

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs–

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“AUTOESTIMA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE PADRES DIVORCIADOS
EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA Y UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PÚBLICA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**FLOR DE MARÍA SAMAYOA DEL CID
MARISOL ALVARADO SOLANO**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, OCTUBRE 2,016.

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

PABLO JOSUÉ MORA TELLO
MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 097-2015
CODIPs. 1672-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

12 de julio de 2016

Estudiantes

Flor de María Samayoa Del Cid
Marisol Alvarado Solano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º.) del Acta TREINTA Y NUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (39-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de julio de 2016, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"AUTOESTIMA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA Y UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Flor de María Samayoa Del Cid
Marisol Alvarado Solano

CARNÉ No. 2006-11703
CARNÉ No. 96-18854

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Magda Aracely Soria Hernández, y revisado por la Licenciada Elena María Soto Solares. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

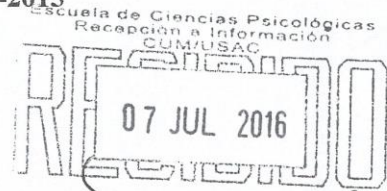


/Gabby

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

CIEPs. 027-2016

REG: 097-2015

INFORME FINAL

Guatemala, 07 de Julio de 2016 / 18:50 Registro. 097-015

Señores

Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Elena María Soto** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“AUTOESTIMA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR HIJOS DE PADRES
DIVORCIADOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA Y UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA”.**

ESTUDIANTES:

Flor de María Samayoa Del Cid

Marisol Alvarado Solano

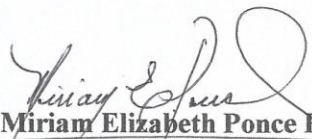
CARNE No.

2006-11703

96-18854

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 05 de julio del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 07 de julio del 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**
“Mayra Gutiérrez”



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 027-2016

REG. 097-2015

Guatemala, 07 de Julio de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“AUTOESTIMA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR HIJOS DE PADRES
DIVORCIADOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA Y UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA”**

ESTUDIANTES:
Flor de María Samayoa Del Cid
Marisol Alvarado Solano

CARNÉ No.
2006-11703
96-18854

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 05 de julio 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Elena María Soto
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano –CUM– Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

Guatemala 19 de febrero de 2016.

Miriam Elizabeth Ponce Ponce

Coordinadora

Centro de Investigación en Psicología.

-CIEPs-"Mayra Gutiérrez"

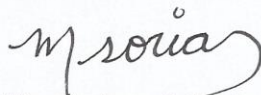
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de Investigación Titulado **"Autoestima de niños en edad escolar hijos de padres divorciados en una Institución Educativa Privada y una Institución Educativa Pública"** realizado por las estudiantes: FLOR DE MARÍA SAMAYOA DEL CID, CARNÉ 2006-11703 y MARISOL ALVARADO SOLANO, CARNÉ. 9618854.

Este trabajo fue realizado a partir del 20 de septiembre de 2011, hasta el 19 de febrero del año en curso.

Esta investigación cumple los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licda. Magda Aracely Soria Hernández.

Psicóloga.

Colegiado 1,189.

Asesora de contenido

ASOCIACION BENEDICTINA OLIVETANA

1ª. Avenida 5-77 zona 2, Boca del Monte
Guatemala, Centro América
Teléfono (502) 24428480 Fax. (502) 24426858
E-mail: direccion@colegiobenedictino.org.gt



Guatemala, 21 de octubre de 2015.

Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxitos al frente de sus labores. Por este medio le informo que las estudiantes **Marisol Alvarado Solano, carné 96-18854 y Flor de María Samayoa del Cid, carné 2006-11703**, realizaron en esta institución 6 entrevistas a maestros, Observación, Aplicación de Inventarios de Autoestima de Coopersmith e impartieron un Taller sobre la autoestima dirigido a 30 estudiantes de este centro educativo comprendidos entre las edades de 7 a 12 años; esto como parte del trabajo de investigación titulado **"AUTOESTIMA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE PADRES DIVORCIADOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA Y UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA"** en el período comprendido del 6 de marzo al 21 de octubre del presente año.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestro centro educativo.

Sin otro particular, me suscribo,


Licenciada Alicia del Cid.
Directora.



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA
"MARÍA GRACIELA CONTRERAS ESCOBAR"**

**3a. Calle 3-37 zona 1
Boca del Monte, Villa Canales**

CÓDIGO 01-16-6524-42

CÓDIGO 01-16-6267-43

TELÉFONO 52710592/46739743

escuelamariagracielacontreras@gmail.com

Guatemala, 21 de octubre de 2015.

Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxitos al frente de sus labores. Por este medio le informo que las estudiantes **Marisol Alvarado Solano, carné 96-18854 y Flor de María Samayoa del Cid, carné 2006-11703**, realizaron en esta institución 6 entrevistas a maestros, Observación, Aplicación de Inventarios de Autoestima de Coopersmith e impartieron un Taller sobre la autoestima dirigido a 30 estudiantes de este centro educativo comprendidos entre las edades de 7 a 12 años; esto como parte del trabajo de investigación titulado **"AUTOESTIMA DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE PADRES DIVORCIADOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA Y UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA"** en el período comprendido del 6 de marzo al 21 de octubre del presente año.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestro centro educativo.

Sin otro particular, me suscribo,


Luis Eduardo Vásquez Pérez
Director



PADRINOS DE GRADUACIÓN.

POR FLOR DE MARÍA SAMAYOA DEL CID

**MARCO ANTONIO GARCÍA ENRÍQUEZ
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 5,950**

**ALEJANDRA MONTERROSO
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 432**

POR MARISOL ALVARADO SOLANO

**NANCY GRICELDA MACAL CHAVEZ
ARQUITECTA
COLEGIADO 2,791**

ACTO QUE DEDICO

A:

Dios

Por la oportunidad de alcanzar una meta más en mi vida y estar siempre a mi lado, tomando mi mano para no rendirme y levantarme cuando lo he necesitado. Por la bendición de poner en mi camino personas maravillosas, las cuales me han enseñado mucho y han hecho que esta escuela llamada VIDA sea aprovechada y disfrutada al máximo.

Mi Madre

Por ser esa maravillosa y luchadora mujer que me cuida y se preocupa por mí, por su paciencia, dedicación, esfuerzo y apoyo. Gracias por estar conmigo siempre que lo he necesitado. Por enseñarme a luchar y a seguir adelante siempre con una sonrisa.

Mi Padre

Por su apoyo, comprensión, cariño y por ser parte importante de mi formación como persona y profesional. Por acudir a mi llamado y brindarme una mano cuando lo he necesitado. Porque se que aun con el paso de los años sigo siendo esa niñita a la que cuidas y proteges.

Mi Hermano

Por sus consejos, su apoyo y cariño, por ser un buen hermano mayor y querer siempre lo mejor para mí. Porque se que si Dios me diera a elegir un hermano, simplemente no te cambiaría por nada en este mundo.

Mi Familia

Por el apoyo incondicional que me brindaron en todo momento para mi formación como persona íntegra en la vida.

Mis Amigos

Por su valiosa amistad, por el apoyo brindado, por las alegrías, consejos, convivencia, por ser simplemente lo que son y por estar y compartir conmigo cada una las diferentes etapas de mi vida, gracias por la oportunidad de conocerlos y poder compartir cosas maravillosas.

**A Mis Estrellitas en
el Cielo y en la Tierra**

Por haber compartido mis etapas de crecimiento, por darme el aliento para seguir adelante cuando me sentía cansada, por enseñarme y mostrarme como ser una mejor persona y animarme a nunca abandonar mis sueños, muchas gracias.

Por: Flor Samayoa

ACTO QUE DEDICO

A:

Dios Por ser el supremo creador de mi vida.

Mis padres Por apoyarme en todo momento, por los valores que me inculcaron y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación.

Mi familia Por estar siempre disponibles y dispuestos cuando los necesité.

Mis Amigos Gracias a todos los que de una u otra forma son parte de este proyecto de Vida.

Por: Marisol Alvarado

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A:

LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser mi casa de estudios y centro de formación profesional y de enseñanza “ID y ENSEÑAD A TODOS”.

LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Espacio de aprendizaje y de gratos recuerdos, compañeros y catedráticos ¡muchas gracias!

EL COLEGIO BENEDICTINO DE GUATEMALA Y LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA MARÍA GRACIELA CONTRERAS ESCOBAR.

Por su apoyo y su contribución en esta investigación.

LA LICENCIADA MAGDA SORIA

Por la colaboración e información otorgada a nuestro estudio. Especial agradecimiento por compartir su conocimiento, por su tiempo y afecto. Muchas Gracias querida asesora.

LA LICENCIADA ELENA SOTO Y EL LICENCIADO MARCO ANTONIO GARCÍA

Por toda su paciencia, apoyo y transmisión de conocimientos. Su contribución como revisor de esta investigación es trascendental. Gracias por la puntualidad en las observaciones realizadas.

USTED

En especial.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Marco teórico	7
1.2.1 Antecedentes.....	7
1.2.2 Características del desarrollo del niño	8
1.2.3 La autoestima.....	14
1.2.4 La edad escolar.....	21
1.2.5 Área moral sexual.....	23
1.2.6 Divorcio.....	24
1.3 Delimitación.....	29

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas de muestreo.....	31
2.2 Técnicas de recolección de datos.....	31
2.3 Técnicas de análisis de datos Instrumentos.....	32
2.4 Instrumentos.....	32
2.5 Operacionalización de objetivos.....	34

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra.....	35
3.1.1 Características del lugar.....	35
3.1.2 Características de la muestra.....	35

3.1.2 Análisis de resultados.....	35
-----------------------------------	----

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones.....	48
-----------------------	----

4.2 Recomendaciones.....	49
--------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

Resumen

“Autoestima de niños en edad escolar hijos de padres divorciados en una Institución Educativa Privada y una Institución Educativa Pública”

Autores:

Flor de María Samayoa del Cid

Marisol Alvarado Solano

La investigación se llevó a cabo en la Aldea Boca del Monte en los meses de marzo a octubre del año 2015. El objetivo general de la investigación fue identificar los niveles de autoestima que manejan los niños de edad escolar, hijos de padres divorciados en una institución educativa privada y una institución educativa pública.

La muestra se eligió mediante la técnica del muestreo aleatorio estratificado, siendo esta de 27 niños del Colegio Benedictino y 27 niños de la Escuela María Graciela Contreras, hijos de padres divorciados comprendidos entre las edades de 7 a 12 años. Entre las técnicas de recolección de datos se encuentran la observación, la hoja de referencia para los maestros y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Al finalizar la investigación se les brindó un taller a los niños para que pudieran reforzar su autoestima.

Al analizar los resultados de la observación y la evaluación se llegó a la conclusión de que los niveles de autoestima que tienen los niños de edad escolar, hijos de padres divorciados, del Colegio Benedictino y de la Escuela María Graciela Contreras muestran pocas variantes. Lo que implica que no es significativo que los niños pertenezcan a niveles socioeconómicos distintos.

Prólogo

Cuando una pareja se divorcia los hijos pueden llegar a sufrir de baja autoestima la que puede manifestarse como desequilibrios emocionales y conductuales. Esta problemática puede ser observada en instituciones educativas en todos los niveles académicos pero en este caso específico se trabajó en el área de primaria del colegio Benedictino y la escuela María Graciela Contreras. La falta del padre o madre físicamente o psicológicamente es un obstáculo para que la personalidad humana se forme de manera adecuada. El haber tenido en la infancia un padre que causara orgullo, seguridad y amor es un factor muy importante para alcanzar un desarrollo humano alto y constructivo, lo contrario suele ser desastroso.

Los hijos de una pareja divorciada tienden a presentar más problemas sociales, académicos y de comportamiento que los niños de familias integradas; también pueden ser más agresivos, hostiles, disociadores, desobedientes, depresivos o retraídos, y pueden perder interés en el trabajo escolar y en la vida social.

Los problemas emocionales y de comportamiento de los niños pueden surgir del conflicto entre sus progenitores, tanto antes como después del divorcio, más que de la separación misma.

En el trabajo se muestra como el divorcio se ve reflejado en las actitudes de los niños, interfiriendo en su conducta y en el desarrollo adecuado de una autoestima sana; también como el nivel económico de las familias, puede contribuir a los problemas generados por el divorcio. En la presente investigación se tuvo como muestra a 56 niños y niñas hijos de padres divorciados, de distintos niveles socioeconómicos. Esta investigación proporcionó información valiosa a la Escuela de Psicología, describiendo en que rango se encuentran la autoestima de los niños y niñas en las áreas de: autoestima general, autoestima escolar, autoestima familiar y autoestima social, en hijos de padres divorciados, de distintos niveles socioeconómicos, siendo este trabajo útil para entender como el divorcio afecta la autoestima en diferentes áreas a estos niños y niñas.

Las instituciones en las que se llevó a cabo la investigación recibieron importante información sobre el nivel de autoestima que poseen los niños hijos de padres divorciados que estudian en ambos establecimientos. Los niños de las dos instituciones fueron beneficiados con técnicas para mejorar su autoestima facilitadas por las investigadoras por medio de talleres. Se les agradece a las autoridades del colegio Benedictino y de la escuela María Graciela Contreras, por dar todo el apoyo brindado. Esta investigación dejó aportes valiosos en las investigadoras, al poder entender de manera más profunda como se manifiestan los sentimientos y la autoestima en los hijos de padres divorciados, lo que les permitirá ayudar y dar apoyo en el futuro a niños con este tipo de conflictos familiares.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

La unidad de la familia es importante en el desarrollo de los niños por lo que cualquier cambio en la estructura familiar afecta de forma negativa este desarrollo, en esta investigación se describe como el divorcio afecta la autoestima de los niños. El divorcio puede definirse como la disolución, por sentencia de un juez, de un matrimonio, lo que desde hace algún tiempo es algo común en la sociedad guatemalteca, ha sido evidente que existe una cifra creciente de parejas y matrimonios que se disuelven cada año. Sea cual sea el origen de la separación de sus padres, los hijos son quienes sufren más la ruptura de la célula familiar, en el mejor de los casos, el niño conserva a ambos padres, pero sus papeles respectivos sufren profundas modificaciones. Con el divorcio los hijos sufren de baja autoestima que puede revelar un desequilibrio afectivo que puede afectar la motivación de los niños.

Esta problemática se puede observar en instituciones educativas en todos los niveles académicos y socioeconómicos pero en este caso se trabajó en el área de primaria del colegio Benedictino y la escuela María Graciela Contreras.

La falta de los padres en sus diversas funciones es fundamental para que la personalidad se integre de forma adecuada, al dar un apoyo de seguridad obtendremos unos niños con un desarrollo normal.

Los hijos de padres divorciados la gran mayoría tienen tendencias a manifestar problemas de índole académico, sociales y conductuales que sabemos básicamente van a hacer obstáculos para un desarrollo normal. En la investigación se muestra como el divorcio se ve reflejado en las actitudes de los niños, interfiriendo en su conducta y en el desarrollo adecuado de una autoestima sana; también como el nivel económico de las familias, puede contribuir a los problemas generados por el divorcio, todo esto fue tratado en esta investigación.

La población con la que se trabajó está dividida en dos grupos: el primer grupo está formado por 27 niños y niñas, en que los padres de familia poseen un nivel económico estable para poder satisfacer sus necesidades y costear sus estudios, este grupo de la muestra fue tomado del Colegio Benedictino. El segundo grupo de la muestra que consta también de 27 niños y niñas pero que estudian en la escuela María Graciela Contreras y que manifiestan dificultades económicas. Haciendo un total de la muestra de 56 niños comprendidos entre las edades de 7 a 12 años de cada institución educativa, todos hijos de padres divorciados.

Para obtener la muestra y los datos de los niños se les proporcionó a los maestros de primaria de cada institución una hoja de referencia para que faciliten el nombre, edad y género de los niños. Ya con esta información se les aplicó a los dos grupos el inventario de Autoestima de Coopersmith que es un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima. La investigación está apoyada en la teoría del desarrollo psicológico y emocional del niño, de Elizabeth Hurlock. Porque un niño se anima a desarrollarse, a dejar de ser infantil, cuando se siente alentado a crecer, los conflictos familiares limitan esta capacidad de crecimiento emocional y social en los niños siendo el divorcio un fenómeno psicosocial importante que restringe la maduración del niño. El divorcio es un proceso y no un suceso, que plantea problemas reales, para el niño es la demostración de un desacuerdo irremediable, el comienzo de una batalla en la que él es el más afectado, debido a las actitudes equívocas por parte de los padres, manifestando reacciones depresivas.

La desintegración de la familia es un problema social que desencadena consecuencias en la formación integral del niño. Es por ello que esta investigación está orientado a adentrarse en este problema que afecta a los niños de muchas familias de la sociedad guatemalteca.

Al observar la cantidad de niños que han pasado o están viviendo el divorcio de sus padres se llegó a la conclusión que era necesario profundizar en el estudio de las consecuencias que el divorcio tiene en el desarrollo de los niños, así como

obtener datos de como este fenómeno se manifiesta en las instituciones educativas.

Es importante contar con investigaciones como esta, que muestren como este problema se manifiesta en las actitudes de los niños y en su comportamiento, el cual afecta el desarrollo de la autoestima de los niños, que es un factor imprescindible en el desarrollo de un niño, considerando que esta le provee confianza en sí mismo y de acuerdo con esto podrá tomar decisiones correctas en la etapa que está viviendo. Con todos los sentimientos negativos que conlleva y que en algunos casos los hijos pueden experimentar algún grado de culpa por la situación que están viviendo podemos encontrar que estos resultados o manifiesten, una autoestima quebrantada, los niños viven en una lucha incesante por obtener la aprobación de los demás, con el fin de llenar esa carencia de atención que tienen en casa y como consecuencia de esto buscan erróneamente fortalecer su nivel de autoestima de la cual carecen en dicho momento.

La investigación describe el nivel de aceptación con el que los niños, hijos de padres divorciados, que pertenecen a instituciones educativas privadas y públicas valoran su autoconcepto, con estos niños se trabajó para comprobar que un divorcio de es un factor que desencadena muchos sentimientos negativos en los hijos si no se maneja de la manera correcta.

Las interrogantes que dieron pie a esta investigación fueron: ¿Cuál es el nivel de autoestima que manejan los niños hijos de padres divorciados, que pertenecen a diferentes estratos sociales ?, ¿Los niños, hijos de padres divorciados, que pertenecen a diferentes estratos sociales, poseen problemas de autoestima?, ¿Qué valoración de autoestima tiene sobre ellos mismos, respondiendo a las preguntas, como soy yo?, ¿Cuáles son los estándares de autoestima general, social, del hogar y escolar que manejan los niños de las instituciones educativas privadas y públicas?

1.2 Marco Teórico

1.2.1 Antecedentes

Con relación a este tema, se han realizado estudios en el campo de la psicología, entre ellos están:

- Debo (1996) en la tesis titulada “Los métodos de corrección agresivos psicológica o físicamente - que fueron utilizados en niños y niñas, como causa de baja autoestima en la edad adolescente”. Realizada en la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, dicha investigación fue realizada en el Instituto de Estudios Comerciales y Administrativos, con niños entre los 15 y 17 años de edad, residentes en la ciudad capital de Guatemala. Para dicha investigación se utilizó el Test de Evaluación de la Autoestima (EAE) y se determinó que los métodos de corrección agresivos físicos o psicológicos en la niñez no tienen influencia en la baja autoestima en la edad adolescente.
- Según Nájera (1998) en la tesis realizada en la Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, titulada “Estudio de la incidencia del divorcio en las alumnas de bajo rendimiento escolar de 10 a 12 años de edad del colegio Bethania”. Las alumnas que pertenecen a hogares donde los padres tienen malas relaciones maritales, presentan bajo rendimiento académico ya que los hijos son imitadores de los padres y cuando estos no tienen una vida normal, los hijos también son parte de esa desorganización familiar. Los instrumentos que se utilizaron en dicha investigación fueron: las boletas de notas de las alumnas con padres divorciados y alumnas con familias integradas y un cuestionario para descartar la presencia de otros factores aparte del divorcio de sus padres que pueden afectar en su rendimiento escolar.

Con esta investigación se quiere brindar un aporte más a las investigaciones desarrolladas sobre la autoestima, brindando así información sobre como el nivel económico de los padres de familia puede afectar en la autoestima de los niños durante el proceso del divorcio.

A diferencia de los antecedentes tomados en cuenta para nuestra investigación, se estará realizando un estudio entre diferentes estratos sociales, para así poder determinar e identificar los niveles de autoestima de los niños de padres divorciados.

