

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA: EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO/A EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EN DOCENCIA BÁSICA
INTERCULTURAL BILINGÜE.

TEMA: GUÍA METODOLÓGICA DE DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA
PARA ESTUDIANTES DE 8VO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO
“14 DE OCTUBRE” DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, AÑO
LECTIVO 2011.

AUTORA: CLARA ELENA CASTRO HERNÁNDEZ

DIRECTOR: JORQUE AMABLE HURTADO

Quito, octubre del 2012

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente trabajo son exclusiva responsabilidad de la autora.

Latacunga, octubre 4 del 2012.

.....

Clara Elena Castro Hernández

C.I. 050171230-1

DEDICATORIA

El presente trabajo dedico a mi Padre Dios, que con su amor eterno me guió y fortaleció para reiniciar mis estudios hasta culminarlos.

AGRADECIMIENTO

A mis padres que durante sus vidas me proveyeron de amor, cuidados y principios que me han guiado a lo largo de mi vida.

A mis hermanas: Gladys y Graciela Castro que fueron y son muy buen ejemplo a seguir.

A la Universidad Politécnica Salesiana que me brindó la oportunidad de incrementar mis conocimientos, a todos mis docentes que compartieron sus saberes conmigo, que me enseñaron no solo lo académico, sino que dejaron una huella en mi corazón.

A mis queridas estudiantes con quienes comparto día a día, a quienes brindo día a día mi amistad y cuyo corazón es el objetivo de mi trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	- 1 -
INFORME DEL DIAGNÓSTICO	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
ANTECEDENTES.....	9
IDENTIFICACIÓN DE LOS INDICADORES DEL PROBLEMA.....	11
EFFECTOS QUE GENERA EL PROBLEMA	12
En el individuo.....	12
En la familia.....	13
En la educación.....	15
En la comunidad.....	17
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS DE LOS DOCENTES	19
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS DE LOS ESTUDIANTES	21
CONCLUSIONES	25
RECOMENDACIONES.....	25
CAPÍTULO I.....	29
1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	29
1.1.- DEFINICIONES.....	29
1.2.- CLASES DE AUTOESTIMA.....	34
1.3.- IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.....	35
CAPITULO II.....	38
2.- FUNDAMENTACIÓN TEOLÓGICA-ESPIRITUAL.....	39
2.1.- SISTEMA PREVENTIVO.....	39
2.2.- FORMACIÓN ESPIRITUAL.....	48
CAPITULO III.....	59
3.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	59
3.1.- LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER.....	59
3.1.1.- CLASES DE INTELIGENCIAS SEGÚN HOWARD GARDNER.....	60
3.2.- TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE DANIEL GOLEMAN.....	63
3.2.1.- LOS COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	67
PERFIL DE SALIDA.....	69
EN EL AMBIENTE FAMILIAR	71

EN LA EDUCACIÓN:	72
EN LA COMUNIDAD	73
BIBLIOGRAFÍA	75

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

	Página
Cuadro No. 1 Matrícula del año 2011-2012.....	4
Cuadro No. 2 Emociones secundarias y sociales.....	66
Cuadro No. 3 Importancia de las emociones sobre el rendimiento.....	67
Cuadro No. 4 Sistema de creencias.....	72
Gráfico No. 1 Colegio 14 de Octubre: bloque de aulas.....	3
Gráfico No. 2 Colegio 14 de Octubre: Área administrativa.....	3
Gráfico No. 3 Colegio 14 de Octubre: Canchas de uso múltiple.....	4
Gráfico No. 4 Colegio 14 de Octubre: estudiantado formado en el patio.....	5
Gráfico No. 5 Círculo vicioso de la baja autoestima.....	13
Gráfico No. 6 Etapas de la adolescencia.....	19
Gráfico No. 7 Tipos de temperamento.....	19
Gráfico No. 8 Teoría de las inteligencias múltiples.....	20
Gráfico No. 9 Afecto hacia el estudiante.....	20
Gráfico No. 10 Tipos de autoestima.....	21
Gráfico No. 11 Necesidades espirituales.....	21
Gráfico No. 12 Identifica su carácter.....	22
Gráfico No. 13 Personalidad.....	22
Gráfico No. 14 Conocimiento de autoestima.....	23
Gráfico No. 15 Relaciones familiares.....	23
Gráfico No. 16 Clases de autoestima.....	24
Gráfico No. 17 Comprensión del área espiritual.....	24
Gráfico No. 18 Enfoque integral del ser	50
Gráfico No. 19 Árbol de problemas.....	52
Gráfico No. 20 Cómo trabajar con inteligencias múltiples.....	63
Gráfico No. 21 Círculo virtuoso de la autoestima.....	74

