejor cuando puedan: intentar cosas nuevas y diferentes, vivir experiencias y situaciones interesantes; descubrir nuevas oportunidades, dirigir debates y reuniones. Quienes poseen una alta preferencia en estilo reflexivo aprenderán

mejor cuando puedan reflexionar sobre las actividades que realizan, intercambiar opiniones con otras personas con previo acuerdo; tener la posibilidad de escuchar los puntos de vista de diferentes y varias personas. Aquellas personas con clara preferencia por el estilo teórico aprenderán mejor cuando puedan: trabajar en situaciones estructuradas que tengan una firma.

Autoestima y Docencia

Se necesita mucha fe para escuchar la voz que viene del fondo de ti, que todos los días te hace soñar grandes cosas que los demás dicen que es imposible. Como tienes más fe en los demás que en ti, piensas que esos sueños no son más que sueños, y no haces el menor esfuerzo para hacerlos realidad. Este libro encara la autoestima del profesor, busca la figura del profesor ideal como modelo y ejemplo de autoestima al cual referirse en nuestra labor de reconocimiento y desarrollo personal y profesional.

El profesor puede proyectar y enseñar autoestima en el aula sólo cuando tenga el mismo grado suficiente elevado. De no ser así, lo que proyecta y enseña es una imagen, de insuficiencia como persona, y ésta es la que los niños perciben e integran, como ejemplo de adulto, complementario a la figura de los padres.

Debemos asumir plenamente la responsabilidad de contribuir en la formación de las personas, y no sólo en enfocar los conocimientos académicos. La labor docente ya no es meramente transmisión de datos o conocimientos sino promoverse aprendizajes a partir de su propia autorrealización, autoconocimiento y autoestima.

La autoestima es importante como elemento psicológico en la conducta humana y extraordinariamente importante trascendiendo en la dinámica de la vida como expresión de conducta personal, dentro de un contexto social.

A partir de la autoestima el ser maestro nos compromete a dignificar la profesión, dignificándonos día a día con nuestras realizaciones. Todo acto educativo para implicar tal, tiene que ser formativo.

Ser profesor, no solo es saber de contenidos y teorías pedagógicas, sino dominar elementos más sutiles e implícitos en el acto de educar, que cruzan lo afectivo y lo social con el “trabajo intelectual”.

Relación Autoestima Aprendizaje

Es importante resaltar que el desarrollo de la autoestima en los estudiantes influye en sobre manera en el logro de aprendizajes, esto se manifiesta en el actual estudiante, todo aprendizaje influye en la manera de ser, es que por ellos se debe propiciar un aprendizaje significativo que incluya los diferentes aspectos de la personalidad del estudiante tales como el aspecto cognitivo, afectivo y conductual, no hay que olvidar que en el proceso de aprendizaje-enseñanza participan no sólo los docentes y alumnos sino también padres y el entorno social donde se desarrolla el ser humano. Aunque no debemos olvidar que también puede suceder el caso contrario. Este proceso sucede independientemente de si los padres y demás adultos importantes en la vida del niño o de la niña “se den o no cuenta de él”. Toda acción o expresión facial, así como cualquier interacción gestual o verbal que tengan con sus mayores, transmitirá a los niños algún tipo de mensaje sobre su talento, valía y capacidad.

2.- Justificación de la investigación

La investigación se justifica por tener relevancia social, debido a que los resultados encontrados servirán para superar las dificultades de las variables que se presentan en la autoestima y logro de aprendizaje, lo cual beneficiara directamente a los estudiantes y a la comunidad educativa en general.

Asimismo, la investigación se justifica por presentar información con valor teórico, debido a que el estudio presenta información valida y confiable respecto al análisis y relación de la autoestima y el logro de aprendizaje. Dicha información es de gran

importancia debido a que no se cuenta en la actualidad con similares dentro de la institución.

Así también, el presente estudio se justifica por presentar aporte metodológico debido a que la ejecutora elaboró los instrumentos respectivos para evaluar la autoestima y el logro de aprendizaje. Dichos instrumentos podrán ser aplicados en otros estudios similares o complementarias en poblaciones que tengan las mismas características al presente estudio.

En consecuencia, el desarrollo de la presente investigación tiene una gran importancia porque los resultados podrán ser tomados para emprender acciones que contribuyan a mejorar los niveles de autoestima y del logro de aprendizaje. Así mismo, aporta información relevante sobre la autoestima y el logro de aprendizaje de los estudiantes, lo cual resulta importante para la toma de decisiones de los directivos.

3.- Problema

Actualmente se observa que el nivel de autoestima de los estudiantes no alcanza un nivel esperado, pues los estudiantes participan muy poco en el aula, algunos son tímidos e introvertidos otros interactúan muy poco con sus compañeros; lo cual genera inseguridad y desconfianza de sí mismo. Generalmente los estudiantes con baja autoestima tienen escasa participación en los juegos de grupo, pues sus compañeros sin proponérselo no los considera porque no muestra dinamismo.

Por otro lado, se observa que el logro de aprendizaje no alcanza los niveles esperados establecidos por el ministerio de educación, pues se observa que en algunos casos los estudiantes solo acumulan conocimientos, pero no desarrollan habilidades y destrezas respecto a la temática desarrollada por los docentes; así mismo no presenta una actitud favorable para el desarrollo de las áreas curriculares. También se observa que presenta dificultades para trabajar en equipo, pues siempre quieren juntarse lo

que más saben, dejando de lado a los estudiantes que presenta logro de aprendizaje, por otro lado, también se observa escasa participación de los estudiantes en el aula.

Los niños del tercer grado de primaria de la I.E. Santa Rita”, presentan bajo rendimiento escolar, deserción escolar y baja autoestima, evidenciándose en sus notas escolares, en su poca participación en clase, en su miedo y timidez, en su desconfianza al exponer sus trabajos, al aislarse de sus compañeros en horas de recreo.

Todo lo mencionado anteriormente trae como consecuencia negativa la baja autoestima, principal motor para la formación integral de toda persona.

El problema de investigación lo definimos de la siguiente manera:

¿La autoestima influye en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E. Santa Rita.?

4.- Conceptualización y operacionalización de las variables

4.1 Definición conceptual

a) Autoestima

De acuerdo con López (1994) la autoestima es el valor que nos asignamos a nosotros mismos, y tiene que ver con que tanto nos aceptamos, cómo somos y qué tan satisfechos estamos con lo que hacemos, pensamos o sentimos. Esto a su vez está relacionado con el grado en que creemos que tenemos derecho a ser felices y cuanto respetamos y defendemos nuestros intereses.

b) Aprendizaje

De acuerdo con Paredes (2002) el aprendizaje es entendido como un proceso de construcción de conocimientos. Estos son elaborados por los propios niños y niñas en interacción con la realidad social y natural.

4.2. Definición operacional

a) Autoestima

Esta variable se midió mediante el instrumento del cuestionario, compuesto por 11 ítems y en donde abarcaba las respectivas dimensiones de la variable.

b) Aprendizaje

Esta variable se midió utilizando las calificaciones de los alumnos con la finalidad de analizar el progreso obtenido.

4.3 Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores
Autoestima	Académico	<ul style="list-style-type: none">- Participación en actividades cívicas- Cumplimiento de desarrollo de tareas- Expresa sus ideas ante sus compañeros
	Personal o ética	<ul style="list-style-type: none">- Seguridad y confianza- Conocimiento de sí mismo- Reconoce lo que otros hicieron bien- Muestra felicidad al ayudar a los demás
	Física	<ul style="list-style-type: none">- Acepta su aspecto físico- Limpieza y aseo personal- Orden y limpieza de recursos académicos
	Social	<ul style="list-style-type: none">- Es educado con los demás- Es solidario- Buenas relaciones interpersonales
	Afectiva	<ul style="list-style-type: none">- Aprecio a sus compañeros- Muestra felicidad al relacionarse- Se preocupa por los demás- Saluda afectivamente
Logro de aprendizaje	Área de comunicación	<ul style="list-style-type: none">- Conceptual- Procedimental- Actitudinal
	Área de Matemática	

5.- Hipótesis

Si se diseña un programa de autoestima para los niños del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Santa Rita mejorará el proceso de aprendizaje.

6.- Objetivos

6.1 Objetivo General:

- Reconocer la importancia y el desarrollo de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Santa Rita, Tacna.

6.2 Objetivos Específicos

- Analizar el desarrollo de la autoestima y su influencia en el comportamiento de los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Santa Rita de Tacna.
- Especificar la autoestima y su relación con el aprendizaje de los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Santa Rita de Tacna.
- Determinar el nivel de autoestima de los alumnos del tercer grado la Institución Educativa Santa Rita de Tacna.
- Determinar el nivel de aprendizaje de los alumnos del tercer grado de educación primaria la Institución Educativa Santa Rita de Tacna.

METODOLOGÍA

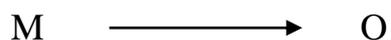
1.- Tipo de Investigación

El diseño de investigación es descriptivo porque se va a describir el fenómeno o características de la autoestima frente al rendimiento escolar.

2.- Diseño de la Investigación

El presente diseño corresponde a un diseño descriptivo.

Su esquema es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra.

O = Encuesta

3.- Población y muestra

3.1 Población muestral: 36 alumnos del tercer grado de educación primaria de la I.E. Santa Rita”, Tacna.

4.- Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Técnica	Instrumentos
- Observación directa	- Ficha de observación
- Encuesta	- Cuestionario

- Entrevista	- Ficha de entrevista
--------------	-----------------------

5.- Procesamiento y análisis de la información

Se utilizaron la desviación estándar, medidas de tendencia central, varianza y procesamiento de información el software SPSS y gráficos de barras para la transmisión de información.

Al final de la recopilación de datos, se recogió la información para obtener conclusiones, de modo que se puedan responder las preguntas de investigación y se puedan comparar las hipótesis. Esto representa que se deben efectuar una sucesión de operaciones para resumir las observaciones que se han observado y registrado en el instrumento fabricado. Se separó la información digital de la oral y fue utilizada para hacer tablas estadísticas y gráficos de barras y luego explicar las respuestas.

De manera similar, la prueba t comparó la media y la desviación estándar del conjunto de datos y determinó si la diferencia entre estos parámetros es estadísticamente significativa o simplemente una diferencia aleatoria.

RESULTADOS

Tabla 1:

¿Tiene usted trabajo?

Escala	Número	%
Estable	11	31
Eventual	22	61
No tiene	3	8

Fuente: Elaboración propia

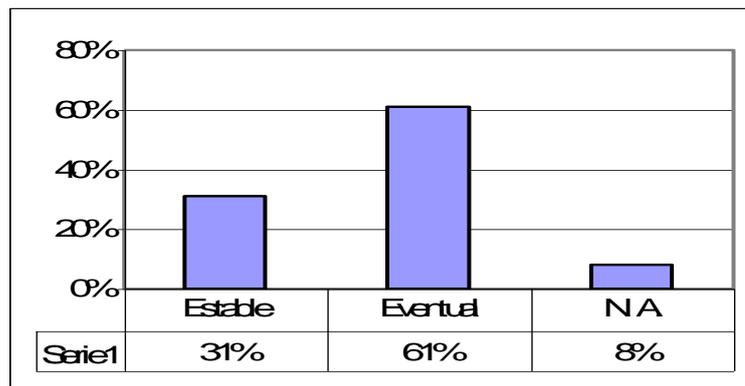


Figura 1: ¿Tiene usted trabajo?

Ante esta primera pregunta de los 36 padres entrevistados, 11 manifestaron que tienen empleo estable (lo que constituye el 31% de la muestra total); 22 manifestaron que tienen empleo eventual (61%) y 3 dijeron que no tienen empleo (8%).

Tabla 2:

¿Cuántas horas comparte ud. con su hijo(a) al día?