1.2.2 Características del desarrollo del niño.

El período de desarrollo que va de los seis a los doce años, tiene como experiencia central el ingreso al colegio. A esta edad el niño debe salir de su casa y entrar a un mundo desconocido, donde aquellas personas que forman su familia y su mundo hasta ese momento, quedan fuera. Su éxito o fracaso en este período va a depender en parte de las habilidades que haya desarrollado en sus seis años de vida anteriores.

Este hecho marca el inicio del contacto del niño con la sociedad a la que pertenece, la cual hace exigencias que requieren de nuevas habilidades y destrezas para su superación exitosa, y es, a través del colegio, que se le van a entregar las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo adulto. El colegio puede ser una prueba severa de si se han logrado o no las tareas del desarrollo de las etapas anteriores, ya que el período escolar trae a la superficie problemas que son el resultado de dificultades previas no resueltas.

La entrada al colegio implica que el niño debe enfrentar y adecuarse a un ambiente nuevo en el cual deberá lidiar con demandas desconocidas hasta ese momento para él, aprender las expectativas del colegio y de sus profesores y lograr la aceptación de su grupo de pares. La adaptación y ajuste que el niño logre a este nuevo ambiente, como veremos posteriormente, tiene una importancia que trasciende lo inmediato.

El grado en que el niño se considera confortable e incluido en el colegio es expresión del éxito en su adaptación. “Reacciones como ansiedad, evitación o actitudes negativas pueden ser signos tempranos de dificultades en su ajuste y que pueden tornarse en problemas futuros”.¹

¹Hurlock, Elizabeth. **Desarrollo del Niño**. 6ta edición, México, Mc Graw Hill, 601 Pág.

Por otro lado, la relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del niño en esta etapa este desarrollo del niño lo podemos separar por áreas; sin embargo existe una estrecha relación entre los aspectos intelectual, afectivo, social y motor. Lo que vaya ocurriendo en un área va a influir directamente el desarrollo en las otras, ya sea facilitándolo o frenándolo o incluso anulándolo, y provocando el regreso del niño a conductas o actitudes ya superadas.

Área motora.

La relación al crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. En términos generales, la altura del niño en este período aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Los niños pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aún cuando no están en la adolescencia.

Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aún cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.

Área cognitiva.

En el ámbito cognitivo, el niño de seis años entra en la etapa que Piaget ha denominado OPERACIONES CONCRETAS. Esto significa que es capaz de utilizar el pensamiento para resolver problemas, puede usar la representación mental del hecho y no requiere operar sobre la realidad para resolverlo. Sin embargo las operaciones concretas están estructuradas y organizadas en función de fenómenos concretos, sucesos que suelen darse en el presente inmediato; no

se puede operar sobre enunciados verbales que no tengan su correlato en la realidad. La consideración de la potencialidad (la manera que los sucesos podrían darse) o la referencia a sucesos o situaciones futuros, son destrezas que el individuo logrará al llegar a la adolescencia, al tiempo de llegar a las operaciones formales.

Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget,” es que el niño alcanza en este período del desarrollo, la noción de CONSERVACIÓN, es decir, es la toma de conciencia de que dos estímulos, que son iguales en longitud, peso o cantidad, permanecen iguales ante la alteración perceptual, siempre y cuando no se haya agregado ni quitado nada.”²

Existen varios principios que van a caracterizar la forma en que los niños de esta edad piensan:

- Identidad: Es la capacidad de darse cuenta de que un objeto sigue siendo el mismo aun cuando tenga otra forma.
- Reversibilidad: Es la capacidad permanente de regresar al punto de partida de la operación. Puede realizarse la operación inversa y restablecerse la identidad.
- Descentrado: Puede concentrarse en más de una dimensión importante. Esto se relaciona con una disminución del egocentrismo. Hasta los seis años el niño tiene un pensamiento egocéntrico, es decir, no considera la posibilidad de que exista un punto de vista diferente al de él. En el período escolar va a ser capaz de comprender que otras personas pueden ver la realidad de forma diferente a él. Esto se relaciona con una mayor movilidad cognitiva, con mayor reflexión y aplicación de principios lógicos.

En términos generales el niño en esta edad va a lograr realizar las siguientes operaciones intelectuales:

- Clasificar objetos en categorías (color, forma, etc.), cada vez más abstractas.

²Papalia, Diane E. **Psicología del Desarrollo**. 7ma. Edición, Colombia, Mc Graw-Hill. 1997, 671 Pág.

- Ordenar series de acuerdo a una dimensión particular (longitud, peso, etc.).
- Trabajar con números.
- Comprender los conceptos de tiempo y espacio.
- Distinguir entre la realidad y la fantasía.

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material. Se enriquece el vocabulario, hay un desarrollo de la atención y la persistencia de ella, en la tarea. El lenguaje se vuelve más socializado y reemplaza a la acción.

Área emocional afectiva.

La etapa escolar, se caracteriza en lo afectivo, por ser un periodo de cierta calma. La mayor parte de la energía del niño está volcada hacia el mejoramiento de sí mismo y a la conquista del mundo. Hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas que le permitan moverse en el futuro en el mundo de los adultos.

De acuerdo a la teoría de Erikson la crisis de esta etapa es Industria v/s Inferioridad, e implica el logro del sentimiento de la Competencia. El tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan, el esfuerzo debe estar dirigido hacia la productividad y, por lo tanto, se debe clarificar si se puede realizar este tipo de trabajo.

El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su

personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

Autoconcepto.

Es el sentido de sí mismo. Se basa en el conocimiento de lo que hemos sido y lo que hemos hecho y tiene por objetivo guiarnos a decidir lo que seremos y haremos. El conocimiento de sí mismo se inicia en la infancia en la medida en que el niño se va dando cuenta de que es una persona diferente de los otros y con la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y sus acciones. A los 6-7 años comienza a desarrollarse los conceptos del: Yo verdadero, quien soy, Yo ideal, quien me gustaría ser, estructura que incluye los debe y los debería, los cuales van a ayudarlo a controlar sus impulsos. La estructura va integrando las exigencias y expectativas sociales, valores y patrones de conducta. Estas dos estructuras en la medida en que se van integrando, deben ir favoreciendo el control interno de la conducta del niño

Área social.

La etapa escolar también está marcada en el área social por un cambio importante. En este período existe un gran aumento de las relaciones interpersonales del niño; los grupos de amistad se caracterizan por ser del mismo sexo.

Entre los escolares pequeños (6 y 7 años), hay mayor énfasis en la cooperación mutua, lo que implica dar y tomar, pero que todavía está al servicio de intereses propios (nos hacemos favores). En los escolares mayores (8 a 10 años), la amistad se caracteriza por relaciones más íntimas, mutuamente compartidas, en las que hay una relación de compromiso, y que en ocasiones se vuelven posesivas y demandan exclusividad.

El grupo de pares, en los escolares, comienza a tener una centralidad cada vez mayor para el niño, ya que es en la interacción con ellos donde descubren sus aptitudes y es con ellos con quienes va a medir sus cualidades y su valor como

persona, lo que va a permitir el desarrollo de su autoconcepto y de su autoestima. Las opiniones de sus compañeros acerca de sí mismo, por primera vez en la vida del niño, van a tener peso en su imagen personal.

El intercambio con los compañeros permite al niño poder confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, ayudándole a examinar críticamente los valores que ha aceptado previamente como incuestionables de sus padres, y así ir decidiendo cuáles conservará y cuáles descartará. Por otro lado, este mayor contacto con otros niños les da la oportunidad de aprender cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otras personas, cuándo ceder y cuándo permanecer firme. El aspecto negativo en este ámbito es que los niños de esta edad son muy susceptibles a las presiones para actuar de acuerdo con los pares. Esto principalmente afecta a los niños de baja autoestima y habilidades sociales poco desarrolladas. En términos generales, la relación con los pares, contrapesa la influencia de los padres, abriendo nuevas perspectivas y liberando a los niños para que puedan hacer juicios independientes.

Existe consenso en que el logro de relaciones positivas con pares y la aceptación por parte de ellos, no son sólo importantes socialmente para los niños sino también dan un pronóstico acerca de su ajuste social y escolar posterior. El aislamiento social, durante el periodo escolar es un indicador importante de desajuste o trastorno emocional.

Con respecto a los padres, el niño va aumentando su nivel de independencia y distancia, como consecuencia de su madurez física, cognitiva y afectiva. El tiempo destinado por los padres a cuidar a los niños entre 6 y 12 años es menos de la mitad de lo que ocupan cuando son preescolares. Sin embargo, los padres siguen siendo figuras muy importantes; los niños se dirigen a ellos en busca de afecto, guía, vínculos confiables y duraderos, afirmación de su competencia y valor como personas

Progresivamente, se va tendiendo a una corregulación de la conducta del niño, entre él y sus padres. Éstos realizan una supervisión general en el control, y el hijo realiza un control constante. La eficiencia de esta regulación está determinada por

la claridad de la comunicación entre padres e hijos, las reglas claras, sistemáticas y consistentes.

Los profesores comienzan en este período a tener una mayor importancia, se convierten en sustitutos de los padres en el colegio; sin embargo el valor que le asignen al niño va a estar dado por la demostración de sus capacidades. Los profesores imparten valores y transmiten las expectativas sociales al niño y a través de su actitud hacia él colabora en el desarrollo de su autoestima.

Se ha demostrado que aquellos profesores que muestran confianza en la capacidad del niño, incentivan el trabajo y el desarrollo de potencialidades en el. Otro elemento del área social es el juego. El rol del juego es dar oportunidades de aprendizaje. En él, el niño puede ir ganando confianza en su habilidad para hacer una variedad de cosas, entra en contacto con el grupo de pares y se relaciona con ellos, aprendiendo a aceptar y respetar normas. El juego ofrece modos socialmente aceptables de competir, botar energía reprimida y actuar en forma agresiva. Durante este período, hay dos tipos de juegos que predominan:

Juego de roles: (6-7 años) tiene un argumento que representa una situación de la vida real. Se caracteriza por ser colectivo, tener una secuencia ordenada y una duración temporal mayor. Hay una coordinación de puntos de vista, lo que implica una cooperación. El simbolismo aquí se transforma en colectivo y luego en socializado, es una transición entre el juego simbólico y el de reglas.

Juego de reglas: (8-11 años) implica respeto a la cooperación social y a las normas, existiendo sanción cuando ellas se transgreden. Este juego es el que va a persistir en la adultez.

1.2.3 Autoestima.

La autoestima puede definirse como “una habilidad que se adquiere desde los primeros años de vida teniendo como primeros mentores a los padres de familia, una habilidad en donde el individuo es el actor principal, es un concepto interno en el que se decide en acuerdo con el propio juicio. Poseer autoestima saludable conlleva una serie de responsabilidades en las que el sujeto tiene la última palabra

a cerca de su vida, la puede favorecer de muchas maneras, ya sea trabajando en sus ideas erróneas de sí mismo o trabajando en algo concreto para mejorar su vida. Respetar los valores básicos, actuar con honestidad, siendo congruente e íntegro puede conquistarse una autoestima sólida”.³

Una autoestima sólida contribuye de manera importante a que los niños se sientan libres, que decidan tomar riesgos confiando en ellos mismos, que posean autoconfianza. “La autoestima contribuye a que un adolescente pueda comprender mejor a los demás y por ende tenga relaciones interpersonales satisfactorias. La autoestima tiene una serie de condiciones que están ligadas íntimamente con los procesos de pensamiento – emoción – acción – ambiente. Y dichas condiciones son: autoaceptación, autorespeto, autovaloración y autoconfianza. Si se logra integrar estos elementos en el desarrollo de su personalidad, desde el inicio de su infancia, teniendo como modelo a sus padres, se puede lograr un nivel adecuado de autoestima”.⁴

En cualquier actividad que realice el ser humano, especialmente en la infancia, necesita apreciar lo que hace, sentir el valor personal que posee y alcanzar un flujo de aceptación propia. Sin embargo algunas personas se les dificulta alcanzar este grado de aceptación por diversas razones y es entonces cuando los sentimientos negativos a cerca de ellos mismos se convierten en un círculo vicioso en donde una reacción negativa esta seguida por un fuerte pensamiento de reprobación desencadenando un sentimiento de baja autoestima seguido por el desánimo. Este círculo vicioso puede darse porque los niños fácilmente juzgan a los demás por las cosas materiales que poseen y no por las virtudes que cada uno tiene.

El valor que cada persona tiene es singular independientemente de las creencias que cada uno posee, sigue valiendo de manera única, cada ser vale por el hecho de existir, de ocupar un lugar único en el mundo y por ser irrepetible e

³Bozhovich, L. I. **La personalidad y su formación en la edad infantil**. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 74 Pág.

⁴Aguirre de Trabanino, Delia. **El valor de la autoestima**, 3ª. Edición, Guatemala; Impresos D&M 2000; 58 Pág.

insustituible. Quien tiene un buen nivel de autoestima refleja aceptación personal y agrado de sí mismo, por el contrario quien posee un bajo nivel de autoestima reflejará lo contrario. Se debe de tener un equilibrio en la autoestima ya que poseer un nivel muy alto de autoestima puede ser perjudicial para el individuo de la misma manera que poseer un nivel bajo de autoestima. Cada persona es un ser maravilloso que lleva en su interior tres entes ejecutores, esos tres mundos a los que se hace referencia son:

- En mundo interno de cada persona, es decir el Yo;
- El mundo de las relaciones entre Yo y las otras personas más cercanas al Yo.
- El mundo o contexto social en el que se encuentran el Yo y las demás personas.

De acuerdo con lo anterior se entiende que el Yo ejerce influencia buena o mala en la autoestima de la persona dependiendo de cómo viva en esos tres mundos y también del contexto social en el que se desenvuelva.

Los primeros 5 o 6 años de vida son cruciales para el desarrollo de una buena autoestima, si al niño se le estimula de manera constante, diciéndole que lo aman, lo bien que hace las cosas, entre otros refuerzos positivos, el mismo crecerá sintiéndose capaz de realizar cualquier actividad que se le solicite y teniendo confianza en sí mismo y amor propio. Sin embargo si al niño se le castiga constantemente y no se cuidan las palabras con las que se le corrige, puede provocar una desilusión de sí mismo en el niño y continuar durante todo el ciclo de su vida. De acuerdo con lo anterior se dice que “la autoestima se aprende principalmente en la familia ya que en la familia es en donde se encargan de enseñarle a cada sujeto lo que es”.⁵

Actualmente las personas tienden a valorar a alguien por lo que posee y no por lo que realmente es como ser individual e irrepetible, con frecuencia y aun más en los niños, aquel que posee menos bienes materiales es el que menos integración

⁵Branden, Nathaniel. **Los seis pilares de la autoestima**, 1ra. Edición, España, Piados, 1995, 359Pag.

tendrá en el grupo entero. Lo cual lo horilla a sentirse en desventaja con el resto de los compañeros, como resultado de eso claro está, sentirá una autoestima baja y no tendrá argumentos para sentirse mejor. Es preciso entonces poseer una base sólida de las virtudes que se poseen como personas para no caer en el círculo vicioso que desarrollan los medio de comunicación, los compañeros, la sociedad, entre otros.

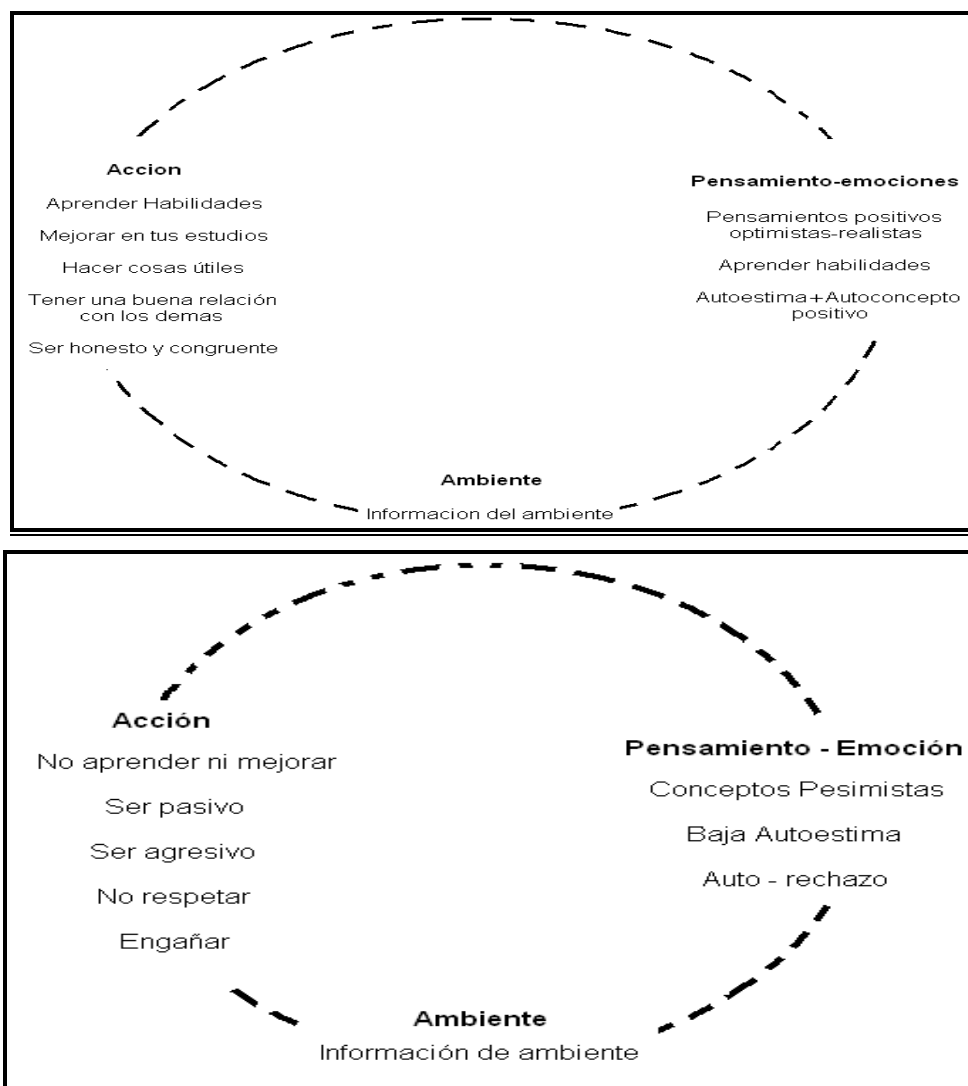
Para tener un aprecio por sí mismo no es suficiente con crear pensamientos positivos y realistas a cerca de una persona. También es necesario actuar de manera que el ambiente pueda darle a la persona información sobre sus logros. Así podrá evaluar y formar ideas adecuadas sobre sí mismo. Cuando un niño se enfrenta a la crítica por parte de compañeros siente rechazo y se autocondena, pero cuando en su casa la situación es difícil y sus padres se enfrentan a un divorcio o un proceso de divorcio, las probabilidades de que su autoestima se vea afectada aumentan, ya que experimentara frustraciones y sentimientos de culpa, se auto reprocha porque se cree culpable directo o indirecto de la separación de los padres.

Los niños en esta etapa de la vida también se enfrentan a muchas comparaciones entre otros compañeros, motivo por el cual también se sienten juzgados y desilusionados. Esto afecta más aun cuando las comparaciones suceden en casa dentro de los hermanos; un proceso de divorcio “es un conflicto que pone de manifiesto muchos sentimientos en el hogar, y por consiguiente los padres tienden a descargar sus propios sentimientos negativos de manera equivocada. Esto puede generar que si uno de los hijos, con el afán de mostrar su incomodidad ante tal situación, tenga problemas con la interacción con compañeros o con la familia propia y que como resultado de esos problemas los padres lo comparen con otro hermano que probablemente no esté presentando esa situación”.⁶

⁶Myers, David. **Psicología Social**. Colombia, Mc Graw-Hill, 2000, 742 Pág.

“A continuación se presenta el círculo vicioso y el círculo virtuoso de la autoestima con el fin de dar a conocer cuáles son los aspectos relevantes en dichos procesos”.⁷

Círculo vicioso de la autoestima



La autoestima y su Importancia Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional.

⁷ SCHWARTZ, Doris: **La autoestima y su Importancia** Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. UNE. 1998. 30 Pág.

Niveles del autoestima.

La autoestima está conformada por sentimientos positivos y asertivos a cerca del sujeto mismo, sentimientos de confianza, respeto y la valoración de sí mismo como ser único e irrepetible, sin embargo la autoestima también conlleva una responsabilidad de respetar a los demás.

La autoestima que maneja un individuo se refleja en todo lo que realiza en su diario vivir, en la manera en que reacciona ante determinadas situaciones, la manera en que se comporta, entre varias. La interacción con los que le rodean depende también del nivel de autoestima que un sujeto maneja.

Consecuencias de una baja autoestima.