RESUMEN

El presente trabajo plantea el problema de baja autoestima como una de las principales causas para la falta de un excelente nivel en el desempeño por parte de los miembros de la comunidad educativa. Padres de familia, docentes, autoridades y por consiguiente estudiantes, al desconocer la importancia que tiene elevar el nivel de autoestima dentro de la vida, se ocupan solamente por el rendimiento cuantitativo. La escasa conciencia acerca de la relevancia del tema y la evidencia que he observado al enseñar, más que conocimientos, a creer en sus capacidades, me comprometió a estructurar un instrumento metodológico que indique pautas para que, tanto docentes como estudiantes, conozcan y construyan un adecuado sistema de creencias: identidad, convicciones, capacidades, comportamientos y relaciones, en las diferentes etapas de la vida. Por lo que incluyo los siguientes enfoques:

HOLÍSTICO: El análisis de experiencias, la investigación realizada y la necesidad de cambios sustanciales en el campo educativo, me conduce a proponer la aplicación de una guía que contribuya con un enfoque que entienda al ser humano como un sujeto bio-sico-espiritual e identifique las necesidades en las tres áreas que deben ser satisfechas.

DIDÁCTICO: Don Bosco construyó un sistema pedagógico preventivo basado en el amor de Dios, para poder formar a los y las jóvenes. “Construir desde el presente, el futuro del joven y por consiguiente el porvenir de una sociedad mejor...formando buenos cristianos y honrados ciudadanos¹”, era la concepción y considero que hoy debe ser aplicada por parte de los docentes.

COSMOGÓNICO: Muchas veces pasamos por alto que cada estudiante es un universo de experiencias, emociones, sentimientos, expectativas, actitudes y sistema de creencias que gobiernan su diario vivir. No medimos la connotación intrínseca que

¹ <http://www.slideshare.net/maguz/el-sistema-preventivo-presentation>. Acceso 02/10/2012.

esto conlleva en los procesos de inter aprendizaje. La cosmovisión andina identifica al tiempo-espacio como una sola dimensión, la misma que se ha ido dejando de lado en la cultura ecuatoriana, sin darnos cuenta la riqueza ancestral y holística que esto integra. Por esto se ha tomado en cuenta el pasado, presente y futuro como espiral de evolución continua en la vida de los estudiantes.

INTRODUCCIÓN

El informe que expongo a continuación parte de un diagnóstico basado en la experiencia a cerca de la problemática observada durante mis años de labor docente, los resultados obtenidos en la búsqueda de soluciones al problema de bajo rendimiento académico, el análisis de la investigación realizada y la observación de cambios sustanciales en las vidas de algunos de mis estudiantes generó la propuesta de una guía metodológica de desarrollo de la autoestima dedicada a los docentes como actores y líderes de cambios claves en el desarrollo y reconstrucción de una sociedad más humana, justa y solidaria.

Busca fundamentar teóricamente la necesidad de incluir conocimientos básicos y prácticas útiles sobre las esferas: física, psico-afectiva y espiritual como aporte a la restauración de la autoestima, tomando en cuenta el pasado, presente y futuro de los y las estudiantes.

Desde el punto de vista teológico-espiritual explica las bases del sistema preventivo de Don Bosco orientado a clarificar la actitud del docente frente a la responsabilidad de formar seres “proactivos”, comprometidos con el progreso integral de la sociedad. Como referente para tratar el área psico-afectiva he considerado importante explorar la teoría de la inteligencia emocional (Daniel Goleman), sensibilizar a cerca de la importancia de practicarla para una convivencia armónica con el entorno. Otro referente es el planteamiento de las inteligencias múltiples (Howard Gardner), es necesario que los y las estudiantes tengan pleno conocimiento ya que tanto la inteligencia intrapersonal, como la kinestésica no ha sido tomada muy en serio por el sistema educativo, desvalorizando su importancia tanto de la introspección como de la ciencia del movimiento. Para el despertar espiritual se tomará en cuenta los principios de la Teo-terapia, mientras que los fundamentos del yoga se analizan para el trabajo con el cuerpo físico. Todo esto reforzado con la programación neurolingüística para el uso de lenguaje positivo y constructivo.