Escala	Número	%
De 1 a 2	10	28
De 2 a 3	20	56
De 3 a más	3	16

Fuente: Elaboración propia

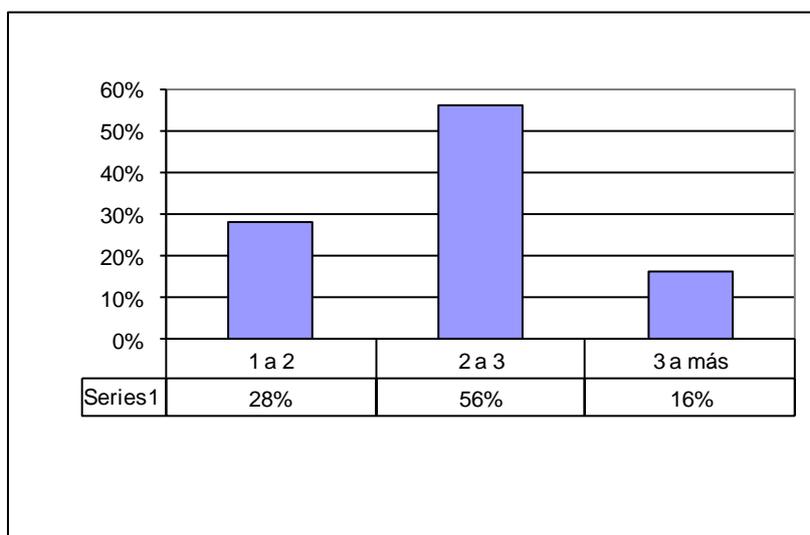


Figura 2: *¿Cuántas horas comparte ud. con su hijo(a) al día*

20 de los padres encuestados dedican un promedio de 2 a 3 horas por día para estar con sus hijos (56%), mientras que 10 padres solo dedican 1 a 2 horas (28%), pero solo 6 padres sí dedican más de 3 horas a sus hijos (16%).

Tabla 3:

¿Ayuda a su hijo (a) a cumplir con sus tareas escolares?

Escala	Número	%
Sí	10	28
No	21	58
Algunas veces	5	14

Fuente: Elaboración propia

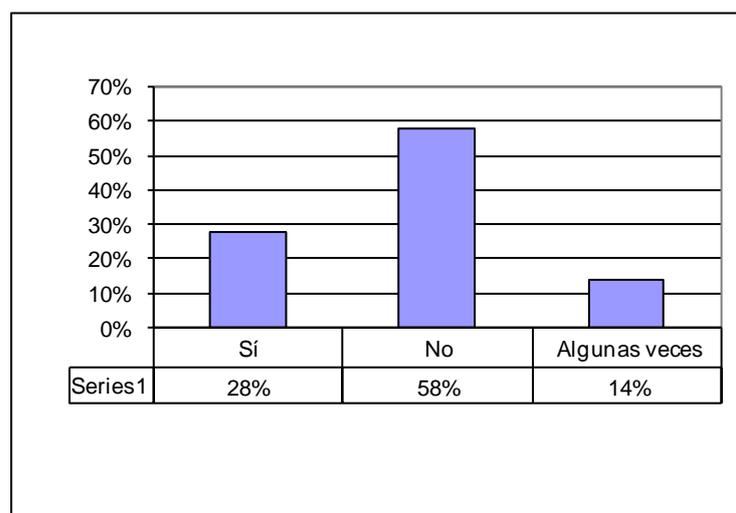


Figura 3: *¿Ayuda a su hijo (a) a cumplir con sus tareas escolares*

Por diversas razones la mayoría de padres, en este caso 21, no ayudan a sus hijos a cumplir con sus tareas escolares (58%); algo más de la cuarta parte que lo constituyen 10 padres, (28%), si ayudan a sus hijos a cumplir con sus tareas escolares; mientras que 5 padres (14%) solo algunas veces ayudan a sus hijos a cumplir con sus tareas escolares.

Tabla 4:

¿Brinda confianza a su hijo?

Escala	Número	%
Sí	11	31
No	18	50
Algunas veces	7	19

Fuente: Elaboración propia

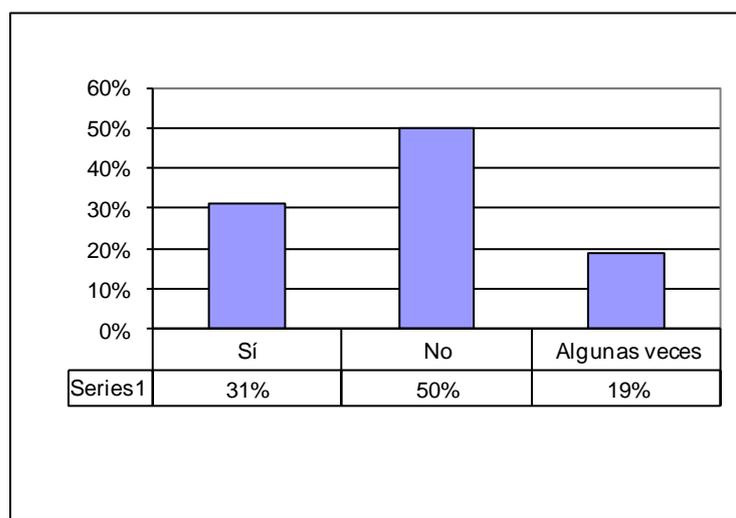


Figura 4: *¿Brinda confianza a su hijo?*

La mitad de los padres encuestados, es decir 18, que constituyen el 50%, no brindan confianza a sus hijos, esto puede deberse a la inseguridad que los padres mismos experimentan en su vida diaria, pero un 31%, 11 padres, sí brindan confianza a sus hijos; mientras que solo un 19%, 7 padres, algunas veces la da.

Tabla 5.

¿Comparte ud. juegos con su hijo durante la semana? ¿Con qué frecuencia?

Escala	Número	%
Sí	15	42
No	15	42
Algunas veces	6	16

Fuente: Elaboración propia

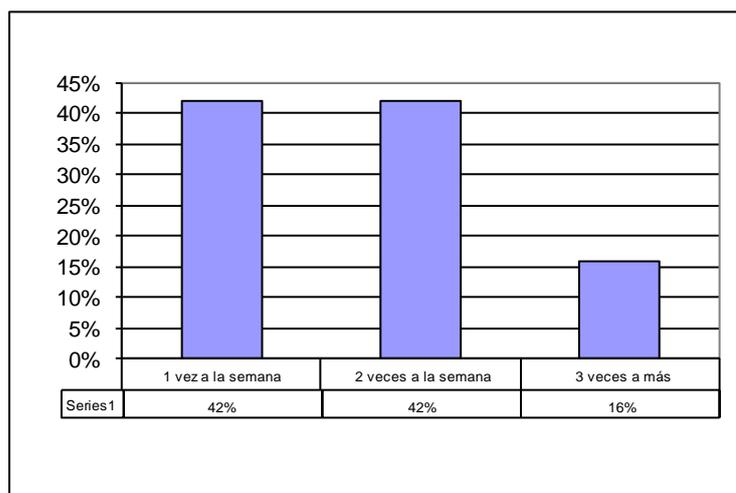


Figura 5: *¿Comparte ud. juegos con su hijo durante la semana? ¿Con qué frecuencia?*

Aun cuando las diversas labores de los padres absorben la mayor parte del tiempo de que disponen, un 42 % que está formado por 15 padres, juega con sus hijos una vez a la semana, otro 42%, 15 padres, lo hace dos veces a la semana, y solo un 16%, 6 padres, juega con sus hijos 3 veces a más en la semana.

Tabla 6

¿Su hijo está presente cuando ud. discute con su esposo (a)?

Escala	Número	%
Sí	12	33
No	20	56
Algunas veces	4	11

Fuente: Elaboración propia

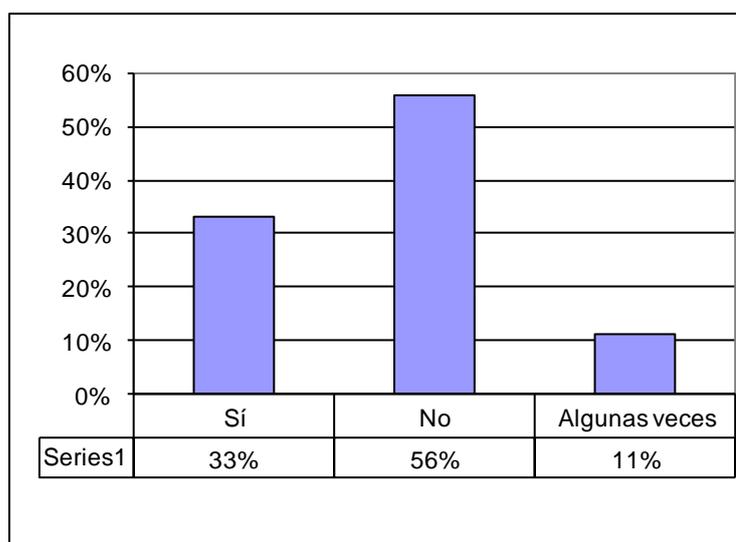


Figura 6: *¿Su hijo está presente cuando ud. discute con su esposo (a)?*

En los desencuentros que se dan entre mamás y papás la mayoría de padres se cuida de que sus hijos no vean estas escenas en un mayoritario 56% (20 padres); sin embargo un 33% (12 padres) permiten tal vez por descuido que sus hijos estén presentes en esos pleitos; y, un 11% (4 padres) ha permitido que sus hijos estén presentes espectando esos problemas.

Tabla 7

Cuando su hijo saca malas notas, usted...

Escala	Número	%
Lo reprende	18	50
Le dice que no sirve	6	17
Conversa con su hijo	8	22
N.A.	4	11

Fuente: Elaboración propia

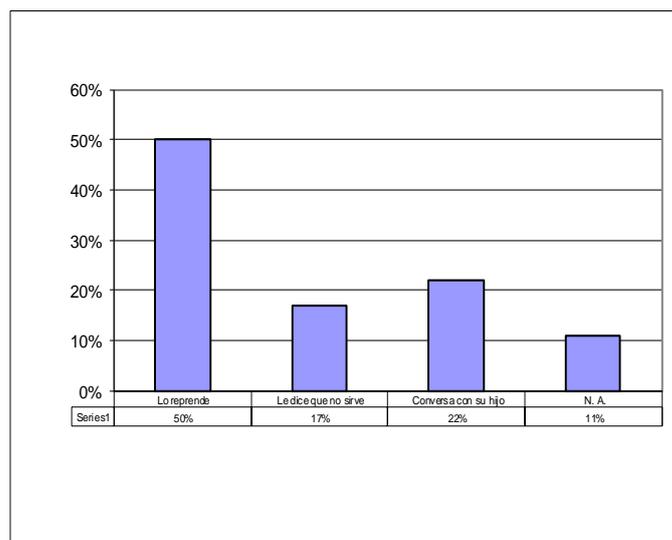


Figura 7: Cuando su hijo saca malas notas, usted

Queriendo ver en sus hijos la realización académica que tal vez ellos no lograron, 18 padres encuestados (50%) reprende a sus hijos al sacar “malas” notas; un frustrado 17%, 6 padres, es muy negativo afirmando a sus hijos que éstos no sirven; un 22% en un número de 8 padres, trata de ayudar positivamente conversando con sus hijos sobre cómo pueden superar esa situación, mientras que 4 padres que constituye el 11% no sabe ni opina.

Tabla 8

Usted tiene una comunicación con su hijo....

Escala	Número	%
Diaria	15	42
Interdiaria	10	28
Casi nunca	6	17
Nunca	5	13

Fuente: Elaboración propia

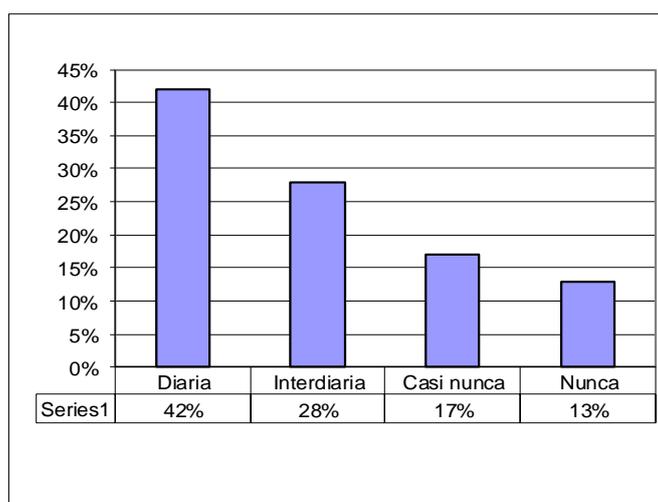


Figura 8: *Usted tiene una comunicación con su hijo....*

De los padres encuestados un total de 15 padres (42%) afirma conversar con sus hijos diariamente; interdiariamente, 10 padres (28%); 6 padres (17%) casi nunca conversa con sus hijos mientras que 5 padres (13%) no encuentra tiempo ni modo en cómo comunicarse con sus hijos.