Una baja autoestima, afecta todas las áreas de la vida de un niño.

Provoca sentimientos de: Angustia, temor, vergüenza, indecisión, impotencia, apatía, culpa, tristeza y/o depresión, etc.

Cuando el niño tiene una autoestima baja, se compara constantemente con los éxitos y cualidades de los demás niños y concluye que son superiores a él. Decide que él nunca va a llegar a ser tan bueno como ellos y por lo tanto, nunca va a ser querido o aceptado por los demás.

Se vuelve dependiente de la opinión de la gente. No actúa por miedo al fracaso. Se vuelve envidioso y busca constantemente defectos en los demás, etc.

Lo que piensa el niño de sí mismo, determina:

- Su actitud y éxito ante el aprendizaje.
- El desarrollo de buenas relaciones.
- El tipo y número de actividades en las que se involucra.
- Su capacidad para aprender a responsabilizarse de sus conductas.
- Su facilidad para manejar la crítica, sus errores y fracasos.
- Su capacidad para resolver los problemas a los que se enfrenta, aceptar las dificultades y el sufrimiento, que son parte del crecimiento y ser feliz.

Además del cariño y aceptación que recibe de sus padres, durante los primeros años, su autoestima puede fortalecerse o debilitarse, de acuerdo a su desempeño y sentimientos, áreas básicas.

Así podríamos hablar de:

- **Social.**

Se refiere al tipo y calidad de las relaciones que establece el niño y cómo se siente respecto a sus amigos.

- **Familiar.**

Está relacionada con el sentimiento de pertenecer a una familia. Depende de sus sentimientos y unión familiar. Si se siente querido, importante y tomado en cuenta.

- **Académica.**

Está relacionada a su reacción y sentimientos ante sus éxitos y fracasos en sus estudios.

- **Autoestima general.**

Abarca las 4 anteriores.

Es el sentimiento general de aceptación o rechazo, que tiene respecto a sí mismo. La autoestima del niño puede ser buena en algunas áreas y mala en otras. La autoestima global depende, de la cantidad de áreas calificadas positiva o negativamente y de la importancia que tengan, cada una de ellas, para cada niño. Si predominan las que tienen una autoestima alta, la global será también, elevada. Si son mayores en cantidad o más importantes las negativas, su autoestima será baja. Durante la pre-adolescencia y la adolescencia, una de las áreas más importantes es la social. Para los niños y jóvenes, es muy importante ser aceptados por su grupo social.

La importancia de una autoestima adecuada.

Una autoestima adecuada puede hacer que los niños tengan confianza en sus capacidades, no se dejen manipular por los demás, que sean más sensibles a las

necesidades de los otros y que presente valores y principios. La autoestima es fundamental en la construcción de una buena infancia y adolescencia.

La autoestima es básica en la formación de la personalidad del niño, de ella dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las relaciones con los demás, en las actividades y también en la construcción de la felicidad. La autoestima brinda seguridad y hace que se sientan valiosos.

Gracias a ella entenderá la importancia de aprender y no sentirse disminuido cuando necesite ayuda. Hará que se sienta responsable, que se comunique con fluidez y reaccione de manera más adecuada.

1.2.4 La edad escolar

Período comprendido entre los 6 y 11 ó 12 años de edad aproximadamente, cuyo evento central es el ingreso a la escuela. A esta edad el niño cambia el ambiente cotidiano, dejando "fuera" a las personas que forman parte de su familia y de su mundo hasta entonces. Con su ingreso a la escuela el niño amplía más su contacto con la sociedad, y se inserta en el estudio, mismo que a partir de ese momento se establece como actividad fundamental de la etapa. "El niño se enfrenta a un ambiente nuevo, donde debe aprender de sus profesores y lograr la aceptación de un grupo. Es precisamente en la escuela donde aprenderá y adquirirá las herramientas que le ayudarán a desenvolverse en el mundo adulto.

"El desempeño del niño en la escuela se puede ver afectado en función de si se han o no logrado las tareas del desarrollo de las etapas anteriores".⁸

Una parte muy importante del crecimiento es la capacidad de interactuar y socializar con los demás. Durante los años de edad escolar, los padres verán una transición en su hijo a medida que va de jugar solo a tener múltiples amigos y grupos sociales. Aunque las amistades se vuelven más importantes, el niño es todavía cariñoso con sus padres y le gusta ser parte de una familia. Aunque cada

⁸Ausubel, D, Sullivan, E. **El desarrollo infantil**. Argentina, Paidós, 1989, Pág. 262

niño es diferente y desarrollará una personalidad diferente, los siguientes son algunos comportamientos comunes que puede presentar su niño:

- “De 6 a 7 años de edad:
 - Colabora y comparte.
 - Hace trampas, si tiene oportunidad.
 - Siente celos de los demás y de sus hermanos.
 - Le gusta copiar a los adultos.
 - Le gusta jugar solo, pero los amigos se van volviendo importantes.
 - Juega con amigos del mismo sexo.
 - Puede tener rabietas.
 - Es tímido acerca de su cuerpo.
 - Le gusta jugar a juegos de mesa.
 - Entiende el concepto de los números.
 - Distingue el día de la noche.
 - Distingue la mano izquierda de la derecha.
 - Puede copiar formas complejas, como un rombo.
 - Puede decir la hora.
 - Puede comprender órdenes con tres instrucciones separadas.
 - Puede explicar objetos y su uso.
 - Puede repetir tres números al revés.
 - Puede leer libros y, o materiales apropiados para su edad.
- De 8 a 9 años de edad:
 - Le gusta la competición y los juegos.
 - Empieza a mezclar amigos y a jugar con niños del sexo opuesto.
 - Es tímido acerca de su cuerpo.
 - Le gustan los clubs y grupos, como los Boy Scouts o Girl Scouts.
 - Empiezan a interesarle las relaciones niño-niña, pero no lo admite.
 - Puede contar al revés.
 - Conoce las fechas.
 - Lee más y se divierte leyendo.

- Comprende las fracciones.
 - Entiende el concepto de espacio.
 - Dibuja y pinta.
 - Puede nombrar los meses y días de la semana en orden.
 - Disfruta coleccionando objetos.
- De 10 a 12 años de edad:
 - Los amigos son muy importantes; puede tener un mejor amigo.
 - Aumenta el interés en el sexo opuesto.
 - Quiere y respeta a los padres.
 - Le gusta hablar con la gente.
 - Escribe historias.
 - Le gusta escribir cartas.
 - Lee bien.
 - Disfruta hablando por teléfono”.⁹

1.2.5 Área moral sexual.

En esta etapa comienza la aparición de la moral vinculada a la consideración del bienestar del otro, lo que puede ocurrir debido al desarrollo cognitivo que se produce en esta edad y que permite que el niño considere puntos de vista diferentes a los suyos, producto de la disminución del egocentrismo de etapas anteriores. Esto implica que el niño puede imaginar cómo piensa y siente otra persona.

Moral de Cooperación o Autónoma: Se caracteriza por cierta flexibilidad, por la capacidad de darse cuenta de los diferentes puntos de vista. Logra hacer juicios más sutiles que incluyen las intenciones del que cometió la falta y no tan sólo las consecuencias del hecho. Los juicios de niños menores solamente consideran el grado de la falta.

⁹Hurlock Elizabeth. **Desarrollo del Niño**. 6ta edición, México, Mc Graw Hill, Pág.601.

Respecto al ámbito sexual: hace algunas décadas se consideraba que esta etapa se caracterizaba por la ausencia absoluta de interés sexual; sin embargo en la actualidad se ha constatado que se mantiene cierto interés por parte de los niños, tanto en preguntar y hablar acerca del tema como por experimentar y participar en juegos sexuales, pero la intensidad y el tiempo destinados a ellos son notoriamente menores que en la etapa anterior y a los que se va a destinar durante la adolescencia. “Esto ocurre debido a que el foco central del niño durante la niñez intermedia está puesto en el aprendizaje y adquisición de herramientas que le permitan integrarse al mundo adulto”.¹⁰

1.2.6 Divorcio.

El divorcio, siempre produce un alto impacto emocional en los hijos. Atenuar este impacto para que sus consecuencias no acarreen un daño irreversible en su desarrollo psico - evolutivo, así como, alcanzar una reorganización familiar viable, es crucial para los niños.

Pareciera que los matrimonios duren cada vez menos tiempo y no es raro ver padres que se separan con hijos pequeños, a los que les espera una larga tarea de crianza por delante. Es muy importante que estos padres sepan cuáles son las reacciones más comunes de los chicos y cómo actuar. Los progenitores que se divorcian, aun los que no querían hacerlo, sienten culpa y por lo general la culpa los vuelve incompetentes para cumplir con las funciones normativas.

Por otro lado, cuando se trata de bebés o niños pequeños, los padres creen que ellos no perciben lo que pasa en su familia y esto es un error, porque los chicos pequeños desarrollan síntomas.

El aumento del número divorcios en los últimos años, es una penosa realidad social. Entre el 40 y 50 % de las primeras uniones termina en separación o divorcio y la inmensa mayoría de estas personas son progenitores.

Cuando la separación es un hecho y no hay vuelta atrás, tomar los recaudos necesarios para disminuir el impacto de la ruptura marital en los hijos debe ser

¹⁰Myers, David. **Psicología Social**. Colombia, Mc Graw-Hill, 2000, 445 Pág.

prioridad uno para los padres. Hay dos cosas que en estas circunstancias deben saber: la primera es, nadie mejor que ellos para ayudar a sus hijos a transitar la crisis y la segunda, que para ayudar a sus hijos deben estar bien informados. El efecto reparador que produce en los niños, especialmente en los más pequeños, el mensaje dicho por ambos padres: "aunque ya no vivamos todos juntos, los dos te vamos a seguir queriendo mucho toda la vida y te vamos a seguir cuidando juntos", no puede ser superado.

El divorcio es siempre para los hijos una experiencia diferente que para los padres: "la familia en la cual los niños nacieron, crecieron y vivieron toda su vida se muere y cualquiera fueran sus deficiencias, sienten que es la entidad que les brinda el apoyo y la seguridad que necesitan. El ser humano, al nacer, requiere del cuidado de sus progenitores durante mucho más tiempo que cualquier otra especie y los niños son conscientes de esa dependencia".¹¹

Efecto del divorcio en los hijos.

Se muestra el efecto que tiene el divorcio de los padres en la conducta a corto y largo plazo de los hijos, dependiendo también de la edad que tengan.

Factores de riesgo para los hijos en el divorcio.

A la hora de estudiar los efectos del divorcio en los hijos es difícil determinar si es el propio divorcio lo que les afecta o una serie de factores sociales que acompañan muy frecuentemente a la separación de las parejas. Entre los factores sociales destacan:

- Pérdida de poder adquisitivo. La convivencia en común supone el ahorro de una serie de gastos que se comparten. La separación conlleva una pérdida de poder adquisitivo importante.
- Cambio de residencia, escuela y amigos. El divorcio de los padres conlleva cambios importantes en el entorno del hijo. Puede tener que cambiar de

¹¹Bengoechea, P. **Un análisis exploratorio de los posibles efectos del divorcio en los hijos.** Psicothema, 1992 Vol. 4, Pág.491.

colegio, o de residencia. El impacto que tiene este factor en el desarrollo y ajuste social del niño es muy importante.

- Convivencia forzada con un padre o con miembros de la familia de alguno de ellos. No siempre la elección del padre con el que se convive es la que el niño quiere. La familia de los separados apoya el trabajo adicional y aporta frecuentemente el apoyo necesario para que el padre que se hace cargo del niño pueda realizar sus actividades laborales o de ocio. Este factor conlleva una convivencia con adultos, muchas veces muy enriquecedora y otras no tanto.
- Disminución de la acción del padre con el que no conviven. El padre que no está permanentemente con su hijo deja de ejercer una influencia constante en él y no puede plantearse modificar comportamientos que no le gustan los fines de semana que le toca visita. Por otro lado, el niño pierde el acceso a las habilidades del padre que no convive con él, con la consiguiente disminución de sus posibilidades de formación.
- Introducción de parejas nuevas de los padres. Es un factor con una tremenda importancia en la adaptación de los hijos y tiene un efecto importantísimo en la relación padre/hijo.

Si se dan, además factores emocionales en los padres los efectos negativos en los hijos pueden multiplicarse. Por ejemplo:

- Una mala aceptación del divorcio por uno de los padres puede llevarle a convivir con una persona deprimida u hostil.
- Un divorcio conlleva de forma por su propia esencia una cierta hostilidad entre los padres. Cuando esa hostilidad se traslada a los hijos, intentando que tomen partido o que vean a la otra persona como un ser con muchos defectos, se está presionando al niño para que vea a su padre desde un punto de vista equivocado, porque tendrá muchos defectos; pero siempre será su padre. Si la hostilidad entre ellos persiste después del divorcio, es difícil que no afecte la convivencia con el niño.

Efectos de esos factores.

Vamos a estudiar los efectos del divorcio, ya sean debidos a estos factores o el propio divorcio, Amato (1994) realizó un estudio resumiendo los efectos que se habían encontrado en los niños cuyos padres se habían divorciado y señala diferencias con los niños cuyos padres continúan juntos:

- Bajada en el rendimiento académico.
- Peor autoconcepto
- Dificultades sociales
- Dificultades emocionales como depresión, miedo, ansiedad.
- Problemas de conducta.

Wallerstein (1994) ha realizado el seguimiento de 131 niños durante 25 años y ha encontrado que estos efectos del divorcio en ellos no se limitaban al periodo de duración del divorcio, sino que trascendían a toda su vida. Otros estudios confirman esta afirmación. Señala Wallerstein, como factor interesante, las dificultades que encontraban para creer en la continuidad de la pareja, con lo que su nivel de compromiso con la pareja era mucho menor. Hay que tener en cuenta que el compromiso es un elemento importante tanto en la estabilidad de la pareja como en el grado de felicidad subjetiva que aporta.

Efectos emocionales del divorcio en los hijos.

Como siempre hay que señalar que las reacciones emocionales que se dan en los hijos no están predeterminadas. Dependen de un número importante de factores, como la historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación que tiene una influencia tremenda en su vida. Como orientación se incluyen algunas de las reacciones que pueden aparecer dependiendo de la edad. Son solamente orientativos ya que no todos los niños reaccionan de la misma forma.

La edad más difícil es la de 6 a 12 años.

- Se dan cuenta de que tienen un problema y que duele y no saben cómo reaccionar ante ese dolor.
- Creen que los padres pueden volver a juntarse y presionan o realizan actos que no llevan más que a un sentimiento de fracaso o a problemas adicionales en la pareja.

En esta etapa los niños:

Idealizan al padre ausente y agreden aquél con el cual conviven, sienten que sus padres son egoístas por no haber conservado la familia, sienten que sus padres los han traicionado, el miedo puede derivar en problemas de conducta, están preocupados por el padre que se va, no importa cómo haya sido su relación con él, otras veces sienten que el padre que se va de la casa los abandona deliberadamente, sienten que no los quieren, no pueden usar la fantasía para negar - como hacen los más chiquitos - pero no son lo suficientemente maduros como para entender el proceso de duelo, anhelan volver a unir a sus padres, se distraen con facilidad, dificultades para concentrarse en el juego y en las tareas escolares, pueden convertirse en "cuidadores" de un padre (generalmente al que ven más sólo o más débil) o asumir un rol parental en el hogar, llanto fácil, pesadillas, dolor de panza o de cabeza, otras veces, dicen que "todo está bien", niegan la tristeza y la incomodidad o inventan historias sobre el padre ausente, pueden tornarse demandantes para compensar lo que les falta, en los "divorcios destructivos" el miedo deriva en el desarrollo patrones de comportamiento perjudiciales a largo plazo: mentira, robo o agresión, otras veces, tienen conductas manipuladoras y aprovechan las fisuras entre los adultos para satisfacer sus caprichos, hay niños que ven a sus padres violar las normas que ellos mismos les enseñaron y les da vergüenza cuando los escuchan pelear, otros, cuando la tensión familiar crece, desarrollan síntomas físicos (vómitos, dolor de cabeza, de estomago) que a modo de "bracke" separan a los contrincantes para ocuparse de ellos.

En esta etapa, los padres los ayudan cuando:

Cumplen con lo especificado en el ítem anterior, les explican el divorcio en términos que pueden entenderlos, tratan de que entiendan, que así como no son responsables del divorcio, tampoco lo son de la reconciliación, no los aceptan como "un jefe" en la casa, "cuidadores" o "aliados", aceptan sus sentimientos de enojo o de tristeza como naturales, no los involucran en pelea conyugal, los padres deben tratar de conservar estables tantos aspectos de la vida de sus hijos como sea posible.

Otro aspecto sumamente importante a tener en cuenta para el desarrollo saludable de los hijos, es que los padres deben mantener entre sí un diálogo regular, "por ej., una llamada telefónica semanal, que les permita compartir los progresos psico - evolutivos y tomar conjuntamente las decisiones importantes de la vida de sus hijos. Cuando el nivel de hostilidad entre ellos no lo permite, es necesario buscar ayuda profesional para restaurar o construir el ejercicio conjunto de la parentalidad".¹²

1.3 Delimitación

En esta investigación se trabajó con niños de primaria del Colegio Benedictino de Guatemala y la escuela E.O.R.M. "María Graciela Contreras" que se encuentran ubicados en las zonas 2 y 1 de la Aldea Boca del Monte, del municipio de Villa Canales, la población en general de estas dos instituciones asciende a 612 niños y niñas, se seleccionó la muestra, mediante la técnica del muestreo aleatorio estratificado; la cual quedó compuesta de 27 niños del Colegio Benedictino y 27 niños de la Escuela María Graciela Contreras, del área de primaria con padres divorciados, comprendidos entre las edades de 7 a 12 años referidos por los maestros de grado. Se realizaron las evaluaciones del nivel de autoestima, en la tercera semana de septiembre y en la segunda semana de octubre del año 2015.

¹² Maganto Mate, Carmen, **Consecuencias psicopatológicas del divorcio en los hijos**, 1ra Edición España, C. Maganto, 2004, Pág. 83.

Los talleres se llevaron a cabo el día jueves 24 de septiembre en la Escuela María Graciela Contreras y en el Colegio Benedictino el 13 de octubre del año 2015. Todas estas actividades se llevaron a cabo en las instalaciones de las dos instituciones educativas.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas:

- **Técnica de muestreo**

En la investigación se tomó como población a los niños del área de primaria del Colegio Benedictino de Guatemala y de la escuela E.O.R.M. “María Graciela Contreras” que se encuentran ubicados en las zonas 2 y 1 de la Aldea Boca del Monte, del municipio de Villa Canales, la población en general de estas dos instituciones asciende a 612 niños y niñas, para dar cumplimiento a lo que fue planteado en los objetivos de la investigación se seleccionó la muestra mediante la técnica del muestreo aleatorio estratificado; la cual quedó compuesta de 27 niños del Colegio Benedictino que es una institución privada y 27 niños de la escuela María Graciela Contreras, que es una institución pública con padres divorciados, comprendidos entre las edades de 7 a 12 años, referidos por los maestros de grado.

2.2 Técnicas de recolección de datos

- **Observación**

La técnica se aplicó en la segunda y tercera semana de agosto. Se observó a los alumnos que fueron referidos por los maestros, prestando atención a sus conductas relacionadas con la autoestima. La observación se realizó en tres etapas:

- Primera etapa: fue ejecutada en ambas instituciones en el horario de receso de los alumnos, la actividad tuvo duración de 30 minutos.
- Segunda etapa: se aplicó el inventario de autoestima Copersmith a un grupo de estudiantes del nivel de educación primaria, de un establecimiento privado y un establecimiento público, con una duración de 45 minutos.

- Tercera etapa: se ejecutó el taller de autoestima y una actividad de despedida para los estudiantes, la actividad se desarrolló en un periodo de 45 minutos.

2.3 Técnicas de análisis de datos

Este estudio es de carácter cualitativo, por lo que el análisis se hace de forma descriptiva por una correlación de las unidades de análisis, los resultados de las evaluaciones se exponen por medio de gráficas de barras, en las cuales se muestran los porcentajes obtenidos por la muestra en las evaluaciones.

2.4 Instrumentos

- **Hoja de referencia para maestros:**

El instrumento consta de un encabezado donde identifica cada institución, en dicha hoja se solicita el nombre de la maestra o responsable de grado para poder donde se concilien los datos de cada estudiante (Nombre, edad, sexo y observaciones), fue utilizado para identificar que alumnos son hijos de padres divorciados y aportó datos sobre las características individuales de cada niño referido, como conducta, actitud, rendimiento escolar etc. Fue aplicado en la primera semana de agosto por cada maestro de grado de primero a sexto de los dos centros educativos en los que se llevó a cabo la investigación, con esta herramienta se obtuvo, de manera fidedigna, el nombre, género y grado de los niños que formarían parte de la muestra.