La guía plantea una serie de actividades enfocadas a sanar y liberar cargas emocionales del pasado; evaluar el estado presente, concienciar a cerca de la identidad individual; así como también propone diagramas para organizar su proyecto de vida; ejercicios tanto espirituales, psico-afectivos y físicos que con práctica diaria ayudarán a mejorar el estado de ánimo, la actitud y la salud integral.

INFORME DEL DIAGNÓSTICO

CONTEXTO

Gráfico No. 1

COLEGIO 14 DE OCTUBRE: BLOQUE DE AULAS



Autora: Elena Castro H.

El colegio fiscal de ciclo básico popular y de producción “14 de Octubre” fue creado como tal en el año 2005, anteriormente fue centro artesanal.

Se encuentra ubicado en el barrio “El Portal” del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, ofrece dos especialidades: computación y manualidades.

Gráfico No. 2

COLEGIO 14 DE OCTUBRE: ÁREA ADMINISTRATIVA



Autora: Elena Castro H.

Dispone de una nueva infraestructura, gracias al convenio realizado con el GAD de Pujilí, quien en la persona del Lcdo. Jaime Chaluisa entregó en comodato el terreno para su construcción.

Las gestiones realizadas por el Lcdo. Carlos Aguilera, hizo realidad el sueño de

Gráfico No. 3



Autora: Elena Castro H.

contar con un establecimiento propio, ya que anteriormente funcionaba en la escuela de práctica docente “9 de Octubre”. Entregada por la DINSE al iniciar el presente año lectivo, el colegio “14 de Octubre” consta inicialmente de un bloque de 10 aulas, un bloque administrativo, un patio con graderíos, espacio para estacionamiento, áreas verdes, baterías sanitarias y una cancha de uso múltiple.

Cuenta con 189 estudiantes matriculados, distribuidos de la siguiente manera:

Cuadro No. 1 “MATRICULA DEL AÑO LECTIVO 2011 – 2012”

Especialidades	Octavos	Novenos	Décimos
Manualidades	30	30	22
Computación	60	17	30
Total	90	47	52

Autora: Elena Castro H.

Gráfico No. 4

COLEGIO 14 DE OCTUBRE: FORMACIÓN DEL ESTUDIANTADO EN EL PATIO



Autora: Elena Castro H.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La problemática del bajo rendimiento escolar está rodeada de varios factores que van agravando la situación. En el Colegio 14 de Octubre se aprecian dificultades en la mayoría de los hogares de los estudiantes como: disfuncionalidad, alcoholismo, maltrato físico o psicológico, emigración o abandono de los padres, ausencias o muertes, pandillas delincuenciales, falta de trabajo, de recursos económicos, entre otros, pero en varios casos de jóvenes con bajo rendimiento académico es notorio un gran faltante de afecto, expresiones de cariño, interés y amor por parte de familiares, quienes deberían proveer atención, protección y seguridad. Todo esto ha venido deteriorando el auto concepto, la autoestima y optimismo en el futuro de los dicentes.

De los y las estudiantes con dificultades de aprendizaje de los octavos años, la mayoría son provenientes de los sectores rurales del cantón Pujilí, algunos viven solos, otros a cargo de hermanos mayores o con hermanos menores a su cargo, alejados de sus padres que se mantienen en labores agrícolas, muchos viajan grandes distancias desde muy temprano en la mañana y cuando llegan tarde sus padres no se encuentran ya que trabajan en plantaciones o como guardias hasta altas horas de la noche. Es decir se educan alejados de sus familiares tanto física como emocionalmente y/o solos.

Esta necesidad no satisfecha de contacto, comunicación afectiva y trato amoroso constante hace que el estudiante perciba abandono, rechazo y desinterés por parte de sus progenitores lo que desmotiva a los y las jóvenes, todo esto se refleja en su rendimiento escolar: despreocupación, irresponsabilidad, indiferencia, impuntualidad, mediocridad en su desempeño; es decir, un abandono igual. Muchas veces no cuentan con los recursos económicos para suplir las más elementales necesidades como alimentación, aseo, salud, ni para sus estudios.