Tabla 9

¿Ayuda a resolver los problemas a su hijo(a)?

Escala	Número	%
Siempre	10	28
Casi siempre	8	22
Nunca	10	28
N.A.	8	22

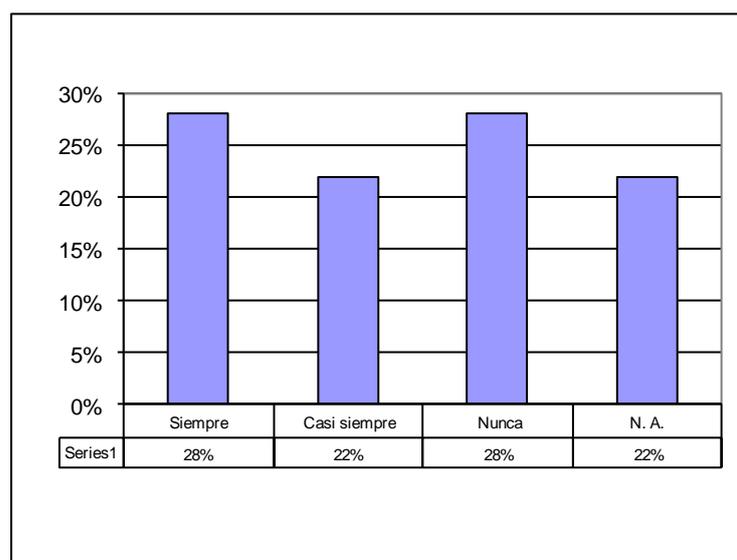


Figura 9: *¿Ayuda a resolver los problemas a su hijo(a)?*

Ante esta pregunta la distribución de los resultados es más uniforme, 10 de los padres (28%) afirma ayudar a sus hijos en resolver sus problemas; 8 padres (22%) casi siempre; sin embargo a estos resultados se contraponen una negativa en ayudar sus hijos con sus problemas con otros 10 padres (28%) y un 22%, 8 padres, que no sabe si siempre ayuda a sus hijos o casi siempre o nunca.

Tabla 10

¿Quiere usted a su hijo(a)?

Escala	Número	%
Mucho	28	78
Poco	6	17
N.A.	2	5

Fuente: Elaboración propia

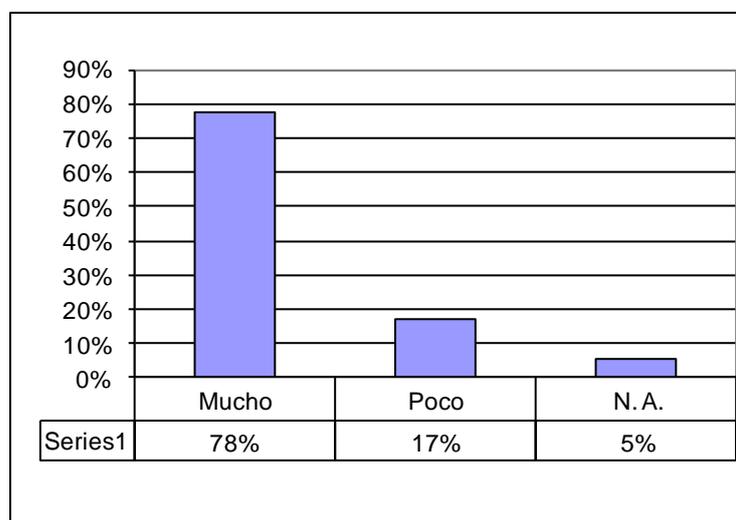


Figura 10: *¿Quiere usted a su hijo(a)?*

Considerando los resultados obtenidos en las anteriores interrogantes el resultado ante esta décima pregunta parece sorprendente puesto que un abrumador 78%, constituido por 28 padres, afirma querer a su hijo y mucho; un 17%, 6 padres, es algo más consecuente con sus afirmaciones anteriores y dice querer poco a sus hijos, mientras que un 5%, 2 padres, no sabe.

Tabla 11

¿Entiendes los cursos que te dicta tu profesora?

Escala	Número	%
Sí	20	56
No	8	22
A veces	8	22

Fuente: Elaboración propia

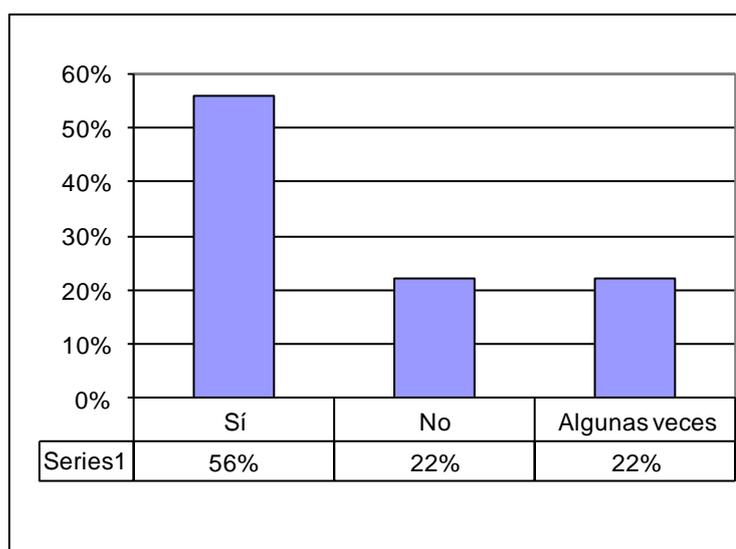


Figura 11: *¿Entiendes los cursos que te dicta tu profesora?*

20 alumnas entrevistadas (56%) afirman entender los cursos que les dicta su profesora, lo que es una mayoría; mientras que 8 alumnas (22%) dice no entender y solo 8 alumnas (22%) algunas veces entienden lo que la profesora enseña.

Tabla 12

¿Cuentas con material de estudio (Libros, Cuadernos, etc.)?

Escala	Número	%
Sí	28	78
No	8	11

Fuente: Elaboración propia

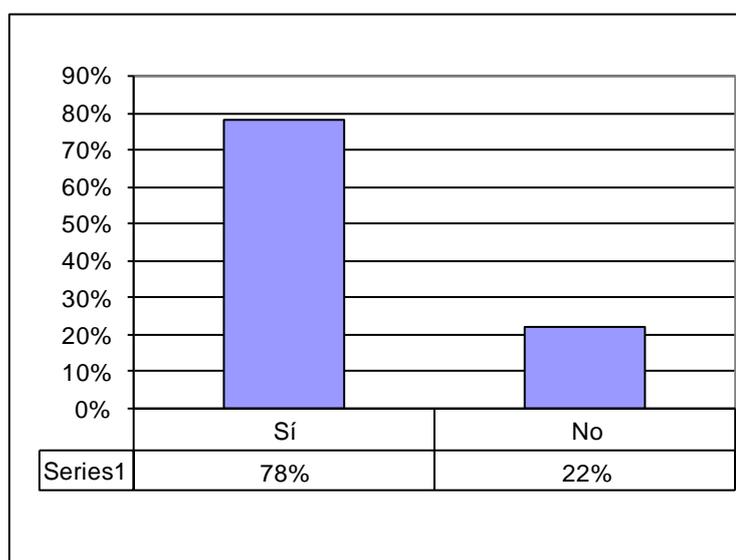


Figura 12: ¿Cuentas con material de estudio (Libros, Cuadernos, etc.)?

28 alumnas sí cuenta con material de estudio (78%), lo que incide directamente en el rendimiento de ellas, sobre todo en entender lo que la profesora enseña; mientras que 8 alumnas (22%) afirma no contar con material de estudio.

Tabla 13

¿Tienes un horario de estudio en tu casa?

Escala	Número	%
Sí	19	53
No	17	47

Fuente: Elaboración propia

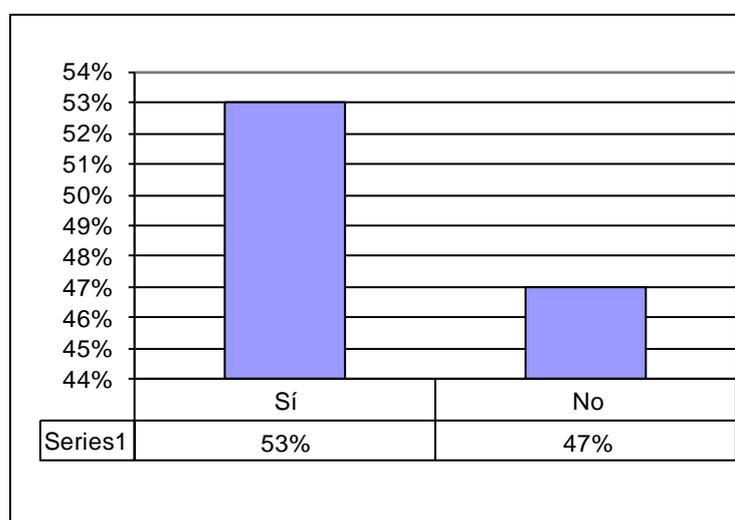


Figura 13: *¿Tienes un horario de estudio en tu casa?*

19 alumnas (53%) sí cuentan con un horario de estudio; 17 alumnas (47%) afirman no contar con un horario de estudio. El no contar con un horario de estudio influye en incrementar la cantidad de alumnas que no rinden en sus estudios.

Tabla 14

¿Tienes un lugar de estudio en tu casa?

Escala	Número	%
Sí	20	56
No	16	44

Fuente: Elaboración propia

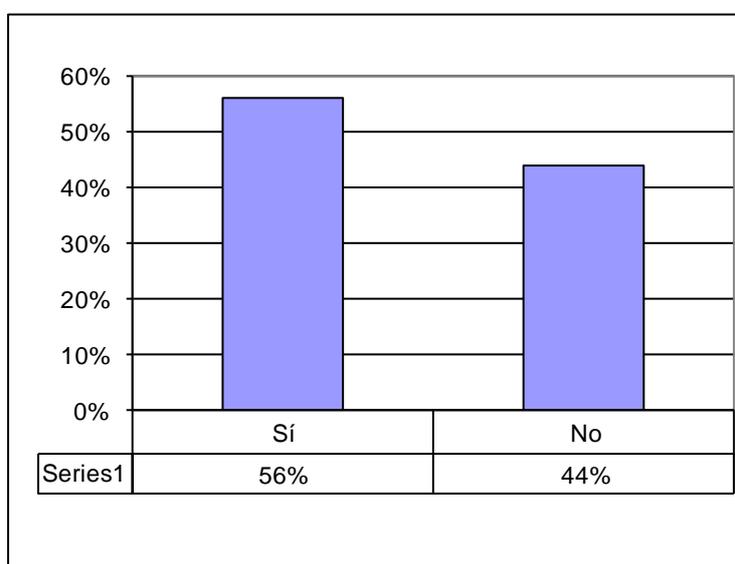


Figura 14: *¿Tienes un lugar de estudio en tu casa?*

Aquí las cifras parecen repetirse con respecto al cuadro anterior; 20 alumnas (56%) afirman contar con un lugar especial para dedicarse al estudio; mientras que 16 alumnas (44%), por el contrario, afirma no contar con un lugar de estudio.

Tabla 15

¿Estudias en casa todos los días?