El instrumento contribuyó a alcanzar el objetivo: Encontrar los rasgos comunes en la autoestima de los niños, de nivel económico estable en comparación con niños de escasos recursos que pertenecen a hogares de padres divorciados. Ver anexo 1.

- **Inventario de autoestima de Coopersmith**

El inventario está referido a la percepción del estudiante en cuatro áreas: autoestima general, social, hogar, escolar y cuenta con una escala de mentiras. Este instrumento de medición cuantitativa de la autoestima, consta de 58 ítems,

los resultados de este instrumento se obtienen de la siguiente forma: se asigna un punto a la casilla que el evaluado haya marcado y que coincida con una de las variables que mide la prueba, si no coincide no se le asigna ningún puntaje y queda en cero luego se sumarán sólo los puntajes correspondientes a la casilla indicada por sólo una de las letras; G, S, FH, M, E, según corresponda. Una vez realizada la suma, según la letra correspondiente, se multiplica por dos, obteniendo puntaje bruto (PB) con lo cual se puede observar el total (T) en la tabla correspondiente. La interpretación de los puntajes de T es la siguiente: 39 o menos autoestima muy baja, 40 – 47 baja, 48 – 54 media, 55 – 59 alta, 60 o más autoestima muy alta. Ver anexo 2.

- **Taller**

El objetivo del taller fue realizar técnicas para fortalecer el nivel de la autoestima de los niños que participaron en la investigación, tanto del colegio como de la escuela. Cada taller tuvo una duración de entre 45 minutos a 1 hora. El contenido del taller estuvo centrado en la definición de autoestima, autoconcepto, autoconocimiento y auto aceptación; por medio de actividades prácticas y lúdicas como concepto positivo de sí mismo que tendría como objetivo: demostrar que si es aceptable expresar cualidades positivas de sí mismo. El espejo que tendría como objetivo: explicar a los niños el concepto de auto aceptación y autoconocimiento por medio observarse a sí mismos en un espejo y reconocerse y aceptarse. Derechos asertivos que tendría como objetivo: desarrollar las habilidades de autoconocimiento y del ejercicio de la autoconfianza y propiciar en el participante la exploración de su autoestima, sus alcances y límites.

Para realizar este taller fueron necesarios los siguientes recursos humanos: Las investigadoras y la muestra de niños elegida de cada institución. Recursos materiales: 30 lápices, 30 espejos pequeños, un ciento de hojas en blanco, marcadores para pizarrón y 30 bolsas de papel. La evaluación del taller fue realizada por medio de observación al terminar la actividad.

El taller fue impartido a todos los niños participantes en la investigación, fueron divididos en dos grupos uno del Colegio Benedictino y el otro de la Escuela María Graciela Contreras, y estos se realizaron en la segunda semana del mes de octubre, el contenido del taller se centró en la definición Autoestima, auto concepto, autoconocimiento y autoaceptación; por medio de actividades prácticas y lúdicas que le ayudaron a los niños a subir su autoestima. Con este instrumento se alcanzó el objetivo “Proporcionar a los niños, que participen en la investigación, técnicas para mejorar su autoestima”. Ver anexo 3.

2.5 Operacionalización de objetivos:

Objetivos	Categoría	Técnicas
Identificar como la autoestima de los hijos de padres divorciados interviene en desarrollo del área social, familiar y escolar de estos niños.	Autoestima Social Autoestima en el hogar Autoestima escolar.	Inventario de Autoestima de Coopersmith fue creado específicamente para medir esas 3 áreas.
Encontrar los rasgos comunes en la autoestima de los niños, de nivel económico estable y niños de escasos recursos que pertenecen a hogares de padres divorciados.	Rasgos de autoestima de los niños de distinto nivel económico.	○ Hoja de referencia para maestros. ○ Inventario de Autoestima de Coopersmith
Comparar el nivel de autoestima que manejan los niños, hijos de padres divorciados, que pertenecen a instituciones Educativas Privadas y Públicas.	Nivel de autoestima	Inventario de Autoestima de Coopersmith, proporcionará estos datos al comparar los resultados de los dos grupos evaluados.
Proporcionar a los niños, que participen en la investigación, técnicas para mejorar su autoestima.	Técnicas para mejorar la autoestima	Taller de autoestima: al proporcionar a los niños técnicas para mejorar su autoestima como: el espejo o concepto positivo de sí mismo.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características del lugar

Esta investigación fue realizada en la E.O.R.M María Graciela Contreras, que se encuentra ubicada en la zona 1 de la aldea Boca del Monte, municipio de villa canales. La cual atiende a una población de 300 niños y niñas. En esta investigación también se trabajó en la institución educativa privada Colegio Benedictino, que se encuentra ubicado en la zona 2 de Boca del Monte, municipio de Villa Canales. En esta institución existe una población en el nivel primario de aproximadamente 290 niños y niñas.

3.1.2 Características de la muestra

En esta investigación se tomó como población a los niños del área de primaria del Colegio Benedictino de Guatemala y de la escuela E.O.R.M. “María Graciela Contreras” que se encuentran ubicados en las zonas 2 y 1 de la Aldea Boca del Monte, del municipio de Villa Canales, la población en general de estas dos instituciones de estudio asciende a 612 niños y niñas, para dar cumplimiento lo que fue planteado en los objetivos de la investigación se seleccionó la muestra, la cual estuvo compuesta de 27 niños del Colegio Benedictino y 27 niños de la Escuela María Graciela Contreras, esta muestra estuvo compuesta por niños y niñas con padres divorciados de Instituciones Privadas y Públicas , comprendidos entre las edades de 7 a 12 años referidos por los maestros de grado.

3.2 Análisis de resultados

El objetivo general de esta investigación fue identificar los niveles de autoestima que manejan los niños de edad escolar, hijos de padres divorciados, de nivel económico estable y niños de padres divorciados de escasos recursos económicos. Tomando como muestra a 27 niños y niñas del Colegio Benedictino

y a 27 niños y niñas de la Escuela María Graciela Contreras, a los que se les aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith para evaluar cuáles son los niveles de autoestima que poseen.

El Inventario de Autoestima de Coopersmith, proporciona 4 grados de autoestima que son: autoestima general, autoestima social, autoestima escolar y autoestima en el hogar, estos grados se interpretan por medio del puntaje Total (T) en los siguientes rangos:

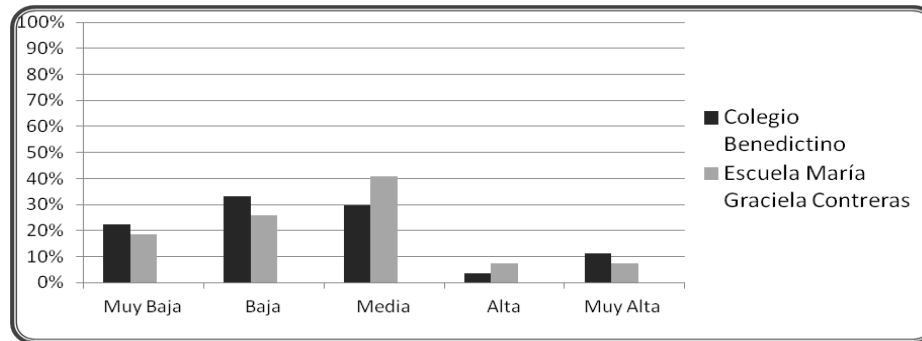
T	Autoestima
39 o menos	Muy Baja
40 – 47	Baja
48 – 54	Media
56 – 59	Alta
60 o más	Muy Alta

Para realizar el análisis de los resultados de la evaluación, se presentan cuatro gráficas, cada una con el resultado de total de la muestra de las dos instituciones, en los cuatro rangos de autoestima, general, social, familiar y escolar, cada una con su respectivo análisis. Para presentar los resultados por género se presentan dos tablas con los resultados agrupados de los niños y niñas cada una con su respectivo análisis para poder facilitar la comprensión de la información obtenida en la investigación.

Resultado total de los alumnos evaluados en la escuela María Graciela Contreras y en el Colegio Benedictino

Gráfica # 1

Resultado del Rango de Autoestima General



Fuente: Evaluación de la autoestima realizada a los alumnos de primaria, hijos de padres divorciados, de la Escuela María Graciela Contreras y del Colegio Benedictino, en septiembre y octubre del año 2015.

En la gráfica se puede observar el resultado del área de autoestima general que describe cómo el niño se percibe en todas las áreas de su vida, como se ve a sí mismo, tomando en cuenta su independencia, su honestidad consigo mismo y como esto afecta su autoimagen.

El grupo que fue evaluado del colegio benedictino se muestra en color oscuro y el grupo que fue evaluado de la escuela María Graciela Contreras se muestra en color gris claro, los dos resultados más altos de los grupos evaluados se encuentran en los rangos de autoestima “baja” y de autoestima “media” se puede observar como el 41% del grupo evaluado de la escuela se encuentra en el rango de autoestima media, siendo el grupo con el resultado más alto, en comparación con el grupo del colegio que tiene un 30 %, esto indica que un grupo mayor de niños y niñas de la escuela poseen un nivel de autoestima medio, comparándolo con los niños evaluados del colegio. Siendo esto positivo considerando que los niños en ambos grupos evaluados son hijos de padres divorciados, lo que demuestra que en el rango de autoestima general, un grupo grande de los niños de la escuela se encuentra en un nivel de autoestima normal, que se aceptan a sí mismos tal y como son y poseen un buen autoconcepto. Esto también implica que la autoestima general de los niños de la escuela ha sido reforzada de alguna

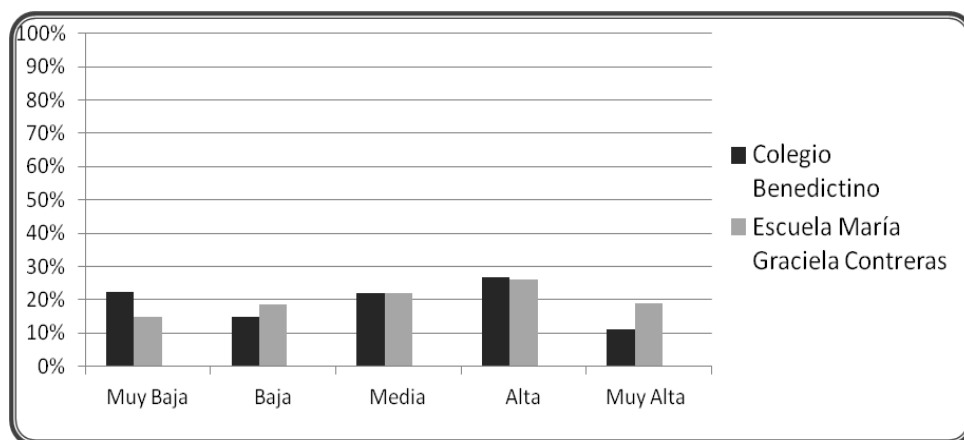
manera y que no les ha afectado de manera drástica en su autoestima, el divorcio de los padres.

En el otro rango en el que puntuaron más alto ambos grupos evaluados fue en autoestima “baja” en este rango obtuvo un porcentaje más alto el colegio con un 33% sobre un 26% del grupo de la escuela, si unimos este resultado al de autoestima muy baja, considerando que los resultados en esa área son los siguientes, 22% del colegio y 19% de la escuela se ve una clara tendencia de que un grupo menor de niños de la escuela tiene la autoestima baja, o muy baja, pero es preocupante que un grupo grande del Colegio tiene niños con una autoestima general baja o muy baja, lo que demuestra que a estos niños les afectó más el divorcio, siendo probable que factores como la independencia y la autoimagen hayan sido dañados durante el divorcio de su padres.

Los resultados de esta grafica # 1 muestran que el nivel socioeconómico de los niños no afecta directamente en que tengan o no tengan una autoestima alta, considerando que los niños de la escuela mostraron niveles más altos de autoestima que los niños del Colegio.

Gráfica # 2

Resultado del Rango de Autoestima Social



Fuente: Evaluación de la autoestima realizada a los alumnos de primaria, hijos de padres divorciados, de la Escuela María Graciela Contreras y del Colegio Benedictino, en septiembre y octubre del año 2015.

En la gráfica se puede apreciar el resultado total obtenido por la muestra tanto del Colegio Benedictino como de la Escuela María Graciela Contreras, en esta gráfica se analizará el resultado del rango de autoestima social, define como el niño, se siente con respecto a la relación que tiene con niños de su misma edad y como esto afecta positiva o negativamente su autoestima, si el niño está o no está conforme, en como maneja sus relaciones sociales y como estas afectan su autoestima y autoconcepto.

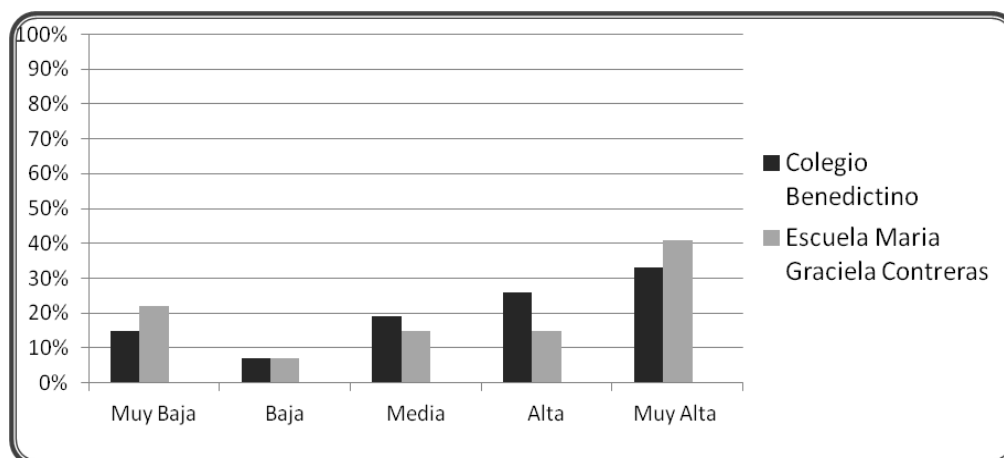
En la gráfica # 2 se puede apreciar como los resultados se encuentran bastante similares, aunque resalta que en el nivel de autoestima alta se encuentran resultados casi idénticos entre las dos muestras, con un resultado del 27% del colegio contra un 26% de la escuela. También en el nivel de autoestima media se encuentran parejos los resultados con un 22% para el colegio y un 22% para la Escuela, siendo estos resultados positivos porque demuestran que tanto los niños de la Escuela como del Colegio tienen su autoestima social en un nivel alto o medio, lo que implica que tienen y pueden desarrollar amistades y relacionarse con su compañeros de clase sin ningún tipo de restricción emocional, no se sienten menos, ni rechazados por sus compañeros.

Con un resultado más bajo pero igual de importante se encuentra los niveles de autoestima baja y muy baja en estos niveles, los resultados aún son similares, esto se puede observar en el nivel de autoestima baja donde el colegio obtuvo un resultado de 15% y la escuela un 19% evidenciando que un grupo mayor de niños de la escuela tiene autoestima social baja, si se comparan estos resultados con el nivel de autoestima muy baja existe un contraste, ya que esos resultados son 22% para el colegio y 15% para la escuela, demostrando que más niños del colegio poseen un nivel de autoestima social muy bajo, lo que resulta preocupante porque significa que estos niños no han desarrollado sus habilidades sociales o estas fueron afectadas seriamente durante la separación de sus padres, causando que estén en desventaja social con respecto al resto de sus compañeros, esto demanda que se realice una intervención por parte de los maestros y las autoridades del colegio para evitar que la autoestima social de estos niños siga

disminuyendo o sean víctimas de sus compañeros por no poder relacionarse adecuadamente con ellos, lo que dejaría secuelas negativas en estos niños y niñas.

Gráfica # 3

Resultado del Rango de Autoestima Familiar o del Hogar



Fuente: Evaluación de la autoestima realizada a los alumnos de primaria, hijos de padres divorciados, de la escuela María Graciela Contreras y del Colegio Benedictino, en septiembre y octubre del año 2015.

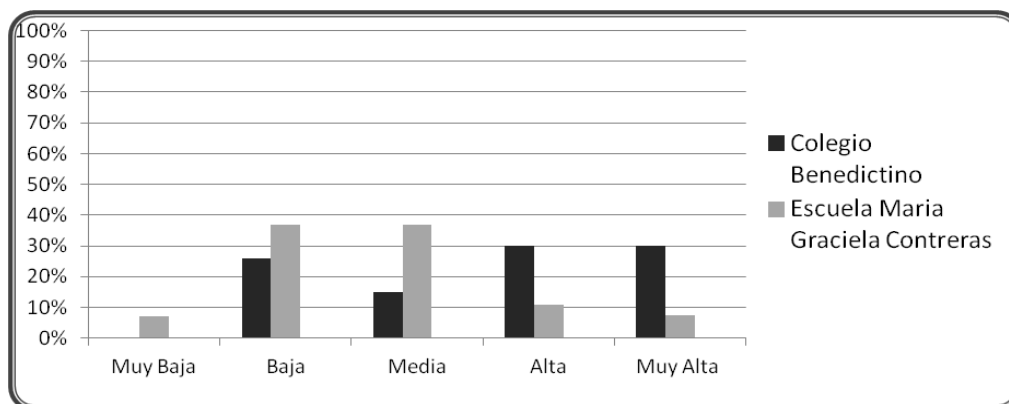
En la gráfica # 3 se pueden apreciar los resultados totales del rango de autoestima familiar o del hogar esta categoría implica como se siente el niño con sus relaciones familiares y si estas relaciones le afectan positiva o negativamente, considerando que estas son de suma importancia para el desarrollo emocional de cualquier niño. En la gráfica se puede observar que el nivel de autoestima muy alta, se encuentran los resultados más altos de esta gráfica, con un 33% para el colegio y un 41% para la escuela, en el nivel de autoestima alta el colegio tiene 26% y la escuela 15% y en el nivel de autoestima medio el colegio 19% y para la escuela 15% estos resultados en conjunto demuestran que en ambos grupos los niños tienen una excelente autoestima familiar lo que implica que tiene buenas relaciones con sus padres, que se sienten queridos y protegidos, lo que resulta interesante considerando que la muestra está formada por niños hijos de padres divorciados, siendo esto positivo porque demuestra que su autoestima familiar no

fue afectada en el proceso de separación de sus padres, que sus vínculos afectivos con ellos siguen siendo fuertes, o que uno de los padres les está dando el afecto y la estabilidad necesarios para que la autoestima familiar de estos niños no se vea dañada.

Los resultados de los otros dos niveles autoestima baja y autoestima muy baja son menores pero evidencian que en la escuela se encuentran más niños que sufren las secuelas del divorcio de sus padres, esto podría ser porque en las familias con menores ingresos económicos los niños pasan mayor tiempo solos y la soledad afecta la autoestima familiar de manera negativa; por lo que sería importante analizar los casos de estos niños para poder ayudarlos a superar esta situación.

Gráfica # 4

Resultado del Rango de Autoestima Escolar



Fuente: Evaluación de la autoestima realizada a los alumnos de primaria, hijos de padres divorciados, de la Escuela María Graciela Contreras y del Colegio Benedictino, en septiembre y octubre del año 2015.

En la gráfica # 4 se observan los resultados obtenidos del inventario de autoestima de Coopersmith, en el área de autoestima escolar, que describe la influencia que el ambiente escolar tiene sobre la autoestima del niño, tomando en cuenta aspectos como la interacción con sus docentes y compañeros de clase, así como de su éxito o fracaso en los estudios y el ambiente del centro educativo en general.

Los resultados en este nivel presentan una diferencia significativa con respecto a los analizados anteriormente, se puede ver una diferencia marcada en los resultados obtenidos por los alumnos del Colegio con respecto a los obtenidos por los alumnos de la escuela ya que los alumnos de colegio obtuvieron porcentajes altos en las áreas de autoestima escolar alta con un 30% y muy alta con 30%, comparado con un 11% y 7% respectivamente en las mismas áreas obtenidos por los alumnos de la Escuela, lo que demuestra que los alumnos del Colegio poseen una autoestima escolar más alta que los estudiantes de la Escuela, lo que podría deberse a las condiciones generales de atención e instalaciones que se diferencian significativamente de una institución a otra, ya que en la escuela existe hacinamiento y las instalaciones están deterioradas cosa que no sucede en el colegio, lo que indica que en niños hijos de padres divorciados, que son más vulnerables emocionalmente, circunstancias como esta podrían estar afectándolos.