Durante seis años de ejercer la docencia en el mencionado colegio compartiendo diversas asignaturas como: computación, tecnología y práctica, ciencias naturales, matemática y cultura estética he podido constatar serias dificultades académicas en el

sistema educativo especialmente las que se dan dentro del aula de clase, las mismas que se arrastran desde los primeros años de educación.

Las conocidas quejas y comentarios de los docentes tienen relación con los resultados negativos en las “evaluaciones” durante todo el año. Frases como: “no estudian”, “no sabe escribir”, “no se entiende lo que contesta”, “no tiene ni la mínima idea de la respuesta”, “no sabe sumar”, “no sabe las tablas de multiplicar”, “no...”, “no ...”y “no...”, demuestran inconvenientes desde la etapa inicial en el hogar y en la escuela.

Los docentes preocupados por el aprendizaje de sus estudiantes analizamos año tras año, cómo podemos hacer para que aprehendan, interioricen y apliquen los contenidos, empleando diferentes métodos de recuperación y nivelación de determinados temas o tareas incumplidas. Cada docente analiza la manera como el estudiante puede perfeccionar la “nota”: envían trabajos, cuestionarios, repeticiones, lecciones, maquetas, collage, ejercicios, entre los más utilizados, cada uno por su propia cuenta y de la mejor manera posible. Lamentablemente no todos “mejoran la calificación”, y los que lo logran piensan que la valoración cuantitativa de tal o cual materia es lo más importante en los estudios, dejando de lado los aspectos de fondo en la formación integral; esto aprenden los estudiantes y la calificación pasa a ser su prioridad. La verdadera recuperación pedagógica, la exploración de diversas formas de aprendizaje, la concienciación de su real capacidad y potencial desempeño son olvidados.

Por otro lado la frustración, impotencia y resignación de algunos maestros que con pocos recursos, creatividad y afecto mantienen el problema latente durante el año lectivo, hasta que finalmente luego de haber tratado de impartir conocimientos llega a la difícil tarea de “hacerle perder el año”, ya que era la única manera de que el estudiante mejore sus calificaciones el próximo año.

Es importante anotar que desde este año lectivo 2011-2012 la consigna es no hacer perder el año a nadie ya que el estado ecuatoriano gasta muchos recursos económicos en educación y es necesario que en las horas complementarias debidamente planificadas se garantice la recuperación pedagógica personalizada, con los temas que necesitan

refuerzo, ejercicios o utilizando las estrategias metodológicas más adecuadas, presentando informes de retroalimentación, los cuales abalicen dos instancias:

1. La tarea de los docentes: responsabilizarse del aprendizaje real de los y las jóvenes y justificar de ser necesario la pérdida de año de determinado estudiante, dado el caso de algún reclamo o denuncia.
2. Dejar constancia de la asistencia de los y las estudiantes que han incumplido las tareas o tengan dificultades de aprendizaje.

Hace falta regularizar este proceso ya que se dan muchas anormalidades de parte de los y las jóvenes como por ejemplo:

- ✚ Informan en sus hogares que deben asistir a clases de recuperación, salen de sus hogares o se quedan en la institución pero no asisten.
- ✚ Si se les envía un comunicado para que los padres de familia firmen y se informen, muchos de ellos no hacen firmar por lo cual manifiestan que no tienen permiso y no se pueden quedar, viciando este proceso.
- ✚ Otras veces hacen firmar, pero pierden el comunicado firmado y no se puede comprobar que la información haya llegado a los padres.
- ✚ Existen casos que falsifican la firma
- ✚ No viven con sus padres y no tienen a quién comunicar

Por todo esto es importante buscar soluciones a estos inconvenientes que afectan la tarea educativa.

ANTECEDENTES

Al finalizar mis estudios en la Universidad Politécnica Salesiana, proyectándome a realizar el trabajo de graduación, realice un análisis de los problemas educativos en el contexto en el cual trabajaba. Pude darme cuenta como docente de varias disciplinas como ciencias naturales, computación, cultura estética y en ese momento matemática; que si el tema a investigar era de una materia en especial, iba a ser un aporte parcial en una sola asignatura.