Escala	Número	%
Sí	17	47
No	9	25
A veces	10	28

Fuente: Elaboración propia

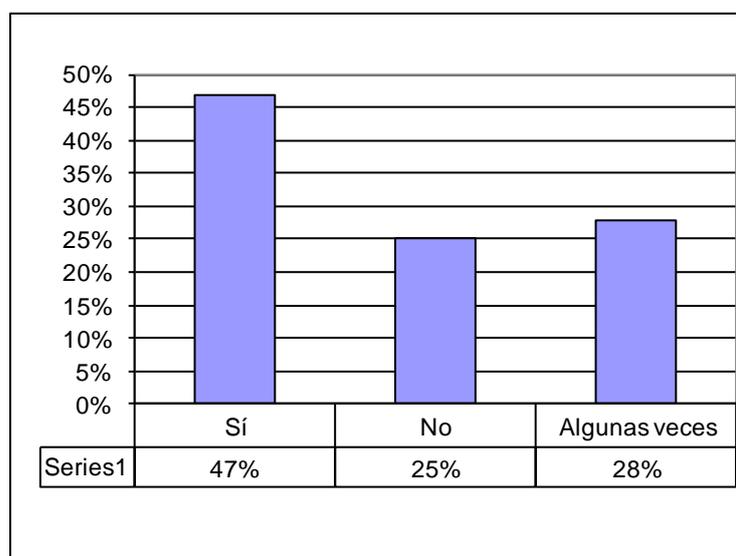


Figura 15: *¿Estudias en casa todos los días?*

A pesar de que la mayoría de alumnas cuentan con un lugar especial para estudiar en casa, 17 alumnas (47%) estudian todos los días en casa, no estudian en casa 9 alumnas (25%) y algunas veces solamente 10 alumnas (28%) estudian en casa.

Tabla 16

¿Cómo te sientes al ver a tus padres cuando discuten?

Escala	Número	%
Mal	18	50
Bien	6	17
Muy mal	12	39

Fuente: Elaboración propia

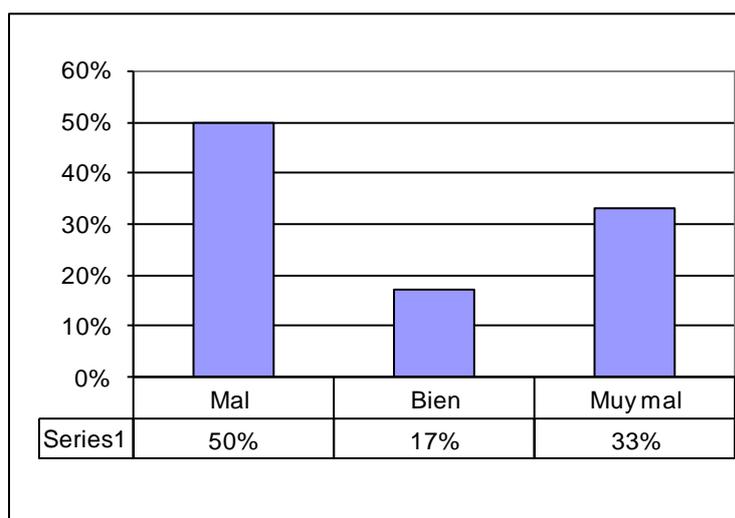


Figura 16: ¿Cómo te sientes al ver a tus padres cuando discuten?

A la mayoría de las niñas encuestadas, en este caso 18 alumnas (50%), no les gusta ver a sus padres discutiendo y afirma sentirse mal; mientras que 6 alumnas (17%) afirman –curiosamente- sentirse bien ante los pleitos de sus padres; y las 12 alumnas restantes (33%) dicen sentirse muy mal.

Tabla 17

¿Tus padres discuten muy seguido?

Escala	Número	%
Sí	12	33.30
No	12	33.30
Algunas veces	12	33.30

Fuente: Elaboración propia

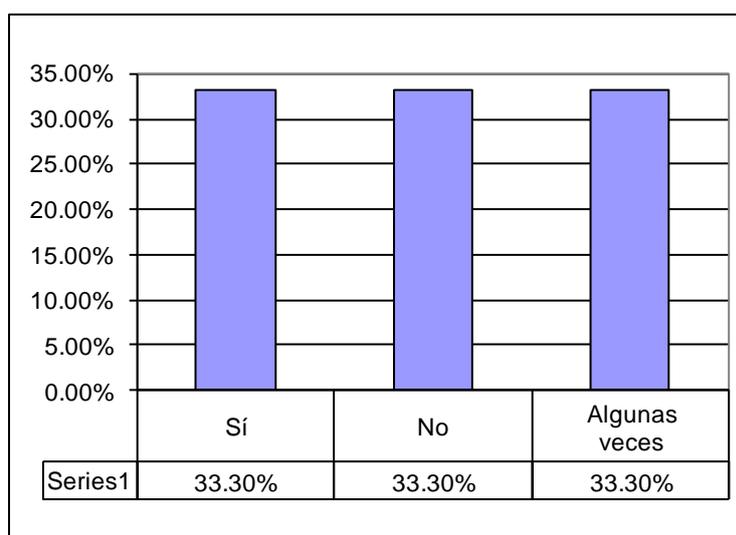


Figura 17: *¿Tus padres discuten muy seguido?*

Las cantidades se reparten equitativamente ante esta pregunta; 12 alumnas (33,3%) manifiesta que sus padres discuten muy seguido; otras 12 alumnas (33,3%) no discuten muy seguido; y las 12 alumnas restantes (33,3) solo algunas veces.

Tabla 18

¿Los docentes apoyan a sus alumnos?

Escala	Número	%
Sí	15	42
No	15	42
Algunas veces	6	16

Fuente: Elaboración propia

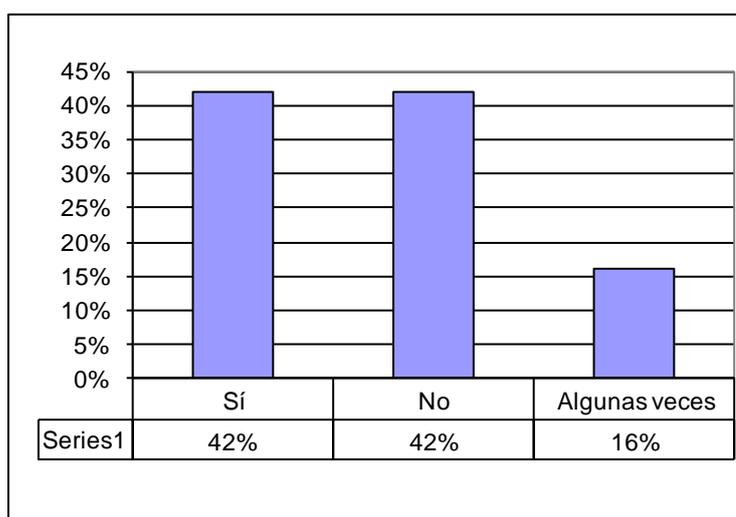


Figura 18: *¿Los docentes apoyan a sus alumnos?*

Se observa que 42%, de los docentes dicen sí apoyar a sus alumnos cuando tienen bajas calificaciones, del mismo modo el 42% también indican que no acuden ni apoyan a sus alumnos y el 16% a veces apoyan a sus alumnos, esto quizás porque desconocen de estrategias para abordar este tema que tiene que ver con la autoestima.

Tabla 19

¿Dialoga Ud. con los alumnos que obtienen bajas calificaciones?

Escala	Número	%
Sí	12	33.30
No	12	33.30
Algunas veces	12	33.30

Fuente: Elaboración propia

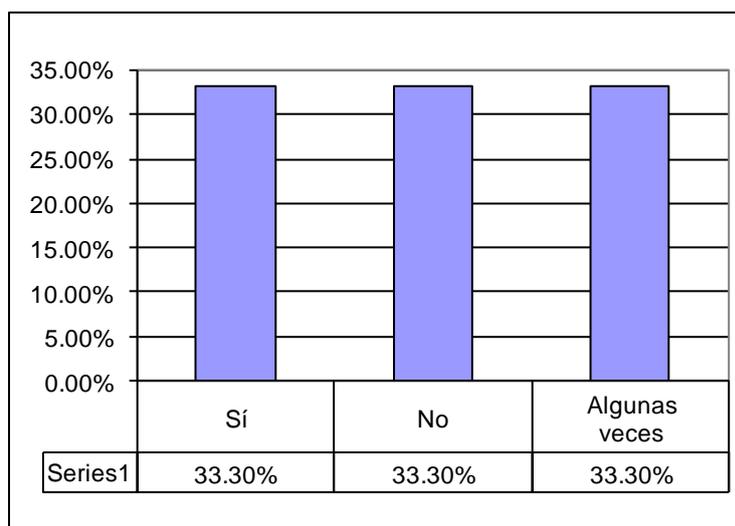


Figura 19: *¿Dialoga Ud. con los alumnos que obtienen bajas calificaciones?*

Las cantidades se reparten equitativamente ante esta pregunta; el docente manifiesta que si, no y a veces dialoga con sus alumnos cuando obtienen bajas calificaciones, quizás porque no le interesa o porque desconoce estrategias para solucionar los problemas cualitativos de sus alumnos.

Tabla 20

¿Asiste a capacitaciones relacionadas a la Autoestima?

Escala	Número	%
Sí	11	33
No	20	56
Algunas veces	5	11

Fuente: Elaboración propia

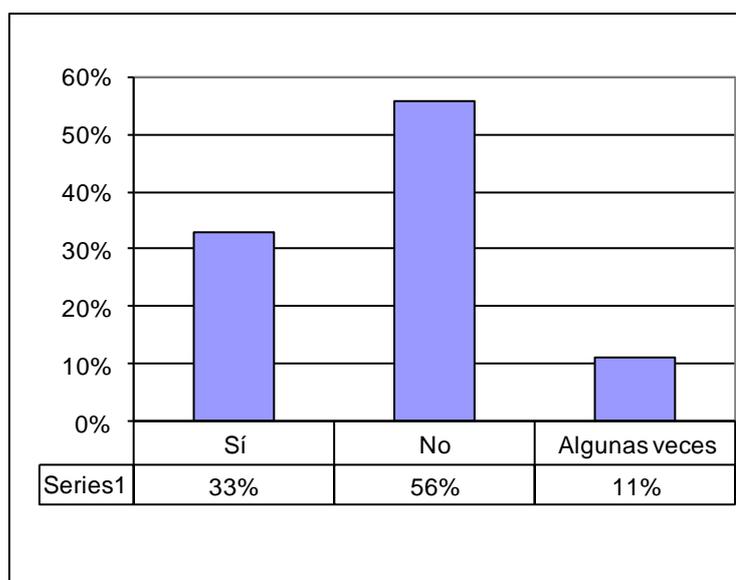


Figura 20: *¿Asiste a capacitaciones relacionadas a la Autoestima?*

Se observa que la mayoría de docentes en un 56% no asiste a capacitaciones sobre la Autoestima, un 11% a veces lo hace y sólo un 33% si lo hace; lo que indica que no saben como enfrentar un problema de este tipo en sus alumnos.

Tabla 21

¿Dialoga y escucha a los padres de familia de sus alumnos?

Escala	Número	%
Sí	20	56
No	8	22
Algunas veces	8	22

Fuente: Elaboración propia

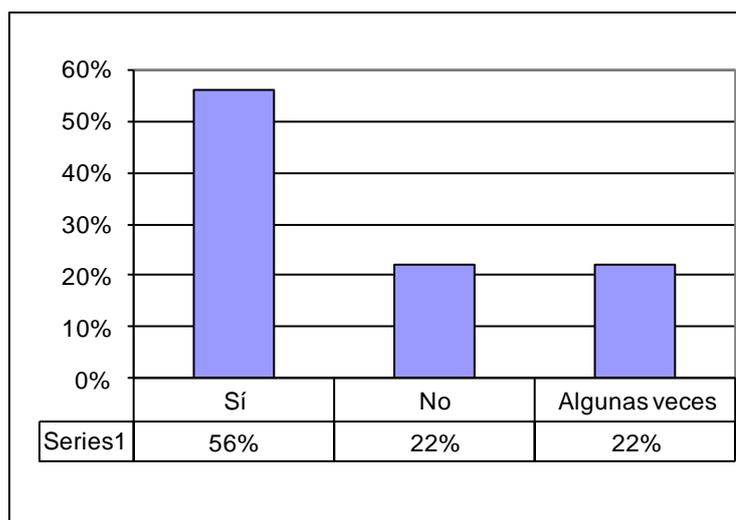


Figura 21: *¿Dialoga y escucha a los padres de familia de sus alumnos*

Ante esta pregunta la mayoría de docentes representados en un 56% manifestaron que si escuchan a los padres de sus alumnos cuando indagan por sus hijo, por otro lado un 22% mencionan que no y a veces escuchan a los padres de los niños cuando quieren tratar aspectos de sus alumnos.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general reconocer la importancia y el desarrollo de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Santa Rita, Tacna.