Los resultados de las áreas media y baja son contrarios a las descritas anteriormente en estas áreas los niños de la escuela obtuvieron resultados mayores a los de colegio en el área media alcanzaron un 37% al igual que en el área baja, contra un 15% y 26% respectivamente obtenidos por los niños de colegio en las mismas áreas, lo que implica que la mayoría de los niños de la Escuela se encuentran con una autoestima baja o media mientras los niños del Colegio tienen en su mayoría una autoestima escolar alta o muy alta, siendo esto una confirmación de que las condiciones en las que se reciben clases si pueden afectar el estado emocional de los niños.

Resultados por género de los alumnos evaluados en la escuela María Graciela Contreras y el Colegio Benedictino

A continuación se presentan los resultados por género obtenidos de las evaluaciones realizadas en las dos instituciones, el total de niños evaluados en la escuela María Graciela Contreras fue de 13 y el total de niñas fue de 14. En el

Colegio Benedictino se evaluaron 13 niños y 14 niñas. En las siguientes tablas se presentan los porcentajes por rango que fueron obtenidos por los alumnos evaluados y el análisis correspondiente de cada tabla.

Tabla # 1

Resultados obtenidos por las niñas evaluadas en la Escuela María Graciela Contreras y en el Colegio Benedictino

	General		Social		Hogar		Escolar	
Autoestima	Colegio	Escuela	Colegio	Escuela	Colegio	Escuela	Colegio	Escuela
Muy Alta	21%	14%	7%	21%	21%	43%	29%	7%
Alta	0%	0%	21%	21%	43%	0%	29%	14%
Media	21%	43%	21%	21%	14%	21%	14%	29%
Baja	36%	14%	14%	14%	7%	0%	29%	36%
Muy Baja	21%	29%	36%	21%	14%	36%	0%	7%

Fuente: Evaluación de la autoestima realizada a los alumnos de primaria, hijos de padres divorciados, de la Escuela María Graciela Contreras y del Colegio Benedictino, en septiembre y octubre del año 2015.

En la tabla # 1 se agrupan los resultados obtenidos por las niñas en el inventario de autoestima de Coopersmith, tanto de la Escuela María Graciela Contreras, como del Colegio Benedictino. En la tabla se puede apreciar como los porcentajes obtenidos en los rangos de autoestima general, autoestima social y autoestima del hogar son similares, no existen diferencias marcadas entre el grupo de colegio y el grupo de la escuela ya que se encuentran porcentajes similares, y los resultados más altos se encuentran distribuidos entre los rangos de autoestima muy alta, alta y media, lo que nos indica que en estas tres áreas los resultados de las niñas de colegio así como los resultados de las niñas de la Escuela son similares y se encuentran en un rango de autoestima aceptable.

La única diferencia se encuentra en el resultado obtenido en la autoestima escolar donde se observa que las niñas del colegio se encuentran la mayoría en el rango de autoestima media, alta y muy alta, contrastando con los resultados de las

niñas de la escuela que la mayoría se encuentran en los rangos de autoestima media y baja, lo que coincide con el resultado total y demuestra que las condiciones de los centros donde los niños estudian pueden afectar el estado emocional de los alumnos, en este caso específico la autoestima.

Tabla # 2

Resultados obtenidos por los niños evaluados en la Escuela María Graciela Contreras y en el Colegio Benedictino

	General		Social		Hogar		Escolar	
Autoestima	Colegio	Escuela	Colegio	Escuela	Colegio	Escuela	Colegio	Escuela
Muy Alta	0%	0%	15%	15%	46%	31%	31%	8%
Alta	8%	15%	38%	23%	8%	38%	31%	8%
Media	38%	38%	23%	31%	23%	8%	15%	46%
Baja	31%	38%	15%	15%	8%	15%	23%	23%
Muy Baja	23%	8%	8%	15%	15%	8%	0%	15%

Fuente: Evaluación de la autoestima realizada a los alumnos de primaria, hijos de padres divorciados, de la Escuela María Graciela Contreras y del Colegio Benedictino, en septiembre y octubre del año 2015.

En la tabla # 2 se agrupan los resultados obtenidos por los niños en el inventario de autoestima de Coopersmith, tanto de la escuela María Graciela Contreras, como del Colegio Benedictino. En esta tabla se puede comparar fácilmente los resultados obtenidos por los niños de colegio en las áreas de Autoestima general, autoestima social, autoestima del hogar y autoestima escolar, siendo interesante que en los resultados obtenidos por los niños tanto de la escuela como del colegio, el área en la que los resultados más altos estuvieron en los niveles medio, bajo y muy bajo fue en el área de autoestima general, lo que nos indica que los niños tanto de la escuela como del colegio se encuentran más afectados en su autoestima general que las niñas, lo que resulta un dato interesante porque marca una diferencia de género en la muestra demostrando

que los niños son más vulnerables que las niñas y que su autoestima puede verse dañada más fácilmente por conflictos como la separación de sus padres.

En las áreas de autoestima social y del hogar los resultados fueron semejantes estando los resultados en los niveles medio, alto y muy alto. En el área de autoestima escolar se corrobora la tendencia aunque menos marcada de que los niños de la escuela la mayoría tiene resultados en los niveles de medio, bajo y muy bajo, mientras que los niños del colegio están en los rangos de medio, alto y muy alto. Lo que confirma los resultados tanto general, como el del grupo de niñas, siendo importante tomar en cuenta que el ambiente y las instalaciones donde los niños estudian si afectan su autoestima y más aún si son niños con problemas familiares como los hijos de padres divorciados.

Resultados obtenidos a través de la Observación y Taller de Autoestima fueron los siguientes

Observación:

- **Escuela María Graciela Contreras**

Al realizar la primera etapa de la observación en la escuela María Graciela Contreras, se pudo identificar a todos los niños y niñas que serían parte de la muestra y se les pudo observar durante el recreo, lo cual fue sumamente interesante, porque estos niños en su mayoría mostraban una conducta normal de un niño de su edad, jugaban y se divertían como cualquier niño.

En la segunda etapa de la observación, la cual se llevó a cabo durante la evaluación se pudo apreciar, características específicas de cada niño y niña, algunos eran extrovertidos y otros tenían dificultades para seguir instrucciones o eran tímidos no demostraban confianza hacia los adultos.

En la tercera etapa, que se llevó a cabo durante el taller de autoestima estos niños mostraron más confianza en las investigadoras lo que hizo que fuera posible conocerlos mejor y trabajar el taller de en un ambiente de confianza y cordialidad.

- **Colegio Benedictino**

En el Colegio Benedictino, la observación fue más profunda, porque las investigadoras conocían a algunos de los niños de años atrás porque habían sido sus alumnos, antes de pasar a primaria, lo que facilitó el proceso de observación, los niños fueron observados en el receso y todos se comportaron de manera normal para la edad que tienen. En la segunda etapa de la observación los niños del Colegio colaboraron con las investigadoras siguiendo instrucciones lo que hizo que la evaluación transcurriera sin problemas. En la tercera etapa de la observación, durante el taller los niños y niñas participaron de manera entusiasta y fue posible observar que algunos niños solicitan afecto y atención, demostrando con esto cierta vulnerabilidad emocional que no fue posible percibir en etapas anteriores de la observación.

Taller de Autoestima

- **Escuela María Graciela Contreras**

En el taller de autoestima llevado a cabo con los 27 niños y niñas de la escuela que participaron en la investigación se contó con la absoluta cooperación y entusiasmo de todos los niños y niñas, estos respondieron de manera positiva participando activamente en todas las actividades programadas mostrando interés, expresando sus dudas y comentarios con respecto a las actividades que se iban desarrollando.

No existió ningún tipo de situación en la que fuera necesario llamarles la atención por indisciplina. Lo que fue interesante es que todos los niños eran de distintos grados pero esto no impidió que participaran de manera ordenada y respetuosa, colaborando en todo momento con las investigadoras.

- **Colegio Benedictino**

En el colegio los alumnos colaboraron en la realización del taller y participaron activamente y con entusiasmo en todas las actividades programadas y no se registró ningún incidente con los alumnos. En el taller los niños pudieron expresar

la percepción que tienen de sí mismos en varias actividades siendo siempre positiva, al final hubo demostraciones de compañerismo al lograr alcanzar las metas que las actividades del taller les exigían, en general el taller con los niños y niñas del colegio fue un éxito al igual que el taller en la escuela.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- El nivel socioeconómico de ambos grupos no tiene injerencia en el nivel de autoestima que presentan los alumnos hijos de padres divorciados. Esto debido a que se encuentran en un rango Medio de autoestima.
- La institución educativa a la que pertenecen los niños no influye en el nivel de autoestima general, sino que es el resultado de los estímulos que se le brindan en el ambiente familiar y social.
- La autovaloración de los alumnos es adecuada a su edad, ya que durante la evaluación realizada, los niños manifiestan sentirse conformes y satisfechos con ellos mismos.
- Los resultados obtenidos en las diferentes escalas de mediación fueron: en la institución pública se presenta un nivel de autoestima general más alto que en la institución privada, en el área autoestima social se encuentran en un mismo nivel, en el área de autoestima del hogar la institución privada presenta un nivel de autoestima mayor al de la institución pública, por último en el área de autoestima escolar la institución privada cuentan con un nivel más alto en comparación con la institución pública.

4.2 Recomendaciones

A las autoridades de las instituciones educativas.

- Realizar una evaluación profunda de estudiantes, para verificar cómo está su autoestima y se pueda crear un perfil por grado para ayudar a todos los niños a mejorar su autoestima, independiente de cual sea su origen.
- Seguir observando a los niños que participaron en dicha investigación, para evitar que su situación familiar afecte de manera negativa sus niveles de autoestima.
- Implementar capacitaciones para los maestros sobre temas cómo la autoestima, para que estén preparados para identificar y apoyar a un alumno que muestre signos de autoestima baja.
- Realizar actividades lúdicas con más frecuencia para apoyar el desarrollo emocional de los niños, así como talleres de autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre de Trabanino, Delia. **El valor de la autoestima**, 3ª. Edición, Guatemala, Impresos D&M, 2000, 58 Pág.

Ausubel, D, Sullivan, E. **El desarrollo infantil**. Argentina, Paidos, 1989, 262 Pág.

Bengoechea, P. **Un análisis exploratorio de los posibles efectos del divorcio en los hijos**. Psicothema, 1992, Vol. 4, 495 Pág.

Bozhovich, L. I. **La personalidad y su formación en la edad infantil**. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 113 pág.

Branden, Nathaniel. **Los seis pilares de la autoestima**, 1ra. Edición, España, Paidos, 1995, 359 Pág.

Cantón Duarte, José, María del rosario Cortes Arboleda, Revista **Psicopatología Clínica, Legal y Forense**, Numero 3, 2002, 239 Pág.

Hurlock Elizabeth. **Desarrollo del Niño**. 6ta edición, México, Mc Graw Hill, 626 Pág.

Maganto Mate, Carmen, **Consecuencias psicopatológicas del divorcio en los hijos**, 1ra Edición España, C. Maganto, 2004, 230 Pág.

Myers, David. **Psicología Social**. Colombia, Mc Graw-Hill, 2000, 742 Pág.

Orgiles, Mireia, José Pedro Espada, y Jessica Piñero, **Intervención con hijos de padres separados**, Revista Anales de Psicología, número 2, diciembre, 2006, 244 Pág.

Papalia, Diane E. **Psicología del Desarrollo**. 7ma. Edición, Colombia, McGraw-Hill. 1997, 671 Pág.

Schwartz, Doris: **La autoestima y su Importancia** Primer Seminario Internacional de Capacitación Profesional. UNE. 1998. 30 Pág.

ANEXOS

**Hoja de referencia para maestros
del Colegio Benedictino de Guatemala.**

Nombre del Maestro (a) responsable: _____

Grado _____

Instrucciones: en base a la información que posee de sus alumnos, haga una lista de los niños de su grado, que usted tiene la certeza que sus padres no viven juntos o están divorciados. Especificando edad y sexo. En el espacio “observaciones” indique la conducta o rasgos característicos del niño.

Información individual de los alumnos

Nombre	Sexo	Edad	Observaciones

Hoja de referencia para maestros de la Escuela María Graciela Contreras

Nombre del Maestro (a) responsable: _____

Grado _____

Instrucciones: en base a la información que posee de sus alumnos, haga una lista de los niños de su grado, que usted tiene la certeza que sus padres no viven juntos o están divorciados. Especificando edad y sexo. En el espacio “observaciones” indique la conducta o rasgos característicos del niño.

Información individual de los alumnos

Nombre	Sexo	Edad	Observaciones

INVENTARIO DE COPERSMITH.

NOMBRE COMPLETO:_____

GRADO:_____ **FECHA DE NACIMIENTO:**_____ **FECHA DE HOY:** _____

Instrucciones:

Para responder a cada una de las declaraciones de la hoja del Inventario, procede como sigue:

- Si la declaración describe cómo te sientes habitualmente, pon una "X" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "Igual que yo" (Columna A) aquí en la hoja de respuestas.

- Si la declaración no describe cómo te sientes habitualmente, pon una "X" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "Distinto a mí" (Columna B) aquí en la hoja de respuestas.

Para ensayar, hagamos el ejemplo:

"O. Me gustaría comer helados todos los días".

- Si te gustaría comer helados todos los días, pon una "X" en el paréntesis debajo de la frase "Igual que yo" frente a la pregunta 0.

- Si no te gustaría comer helados todos los días, pon una "X" en el paréntesis debajo de la frase "Distinto a mí", frente a la pregunta 0.

Prosigue en seguida con las restantes declaraciones.

No.	Me gustaría comer helado todos los días.	IGUAL QUE YO	DISTINTO A MI
0			

No.		IGUAL QUE YO	DISTIN TO A MI	.	.
1	Paso mucho tiempo soñando despierto(a)				
2	Estoy seguro(a) de mi mismo(a)				
3	Deseo frecuentemente ser otra persona				
4	Soy simpático(a)				
5	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos				
6	Nunca me preocupo por nada				
7	Me vergüenza si tengo que pararme a hablar frente de la clase				
8	Desearía ser más joven				
9	Hay muchas cosas acerca de mi mismo(a) que me gustaría cambiar si pudiera				
10	Puedo tomar decisiones fácilmente				
11	Mis amigos disfrutan y la pasan bien cuando están conmigo.				
12	Me siento incómodo en mi casa fácilmente.				
13	Siempre hago lo correcto				
14	Me siento orgulloso de mi trabajo en la escuela.				
15	Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.				
16	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas				
17	Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago				
18	Soy popular entre los compañeros o compañeras de mi misma edad				
19	Usualmente mis padres consideran mis sentimientos				
20	Nunca estoy triste				
21	Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo				
22	Me doy por vencido o vencida fácilmente				
23	Usualmente puedo cuidarme a mi mismo(a)				
24	Me siento suficientemente feliz				
25	Preferiría jugar con personas menores que yo				
26	Mis padres esperan demasiado de mí.				
27	Me gustan todas las personas que conozco				
28	Me gusta que los profesores o profesoras me interroguen en clases				
29	Me entiendo a mi mismo(a).				

30	Me cuesta comportarme como en realidad soy				
31	Las cosas en mi vida están muy complicadas.				
32	Las demás personas casi siempre siguen mis ideas.				
33	Nadie me presta mucha atención en casa.				
34	Nunca me retan o regañan				
35	No estoy progresando en mis estudios como debiera.				
36	Puedo tomar decisiones y cumplirlas				
37	Realmente no me gusta ser muchacho(si Ud., es varón) o muchacha (si Ud., es mujer)				
38	Tengo una mala opinión de mi mismo/a				
39	No me gusta estar con otras personas.				
40	Muchas veces me gustaría irme de la casa.				
41	Nunca soy tímido o tímida				
42	Frecuentemente me siento incómodo o incomoda en la escuela.				
43	Frecuentemente me avergüenzo de mi mismo/a				
44	No soy tan bien parecido/a (bonito o bonita, lindo o linda) como otra gente.				
45	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.				
46	A los demás les gusta (molestarme y no me sueltan).				
47	Mis padres me entienden				
48	Siempre digo la verdad				
49	Mi profesor/a me hace sentir que no soy gran cosa.				
50	A mí no me importa lo que me pasa.				
51	Soy un fracaso				
52	Me incomodo fácilmente cuando me llaman la atención (me regañan)				
53	Las otras personas son más agradables que yo				
54	Usualmente siento que mis padres esperan más de mi				
55	Siempre sé que decir a otras personas				
56	Frecuentemente me siento desilusionado de mi, en el lugar donde estudio				
57	Generalmente las cosas no me importan.				
58	No soy una persona confiable para que otros dependan de mi				

PERSONA QUE APLICÓ EL
INVENTARIO: _____

M:	PB:	T:		P. BRUTO	PUNTAJE T	INTERPRETACIÓN
			G			
			S			
			E			
			H			

Planificación del taller de autoestima
COLEGIO BENEDICTINO DE GUATEMALA
“ESCUELA MARIA GRACIELA CONTRERAS”

Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Se realizaran algunas técnicas para mejorar el nivel de la autoestima de los niños participantes.	Aplicación de técnicas para desarrollar: • autoestima, • auto concepto, • auto aceptación • autoconocimiento.	Concepto positivo de sí mismo. Objetivo: Demostrar que si es aceptable expresar cualidades positivas de sí mismo. El Espejo Objetivo: explicar a los niños el concepto de auto aceptación y autoconocimiento por medio observarse a sí mismos en un espejo y reconocerse y aceptarse. Derechos asertivos Objetivo: Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y del ejercicio de la autoconfianza y propiciar en el participante la exploración de la autoestima, sus alcances y límites.	Humanos • Investigadoras • Muestra definida en las instituciones. Materiales • Lápices • Hojas en blanco • 30 espejos pequeños • Marcadores para pizarrón • 30 Bolsas de papel	Observación en la clausura del taller.
Fecha de la actividad: 2da semana del mes de Octubre. Duración del taller: 45 minutos Lugar: Colegio Benedictino y Escuela María Graciela contreras				



Material de apoyo para maestros de primaria de El Colegio Benedictino y la Escuela María Graciela Contreras



Autoestima

La autoestima puede definirse como “una habilidad que se adquiere desde los primeros años de vida teniendo como primeros mentores a los padres de familia, una habilidad en donde el individuo es el actor principal, es un concepto interno en el que se decide en acuerdo con el propio juicio. Poseer autoestima saludable conlleva una serie de responsabilidades en las que el sujeto tiene la última palabra a cerca de su vida, la puede favorecer de muchas maneras, ya sea trabajando en sus ideas erróneas de sí mismo o trabajando en algo concreto para mejorar su vida. Respetar los valores básicos, actuar con honestidad, siendo congruente e íntegro puede conquistarse una autoestima sólida”.

Una autoestima sólida contribuye de manera importante a que los niños se sientan libres, que decidan tomar riesgos confiando en ellos mismos, que posean autoconfianza. “La autoestima contribuye a que un adolescente pueda comprender mejor a los demás y por ende tenga relaciones interpersonales satisfactorias. La autoestima tiene una serie de condiciones que están ligadas íntimamente con los procesos de pensamiento – emoción – acción – ambiente. Y dichas condiciones son: autoaceptación, auto-respeto, autovaloración y autoconfianza. Si se logra integrar estos elementos en el desarrollo de su personalidad, desde el inicio de su infancia, teniendo como modelo a sus padres, se puede lograr un nivel adecuado de autoestima”.

Niveles de autoestima

La autoestima está conformada por sentimientos positivos y asertivos a cerca del sujeto mismo, sentimientos de confianza, respeto y la valoración de sí mismo como ser único e irrepetible, sin embargo la autoestima también conlleva una responsabilidad de respetar a los demás.

Consecuencias de una Baja Autoestima.

Una baja autoestima, afecta todas las áreas de la vida de un niño y provoca sentimientos de:

- Angustia,
- temor,
- vergüenza,
- indecisión,
- impotencia,
- apatía,
- culpa,
- tristeza y/o depresión,
- etc.

La importancia de una autoestima alta

Una autoestima alta puede hacer que los niños tengan confianza en sus capacidades, no se dejen manipular por los demás, que sean más sensibles a las necesidades de los otros y que presente valores y principios. La autoestima es fundamental en la construcción de una buena infancia y adolescencia.

La autoestima es básica en la formación de la personalidad del niño, de ella dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las relaciones con los demás, en las actividades y también en la construcción de la felicidad. La autoestima brinda seguridad y hace que se sientan valiosos. Gracias a ella entenderá la importancia de aprender y no sentirse disminuido cuando necesite ayuda. Hará que se sienta responsable, que se comunique con fluidez y reaccione de manera más adecuada.

Además del cariño y aceptación que recibe de sus padres, durante los primeros años, su autoestima puede fortalecerse o debilitarse, de acuerdo a su desempeño y sentimientos, en 5 áreas básicas.