Por experiencia propia y habiendo sufrido tristeza, soledad y abandono en la infancia; saboreando las secuelas de la baja autoestima aun en el matrimonio y el vacío de la pérdida del ser más querido (el punto más crítico de mi vida); tuve la oportunidad de sentir un sobrenatural consuelo, valía y amor de Dios; por lo que puedo dar fe que si se puede transformar la manera de pensar a cerca de uno mismo, de la vida y del futuro. Vasta que una persona se ocupe de ayudarnos a construir o reconstruir nuestra subjetividad de manera correcta y equilibrada, un nuevo sistema de creencias y mostrarnos una autoimagen e individualidad correcta y equilibrada, para que vayamos asumiendo responsabilidades y amor por nosotros, por lo que hacemos y por nuestra propia vida.

Después de haber podido ayudar a elevar la autoestima de varios jóvenes y evidenciar su progreso en el desempeño tanto académico, como familiar y social, decidí buscar la manera de resumir y organizar la información que los y las estudiantes debían conocer para contribuir de manera integral en sus vidas. Un caso específico fue de la señorita Mayra Ganchala, estudiante de 8vo año de computación, tenía 18 años, quien pudo dejar las pandillas, vicios, una rebeldía negativa y su estilo de vida dañino consigo misma; entendí que podía aportar más allá de lo académico a lo humano. Fue un proceso de dos años desde que inicié trabajando con ella, hablando y brindando el amor de Dios hacia todos los jóvenes, aceptándoles y manifestándoles afecto, independiente de sus problemas de aprendizaje, sin importar que al principio eso les desagradaba, incluso la mencionada estudiante molesta por mi actitud, hizo conocer su descontento al señor director quien me prohibió hablar de Dios.

Al llegar al décimo año logré que asista al centro de terapia integral al que yo asistía, hasta que pudo recuperar la confianza en si misma, en la capacidad que Dios le ha dado y entender que podía cambiar su vida. Integró el cuadro de honor del colegio, hoy se encuentra a punto de graduarse y quiere ser docente. Por todo lo expuesto estoy segura que lo que hace falta es “amor en la educación” como lo hacía Don Bosco.

A pesar de que trabajé inicialmente en una guía para nivelación en el área de matemática, al recibir la negativa por parte de la universidad ya que el asesor tenía las horas de tutoría completas, entendí que con el trabajo de grado tenía la oportunidad y el compromiso de diseñar pautas integrales que promuevan el desarrollo de la autoestima y permitan mejorar los procesos de inter-aprendizaje, así como también incluir los principios pedagógicos que practicaba Don Bosco en la convivencia diaria con sus “muchachos”, mediante una guía metodológica que aporte más allá de una ayuda pedagógica en una materia y pueda llegar a ser utilizada como una herramienta para superación personal de los y las estudiantes que estén dispuestos a progresar en su existencia.

De lo vivido como docente he podido observar que el problema de bajo rendimiento académico puede ocasionarse por diversas causas, pero la raíz está en el área espiritual y psico afectiva de los educandos, en sus sentimientos, emociones y pensamientos, es decir en su sistema de creencias a cerca de ellos mismos y del mundo que les rodea.

A medida que empezamos a conectarnos y comunicarnos con nuestro ser interior, con nuestro espíritu y con un Dios real, como lo hacía nuestro padre fundador, podremos mejorar nuestra calidad de vida. Saber que no tenemos que depender tanto de lo externo (personas, situaciones, dinero o bienes materiales), sino que dentro de nosotros tenemos una capacidad tremenda de hacer cambios positivos en nuestra vida, tomar conciencia, sanarnos y proyectarnos con optimismo al futuro e influir positivamente en la vida de los demás.

IDENTIFICACIÓN DE LOS INDICADORES DEL PROBLEMA

Como referencias del problema de rendimiento académico causado por la baja autoestima, se ha tomado en cuenta los siguientes indicadores:

Las bajas calificaciones en varias materias que hayan obtenido durante el primer trimestre los estudiantes de octavo de computación será un indicador de dificultades de aprendizaje y podrían estar relacionados con la baja autoestima.

El autoconocimiento que poseen los y las jóvenes a nivel psicológico considero que es insuficiente, así como también en los y las docentes. El desconocimiento de lo básico y elemental a cerca de si mismos como el tipo de carácter o la clase de temperamento que posee perjudica el autoconcepto que pueda llegar a tener para una autoestima adecuada y por ende para su proyecto de vida.

El ignorar temas relacionados con las clases de autoestima puede influir en el rendimiento académico, ya que si un joven es consciente que el nivel de autoestima afecta su desempeño en la vida, su desarrollo y su éxito, procurará identificar sus puntos débiles y buscará opciones para superarlos. Desde las instituciones educativas podemos y debemos motivarle para mejorar y elevar su nivel de autoestima, hasta que aprenda a creer y tener seguridad en Dios y en sí mismo.