Los resultados encontrados en el presente estudio fueron contrastados con los diversos trabajos anteriormente expuesto. Por ejemplo: según la tabla 16, a la mayoría de las niñas encuestadas, en este caso 18 alumnas (50%), no les gusta ver a sus padres discutiendo y afirma sentirse mal; mientras que 6 alumnas (17%) afirman –curiosamente- sentirse bien ante los pleitos de sus padres; y las 12 alumnas restantes (33%) dicen sentirse muy mal. Esto tiene una incidencia importante en el autoestima de los estudiantes ya que afecta de manera directa el aprendizaje y rendimiento académico en sus colegios. Estas estadísticas tienen relación con Villantoy (2017) quien tuvo el objetivo de analizar el nivel de autoestima de los niños del nivel inicial y cuya conclusión es que el nivel de percepción sobre el nivel de la autoestima de los niños tiene una tendencia media, debido a la diversidad cultural de sus padres, pues en algunos casos en vez de contribuir al desarrollo de autoestima de su hijo, son los mismos padres de familia los que limitan su desarrollo. En ese sentido, es tarea de la escuela trabajar en forma coordinada con los padres para uniformizar criterios y acciones en favor de la autoestima de los niños.

Finalmente, se tiene coincidencias con el trabajo de Suarez (2016) quien en su estudio reveló que en la población estudiada de infantes de cinco años la presencia de un nivel bajo de autoestima es equivalente al 24%, un porcentaje de 57 % es significativo de nivel medio y tan solo el 19% equivale al nivel alto. En términos cualitativos se puede determinar que existe un pequeño grupo de estudiantes que presentan un ligero riesgo de no desarrollar una autoestima adecuada de no intervenir de manera temprana y adecuadamente según las características de cada individuo y contexto familiar.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Los niños con baja autoestima tienen un bajo rendimiento escolar.
- SEGUNDA:** Los padres desconocen el valor e importancia de la Autoestima, pues ellos son los primeros educadores de los niños, por lo que es importante que tengan conocimiento respecto de lo que hay que enseñar y cómo hacerlo.
- TERCERA:** El nivel de autoestima de los padres influye en la de los hijos, los padres con alta autoestima provocan una buena autoestima, pero lamentablemente también se da el caso contrario.
- CUARTA:** Los docentes no conocen de estrategias para fomentar y desarrollar La autoestima, la cual es fundamental para la salud física y mental de las personas, es decir, nuestro estado emocional influye mucho en nuestras vidas.

RECOMENDACIONES

- Primera:** Organizar La Escuela de padres con el fin de sensibilizar y capacitar a los Padres de familia sobre la Autoestima porque la autoestima comienza en el ámbito familiar, como producto de la relación del niño con sus padres, esto continúa en el ámbito escolar, en la relación con el docente–alumno.
- Segunda:** Organizar Talleres y Charlas para los docentes con apoyo académico y económico de la Dirección de la Institución Educativa sobre temas de Autoestima con el fin de orientar a los alumnos que tienen a su cargo.
- Tercera:** Diversificar los contenidos de las diferentes áreas curriculares con contenidos y actividades sobre temas de Autoestima, con el fin analizar casos y dar solución de problemas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliaga, J. (1994). Métodos y técnicas de investigación educacional. Paidós. Barcelona.
- Arce, A. (1999). Teoría de la educación. Abedul. Lima
- Ary, D. (1989). Introducción a la investigación pedagógica. Nueva Interamericana S.A. México.
- Asenjo, A. (2007). El aprendizaje trabajo monográfico. Paidós. Lima–Callao
- Asti, A. (1968). Metodología de la investigación. Kapelusz. S.A Buenos Aires.
- Ausubel, D. (1976). Psicología educativa desde un punto de vista cognoscitivo. 1ra. Edición. México: Editorial Trillas.
- Ausubel, D. (1983). Psicología educativa desde un punto de vista cognoscitivo. 2da. Edición. México: Editorial Trillas.
- Ausubel, D. (2002). Adquisición y retención del conocimiento desde una perspectiva cognitiva. Paidós. España.
- Bonet, J. (1997). Manual de autoestima. sol terrea. España.
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Paidos S.A. Barcelona.
- Calero, p. (2000). Autoestima y docencia para educar mejor en el siglo XXI. San Marcos. Lima.
- Calero, M. (1994). Hacia la excelencia de la educación. San Marcos. Lima
- Camac, S. y Quintana, H. (2007). Corrientes pedagógicas contemporáneas. Cemed. Chosica 124
- Canales, F. y Pinedo, E. (1994). Metodología de la investigación. Limusa. S.A. México.
- Capella, J. (1989). Educación planteamiento para la formulación de una teoría. Zapata Santillana. Lima

- Carrillo, F. (1986). Como hacer la tesis y el trabajo de investigación de posgrado. Horizonte. Lima
- Cemed, UNE. (1999). Taller de investigación educacional. Cemed Lima
- Contreras, J. (1987). El sentido educativo de la investigación. Cuaderno de pedagogía N° 196. Herde. Madrid.
- Coopersmith, S. (1999). Escala de autoestima de niños y adultos SEI. Josué test.
- Cruz, S. (2007). Autoestima y gestión de calidad. iberoamericana S.A. México.
- Dale, H. (1997). Teorías del aprendizaje. Pearson educación. México.
- De Torres, J. y Gómez, E. (1999). Procesos psicológicos básicos. McGraw-Hill. Madrid
- De Vega, M. (1998). Introducción a la psicología cognitiva. Alianza Madrid.
- Díaz, F. y Rojas, G. (2003). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Mc Grew Hill. Madrid.
- Donoso, A. (2008). Bases psicológicas para la instrucción. S/E
- Encinas, I. (1990). Teoría y técnicas en la investigación educacional. Avesa. Lima. 125 -
- Fledman, J. R. (2002). Autoestima. ¿Cómo desarrollarlos? McGrawHill. Madrid
- Freeman, F. (1967). La pedagogía científica. Losada. Buenos Aires.
- Gardner, H. (2005). Inteligencia emocional.S/E
- Heredia, A. (1984). Introducción al método científico. CECSA México.
- Hernández, R. (1991). Metodología de la investigación. McGraw México.
- Hernández, R. (2008). Metodología de la investigación. Ultra. México.
- Hilgard, E. (1975). Introducción a la psicología. Morata. Madrid.
- Malow, A. (1970). Motivación y personalidad. S/E. Nueva york. —

- Ministerio de Educación (2008). Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular. MINEDU, Lima.
- Miyasato, C. (1990). El proceso de la investigación científica. Limusa México
- Moreira, M. (2000). Aprendizaje significativo: teoría y práctica. Visor Madrid
- Muñoz, A. (2007). Trabajo monográfico: El aprendizaje. Zapata Santillana. Lima.
- Noriega, H. (1998). Psicología del niño. Mirbet Lima.
- Paniagua, A. y Meneses, J. (2006). Revista electrónica de enseñanza de las ciencias. S/E
- Ponce, A. (1987). Psicología general. Cemed. Chosica-Lima
- Pulgar, J. (1994). Desde el punto de vista biológico-sociocultural. 126 -
- Ramirez y Almidón. (1997). “Maestros no me griten en público”. Revista. S/E
- Reasoner, R. (1982). Fomento de la autoestima. Guía de padres. S/E. California.
- Rojas, S. (1986). El proceso de la investigación científica. Trillas, México.
- Rogers, C. (1999). Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad. Trillas, México
- Rosenberg, M y Schooler, C. (1989). Self – steem and adolescent problems. América.
- Salinas, C. (1996). Nociones de la psicología. Avesa. Lima
- Voli, F. (1999). Manual de reflexión y acción educativa sobre la autoestima para padres. S/E

ANEXOS

ANEXO 1: PROPUESTA PEDAGÓGICA

Propuesta Pedagógica

¿Cómo pueden saber los padres si los hijos tienen problemas de autoestima?

Los padres son quienes mejor conocen a sus hijos pero es muy posible que, en numerosas ocasiones, no dispongan de suficientes recursos para averiguar qué problemas de autoestima pueden tener. Como ya se ha podido leer (en las paginas anteriores) la autoestima se forma a través del desarrollo de:

Sentirse vinculado al grupo.

Sentirse especial o diferente.

Tener influencias sobre lo que nos rodea.

Tener valores

De acuerdo con cada uno de éstos elementos podemos observar los comportamientos que presenta nuestro hijo y determinar si presenta problemas en algunos de ellos.

Cuando nuestro hijo tiene una baja autoestima

Una cosa es desarrollar una sana y buena autoestima cuando nuestro hijo no vive o experimenta grandes problemas y otra cosa distinta es cuando su autoestima ha sido siempre baja o prácticamente nunca la ha desarrollado debido a problemas familiares, con los amigos, personales, etc. En este último caso, la actuación educativa de los padres tiene un carácter de ayuda muy específica, por que deben cambiarle muchas ideas erróneas que el niño tiene sobre sus capacidades y cualidades. Ello requiere más esfuerzo. Proponemos algunas actuaciones concretas que beneficiarán al niño:

Cuando tiene pensamientos equivocados

Los pensamientos dirigen el comportamiento. Si los pensamientos son erróneos, equivocados o distorsionados afectan al comportamiento de tal modo que la autoestima queda afectada. Son numerosos los errores de pensamiento que se dan cuando una persona tiene baja autoestima y se debe a la influencia negativa de aquellos.

Los defectos de pensamiento son:

a) Generalizar

Consiste en sobredimensionar un pequeño problema y engrandecerlo cuando el niño afirma después que ha hecho mal un dibujo: ¡es que todo me sale mal!; está generalizando su incompetencia a otras parcelas de su actividad que no resulta ciertas. Probablemente sea un buen deportista y los ejercicios físicos le salgan muy bien. Pensar así y manifestarlos verbalmente incluso, no es correcto ni recomendable para la autoestima.

La actuación educativa de los padres debe dirigirse a cambiarle dichos pensamientos al niño por otros más racionales, reales y objetivos. Es más objetivo y real pensar: “éste ejercicio me ha salido mal, pero ayer hice uno que me salió bien”.

b) La autocrítica

Pensar negativamente sobre uno mismo en el máximo exponente de la baja autoestima. Algunas personas tienen la insana costumbre de asignarse etiquetas peyorativas sobre su manera de ser, de tal modo que llegan a creer que son auténticas calamidades. Con pensamientos equivocados: “soy un desastre”, “soy un estúpido”, “soy inútil”, etc.

La actuación educativa de los padres es hacerle ver al hijo, explicarle la irracionalidad y lo injusto de pensar de esa manera porque, además de no ser ciertos esos pensamientos le afectan de tal manera que merma su autoestima.

c) Pensar solamente en lo negativo

Todas las personas tenemos experiencias agradables y menos agradables.

Incluso en los acontecimientos agradables cuando disfrutamos de la compañía de otras personas sucede momentos de cierta desagradabilidad: un comentario inoportuno, algún gesto, etc.

d) Pensamientos catastróficos

Cuando intentamos conseguir algo, nuestro pensamiento se dirige hacia una situación mental en la que nos imaginamos consiguiéndolo. De tal modo nos aferramos a ello que podemos llegar a pensar: “o lo consigo o soy un desastre total”, “o me dice que me quiere o no quiero saber nada de nadie”, sus pensamientos de TODO a la NADA, que expresan una autoinculpación en el caso de no conseguir lo que uno se propone.

Cuando está desanimado o triste

La primera tarea ha realizar es la de identificar el motivo por el cual nuestro hijo puede estar desanimado, afectado o en un estado anímico triste.

Si existe la suficiente comunicación con él, indudablemente nos contará el motivo por cual se siente así. Existen muchas maneras de ayudarlo a que se encuentre más feliz, cualquier actividad que le distraiga, enseñarle a pensar de manera distinta, dialogando con él y escuchando sus problemas, etc.

Un ejercicio práctico que resulta útil para que nuestro hijo recobre su confianza en si mismo y se sienta más feliz con las cosas que hace, es hacerle recordar momentos felices anteriores de su vida. Se trata de hacer memoria de aquellas experiencias o vivencias que tuvieron lugar y que él se sintió muy bien y puede conservar un grato recuerdo emotivo. El mensaje que se debe transmitir es agradable, recordar historias bonitas que hemos vivido.