Así podríamos hablar de 5 autoestimas:

- **Social.**
Se refiere al tipo y calidad de las relaciones que establece el niño y cómo se siente respecto a sus amigos.
- **Familiar.**
Está relacionada con el sentimiento de pertenecer a una familia. Depende de sus sentimientos y unión familiar. Si se siente querido, importante y tomado en cuenta.
- **Académica.**
Está relacionada a su reacción y sentimientos ante sus éxitos y fracasos en sus estudios.
- **Aspecto físico.**
Esta área depende, de cómo califica su cuerpo, rangos físicos y su capacidad en este aspecto. Del gusto o disgusto que siente en este tema.
- **Autoestima global.**
Abarca las 4 anteriores.

Fuente:

Guerra, A. **El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad**, NewYork-Presbyterian Hospital en Español, 2007. Pág. 20-25

Aguirre de Trabanino, Delia. **El valor de la autoestima**, 3ª. Edición, Guatemala; Impresos D&M 2000; 58 Pág.

Folleto para Maestros

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.

Más información sobre **Regulación de conflictos interpersonales** en <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

Orientaremos estas actividades de manera que intentemos hacer comprender a las niñas que todas son muy valiosas, que son maravillosas, que tienen unas cualidades excelentes.

A veces tenemos alguna imperfección. A veces nos gustaría que nos quisieran un poquito más las personas que nos rodean.

Pero aun así, estamos cargadas de cualidades maravillosas y por eso nosotras mismas somos quienes más nos queremos.

Una sana autoestima está en la base de una buena asertividad exigiendo que se valore nuestra persona a la vez que valoramos a las demás.

2
un, dos, tres,

3
un, dos, tres,

A PARTIR DE TRES AÑOS.

1. AUTOESTIMA CON RÍTMO.

Énfasis: **Autoestima.**

¿Quién quiere a su papá? ¿Quién quiere a su mamá? ¿Quién quiere a sus amigas? ¿Quién se quiere a sí misma?

A nuestras amigas y amigos les queremos mucho, les cuidamos, les tratamos con suavidad, les abrazamos, . . .

¿Nos cuidamos? ¿Nos abrazamos, nos besamos a nosotras mismas? Vamos a ver si lo conseguimos.

Cada persona se sienta en una silla individual y decimos rítmicamente:

1
Un, dos, tres,

2
un, dos, tres,

1
un, dos, tres,

- 1= Damos tres veces palmas sobre las rodillas.
- 2= Con la mano derecha tocamos el hombro izquierdo y con la mano izquierda tocamos el hombro derecho como si nos damos un autoabrazo. Se hace tres veces seguidas rápidamente.
- 3= Juntamos los dedos de ambas manos sobre los labios dando un beso que colocamos sobre nuestras propias mejillas. Se hace tres veces seguidas rápidamente.

Podemos terminar la actividad dando un beso a las personas que tenemos cerca o a las que nos apetece.

FUENTE: M. y M., Bogotá . 00

2. YO PUEDO, YO PUEDO. (CD)

Énfasis: **Autoestima.**

¿Sabéis hacer algo vosotras solas?
¿Alguien sabe ducharse solita?

Les canto:

Yo puedo. Yo puedo.
Yo puedo solito.
Bañarme, bañarme,
Bañarme muy bien.

¿Alguien va al baño sola?
Les canto:

Yo puedo. Yo puedo.
Yo puedo ir al baño.
Solita, solita,
yo lo puedo hacer.

Yo puedo. Yo puedo
Lavarme los dientes.
Estoy aprendiendo
y seguro que puedo.

Pongo la grabación toda entera y comentamos:

Yo puedo. Yo puedo
Hacer muchas cosas.
Debo intentarlo
para lograrlo.

Les pregunto si pueden hacer muchas cosas. ¿Qué cosas pueden hacer?
FUENTE: Miss Rosi. Perú.



3.- SILUETAS GRANDES.

Énfasis: **Autoestima.**

Un niño se tumba en el suelo sobre papel continuo. Otro niño marca su perfil con una pintura. Luego el primero le hace lo mismo al segundo y pintan sobre la silueta la ropa que llevan puesta.

Lo hace toda la clase por parejas y observamos los dibujos. ¿Nos parecemos? ¿Qué nos parece nuestro cuerpo? ¿Y nuestra figura? ¿Cómo nos gustaría parecer?

Variación:

Ponemos la mano izquierda bien estirada con los dedos abiertos sobre un papel y con la mano derecha dibujamos el perfil siguiéndolo con un rotulador. Después miramos el resultado. Hablamos de nuestro cuerpo, del concepto de nosotras mismas. De nuestra propia estima.

A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

4. MIRA A LAS MONTAÑAS. (CD)

Énfasis: **Autoestima.**

Hablamos de las cosas que hacemos bien, de lo guapas que somos, de lo guapas que son nuestras amigas y de la cantidad de cosas que hacen bien,...

¿Hay aquí alguna niña, algún niño guapo? ¿Hay aquí alguna niña, algún niño que no es guapo?

Aprendemos esta canción gesticulando ampliamente lo que vamos diciendo:



Mira (1) a las montañas (2)
y mírame a mí (3).
Mira esas flores (4)
y mírame a mí (3).
A que soy guapa (5).
Y qué le voy a hacer
si soy así (6).
Me miro en el espejo (7)
y soy feliz (8).

(1) Con amplios movimientos de brazos, señalo a mis ojos.

(2) Dibujo una montaña en el aire mirando a lo lejos.

(3) Con los dedos estirados me señalo a mí misma.

(4) Señalo a unas flores imaginarias que crecen en el suelo a lo lejos. Me llevo un ramito de flores a la nariz y hacemos una pausa musical

para hacer como que las olemos respirando profundamente.

(5) Ponemos una pose de belleza con las manos sobre las caderas.

(6) Ponemos otra pose de belleza estirando las palmas de las manos a lo alto.

(7) Hago como que tengo un espejo en la mano y me miro.

(8) Sonríó ampliamente y estiro las comisuras de los labios con los dedos índice de cada mano.

Podemos repetir la canción cambiando la palabra guapa por la palabra buena, o lista o trabajadora. Y hablamos de lo importante que es ser buena, lista y trabajadora.

Reflexión:

¿Alguien nos dice que somos guapas? ¿A papá se le olvida decir que somos guapas y buenas?

Nosotras valemos mucho, somos guapas pero sobre todo hacemos muchas cosas bien y cuidamos a las personas que nos rodean.

FUENTE: José Alberto. 02

5. IBA UN POLLITO PARA LA ESCUELA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=UDtPqYzM4to>

<http://www.youtube.com/watch?v=uPbq2rIZGbo>

Énfasis: Autoestima.

La maestra cuenta el cuento de forma recitada.

Después pasea entre el grupo cantando la canción imitando la voz del pollito algo más aguda y la voz del pato algo más grave. Y gesticulando exageradamente las acciones que suceden.

Iba un pollito para la escuela
con sus calzones bien remendados.
Iba diciendo: Viva la escuela,
viva la maestra y viva yo.

Un pato blanco muy orgulloso
al ver al pollo soltó la risa,
Cuá, cuá, cuá, cuá, cuá,
cuá, cuá, cuá, cuá, cuá,
cuá, cuá, cuá, cuá, cuá,
cuá, cuá, cuá, cuá.

- ¿De qué te ríes le dijo el pollo?
- De tus calzones bien remendados.
- Pues mis calzones son muy bonitos
porque son hechos por mi mamá.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué cuenta la canción? ¿Os ha pasado alguna vez algo parecido? ¿Alguna vez hemos despreciado a alguien nosotras mismas de esta manera?

Recogido en Managua. 06

4. YO TENGO . . . Y ME GUSTA.

Énfasis: Autoestima.

Repasamos los nombres de las diferentes partes del cuerpo y distintos tipos de ropa.

Después les digo que tengo barba y me gusta.

Pido a alguna niña voluntaria que me diga una parte del cuerpo que le gusta expresándolo de la siguiente manera: ***Yo tengo un ojo y me gusta. ¡Olé, mi ojo!***

Ayudamos a las demás niñas a que hagan su frase.

Hablamos de otras cosas que tenemos en nuestra persona tanto materiales como inmateriales, cualidades, . . . y lo decimos con la frase:

Yo tengo fuerza y me gusta.
¡Olé mi fuerza!



6. MI CUERPO ES CAPAZ DE . . .

Énfasis: Autoestima.

Una por una las niñas van saliendo al frente del grupo para realizar una acción con su cuerpo y que las demás podamos observar. Por ejemplo saltar, correr, bailar, girar, saltar girando, tocar el suelo, rodar, sentarse de golpe, voltereta, andar de puntillas, . . .

*Mira lo que hago
Lo que puedo hacer con mi cuerpo es . .
. . (y lo hago).*

O lo pueden hacer sobre una alfombra que tenemos en el centro.

Procuraremos que salgan a hacer un ejemplo especialmente quienes tengan dificultades de integración.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Os gusta vuestro cuerpo? ¿Estáis a gusto con él? ¿Podéis hacer todo lo que os apetece con vuestro cuerpo?

¿Qué puedes hacer con las piernas? ¿Qué puedes hacer con los brazos? ¿Qué puedes hacer con los hombros?

¿Podemos todas hacer las mismas acciones? Cada una tenemos cuerpos diferentes y podemos hacer cosas distintas y todo está bien. Tenemos un cuerpo maravilloso.

7. UNA MÁQUINA PERFECTA. (CD)

Énfasis: **Autoestima**, afirmación.

Primero hablamos del contenido de la canción.

Después la cantamos por partes de manera oral.

Finalmente la cantamos junto con la grabación del CD.

Una máquina perfecta
tengo desde que nací.
Y en ella me transporto
por allá y por aquí.

Esta máquina es mi cuerpo
y lo tengo que cuidar.
Hace muchos movimientos
y también es musical.

Tiene dos manos
con las que puedo escribir.
Que pueden tocar el piano
Y que saben aplaudir.
X X X X

Tiene dos pies
que me llevan por ahí,
que juegan a la pelota
y que marcharán así.
X X X X

Y una boca
que me sirve para hablar
que me sirve para comer
y también puede cantar.

Y esta maquinita
tiene un buen motor.
Que late escondido
y es el corazón.

Una cabeza
con dos ojos, dos orejas
y con una naricita
que me ayuda a respirar
X X X X

Y tiene un cuello,
la espalda, la cadera,
en medio la cintura
que se puede flexionar
X X X X

Tiene dos hombros,
dos brazos y dos piernas,
las rodillas, los tobillos
que también pueden girar.
X X X X

Y esta maquinita
que es tan especial
se va a despedir
y se va a descansar.

Recogido en Managua 09.

Reflexión:

¿Qué os parece la canción? ¿Qué os parece el cuerpo? ¿Cómo os sentís con cada una de las partes del cuerpo? ¿Os gusta cuidar vuestro propio cuerpo y el cuerpo de las personas que os rodean?

A PARTIR DE CINCO AÑOS.

8. GOLPES EN EL TIMO.

Énfasis: **Autoestima**.

Si juntamos los dedos de una mano podemos golpear suavemente sobre el pecho en el centro a la altura del corazón.

Ahí está el esternón y debajo hay una glándula que se llama el TIMO.

Nos golpeamos suavemente a la vez que decimos:

- Yo soy Rashida.
- Yo soy lista.
- Yo soy importante.
- Yo soy trabajadora.
- Yo soy una buena compañera.

- Yo soy alta.
- Yo dibujo muy bien.
- Yo ayudo a mi papá.
- Yo barro con la escoba.
- Yo hago la cama.

-

-

La dinamizadora dice una frase y el grupo lo repite. O pedimos a cada una de las niñas que diga una frase a la vez que nos damos el golpecito.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Cómo os sentís?
¿Para qué sirve esto? ¿Es cierto lo que habéis dicho?

9. LAGARTIJA, LAGARTIJA.

Énfasis: **Autoestima.**

Paseamos por la sala libremente sin tocarnos.

En un momento dado digo ¡ALTO!:

Lagartija, lagartija.

¿A quién estás buscando?

Busco una niña muy estudiosa.

Y todas las niñas tocan con su dedo a una niña muy estudiosa.

Lo repetimos varias veces tocando a

Una buena amiga.

Alguien que barre en casa.

Una niña que dibuja bien.

Alguien que se lo come todo a la hora de la comida.

Una niña que comparte las pinturas de colores, . . .

Lo repetimos varias veces señalando en cada ocasión a niñas que tienen cualidades positivas.

Reflexión:

¿Crees que haces muchas cosas bien?

Díselo a tu papá.

10. YO SOY ÚNICA Y ESPECIAL.

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Descubrirse y valorarse como un ser único y diferente a los demás.

ACTIVIDADES:

En una hoja cada niña y niño hacen un dibujo de sí misma (o de su compañera?). Pueden poner el retrato dentro de un marco.

Les indicamos que hagan un óvalo, unos ojos, una nariz, una boca, los pelos, . . . todo a la manera de cómo se imaginan que son.

Después lo pueden colorear.

Luego hacemos una exposición.

Comentarán después cómo es cada una y qué tiene de especial. Describimos las características físicas de cada uno: pelo, color de cara, ojos, pies, etc.

Sería importante que cada niña dijera a quien tiene a su izquierda algo que le gusta de ella.

¿Hay alguien especial? ¿Qué tienes de especial? Pelo largo, corto, oscuro, claro, liso, ondulado, . . . Persona alta, baja, gorda, delgada, . . . orejas grandes, pequeñas, . . . Color de la piel . . .

Variaciones:

Cuando no hay tiempo suficiente, se puede hacer la actividad sin dibujar, solamente mirando a las compañeras.

En otras ocasiones podemos hacer la actividad untando el dedo en témpera y dibujando mi propia imagen sobre un espejo a la vez que me estoy mirando. Señalo los ojos, la nariz, las orejas, la boca, etc. . . .

Reflexión:

Conversar sobre el tema de las diferencias entre las personas, tanto en las niñas como en las adultas. Cada una es diferente, única y especial, no hay otra igual que ella en todo el mundo. ¿Qué pasaría si todas fuéramos iguales?

Destacar la importancia de quererse como una es, puesto que las personas que nos rodean nos quieren por lo que somos, no por las cosas que hacemos. Reflexionar sobre las personas que se ocupan de nosotras, las que nos quieren, y poner en común cómo se llaman esas personas, que también son únicas y especiales.

11. COMO YO, SOLO HAY UNO

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Valorar la individualidad de cada una.

ACTIVIDAD:

Elegimos una niña o niño del grupo al azar.

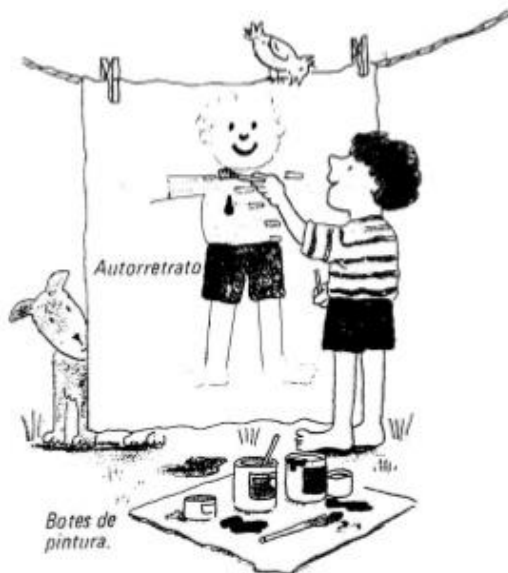
Le indicamos ante el grupo todas las cosas suyas que tienen uso propio: La mochila, el perchero para el abrigo, la caja para el bocado, la carpeta para los trabajos, la bandeja de las pinturas, . . .

Podemos repetirlo con otra niña o niño.

Reflexión:

Hablamos de lo bonito que es ser único e irreplicable, con espacios y objetos personales, a la vez que se forma parte de un grupo de personas con características comunes, que comparten objetos y espacios comunes.

Les llevamos a darse cuenta de que tenemos espacios, objetos y actividades que son de todo el grupo. Pero tenemos algunas necesidades individuales que también las resolvemos.



12. EL BEBÉ DEL CIRCO.

<http://www.youtube.com/watch?v=7unihW8HiaU>
<http://www.youtube.com/watch?v=aRqIC3EiObQ>

Énfasis: **Autoestima.**

Dumbo nació con las orejas mucho más grandes de lo normal.

Mamá elefanta lo quiso desde el primer día y lo cuidó y lo mimó con todo cariño, pero los otros elefantes pronto empezaron a reírse de él.

Un día, unos niños también se rieron de él, y mamá elefanta, ya cansada de las burlas que

hacían a su bebé, cuando los niños se rieron de Dumbo, arremetió con la trompa contra ellos.

Entonces, el director del circo la encerró entre rejas.

Desde ese día, Dumbo, sin su mamá, no podía comer, porque los otros elefantes no le dejaban comida. Tan mal se sentía que decidió escaparse del circo.

Caminó por el campo, en compañía de Timoteo, un ratoncillo, e hizo amistad con dos cuervos.

Los cuervos le sugirieron a Dumbo que con sus grandes orejas, quizás podría volar.

El elefante probó a lanzarse desde lo alto de una montaña y vio que podía volar con toda facilidad.

Dumbo volvió al circo y el director maravillado lo contrató para la actuación principal.

El elefante se convirtió en la estrella principal del circo ¡Podía hacer lo que nadie podía hacer!

¡Su mamá salió de la prisión y fue muy feliz cuando vio el triunfo de su hijo.

Reflexión:

En los momentos adecuados, preguntar: ¿Cómo se siente?...¿Por qué se siente...?

Después del texto "*mamá elefanta, cansada de las burlas . . . arremetió con la trompa contra ellos*", preguntar ¿Cómo se sentía mamá elefanta?... ¿Por qué se sentía así?...¿Qué otra cosa podía haber hecho?...Repetir las soluciones de los niños, clasificarlas y preguntar: ¿Y qué podía pasar después?

Después de "*con toda facilidad podía volar*", preguntar, ¿Cómo se sentiría ahora Dumbo?, ¿Por qué?, ¿Qué podría hacer Dumbo ahora? Estimular a los niños a que digan soluciones diferentes. Preguntar en cada caso ¿Y qué podría pasar después?

13. YA SÉ HACER MUCHAS COSAS

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Tomar conciencia de lo que hacemos mejor.

ACTIVIDADES:

Preparo una colección de dibujos que representen acciones positivas ampliadas al tamaño de DIN A 4. Tendré preparadas unas cinco copias de cada uno de los dibujos.

 ¡YA SÉ HACER MUCHAS COSAS!

NOMBRE:

- Colorea con verde las tres cosas que haces mejor, y con rojo la que te sale peor.


Dibujar ☐


Bailar ☐


Cantar ☐


Vestirme solo ☐


Correr ☐


Ordenar ☐


Tirarme por el tobogán ☐

Se las enseño una por una y hablamos de esas acciones. Explicamos por qué son positivas, cuándo las hacemos, qué dificultades tenemos para llevarlas a cabo.

Después cada niña o niño nos dice cuáles de esas acciones son las que hace bien.

A cada una le doy una copia de una de esas acciones para que la coloree y escriba su nombre a un lado.

Exponemos los dibujos coloreados y comentamos la actividad. Les preguntamos si también hacen bien otras actividades.

Finalmente la dinamizadora señala a cada uno de los dibujos y quienes lo hacen bien contestan: *Yo sé hacerlo*. Por ejemplo:

Dinamizadora: **Dibujar**.

Grupo: **Yo sé hacerlo**.

Dinamizadora: **Correr**.

Grupo: **Yo sé hacerlo**.

Dinamizadora: **Bailar**.

Grupo: **Yo sé hacerlo**.

Dinamizadora: **Cantar**.

Grupo: **Yo sé hacerlo**.

Dinamizadora: **Vestirme sola**.

Grupo: **Yo sé hacerlo**.

Reflexión:

Se trata de hacerles ver que tienen muchos aspectos positivos dentro de cada uno que han de conocer y valorar.

Quizá digan solo deportes o acciones motrices o acciones que realizan en el colegio. Conviene ir más allá para hacerles ver también cómo hay actitudes positivas y hábitos que tienen ya interiorizados.

14. QUIERO APRENDER A HACERLO SOLA.

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Reflexionar sobre el grado de autonomía en algunos hábitos cotidianos.

ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE:

En la ficha aparecen cuatro conductas que muchas de las niñas de la clase estarán desarrollando y que reflejan la autonomía en el vestido, la comida, la higiene y las actividades domésticas.



QUIERO APRENDER A HACERLO SOLO

NOMBRE:

- Recorta la conducta que deseas conseguir y pégala en el mural de la clase.