Por otro lado complementando la esfera que rodea al estudiante, la identificación de la clase de relaciones familiares nos permitirá analizar la realidad que puede estar afectando a los y las estudiantes.

El desconocimiento y desatención a su área espiritual puede afectar su autoestima. A pesar que es el área más importante, no se le ha proporcionado herramientas indispensables para su interiorización, sensibilización, concienciación, identificación, evolución, trascendencia y proyección integral.

EFFECTOS QUE GENERA EL PROBLEMA

En el individuo.- El lenguaje verbal como no verbal usado en las familias, la condición psicológica y el contexto cultural influye de manera determinante en el nivel de autoestima. Para los padres y familiares la baja autoestima puede haber sido una herencia, un estilo de vida que sembraron en sus propios corazones y también lo repiten en el corazón de sus hijos. Todo conjuga en el entorno familiar ya que el tipo de relaciones, afectividad o abandono que pueden haber experimentado desde los primeros meses de vida en el vientre materno se impregnan en la memoria a largo plazo o en el subconsciente y afectan su autoestima. Genéticamente se hereda no solo rasgos físicos, sino también emocionales, temperamentales y espirituales.

El lenguaje verbal como el no verbal usado en la familia, la condición psicológica y el contexto cultural influyen de manera determinante en el nivel de autoestima. Los esquemas mentales negativos implantados en la infancia ocasiona inseguridad, llenos de pensamientos tóxicos sienten miedo al futuro, timidez en clase, desgano al hablar, apatía, depresión; escasez de sueños y metas proactivas; descuido e irresponsabilidad en su imagen, su aseo, sus estudios, sus pertenencias, su futuro y su familia.

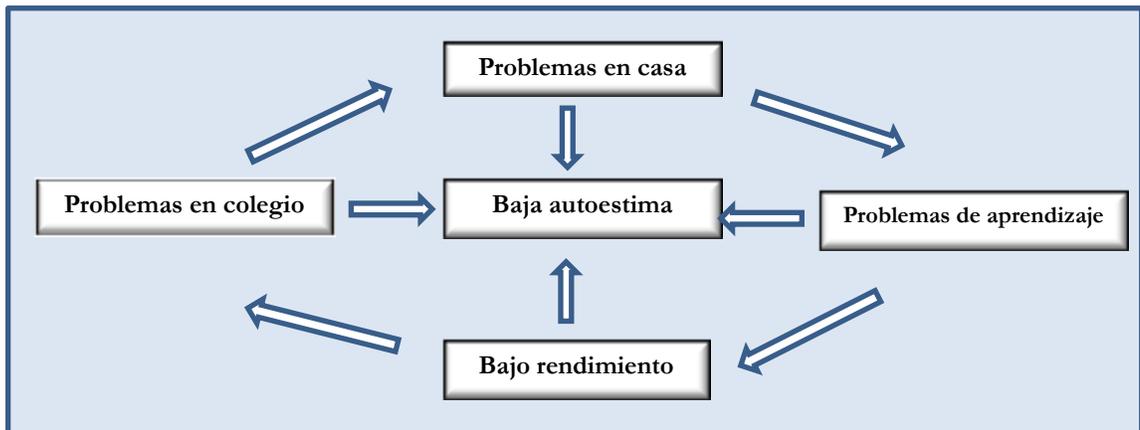
Muchos jóvenes proyectan este caos y vacío interno hacia afuera. Podemos observar que tienen varias materias mezcladas en un solo cuaderno, esto podría deberse a los casos de economía familiar deficiente lo que se consideraría aceptable; pero los casos más críticos denotan indiferencia y negligencia en todo lo que tiene que ver con su vida, manejan en total desorden, escriben donde quieren, al revés del cuaderno, o ni siquiera tienen cuadernos. Todo esto refleja la irresponsabilidad tanto en la familia como en los estudios.

El deficiente desempeño escolar no son solo malas calificaciones, esto sería la punta de un iceberg que podemos ver; sino que también representa su mundo interno, escasa valoración y falta de amor propio, lo que a simple vista no se ve.