Cuando piensa que él no es importante

Todas las personas son importantes. Son importantes para las personas que les quieren, para los padres, los hermanos, los amigos, los profesores. Ser importante no necesariamente significa ser el líder de un equipo, o el encargado de cualquier actividad. A nuestro hijo le podemos explicar que la importancia significa sentirse a gusto consigo mismo y valorar sus cualidades.

Hemos de explicarle a nuestro hijo que ser importante no significa ser el mejor, el líder, el jefe, el que más sabe...sino que ser importante en sentirse satisfecho consigo mismo y con nuestra manera de ser.

Cuando cree que no tiene ninguna cualidad

Si nuestro hijo llega a pensar que él no tiene ninguna cualidad es que realmente su autoestima está por los suelos.

El mensaje que debemos transmitirle es que todas las personas tienen cualidades, unas más y otras menos, de una clase o de otra. Hay niños que son muy inteligentes pero no son precisamente unos buenos compañeros. Otros son muy buenos deportistas pero dibujan mal, otros son fenomenales en matemáticas pero fallan en Comunicación Integral. Todas las personas tienen cualidades y algunos defectos. A nuestro hijo hay que explicarle bien que él tiene bastantes cualidades, pero que posiblemente no se haya detenido a reflexionar sobre ello. Podemos ayudarle a ser una lista que refleje aquellas cosas positivas que sí tiene, comportamientos que tiene en casa, en el colegio, con los compañeros, con toda seguridad la lista será bastante extensa.

Una vez conocidas las cualidades será momento de trabajar sobre ellas.

Cuando cree que a él todo le sale mal

Los pensamientos habituales en este caso suelen ser:

“Siempre que hago una cosa me sale mal”, “este dibujo me ha quedado horrible”. Debemos intentar cambiar esos pensamientos que no son adecuados,

son incorrectos, absurdos, no le benefician al niño y le producen una devaluación de sí mismo con respecto a lo que sí puede o podría hacer.

En un dialogo sosegado con él, podemos hacerle ver, pensar, decir...que es más saludable y adecuado tener otro pensamiento correcto y ajustados a la realidad.

Debes valorar las cosas que sí haces mejor. Por lo tanto, es mucho mejor pensar: “algunas cosas me salen mal pero otras cosas me salen bastante bien” y esto sí es cierto.

Cuando cree que nadie le quiere

Los pensamientos habituales en este caso suelen ser: “no se fijan en mí porque soy muy feo”, “nadie me quiere”, estos son problemas llamados hipergeneración, es decir, un episodio o vivencia negativa que el niño haya podido tener la relaciona con otro similar que al final deduce erróneamente que él es una víctima de los demás. Y emplea las palabras: Todos, nadie, ninguno, siempre, nunca. En frases devaluativas “nadie me quiere”, “todos me gritan”. La manera de ayudarle es intentar cambiar los pensamientos tal y como describimos en las líneas siguientes. Hay que ayudarle a comprender que esas palabras no son realmente ciertas y no le benefician a su estado de ánimo. Puede sentirse infeliz por utilizarlas de esa manera, cuando en realidad, debería emplear otras como: alguna vez, cada vez...etc. el objetivo es que el niño distinga las veces en que las cosas salen bien y las que salen mal, cuando tienen un buen comportamiento y cuando no la tiene.

Cuando cree que los demás le tiene manía

Los pensamientos habituales en este caso suelen ser: “nadie quiere jugar conmigo”, “me tiene manía”. Estos pensamientos deben ser cambiados por otros que resulten más adaptativos y que sean reales, ajustados a la realidad y que no le hagan sentirse infelíz al niño. Un pensamiento positivo y contrario al anterior podría ser: “Juan no quiso jugar conmigo”, posiblemente por que estaba cansado o no le interesaba. Otras veces sí ha jugado conmigo. “Puedo

jugar con otro amigo” para que podamos “cambiar” esos pensamientos es necesario que el niño verbalice y explique sus vivencias, especialmente todo aquello que “cree” y que resulta erróneo. Se le puede ayudar explicándole cómo debe pensar de manera adecuada para no sentirse frustrado o infeliz debido al comportamiento de los demás.

Cuando el niño tiene temor al fracaso

El miedo a fracasar al hacer cualquier cosa, está muy patente en muchos niños: hablar con los compañeros, pedir una cita, hablar en público, etc., es un gran obstáculo para el desarrollo psicológico del niño. El miedo al fracaso significa un temor a hacer el ridículo delante de los demás y ello conlleva estar pendiente de lo que los otros pensarán sobre nosotros, sobre lo que hacemos o decimos. Esta actitud supone un serio problema para que nuestro hijo desarrolle una buena autoestima, tanto en la vida como en las relaciones de las demás personas.

El niño con temor al fracaso no valora suficientemente sus capacidades y sus posibilidades que tiene para hacer determinada cosa. Cuando se manifiesta dicho temor los padres deben transmitirle al hijo la confianza necesaria para que sus pensamientos giren en torno a lo que sí pueden hacer bien. El temor al fracaso puede deberse a haber experimentado en alguna situación anterior, alguna sensación de ridículo, el pensar que los demás se van a burlar de lo que diga o haga. Debe explicársele al hijo que nadie es perfecto, que se comete errores, pero que es necesario esforzarse por mejorar.

Un buen recurso es ayudarle a que se imagine así mismo haciendo adecuadamente aquello hacia lo que experimenta temor.

Por lo que respecta al temor que pueda tener sobre “qué dirían de mí” debemos explicarle que todas las personas opinan y creen cosas de todas las personas, el niño debe acostumbrarse a no vivir sufriendo sobre lo que piensan de él en cada momento.

Cuando los hijos nos son iguales que los padres

Si los padres son deportistas y el hijo tiene intereses artísticos pudiera parecer que eso no encaje bien en sus ideas o expectativas. Si los padres son profesores y el hijo tiene dificultades del aprendizaje parece que eso no debería ser propio de una familia que celosamente se dedica a que eso no ocurra.

No obstante, el niño probablemente tenga otras capacidades e intereses distintas a lo que los padres desearían para él.

Los padres podrían modificar su actitud negativa en estas situaciones reflexionando sobre: “nuestro hijo no es competente en las matemáticas, sin embargo, sí es muy alegre, feliz...”.

“Nuestra hija no es una gran deportista, sin embargo, es una gran experta en estudiar, en dibujar, en...”.

Cuando un hijo es diferente de la norma familiar, es especialmente importante reforzar y admitir sus diferencias de forma positiva. Si eso no se reconoce, estaremos cercenando el desarrollo de su autoestima.

En esta línea de descubrimiento de las características de nuestro hijo hagamos el siguiente ejercicio:

¿En qué se parece a mí, mi hijo?, ¿en qué se diferencia?

Durante unos días hagamos esta descripción como respuesta a las dos preguntas y anotando las cosas nuevas que vayamos observando y descubriendo sobre nuestro hijo.

LO QUE PUEDEN HACER LOS PADRES PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS

Los padres tienen una importante función para desarrollar sanamente la autoestima de los hijos. Educar a los hijos se realiza a través de acciones concretas de los propios padres:

Lo que dicen, lo que piensan, lo que sienten se transmite en forma de permisiones y premios, castigos, etc. La autoestima del niño se ve afectada positiva o negativamente de acuerdo con esa serie de comportamientos de los padres.

*** Acciones concretas que se realizan para que los niños y niñas desarrollen una autoestima.**

Elogiar y no ridiculizar

Significa reconocer los comportamientos positivos de nuestro hijo. En numerosas acciones los padres creen que el buen comportamiento debe ocurrir sin más, que es la “obligación” de los hijos y que el mal comportamiento debe castigarse. El niño necesita que se le reconozca las pequeñas cosas que diariamente hace y que pasan desapercibidas por los padres.

Deben evitarse el elogio (refuerzo) excesivo, ya que cuando un comportamiento adecuado está ya establecido, no será necesario recordarle a cada momento a nuestro hijo que él es el más “guapo, alto, bueno...”, sino que el refuerzo debe ser sincero, sin exageraciones y de acuerdo con los comportamientos que deseamos aumentar. En el caso de fomentar la autoestima de nuestro hijo el refuerzo deberá estar dirigido a aquellas conductas que manifiesten su valoración positiva.

Debemos comunicar también nuestra emoción positiva de orgullo, de alegría, de satisfacción por lo que nuestro hijo ha dicho.

Los niños necesitan el reconocimiento expreso de los padres sobre lo que hacen o son capaces de hacer. Si un niño dialoga con los padres, éstos pueden encontrar en ese diálogo una habilidad especial del hijo para hablar, contar sus cosas.

Ningún buen comportamiento del hijo puede darse por supuesto, sino que por sencillo que sea, ejemplo, dar las gracias, saludar, enseñarse, practicarse y por supuesto reforzarse por el comentario positivo.

Descubrir sus cualidades

Los padres conocen perfectamente cómo son sus propios hijos y cuáles son sus comportamientos habituales. Es muy probable que nuestro hijo no conozca bien cuáles son todas sus cualidades, posiblemente porque no se haya detenido a pensar en ello. Son muchos los niños que solamente punzan o recrean sus pensamientos en las cosas que le salen mal.

La búsqueda de las cualidades personales que puedan tener nuestros hijos, las debemos de identificar en lo referido al ámbito escolar, al familiar, a su tiempo libre y a las relaciones con los amigos y compañeros.

El niño debe aprender a auto-reforzarse, es decir, a dirigir comentarios o pensamientos positivos y agradables sobre lo que hace adecuadamente, porque eso le permitirá sentirse más feliz y a gusto con él mismo.

Decirse cosas agradables de sí mismo

Hay ocasiones en las que es importante que el propio niño se diga cosas a sí mismo agradables y bonitas. Por ejemplo, si algún amigo le pide un favor, que le preste un álbum o cualquier otro objeto y él accede a ello, es un buen momento para decirse (o pensar) ¡me siento bien y contento por haberle hecho ese favor a José!, ¡me siento feliz de poder ayudar alguien!

Decirse cosas agradables a sí mismo tiene doble función. En primer lugar el reconocimiento de la valía personal y en segundo lugar como una estrategia de ayuda, cuando el niño tiene especial tendencia a resaltar solamente lo negativo: “es que yo no sé si me saldrá mal”, etc. En este último caso está plenamente indicado enseñarle y practicar con él, si es necesario a que se dirija comentarios positivos y reforzantes, para que aumente su valoración personal sobre las cosas que hace.

Mejorar su imagen corporal

La autoestima está basada en el auto-concepto que tiene el niño de sí mismo.

Este auto-concepto se basa, a su vez en la imagen personal que se tiene. La imagen personal está formada por lo psicológico (manera de pensar, decir, sentir) y por lo físico (su propio cuerpo). La apariencia o imagen personal es muy importante para estar a gusto consigo mismo, especialmente en el desarrollo de la adolescencia, afectando tanto a los chicos como a las chicas, de acuerdo con sus características corporales diferentes, que se dan en el paso de una edad a otra, en la que los cambios morfológicos y psicológicos son muy claros. Los padres pueden ayudar a mejorar a sus hijos en su imagen personal del siguiente modo:

Enseñándole normas sobre higiene personal, limpieza, vestido, aseo, etc. Explicándole su importancia y necesidad en las relaciones sociales con los demás.

En caso de los hijos adolescentes, cuando éstos manifiestan dificultades sobre su imagen corporal, habrá que explicarles las características de esa etapa evolutiva de la vida para que la comprendan y acepten.

Los padres pueden explicarles que esos pensamientos o verbalizaciones no son adecuados para encontrarse a gusto consigo mismo, que deben entender los cambios como normales de la edad, y ayudarles a centrar sus pensamientos en otros aspectos personales que sean positivos como su creatividad, amabilidad, su... cualquier cualidad positiva que posea.