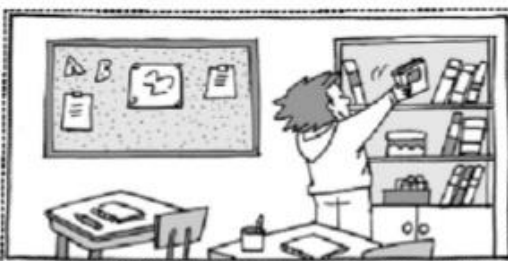
Colocarme bien en la fila.



Pedir los juguetes a los niños.



Decir lo que pienso.



Recoger la clase.

Se trata de que las niñas tomen conciencia del grado de autonomía que tienen con relación a estas conductas: ducharse, atarse los cordones, cortar un filete y hacer la cama.

En la parte de la derecha aparecen dos recuadros: si la niña realiza sola la conducta o si necesita ayuda por parte del adulto. Deberán unir cada actividad con uno de estos dibujos de la derecha en función de si lo hacen solas o con ayuda de alguna persona adulta.

Una vez realizada la actividad se hará una propuesta en común y, si se desea, se podrá profundizar en el tema de la autonomía:

- En el vestido: si se ponen o quitan ropa abierta (chaquetas, cazadoras...), cerrada (camisetas, jerséis), pantalones, calcetines; si se abrochan cremalleras y automáticos; si se atan solos los cordones...
- En la comida: si saben utilizar correctamente la cuchara, el tenedor, el cuchillo, la servilleta; si permanecen en la mesa hasta que acaban de comer.

- En la higiene: si se lavan y secan las manos, se cepillan los dientes, se peinan solos, se duchan, etc.
- En actividades domésticas: si recogen su cuarto, hacen su cama, ponen y quitan la mesa, compran el pan...

15. EL CUENTO DE LA PATITA FEA.

<http://www.youtube.com/watch?v=6D3M97sJ49M>

Énfasis: **Autoestima.**

¿Hay alguna niña guapa en este grupo?
¿Te han dicho alguna vez que eres muy guapa? ¿Quién vale mucho?

Había una vez una mamá que era una pata y tuvo varias hijitas.

Todas eran muy bonitas pero había una que era diferente. ¿Conocéis alguna niña que sea diferente?

La patita fea se sentía muy mal porque creía que nadie le quería.

Así que se fue de casa y lo pasó muy mal.

Un día se acercó a un estanque en que había unos cisnes muy bonitos y elegantes.

Ellos se acercaron a hablar amablemente con ella. Se quedó sorprendida.

Miró al agua y se vio guapa. No se lo podía creer. Miró otra vez y era ella.

Se unió al resto de cisnes y vivió feliz con ellos para siempre.

Podemos escenificar el cuento eligiendo diferentes personajes. Una niña hace de patita con un pico de cartulina y le cantamos con la melodía de "Pim-Pom es un muñeco":

Cuá, cuá dice mi pata,
contenta y muy feliz.
Mueve las alitas
y busca una lombriz.

La patita que está en el centro de la rueda escucha la canción y cuando acaba todos la llaman para que juegue con ellos.

Podemos hacer una fila de patitos que van repitiendo los movimientos y gestos que hace la niña que representa a la patita. Después hará de patita otra niña.

FUENTE: Andersen.

Reflexión:

¿Qué os parece este cuento? ¿Cómo se sentía la patita?

La patita creía que era fea y que nadie la quería. Por eso se fue. Pero en realidad no era fea.

¿Alguien se ha sentido como la patita fea? ¿Alguien se siente como un cisne bonito y esbelto?



16. YA SÉ , YA PUEDO HACERLO!

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Aprender a valorar las cualidades y los recursos de cada persona.

DINÁMICA:

Las niñas estarán sentadas, y se le pedirá a cada una que complete la siguiente frase:

"Soy... (el nombre) ... y ya sé...".

Por ejemplo:

Ya sé el color rojo

Ya sé el triángulo.

Ya sé el siete.

La dirección de mi casa...

Por cada respuesta se les ofrece un redondel rojo, como si fuera una manzana. La dinamizadora escribe el nombre de la niña, la acción que hace bien y se la entrega.

Se propone otra ronda con otra frase sin terminar:

"Soy... y ya puedo...".

Por ejemplo:

Tirame por el tobogán.

Abrocharme el babi.

Etc.

Por cada respuesta se ofrece al niño un redondel verde como si fuera una pera.

Exponemos los resultados de la actividad pegando las cartulinas sobre un espacio liso amplio para visualizar los resultados de todo el grupo.

Reflexión:

Comentar que cada niño aprende las cosas de una manera y en un momento diferente.

Todos los días aprendemos algo, y nos damos cuenta de lo que ya sabemos y de lo que podemos hacer y aprender.

Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos. Al darse cuenta de sus progresos, desarrollan una mayor confianza en su capacidad de aprender.

LA AUTOESTIMA es:

Sentirte bien contigo misma.
Tener confianza en ti misma.
Ser tu mejor amiga aunque te equivoques al hacer algo útil.
Aceptarte como eres.
Un sentimiento agradable cuando piensas en ti.
Sentirte bien contigo.
Buscar resolver los problemas y no huir para evitar el esfuerzo.
Esto te llevará a una vida más plena.
Pensar: *Yo puedo.*



ALGUNOS ENEMIGOS DE LA AUTOESTIMA.

El regaño.
El chismorreó, cotilleo.
El error, la equivocación.
La indiferencia.
La crítica y la burla.
La agresividad.
Las ideas negativas.
El perfeccionismo.

Estas situaciones pueden hacer tambalear nuestra autoestima y las superaremos positivamente afirmando constructivamente nuestra personalidad y asertividad.

EL PENSAMIENTO NEGATIVO.

Algunas personas en algunos momentos tienen la tendencia a tener pensamientos o interpretaciones negativas de la realidad ante los conflictos.

Por ejemplo:

Tu amiga llega tarde a una cita y piensas: *Qué impuntual es.*

Tu mejor amiga se va con otras y piensas: *Ya no me quiere.*

Te sacan al frente del grupo para leer un texto y piensas: *Siempre me pongo nerviosa.*

Te resulta difícil resolver un problema de matemáticas y piensas: *Las matemáticas son aburridas y difíciles.*

Cambias de escuela y piensas: *No lo voy a pasar bien en la otra escuela.*

Podemos sentir angustia, desmotivación, desánimo, abandono, tragedia, catástrofe, apatía, frialdad, . . .

Algún ejemplo más realista:

Tu amiga llega tarde a una cita y piensas: *La preguntaré qué ha pasado.*

Tu mejor amiga se va con otras y piensas: *No me he enterado de lo que ha pasado. La preguntaré a ver si quiere venir conmigo una tarde.*

Te sacan al frente del grupo para leer un texto y piensas: *Esta vez me he puesto nerviosa.*

Te resulta difícil resolver un problema de matemáticas y piensas: *No encuentro la solución a este problema.*

Cambias de escuela y piensas: *Me esforzaré para tener nuevas amigas.*

Esto nos puede producir inseguridad y generalmente no nos ayuda a ser asertivas. Podemos cambiar los hábitos si analizamos más lo que sucede y nos animamos a sentir afán

de superación en aspectos concretos de la realidad. Sabemos que estos problemas nos pueden resultar esperanzadores si trabajamos por superarlos. Podemos hacer las cosas bien en muchas ocasiones y en la vida hay muchas cosas maravillosas. Podemos alegrarnos por las cosas que hacemos bien.

Busca ejemplos en los que has tenido pensamientos positivos y otros en los que tuviste pensamientos negativos. Habremos de aprender a darnos cuenta de nuestros pensamientos negativos para superarlos.

DINÁMICAS PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.

Presentamos estas actividades para que cada persona observe las cualidades positivas que tiene en sí misma

y se encuentre a gusto con su manera de ser.

Todas tenemos gran valor y eso no implica que seamos superiores a nadie.

Pero nadie es superior a nosotras. Somos diferentes y muy valiosas.

Reflexión:

Al terminar una actividad de autoestima realizaremos esta reflexión y compromiso.

Pedimos comentarios libres a la actividad. ¿Qué os ha parecido? ¿Qué

A PARTIR DE SEIS AÑOS.

17. LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ MISMA

Énfasis:

Autoestima.

Le pido a una niña que nos diga al grupo qué es lo que más les gusta de sí misma.

Se lo pido a otras niñas. Una por una van hablando ante el grupo de sí mismas: "Lo que más me gusta de mí misma es ...".

Les animamos a que nos digan también sus cualidades, habilidades, cosas que hacen bien, ... su manera de ser ...



18. CUALIDADES POSITIVAS.

Énfasis: **Autoestima.**

Necesitamos un espacio amplio.

Voy diciendo frases como:

Las niñas y niños que dibujan bien que den saltitos con los pies juntos.

Las niñas y niños que ayudan en casa, que se sienten en el suelo.

Las niñas y niños que no se pelean, den palmas.

Las niñas y niños que recogen sus cosas en casa, que pongan las manos sobre la cabeza.

Quienes se visten solas con rapidez, pongan una rodilla en el suelo.

Quienes son excelentes personas, que den una vuelta sobre sí mismas.

Quienes no se pelean ...

Quienes les gusta escuchar ...

Quienes les gusta compartir juguetes ...

12

Buscamos acciones positivas y lo manifestamos con un gesto.

Reflexión:

¿Alguien quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido la actividad?

¿Hacéis muchas cosas bien? ¿Os dice alguien lo que hacéis bien? ¿Y las demás personas, hacen las cosas bien? ¿Qué cosas hacen bien tus compañeras y compañeros del grupo?

¿Creéis que sois personas valiosas?

¿En algún momento os sentís menos valoradas? Y entonces ¿cómo reaccionáis?

19. ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA.

Énfasis: **Autoestima.**

¿Os gusta un martillo? ¿Os parece bueno? ¿Tiene algo malo?

¿Os gusta el tornillo, ... la lija, ... el metro, ...? ¿Os parecen buenos? ¿Tienen algo malo?

Les cuento el cuento y lo comentamos.

Después lo volvemos a leer como teatro leído y cada vez que aparece una palabra en **negrita**, animamos a una niña a que salga al frente del grupo para representar a ese personaje.

Un día en la carpintería de mi pueblo se reunieron las herramientas para hablar de su cualidades.

Para coordinar la reunión se puso **al** frente el **martillo**. Pero las herramientas dijeron que no le querían, golpeaba mucho y hacía mucho ruido.

Entonces se puso al frente la de reunión el **tornillo**. Pero las herramientas dijeron que no le querían porque daba muchas vueltas.

El tornillo dejó paso al frente del grupo a **la lija**. Pero el grupo tampoco la quiso porque era muy áspera y siempre se rozaba con las demás herramientas.

Intentó organizar el grupo **el metro**. Pero el grupo tampoco lo quiso porque se pasaba el tiempo midiendo a las demás.

En ese momento entró **la carpintera**. Se puso el delantal y comenzó a trabajar. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Así es como consiguió hacer un bello mueble para nuestro grupo.

Al anochecer la carpintería se quedó sola y las herramientas se reunieron de nuevo.

Fue entonces cuando tomó la palabra **el serrucho** y dijo:

"Señoras, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero la carpintera trabaja con lo mejor de nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. El martillo es fuerte. El tornillo une y da fuerza. La lija es especial para afinar y limar asperezas. El metro era preciso y exacto."

Se sintieron entonces orgullosas de sus fortalezas y de trabajar juntas.

Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Qué pasó? ¿Qué habéis entendido?

Aquí ¿hay alguna persona valiosa? ¿Tú para qué vales? ¿Qué haces bien?

A PARTIR DE SIETE AÑOS.

20. ESTO SE ME DA BIEN..., ESTO NO

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Aprender a valorar las cualidades y los recursos de cada uno, así como las limitaciones, con realismo.

DINÁMICA:

Se les pide a cada participante que complete la siguiente frase:

"Soy... (el nombre)... y se me da bien..."

Por ejemplo: leer, dibujar, cantar, montar en bicicleta, jugar en el ordenador, etc.

Por cada respuesta toman un redondel de cartulina de colores de un recipiente que hay en el centro y la escriben, si pueden. Si no, la maestra lo hará por ellas.

Cuando todas hayan dado varias respuestas se continuará con otra frase:

"Soy... y todavía no se me da bien..."

Por cada respuesta se toma un redondel de cartulina blanca.

Después se recortará un trozo de papel de embalar con el nombre y/o la foto de cada niño en el centro, pegándose alrededor los redondeles de cartulina.

Reflexión:

Se comentará que cada uno aprende las cosas de una manera y en un momento diferente.

Todos los días se aprende algo, y deben darse cuenta de lo que ya saben y de lo que todavía pueden aprender. Si algún alumno reconoce pocas cosas que se le dan bien, o las cartulinas blancas superan a las de colores, se le animará a buscar sus habilidades y recursos.

21. DIBUJO LO QUE HAGO BIEN.

Énfasis: **Autoestima.**

En una folia hago un dibujo de algo que sé hacer bien y se lo enseño a las demás compañeras.

Comentamos los resultados. ¿Ha sido fácil hacer la actividad? ¿Qué dificultades hemos encontrado?



Lydia jugando con su perro



A PARTIR DE OCHO AÑOS.

22. SÍ, SE PUEDE (CD)

Énfasis: **Autoestima.**

- Sí se puede.
- En este mundo tan único y tan grande yo soy único.
- Yo soy especial.
- Lleno de amor y de inteligencia yo puedo realizar mis sueños siendo un buen estudiante y haciendo siempre mi trabajo con amor, con orgullo y con gusto porque sé que sí se puede.

Reflexión:

14 23. CON MI CARA Y MI FIGURA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=M83nFZSJkDU>

Énfasis: **Autoestima.**

Nos ponemos de pie en círculo y canto gesticulando mímicamente lo que cantamos.

Con mi cara y mi figura (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Después todo el grupo repite lo que yo canto.

Otras personas hacen de solistas para que después repita el grupo entero.

Cada solista se inventa un nuevo verso como por ejemplo:

Con la forma de mi barbilla (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Con el color de mis mejillas (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Con la simpatía de mi persona (bis)
nadie es igual a mí (bis).

Podemos referirnos a cosas exteriores o interiores, formas de ser y de actuar.

FUENTE: Esmeraldas. 06

Reflexión:

¿Qué les pareció? ¿Les parece bien no ser igual a nadie más? ¿Les gusta mejor imitar a alguien en su forma de ser? ¿Es fácil ser una misma? ¿Hemos hecho mal alguna vez intentando ser una misma? ¿Hemos hecho mal alguna vez por imitar a otra persona?

24. LISTA DE COSAS QUE HAGO BIEN.

Énfasis: **Autoestima** afirmación.

Cada persona escribe en privado una lista de las cosas que hace bien. Aunque sea ligeramente bien.

Luego, sin leer lo escrito, comentamos el ejercicio. ¿Nos ha costado hacer el ejercicio? ¿Hacemos muchas cosas bien? ¿Nos fijamos en las cosas que hacemos bien?

Si alguien quiere puede leer su lista.

Al final escribimos todas: YO HAGO MUCHAS COSAS BIEN.

Nos damos cuenta de que nuestras compañeras también hacen muchas cosas bien y son personas muy valiosas.

Reflexión:

¿Queréis comentar algo? ¿Qué os ha parecido?

¿Creéis que hacéis muchas cosas bien? ¿Sois personas valiosas? ¿Y vuestras compañeras, son valiosas?

¿Os tratan con cariño porque valéis mucho? ¿Tratáis con cuidado a las personas que tenéis cerca porque valen mucho?

♥ ME ADMIRO
♥ ME ADORO
♥ ME APRECIO
♥ ME QUIERO

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

25. FICHA DE AUTOESTIMA.

<http://www.youtube.com/watch?v=837T0NqPNn0>

Énfasis: **Autoestima, presentación.**

Rellenamos la siguiente ficha del recuadro.

Podemos escribirla en la pizarra para que la copien y respondan. Veremos más fácilmente las respuestas si escribimos con un color diferente las palabras a releer.

Leemos los resultados, los comentamos y vemos las dificultades que hemos tenido al contestar.

Mi nombre es....., muy bonito por cierto.
 Mi barrio se llama....., aquí vine a vivir hace..... años.
 Soy una persona..... que hace bien.....
 y me gusta.....
 Pero sobre todo, lo mejor de mí es.....

 Si te interesan mis buenas cualidades puedes encontrarme en.....

 Gracias.

26. NOMBRE Y APELLIDO POSITIVO.

<http://www.youtube.com/watch?v=fGxqjxKDv5Q>

Énfasis: **Autoestima.**

Les recuerdo mi nombre y mis apellidos. Alguien más puede recordarnos su nombre y apellidos. Pero nos vamos a cambiar los apellidos por un día.

Cerramos los ojos y pensamos alguna cualidad positiva que tenemos.

Ahora escribimos en un papel nuestro nombre y a continuación una cualidad positiva que tenemos y que nos va a servir de apellido.

A continuación lo leemos una por una todas las personas.

- *A ver ¿quien quiere empezar?*
- *Álvaro trabajador.*

Escribimos en el encerado la nueva lista del grupo con los nombres y apellidos nuevos.

Los leemos todos al final y los usamos durante el día.

27. EL ENTIERRO DEL "NO PUEDO".

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y las frases negativas que nos generan.

DINÁMICA:

La dinamizadora comenta con las

niñas algunas frases que todas decimos a veces, o pensamos, que nos hacen daño porque no nos dejan hacer cosas y además nos hacen sentir mal. Ejemplo:

"No me va a salir"

"Seguro que me sale mal"

"No puedo".

Nadie me escucha.

Soy mala.

Cada niña comentará alguna frase que suela decirse a sí misma o que la dicen otras.

Cada una la escribe sobre un papel pequeño que entregará a la dinamizadora.

Luego, en un lugar del patio o en una salida al campo, se cava un hoyo y se entierran los papeles con todas las frases.

También se pueden quemar en un recipiente metálico y seguro.

Reflexión:

Analizamos las frases para comprobar que es falso e intentamos analizar las consecuencias que nos producen psicológicamente y cómo afectan a nuestra conducta.

Los pensamientos y deseos dirigen nuestras acciones; de acuerdo con lo que pensamos, así sentimos, decimos y hacemos.

El hecho de superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar con una misma.

28.- EL TESORO.

Énfasis: **Autoestima.**

Habrá que construir una caja muy bonita con un espejo en su fondo.

Se les dice que van a ver algo muy importante, algo maravilloso que vale mucho.

¿Qué cosas son importantes? ¿Tenéis algo importante y muy valioso en casa? ¿Las cosas más valiosas son las que más dinero cuestan?

Se les va enseñando a uno por uno el interior de la caja advirtiéndoles que no comenten lo que han visto. Les pedimos que escriban lo que han pensado, las sensaciones que han tenido al verlo.

Al final se pueden comentar todas las reacciones y el significado del ejercicio.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os gusta ver vuestra imagen? ¿Os sentís como algo valioso? ¿Pensáis que sois lo mejor del mundo?

¿Y las demás personas son también lo más valioso del mundo?



29. PASAR Y MIRAR.

Énfasis: **Autoestima.**

Se dispone el grupo mirando hacia un mismo frente.

Les digo que vamos a hacer teatro.

Yo hago como que entro por la puerta. Paso por delante de ellas. Respiro despacio. Las miro despacio una a una sin expresar nada. Avanzo un poco. Respiro. Las miro de nuevo y acabo.

Después pasan algunas otras personas voluntarias y se toma el tiempo que desee.

17

Es recomendable realizar esta actividad en silencio.

Reflexión:

Todos los pensamientos y sentimientos previos, durante y después del ejercicio le dicen mucho al sujeto sobre sí mismo con relación a la mirada de los otros.

¿Qué sensación se despertó cuando alguien pasaba y te miraba? ¿Cómo creías que te veías? ¿Qué sensación hubo cuando tu pasabas a mirar? ¿Cómo enfrentaste el ejercicio?

¿Tenías nervios, ..., vergüenza, ..., inseguridad, ...? ¿Te miran alguna vez con cara rara?



A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

30. AUTOESTIMA EN LA PLAZA.

Énfasis: **Autoestima.**

Tomamos un papel en blanco en el que escribiremos una de nuestra cualidades positivas con letras grandes: YO SOY

Cuando lo tengamos escrito, todas las personas comenzarán a pasear por la sala mostrando su cualidad en el papel.

Podemos explicar a las compañeras en qué manera nos sentimos positivas con esa cualidad y responder a otras cosas que se nos pregunte.

Reflexión:

¿Cómo nos sentimos al hablar de todo lo positivo que llevamos dentro? ¿Habría sido más fácil hablar de defectos? ¿A qué estamos más acostumbrados?....