Mejorar otro comportamiento

Es importante que nuestro hijo descubra cuáles son sus cualidades; para que ello le ayude a mejorar su auto-imagen, su auto-concepto y en consecuencia su autoestima, sin embargo, no debemos olvidar que también deben descubrirse aquellos comportamientos que deben modificarse, por que nos son suficientemente adecuados. Es bueno hacerles conscientes de que la mejora de esos comportamientos le harán estar mas a gusto y sentirse mejor. Con independencia de que nuestro hijo tenga una buena o baja autoestima es necesario en numerosas ocasiones corregir o mejorar algunos comportamientos

que no benefician ni a él mismo ni a la convivencia familiar. Aunque es comprensible que ofrecer la gota que colma el vaso, los padres se encuentran al límite de su “aguante” emocional y estallan con estos comentarios. Debe intentarse el control de ese modo de actuar por que ni beneficia a la salud emocional de los padres, ni ayuda a que nuestro hijo cambie su comportamiento.

Autodescubrirse

Los niños tienen una percepción de lo que les rodea, en ocasiones mucho mejor de lo que se conocen a ellos mismos.

Una actividad que pueden realizar los padres junto con los hijos es ayudarles a descubrirse a sí mismos y a valorar las cualidades que descubra.

Las actividades que podremos desarrollar con los hijos para ayudarles a autodescubrirse, para conocerse mejor son:

Decirse cosas agradables sobre uno mismo. Elogiarse por haber hecho alguna cosa correctamente.

Podemos entablar un diálogo con nuestro hijo con las siguientes propuestas de debate y comentario:

¿Qué sientes cuando estás alegre?

¿Cómo lo pasas con tus amigos?

¿Cómo te sientes después de aprobar una evaluación?

¿Cuándo has hecho un trabajo y te ha salido bien, cómo te sientes?

Las respuestas a estas preguntas pueden ser objeto de comentarios y de diálogo entre los padres y el hijo, es un modo de aumentar su autoestima.

Ayude a su hijo a tolerar sus frustraciones

En el plano de la autoestima debemos transmitir a nuestro hijo que no debe desanimarse o deprimirse cuando alguna cosa que deseaba no la consigue

porque no depende de sus esfuerzos sino de otras circunstancias ajenas a él. Cuando no nos salen bien las cosas como nosotros deseamos, pueden provocarnos ansiedad o malestar psicológico.

Una manera de actuar para evitar estos problemas es cambiar los pensamientos negativos por los positivos. Así, si el niño verbaliza que por su culpa su amigo no quiere jugar con él, o que él se siente culpable de no aprobar un examen habrá que enseñarle a pensar de modo distinto y positivo.

Lo que habrá de evitarse es autculpabilización que puede hacer nuestro hijo de los problemas, que le afectan, especialmente cuando no consigue lo que quiere.

Enseñarle a sentirse orgulloso de sus logros

Se trata de que el niño aprenda a valorar sus éxitos personales, expresando con espontaneidad los sentimientos de satisfacción de sí mismo. La satisfacción por sí mismo y por lo que se consigue aumenta la autoestima. Cuando se expresan estos sentimientos de valía personal, de logro de objetivos, él mismo se puede sentir más seguro de sí mismo y auto-confiado, ello favorece el establecimiento de relaciones interpersonales con compañeros y amigos. Que no responda a la pregunta ¿de qué se siente orgulloso?

De mi trabajo en la escuela.

De cómo juego al fútbol, al...

De los favores que les he hecho a mis amigos.

De lo bien que me lo paso con mis amigos.

De tener unos padres como nosotros.

De sentirse feliz.

De.....

Enséñele a identificar bien cuáles son sus emociones y sentimientos

Las emociones a veces nos impiden actuar empleando la razón. Los niños no son suficientemente conscientes de ello y es necesario ayudarles a distinguirlos.

Todos sabemos que es la felicidad, la tristeza, la alegría, la molestia, el enfado, etc. Sin embargo, reconocer que actuamos bajo la influencia de estas emociones resulta un poco más difícil. A los niños podemos enseñarles a que identifiquen cuando sienten ellos algunas de estas emociones.

Podemos proponer a nuestros hijos que nos cuenten las situaciones o experiencias que hayan tenido y hayan sentido: contento, triste, sorprendido, enfadado, etc.

Valorar sus opiniones

Las opiniones o las ideas que él expresa deben ser tenidas en consideración de acuerdo con la edad, pero siempre valorando su aportación, su participación. Los hijos tienen sus propias ideas y opiniones sobre todos los temas. Debatir con nuestros hijos, comentar, analizar los problemas, escuchar sus opiniones, etc. Son tareas muy sencillas que ayudarán de manera importante a que nuestro hijo se autovalore y piense, que lo que él dice es importante, tan importante como lo que dicen los demás.

Sin embargo, debemos enseñarle las maneras adecuadas de expresar sus opiniones respetando las normas que deben existir en el diálogo con las demás personas.

El hijo debe sentirse un miembro importante de la familia

El niño o la niña deben ser miembros importantes de la familia y ello puede desarrollarse escuchándoles, haciéndoles participar en todos aquellos asuntos familiares que los padres estimen oportunos y crean necesario. Podemos consultarle al hijo algunas cosas en las que él se exprese y nos diga cuál es su opinión, lo que piensa al respecto, valorando sus aportaciones, más por el

hecho en sí, de participar y aportar que por la validez o no de lo que haya expresado. Lo importante es crear la comunicación adecuada para que él se sienta necesario e importante.

Comunicación fluida con nuestro hijo

La buena comunicación es la base fundamental en la convivencia familiar. A pesar que el estrés caracteriza muchas veces la vida de los padres, siempre deberían buscarse los momentos del día adecuados para interesarse por las cosas y los problemas del hijo, manteniendo conversaciones afectuosas con él, debatiendo y comentando temas familiares y de intereses comunes y personales.

Mostrándole y ofreciéndole el apoyo necesario para ayudarlo en los problemas personales que pudiera tener. Comunicarse adecuadamente con él nos permitirá conocerle mejor, ya que a veces nos llevamos sorpresas impensables respecto a su comportamiento en el colegio, a las relaciones con los amigos, o cualquier otra faceta de su vida. Para que ello no ocurra, la comunicación con el hijo mediante las conversaciones habituales sobre su vida, sus intereses es de gran importancia.

Celebrar los éxitos de los hijos

En numerosas ocasiones los niños experimentan éxitos personales por mínimos o pequeños que puedan parecer. Ejemplo: aprobar un exámen, hacer un trabajo limpio y bien hecho y ser felicitado por el profesor, hacer nuevos amigos.

Todos ellos son ejemplos de pequeños éxitos que el niño experimenta y que necesita poderlos compartir afectivamente con los demás: compañeros, amigos y padres, especialmente para que le sean reconocidos sus méritos.

Es bueno hacerles comentario que hagan referencia a su capacidad, a su imaginación, esfuerzo e interés. Estos elogios tienen un poderoso efecto sobre la autoestima: la eleva, la fortalece y le hace muy feliz.

Evitar la sobre protección

Cuando el hijo suele tener alguna dificultad, debilidad, los padres tienden a sobreprotegerlo ofreciéndole una ayuda excesiva más que ayuda en sí, lo que realmente se hace es realizar cosas por él. En lugar de enseñarle a hacer sus propias cosas.

El niño sobreprotegido por sus padres desarrolla un auto-concepto caracterizado por la necesidad de ayuda, que alguien, en este caso los padres, le diga lo que tiene que hacer y cómo lo debe hacer.

En los primeros años de desarrollo o primera infancia, hasta los 4 años aproximadamente, los padres están volcados íntegramente en el cuidado del hijo. La entrada en el colegio marca el inicio de una etapa evolutiva en la que el niño deberá ir realizando cada vez más cosas por iniciativa propia, deberá ser más autónoma y cada vez necesitará menos ayuda en la realización de las cosas.

Se trata de hacerles madurar poco a poco, hacerles responsables de sus cosas, de lo que dicen y cómo actúan.

Los padres deben ser buenos modelos de autoestima

Los padres son para los niños pequeños, la fuente de su seguridad, la protección de sus temores y en ello confían para solucionar sus problemas. Son su espejo y ese espejo debe ser muy claros, transparentes. Los padres deben ser buenos modelos para sus hijos.

Si queremos que nuestros hijos posean una sana autoestima deberemos mostrarnos como modelos que sí tenemos una autoestima adecuada.

Los niños deben percibir en los padres todos aquellos valores que forman parte de una sana autoestima.

Mostrar flexibilidad ante el comportamiento de los hijos

Es necesario que en la familia existan unas normas de convivencia que regulen las relaciones entre los miembros que la componen. Estas normas deben ser adecuadas para que todos las cumplan y exista un buen clima familiar. Son normas comunes y deseables:

Disponer un horario de salidas.

Cuidar las cosas.

Mantener limpia la habitación.

Colaborar en tareas domésticas.

Escuchar a los demás, participar en las conversaciones, etc.

La flexibilidad se refiere a la actitud de los padres de saber escuchar al hijo en sus razones, por las cuales no ha cumplido las normas en adaptarlas a las necesidades o circunstancias. Puede llegarse a un acuerdo con el hijo para conseguir algunos comportamientos que suelen ser difíciles etc. conseguir por su manera de ser.

Conocer a los amigos de nuestro hijo

Los padres suelen saber quienes son los amigos de los hijos. Esto es bueno, por que se desea que quienes sean amigos puedan también ser modelos. Se desea que los demás tengan algunas cualidades que nos gustarían para nuestro hijo.

En la medida en que los amigos de nuestro hijo poseen los valores deseables, los padres pueden fomentar iniciativas de interacción: fiestas de cumpleaños, excursiones, diálogo con el hijo acerca de sus relaciones con los amigos.

Los padres tienen como intención educativa, que los hijos puedan relacionarse con personas valiosas, de las cuales puedan aprender y tengan

valores humanos en armonía con las creencias y educación de los propios padres.

Dedicarle el tiempo necesario

Uno de los principales problemas en la educación familiar de los hijos es el tiempo tan reducido del que disponen los padres diariamente para poder estar con ellos, originado por las obligaciones laborales. A pesar de ello, es deseable que encontremos momentos en los que intensifiquemos la comunicación efectiva con ellos, para interesarnos por sus casos y vivencias.

Los hijos necesitan afianzar su vínculo familiar, para sentirse seguros, y ello debe ser favorecido desde la presencia física y afectiva de los padres con los hijos.

Fomentar que nuestro hijo se relacione con grupos

El vínculo con el grupo se puede fortalecer propiciando o alentado que nuestro hijo se relacione con agrupaciones deportivas, si es que practica algún deporte. La pertenencia a un grupo, asociación o equipo desarrolla el sentimiento de vinculación hacia el grupo y a su vez le dá seguridad.

Desarrollar su creatividad

La creatividad se aprende como se aprenden otros comportamientos. Los padres pueden fomentar la realización de actividades que estimulen el sentido creativo de los hijos animándoles a realizar algunas tareas o actividades especialmente dirigidas a ellos. Ejemplos de actividades para desarrollar su creatividad son:

- Inventar juegos
- Pintar carteles, colorear...
- Hacer redacciones escritas
- Construir artefactos

- Seguir un programa específico de creatividad.

Ayudarle a proponerse metas.

Para conseguir cualquier cosa debemos proponernos una meta u objetivo, incluso para conseguir pequeñas cosas diarias.

Si queremos que nuestro hijo consiga ser ordenado, deberemos acordar con él conseguir cada día pequeños logros. Si dedica poco tiempo a la realización de las tareas o deberes escolares, deberemos acordar con él la realización de tareas paulatinamente.

Proponerse pequeñas metas exige desmenuzar lo que queremos conseguir en pequeños pasos.

Enseñarle a ser responsable

La responsabilidad es un valor que contribuye de manera importante a tener una buena autoestima. A todos los padres les gustaría que su hijo fuese responsable, que cumpliera las tareas que se le encomiendan, que haga los deberes de clase sin necesidad de que se le tenga que recordar y obligar a cada instante, que colabore con las tareas domésticas. Todo ello debe aprenderse desde muy pequeños. La responsabilidad es una característica de los comportamientos que estimamos que son los adecuados para que la convivencia familiar funcione y nuestro hijo sea una persona educada y cumplidora.

Interesarse por cómo le vá en el colegio

Nuestro hijo pasa muchas horas al día en el colegio y allí suceden cosas que le afectan positiva o negativamente para el desarrollo de su autoestima.

Interesarnos por los estudios y las relaciones con los compañeros es una manera de brindarle seguridad afectiva.

Se trata de crear la actitud favorable de no perder la ilusión, la esperanza, el entusiasmo y el deseo por superar los problemas escolares que puedan surgir,

como sería el caso de las tareas que pueden resultar difíciles. Reconocerle sus logros escolares es muy importante para mantener y aumentar su autoestima.

- El esfuerzo que pone para aprender.
- La atención que presta al profesor cuando explica.
- El cumplimiento de su horario personal de estudio.
- El disfrutar con los temas que está estudiando.
- Su capacidad para pensar, reflexionar y actuar sosegadamente.

Todos estos aspectos deben valorarse y esforzarse.

Es posible que nuestro hijo tenga problemas escolares y necesite el apoyo para salir adelante. Su autoestima puede verse afectada porque le ocurren cosas como:

- Pone poco esfuerzo para aprender.
- No presta la suficiente atención a las explicaciones de los profesores.
- Tiene mala suerte en algunas evaluaciones.
- Incumple en el horario personal de estudio y de trabajo, perdiéndose el hábito de estudiar.
- No hacen las tareas con calidad.

Averiguar el “porqué” de cada problema, supone identificar las causas o motivos por los que las cosas no le salen bien, con ello se pretende que las cosas le vayan mejor.

El diálogo constructivo sobre los motivos es una buena manera de abordar el problema con los hijos. De dicho diálogo deben salir propuestas concretas de ayuda.

Fomentar la Autonomía Personal

Desde pequeños es deseable que los padres enseñen a los hijos habilidades de autonomía personal, desde abrocharse los pantalones, acordonar los zapatos, etc. Un objetivo importante en la educación de los hijos es que éstos aprendan a cuidarse por sí mismos, y para eso hay que enseñarles los conocimientos y las habilidades que necesitan para valerse solos.

Fomentar la autonomía personal favorecerá el desarrollo de la autonomía, para ello le proponemos las siguientes tareas.

De responsabilidad a su hijo en la familia:

Aunque sean pequeños, es un gran reconocimiento de su valía el sentirse responsable de hacer cualquier actividad de la casa que, de acuerdo a sus posibilidades pueda realizar.

- Que aprenda a realizar tareas por sí solo

Conforme el niño vá creciendo debe ir aprendiendo a realizar cosas por él mismo. Cuanto más pequeño es, más ayuda necesita, pero poco a poco debemos enseñarle hacer cosas él solo.

¿Qué le podemos decir a nuestro hijo sobre la autoestima?

Los padres deben tener claro qué deben hacer en cuanto a fomentar la autoestima de los hijos.

Proponemos una serie de indicaciones concretas o mensajes que debemos transmitirle a los hijos:

- Interésate por los demás

Vivimos en sociedad, en relación con las personas: con la familia, con los amigos, con los compañeros, con los profesores del colegio, con los vecinos... Es importante actuar y comportarse respetando los derechos de los demás, de este modo los demás deben también respetar nuestros derechos.

- Sé responsable

¿Se es responsable en estas situaciones?

- “Juan guarda sus cosas cada vez que las utiliza”.

- “María tiene su habitación hecha un desastre”.

- “Fernando desaparece cada vez que hay que poner la mesa”

Se puede cooperar y compartir, pero siempre siendo responsables de lo que hacemos.

- Sé Tolerante

Todos tenemos el derecho a equivocarnos algunas veces. Acéptalo y te sentirás mejor, evita “condenar” a los demás, sé flexible con los diferentes puntos de vista de la gente que te rodea.

Tener una mentalidad abierta y receptiva enriquece la propia experiencia personal. Intenta aprender de los errores.

- Acepta las Dudas

En la vida no todo es absolutamente cierto.

Las cosas cambian, las personas también cambiamos: de edad, de domicilio, de manera de pensar, etc.

Es saludable y bueno reconocer y aceptar que vivimos en un mundo incierto, con cambios y no debemos estar infelices por ello.

- Sé creativo/a

Una persona se ve a sí misma más sana y feliz cuando se aplica en algún proyecto, idea o plan de trabajo.

Dedícale momentos del día a ello, a ser creativos inventando o haciendo algo nuevo.

Reflexiona, piensa y analiza lo que te ocurre.

Si se piensa sobre nuestro comportamiento diario se aprende mucho, se aprende de lo que hacemos bien y menos bien, de lo que hacen los demás, de los que nos dicen o hacen, de nuestras respuestas.

Acéptate a ti mismo

Diviértete, gústate a ti mismo, quíérete, estímate, valórate. Tú eres muy importante para las demás personas que conoces.

Asume riesgos

“El que algo quiere algo le cuesta”. Si pretendes conseguir un objetivo, sacrificate por ello, anímate y motívate para obtenerlo: una buena nota, una amistad con compañeros y compañeras.

¿Cómo hacer un programa de autoestima en la escuela?

Algunos educadores proponen tener en cuenta ciertos ejes o indicadores de autoestima para organizar planes de trabajo educativo en base a ellos⁴.

Un equipo de Tarea propone cuatro ejes básicos:

- Aceptación de sí mismo.
- Autonomía.
- Expresión afectiva.
- Consideración.

ANEXO N° 2

ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA SANTA RITA TACNA”

1. ¿Tiene Ud. trabajo?

Estable ()

Eventual ()

N. A. ()

2. ¿Cuántas horas comparte Ud. con su hijo(a) al día?

De 1 a 2 ()

De 2 a 3 ()

De 3 a más ()

3. ¿Ayuda Ud. a su hijo(a) a cumplir con sus tareas escolares?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

4. ¿Brinda Ud. confianza a su hijo(a)?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

5. ¿Comparte Ud. juegos con su hijo(a) durante la semana? ¿Con qué frecuencia?

1 vez a la semana ()

2 veces a la semana ()

3 veces a más ()

6. ¿Su hijo(a) está presente cuando Ud. discute con su esposo(a)?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

7. Cuándo su hijo(a) saca malas notas Ud.:

- Lo reprende ()

- Le dice que no sirve para nada ()

- Le conversa a su hijo(a) y le dice que juntos van a estudiar ()

- N. A. ()

8. Ud. tiene una comunicación con su hijo(a):

Diaria ()

Interdiaria ()

Casi nunca ()

Nunca ()

9. Ayuda Ud. a resolver los problemas a su hijo(a)

Siempre ()

Casi siempre ()

Nunca ()

N. A. ()

10. ¿Quiere Ud. a su hijo(a)?

Mucho ()

Poco ()

N. A. ()

ANEXO N° 3

ENCUESTA A LOS ALUMNOS SOBRE LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. SANTA RITA TACNA”

1. ¿Entiendes los cursos que te dicta tu profesora?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

2. ¿Cuentas con material de estudio (libros, cuadernos, etc.)?

Sí ()

No ()

3. ¿Tienes un horario de estudio en tu casa?

Sí ()

No ()

4. ¿Tienes un lugar de estudio en tu casa?

Sí ()

No ()

5. ¿Estudias en tu casa todos los días?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

6. ¿Estudias solamente cuando se aproximan los exámenes?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

7. ¿Tus padres te ayudan a hacer tus tareas?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

8. ¿Tú estás presente cuando tus padres discuten?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

9. ¿Tus padres discuten muy seguido?

Sí ()

No ()

Algunas veces ()

10. ¿Cómo te sientes al ver a tus padres cuando discuten?

Mal ()

Bien ()

Muy mal ()

11. ¿Crees que tus padres te quieren y se esfuerzan por darte lo mejor?

Sí ()

No ()

ANEXO N° 4

ENCUESTA APLICADA A LA DOCENTE DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E. SANTA RITA” DE TACNA

1. ¿Motiva Ud. a sus alumnos para aprender la lección?

Sí ()

No ()

A veces ()

2. ¿Con qué material motiva Ud. a sus alumnos?

Material estructurado ()

Material no estructurado ()

3. ¿Estimula Ud. a sus alumnos cuando obtienen buenas calificaciones?

Sí ()

No ()

A veces ()

4. ¿Estimula Ud. a sus alumnos cuando obtienen bajas calificaciones?

Sí ()

No ()

A veces ()

¿Cómo?

.....
.....

5. ¿Ayuda Ud. a los alumnos que obtienen bajas calificaciones a pesar del esfuerzo que realiza Ud.?

Sí ()

No ()

A veces ()

¿Cómo?

.....
.....

6. ¿Dialoga Ud. con los alumnos que obtienen bajas calificaciones?

Sí ()

No ()

A veces ()

7. ¿Asiste a capacitaciones relacionadas a la Autoestima?

Sí ()

No ()

A veces ()

8. ¿Dialoga y escucha Ud. a los padres de familia de sus alumnos?

Sí ()

No ()

A veces ()

9. ¿Colabora Ud. a solucionar los problemas de los alumnos?

Sí ()

No ()

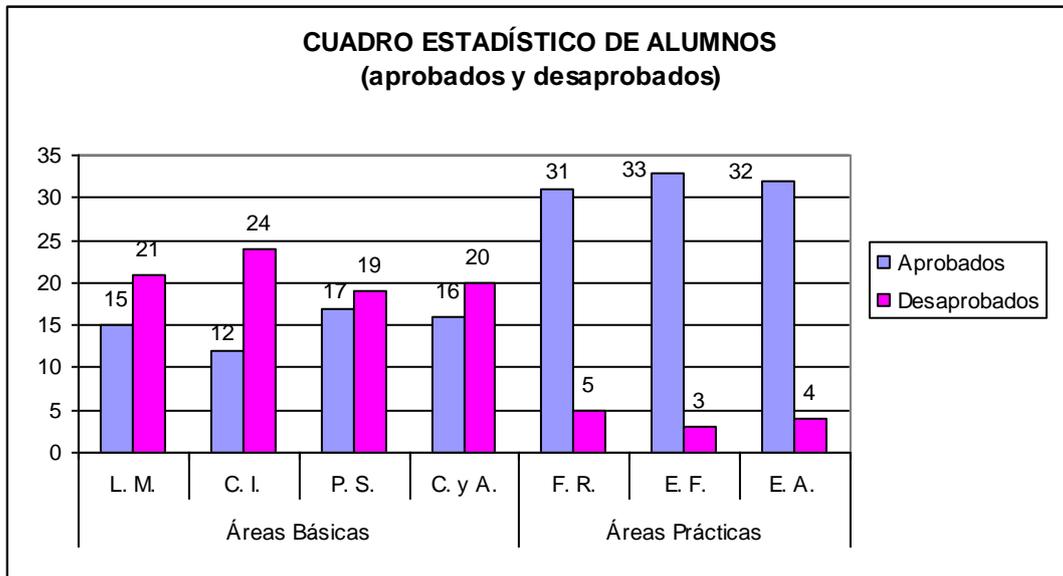
Deja en manos del especialista ()

¿Por qué?

.....

.....

ANEXO 6



Los niños del tercer grado de primaria de la I.E. Santa Rita”, de C

ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES
<p>¿La autoestima influye en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E. Santa Rita.?</p>	<p>Si se diseña un programa de autoestima para los niños del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Santa Rita mejorará el proceso de aprendizaje.</p>	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconocer la importancia y el desarrollo de la autoestima en el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Santa Rita, Tacna. <p>6.2 Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Analizar el desarrollo de la autoestima y su influencia en el comportamiento de los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Santa Rita de Tacna. ➤ Especificar la autoestima y su relación con el aprendizaje de los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Santa Rita de Tacna. ➤ Determinar el nivel de autoestima de los alumnos del tercer grado la Institución Educativa Santa Rita de Tacna. ➤ Determinar el nivel de aprendizaje de los alumnos del tercer grado de educación primaria la Institución Educativa Santa Rita de Tacna. 	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>AUTOESTIMA</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>APRENDIZAJE</p>

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLÓGICA

TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El diseño de investigación es descriptivo porque se va a describir el fenómeno o características de la autoestima frente al rendimiento escolar.</p>	<p>El presente diseño corresponde a un diseño descriptivo.</p> <p>Su esquema es el siguiente:</p> <p>M -----→ O</p> <p>Dónde:</p> <p>M = Muestra.</p> <p>O = Encuesta</p>	<p>Población muestral: 36 alumnos del tercer grado de educación primaria de la I.E. Santa Rita”, Tacna.</p>	<p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encuesta - Entrevista <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario - Fichas de entrevista