31. SOLES Y NUBES

Énfasis: **Autoestima.**

OBJETIVO:

Transformar pensamientos negativos en positivos.

ACTIVIDAD:

Les doy una hoja con las siguientes frases escritas y les pido que dibujen una nube o un sol al lado de cada frase según les parezca negativa o positiva.

"Esto es muy difícil, no lo puedo hacer"

"Lo voy a intentar"

"Seguro que esta vez lo consigo"

"Todo me sale mal"

"Por mi culpa, mis papás se enfadan"

"¡Qué bonito está quedando!"

"Seguro que me voy a equivocar otra vez"

"Voy a ver si juego con los niños."

"Que divertido es aprender"

"A ver si me sale."

"No me va a salir."

"Nadie va a jugar conmigo."

"Cuántas cosas bonitas me pasan..."

Hacemos una puesta en común de los resultados y los comentamos.

Después intentamos poner una frase negativa para encontrar otra que sería positiva.

Reflexión:

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que "nos decimos a nosotras mismas" sobre lo que nos sucede. Enseñar a las niñas a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

32. EL ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA.

Énfasis: **Autoestima.**

Cada persona dibuja en una hoja grande un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. Podemos llevar un dibujo de muestra.

En las raíces escribe las **cualidades, habilidades y capacidades** que crees tener.

En el tronco puedes ir escribiendo las **cosas positivas** que haces.

Y en los frutos, los **éxitos o triunfos** que has conseguido.

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir *raíces* y *frutos* que las demás le reconocen e indican.

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué sensaciones habéis tenido interiormente?

¿Te valoras lo suficiente?

¿Han encontrado las demás muchas cosas que tú no habías valorado?

¿Has tenido problemas por valorarte poco a ti misma? ¿Has hecho algo mal por valorarte poco?

¿Has hecho algo mal por valorarte demasiado y no tener en cuenta el valor de las demás personas?

Compromiso:

Intentamos buscar un compromiso por acuerdo mutuo y si esto no es posible, les sugerimos el compromiso de: Fijarnos en las cosas que hacemos bien. Cuidarnos a nosotras mismas porque valemos mucho.



A PARTIR DE ONCE AÑOS.

33. LA HOJA DE PAPEL.

Objetivo: **Autoestima.**

Cada participante toma una hoja de papel.

1. Pensamos en algo que hicimos bien y alguien nos lo reconoció. Lo escribimos en la esquina superior izquierda.
2. A continuación pensamos en palabras o expresiones de ánimo que alguien nos ha dicho alguna vez. Lo escribimos en la esquina superior derecha del papel.
3. Finalmente les pedimos que se inventen un dibujo grande ocupando toda la hoja representando cómo se sienten cuando les reconocen algo que hacen bien.

Hacemos una puesta en común con la participación voluntaria de quienes quieran leer y enseñar lo que han escrito y dibujado.

Reflexión:

Comentamos la actividad. Qué nos ha parecido. Cómo nos hemos sentido. Fue difícil. . . . ¿Hemos llenado gran parte del papel? O nos parece que debíamos tener el papel más lleno.



34. ¿CÓMO TE SIENTES ANTE ESTAS SITUACIONES?

Énfasis: **Autoestima.**

Las respuestas y puesta en común de este cuestionario nos puede servir para debatir sobre la importancia, las dificultades y las formas de desarrollar nuestra asertividad.

¿Generalmente expresas lo que sientes?

¿Critica abiertamente las ideas, opiniones o la conducta de otras personas?

¿Protestas cuando alguien se te cuela en la cola?

¿Te escapabas de situaciones embarazosas?

¿Normalmente estás segura de tu opinión?

¿Te cuesta tomar decisiones?

¿Insistes en que tu compañera de piso haga las tareas domésticas?

Cuando un vendedor de una promoción insiste ¿te cuesta decir que no si no te convence?

Cuando alguien te hace esperar ¿la dices algo?

¿Te cuesta mantener el contacto visual con una persona cuando hablas con ella?

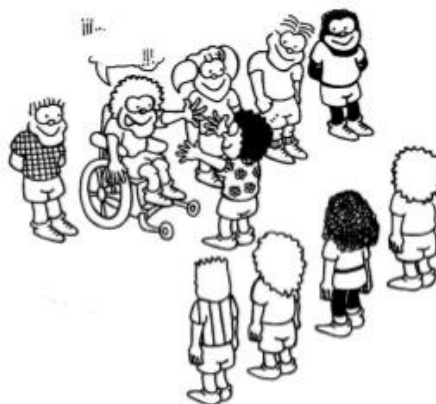
Cuando compras algo en malas condiciones ¿vuelves a protestar?

¿Eres capaz de expresar cariño y amor abiertamente?

¿Eres capaz de rechazar peticiones que no puedes o quieres realizar?

¿Terminas tú las frases de otra persona que está hablando?

¿Eres capaz de pedir pequeños favores a tus amigas?



35. LA PASARELA POSITIVA.

Énfasis: **Autoestima.**

En una pasarela de moda van pasando las modelos mostrando sus mejores prendas de vestir.

Nosotras pasearemos por un pasillo mostrando nuestras mejores cualidades tanto exteriores como interiores (*la ropa, las partes del cuerpo, su interior, . . .*).

Una se pone al frente y nos dice:

- ¿Habéis visto qué bien me he peinado?
Después sale otra y nos muestra algún otro rasgo positivo que tiene:
- ¿Sabéis que escucho muy bien?
- ¿Habéis notado qué bien me entiendo con mis amigas?

Pueden hacer el ejercicio cuantas personas quieran.

Es importante repetir el ejercicio pero diciendo a las demás personas las cualidades positivas que nos mostraron:

- "¡Qué bien compartes las pinturas!"
- "¡Qué inteligente eres!"
- "¡Qué buena amiga es Teresita . . ."

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Era difícil?
¿Conocéis bien vuestras virtudes? ¿Enseñáis bien a otras personas vuestras virtudes?
¿Podemos hacer algo para que las demás personas conozcan lo que hacemos bien?

Propuesta de continuidad:

Les pido que escriban:

**SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA
Y TENGO CUALIDADES EXCELENTE.**

36. EL BILLETE DE 20 EUROS.

<http://www.youtube.com/watch?v=D1WLTsxWTiU>

<http://www.youtube.com/watch?v=1MZHZkKjR6w>

Énfasis: **Autoestima.**

En este grupo ¿hay alguien que vale mucho? ... A ver ¿Creéis que sois muy valiosas? ¿Alguien os dice que sois valiosas?

Les enseño un billete de 20 euros.

¿Alguien quiere tener este billete?

Lo doblo y redoblo. Lo aprieto y les pregunto.

**¿Alguien quiere el billete todavía?
¿Pensáis que todavía es valioso?**

Lo estiro y lo arrugo. Lo aprieto fuerte dentro de mi puño.

**¿Alguien quiere el billete todavía?
¿Os gusta?**

Estiro el billete.

¿Alguna vez os han arrugado a alguien? ¿Cómo os habéis sentido cuando os arrugan, os estrujan ...?

Lo vuelvo a estrujar. Lo tiro al suelo y lo pisoteo.

Lo levanto y lo enseño. ¿Todavía hay alguien que quiere el billete de 20 euros?

¿Os parece valioso un billete pisoteado y arrugado?

Reflexión:

¿Crees que vales mucho? ¿Aunque te pisoteen?

¿Alguna vez te han tratado como si no vales nada? ¿Te han maltratado alguna vez?

¿Vales igual si te maltratan?

¿Hay algo que vale más que el dinero?

¿Tú crees que las personas que están a tu lado valen mucho?

Al final todas escribimos:

YO VALGO MUCHO AUNQUE ME TRATEN MAL.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

37. CUESTIONARIO DE AUTOACEPTACIÓN.

Énfasis: **Autoestima**, autoafirmación.

Siéntate tranquilamente y responde:

Una de las cosas que me gusta de mí misma es

Me gusta más cuando

Una de mis acciones que más me gusta es

Uno de los pensamientos que más me ayudan es

Una de las cosas de mí cuerpo que me gusta es

Cuando acepto mis sentimientos

Cuando respiro hondo

38. LOS TRES SALTOS.

Énfasis: **Autoestima.**

Buscamos un espacio amplio. Pedimos tres personas voluntarias.

Una de ellas se coloca de pie con los pies juntos. Colocamos una señal en la punta de sus pies y le pedimos que adivine hasta donde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos sin tomar carrera.

Colocamos una señal en el lugar donde dijo que llegaría. Ahora se concentra y salta. Ponemos una marca en el lugar a donde llegaron las puntas

21

de sus pies.

Analizamos lo sucedido, cómo fue la previsión, analizamos el resultado del salto y lo que sucedió mientras tanto.

Repetimos lo mismo con las personas voluntarias **B** y **C**.

Si hay tiempo y el grupo lo considera interesante, puede ser conveniente repetir la misma actividad las tres personas de nuevo. A veces suceden cosas sorprendentes.

Análisis:

Finalmente analizamos la utilidad de la actividad. ¿Qué hemos descubierto? ¿Qué concepto tenemos de nosotras mismas? ¿Qué expectativas? ¿Nos ponemos metas inalcanzables? O nos gusta tirar a lo alto.

39. EFICIENCIA MÁXIMA.

Énfasis: Autoestima.

Se colocan tres personas voluntarias junto a una línea de partida. A la primera se le pregunta a qué distancia piensa que llegará dando un salto con los pies juntos sin tomar carrerilla. Se pone una señal en la distancia que haya indicado y realiza el salto. Pondremos una nueva señal en el lugar a donde llegó. Contaremos siempre las distancias señalando las puntas de los pies.

Después hacemos lo mismo con la segunda y tercera persona para pasar a analizar lo que ha sucedido. ¿Qué relación ven entre este ejercicio y su propia estima?

Cada persona puede realizar de nuevo el experimento y volver a analizar lo sucedido.

¿Qué tipo de expectativas nos proponemos? ¿Somos capaces de conseguir metas mayores de las que nos proponemos?

VARIACIÓN:

Se puede practicar esta actividad colocando a las tres participantes frente a un bote y un montón de clips. Se les pregunta cuántos clips creen que pueden meter en el bote en un minuto. Después de que hayan contestado se realiza el ejercicio

y se anota el número de clips previsto y el de los que han metido. Lo realizarán las tres personas consecutivamente, no a la vez.

Hay que comparar y analizar los resultados. ¿A qué se deben?

40. EL ANUNCIO.

Énfasis: Autoestima.

Pensamos en las cosas que hacemos bien. Lo valiosas que somos.

Pensamos en cómo se venden las cosas valiosas. Se hacen anuncios en los periódicos, hojas en las paredes, anuncios por la radio, en la televisión, . . .

Después de haber pensado durante unos momentos en tus cualidades positivas, diseñas un anuncio en papel haciéndote valer, como si te vendieras.

Podemos poner anuncios en la pared.

El ejercicio lo harán todas las del grupo si es posible.

Puedes diseñar una campaña gráfica a ver quién da más para comprarte como buena persona.

Podemos hacer el anuncio en otro soporte: radio, informática, video, . . .

Reflexión:

Pedimos comentarios libres a la actividad. ¿Qué os ha parecido? ¿Qué dificultades habéis encontrado? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os parece que valéis mucho? ¿Os parece que tenéis demasiados defectos? ¿Crees que las demás personas también valen mucho?

Cuando tienes un problema con alguien ¿Recuerdas que tú vales mucho, que también tienes derechos y que la otra persona vale mucho y que también tiene derechos?

Compromiso:

Nos fijaremos en la cantidad de cosas que hacemos bien y que las demás personas también hacen bien. Cuando tenemos un problema con alguien pensaremos en nuestros propios derechos y los derechos de las otras personas.

ANUNCIO.

**ME QUERESCO PARA AYUDAR
A LOS NIÑOS Y ANCIANOS**

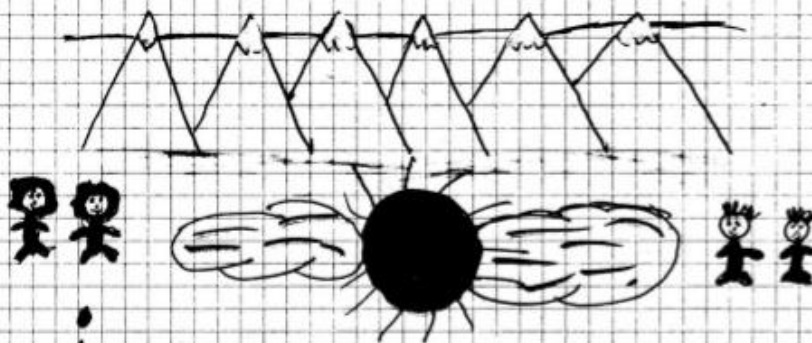
Tengo 12 años y soy muy amable y simpática.

Además se peinar y cortar pelo y también pinto bien.

AYUDO TODO LO QUE PUEDO,

También puedo ayudar ha hacer los deberes a los niños.

Puedo sacar a los perros o cuidar a los animales.



QUERO MUCHO A LOS NIÑOS

Me gusta jugar y estar muy contenta.

A PARTIR DE TRECE AÑOS.

41. EL PODER QUE YO TENGO.

Énfasis: **Autoestima.**

Nos sentamos en silencio, nos relajamos e intentamos recordar algún momento en que nos costó gran esfuerzo mantener nuestra propia posición. Gracias al aguante, conseguimos algo positivo desde el punto de vista personal, afectivo, laboral, etc.

...
Luego compartimos nuestra reflexión con las compañeras del grupo.

21. CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA.

Énfasis: **Autoestima.**

1. En general estoy satisfecha conmigo misma.	1	2	3	4
2. A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	4
3. Creo tener varias cualidades buenas	1	2	3	4
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4
5. Creo que tengo muchos motivos para enorgullecerme.	1	2	3	4
6. A veces me siento inútil.	1	2	3	4
7. Siento que soy una persona digna de estima, al menos en igual medida que las demás.	1	2	3	4
8. Desearía sentir más respeto por mí misma.	1	2	3	4
9. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracaso.	1	2	3	4
10. Asumo una actitud positiva hacia mí misma.	1	2	3	4

42. EL ÁGUILA EN EL CORRAL.

Énfasis: **Autoestima.**

Érase una vez un granjero que mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo

curó y lo puso en su corral donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos.

Un día, un naturalista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

- *¿Por qué este águila, la reina de todas la aves y pájaros, permanece encerrada en el corral con los pollos?*

El granjero contestó:

- *Me la encontré malherida en el bosque y, como la he dado la misma comida que a los pollos y la he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.*

El naturalista dijo:

- *El tuyo me parece un bello gesto, haberla recogido y curado. Además la has dado la oportunidad de sobrevivir. La has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo tiene corazón de águila y, con toda seguridad, se la puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si la ponemos en situación de hacerlo?*

- *No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido.*

- *Es verdad. Tú no se lo has impedido. Pero, como tú muy bien decías antes, como la enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas?*

- *¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila. ¿Qué la vamos a hacer? Hay cosas que no se pueden cambiar.*

- *Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?*

- *Tengo mis dudas porque ¿qué es lo que cambia si **en lugar de pensar en las***

dificultades pensamos en las posibilidades?

- Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar, esto nos invita a darle oportunidades y a probar si esas posibilidades se hacen efectivas?

- Es posible.

- ¿Qué te parece si probamos?

- Probemos.

Animado, el naturalista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo:

- Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso al ver desde la loma a los pollos comiendo. Se fue dando saltos a reunirse con ellos. creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin desanimarse, al día siguiente, el naturalista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró al naturalista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente el naturalista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos del naturalista. Éste, impresionado por

aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás cómo vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además, estos días pasados, cuando saltabas, pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba hacia el cielo. Entonces el naturalista la levantó hacia el sol y la acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con su grito triunfante **voló** alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

Fuente: Costa, M. y López, E.:
Manual del educador social



Mejoramos la autoestima del grupo cuando:

- Le preguntamos cosas que imaginamos va a responder acertadamente.
- Expresamos de forma clara y explícita los progresos que va realizando.
- Valoramos su punto de vista y le pedimos opinión.
- Le asignamos papeles de cierta responsabilidad y le hacemos partícipe en la toma de decisiones.
- Mostramos de forma verbal y no verbal nuestra aceptación de su persona.
- Desterramos críticas, etiquetas y enjuiciamientos.

LA TECLA QUE FUNCIONA MAL.

Xsta máquina dx xscribir no tixnx dxfctos, sólo una txcla qux funciona mal. Las cuarxnta y cinco rxstantxs funcionan muy bixn, pxro xsta única txcla qux comtx xrrorxs provoca una sxria difrxncia xn xl txsto. ¿No tx parxcx?

Así puxs, tú podrías dxcirtx qux xrxs una unidad qux xsto hacx. Qux no hay ninguna difrxncia xntrx si coopxras o no con las dxmás. Sin xmbargo, xsta manxra tuya dx vxr las cosas xs xrrónxa: las dxmás tx nxcxsitamos porqux contamos contigo.

La próxima vxz qux **pixnsxs qux tú no xrxs importantx**, o qux cualquier otro sxx (*humano, animal, país, . . .*) tampoco lo xs, acuxrdatx dx xsta máquina dx xscribir.

Y aún más, %mag%natx qux hay dos txclas qux func%onan mal . . . ¿Y qux d%r%&s s% func%on&r&n trxs? ¿Y s% fuxr&n cu&tro?

FUENTE: Betty Piere. Universidad de la Paz. Namur. Bélgica.

55. ESCALA DE AUTO CONCEPTO.

A continuación tienes una serie de frases que expresan las maneras de ser de las personas. Rodea con un círculo la opción que tú creas que responde mejor al modo como te ves a ti misma y cómo te sientes.

Procura responder con toda sinceridad según esta clave:

- 1. = Totalmente de acuerdo.
- 2. = De acuerdo, bastante de acuerdo.
- 3. = Indecisa, no lo sé.
- 4. = En desacuerdo, bastante en desacuerdo.
- 5. = Totalmente en desacuerdo.

Contrasta en grupos reducidos y en gran grupo el resultado de cada pregunta, el total de puntos conseguidos (suma los puntos de las preguntas 3, 4, 5, 6, 16, 18, 19 y 21; luego resta los puntos de las restantes preguntas), y la media (suma total dividida entre 21) con alguna compañera. Trabajad la autoestima.

1.	Muchas veces siento que no sirvo para nada.	1	2	3	4	5
2.	Soy bastante torpe	1	2	3	4	5
3.	En general mis compañeras me aprecian.	1	2	3	4	5
4.	Soy una persona atractiva.	1	2	3	4	5
5.	En general caigo bien a mis profesoras.	1	2	3	4	5
6.	En general soy una buena estudiante.	1	2	3	4	5
7.	Soy un cero a la izquierda.	1	2	3	4	5
8.	Creo que no tengo mucho de lo que sentirme orgullosa.	1	2	3	4	5
9.	A veces me siento como un montón de escombros.	1	2	3	4	5
10.	Soy nerviosa e insoportable.	1	2	3	4	5
11.	Me siento muy alejada de mi familia.	1	2	3	4	5
12.	Estoy descontenta de mí misma.	1	2	3	4	5
13.	Nadie me aprecia.	1	2	3	4	5
14.	Estoy convencido de que triunfaré en la vida.	1	2	3	4	5
15.	Creo que tengo muchos más aspectos negativos que positivos	1	2	3	4	5
16.	Si volviera a nacer me gustaría volver a ser como soy.	1	2	3	4	5
17.	A la gente le gusta estar conmigo.	1	2	3	4	5
18.	Cuando tengo problemas, casi siempre encuentro la manera de salir de ellos.	1	2	3	4	5
19.	Considerando todos los aspectos, estoy contenta conmigo misma	1	2	3	4	5
20.	Soy una persona de poco valor.	1	2	3	4	5
21.	Generalmente las profesoras la toman conmigo.	1	2	3	4	5

AUTOESTIMA ALTA	AUTOESTIMA BAJA
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente

Nombre de archivo: 16 Actividades de autoestima.doc
Directorio: C:\Documents and Settings\Emilio\Mis documentos\Publicaciones\Conflictos Publicaciones
Plantilla: C:\Documents and Settings\Emilio\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Más información sobre Regulación de conflictos interpersonales en
Asunto:
Autor: Emilio
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 04/01/2010 15:21
Cambio número: 87
Guardado el: 19/09/2010 22:29
Guardado por: Emilio
Tiempo de edición: 90 minutos
Impreso el: 19/09/2010 22:30
Última impresión completa
Número de páginas: 30
Número de palabras: 9.002 (aprox.)
Número de caracteres: 51.316 (aprox.)