Al verse rodeado de conflictos tanto en el hogar como en el colegio, trata de llenar el faltante de aceptación y amor buscando y encontrando “amigos o amigas” de otros colegios, del barrio o de la misma institución que pasan a ser las personas con las que se identifica, con las que forma sus nuevas “familias” o tribus urbanas con quienes cuentan para explorar nuevas relaciones y experiencias, que aunque perjudiciales a mediano o largo plazo, en ese momento, a su edad le resultan interesantes. Esto ocasiona: en una desorientada construcción de su sexualidad: noviazgos prematuros, intimidad precoz, embarazos no deseados en adolescentes, abortos, prostitución, pornografía, homosexualidad; en una pobre identidad: desordenes alimenticios como anorexia o bulimia, depresión, ideas e intentos de suicidio, adicciones a apuestas, alcohol, drogas y en una inadecuada construcción de su subjetividad produce: agresividad, violencia, bulling, conductas vandálicas, pandillas, hasta actividades delincuenciales. La autoestima baja afecta en sus estudios, muchos deciden desertar. Esto a su vez repercute en la familia, convirtiéndose en un círculo vicioso que aumenta el malestar y frustración de las partes involucradas.

Gráfico No. 5

CÍRCULO VICIOSO DE LA BAJA AUTOESTIMA



Autora: Elena Castro

En la familia.- la autoestima es un tema que casi no se trata en los hogares. Los padres carecen o desconocen la importancia que tiene esta en la vida de sus hijos e hijas y en la de ellos mismos. La baja autoestima dentro del hogar genera dificultades en sus

relaciones: elegirá, dependiendo de su temperamento, el papel de víctima para despertar lástima, expresando su necesidad a través de la falta de comunicación, apatía, aislamiento y sumisión; o por otro lado, el papel de victimario para llamar la atención de todos, se proyectará como una carga para sus familiares, generará agresividad o rebeldía, desembocará en violencia social.

Si en el hogar los y las adolescentes crecen escuchando un lenguaje peyorativo, de burla, condenación o rechazo manifiesto: se siembra baja autoestima, se produce inseguridad, desconfianza, desmotivación y una pobre autoimagen que empeorará cada vez más el presente y en el futuro se cosecharán graves conflictos ya que van guardando en su corazón el sabor amargo del desamor, si no se corrigen las relaciones intrafamiliares a tiempo.

“Desde la más tierna infancia, la principal motivación de nuestras actitudes sociales no es el deseo de ser amado (pese a que éste tanto nos condiciona también) ni tampoco el ansia de amar (que sólo nos seduce en nuestros mejores momentos) sino el miedo a dejar de ser amado por quienes más cuentan para nosotros en cada momento de la vida.²

El nivel de responsabilidad es otro factor dentro del grado de autoestima y por ende el aprendizaje, ya que los estudiantes vienen de hogares cuyos padres no han sido el mejor ejemplo de responsabilidad con sus hijos ni con sus familias por diversos motivos.

Sin juzgarles o condenarles por no asumir la actitud correcta como padres, lamentablemente sus hijos ven y viven en ese mal ejemplo y lo proyectan. Esta falta de responsabilidad hace que la desorganización, el desorden y descuido en el hogar y en la vida de los hijos y las hijas sea evidente.

Por lo anteriormente expuesto podemos apreciar que la baja autoestima es un problema que se origina dentro del seno familiar. Muchos hijos buscan castigar a los padres con

²FEUERSTEIN Reuven, *La Teoría de la modificabilidad estructural cognitiva*, Quito: Programa del muchacho trabajador, 1980, p. 14.

bajo rendimiento académico ya que perciben que para progenitores es el aspecto más importante relacionado con ellos y están conscientes que es el área donde más les afectará. Es necesario concientizar que los padres y madres de familia o las personas más allegadas al hogar son los primeros responsables de sembrar una valía equilibrada en los y las estudiantes desde edades tempranas para que se desarrollen y proyecten sus capacidades, talentos e inteligencia y las potencialicen.

Todo empeora con la falta de mentores, esas personas que sean para los estudiantes excelentes líderes, buenos modelos a seguir dentro de su hogar, en sus familiares o en la sociedad. Al contrario la presencia de fuertes estereotipos que muchas veces son una mala influencia para la vida de los dicentes ya que a pesar de no mantener una relación estrecha y directa se convierten en personajes de moda a los que idealizan e idolatran.

Cierra este círculo vicioso un sistema indiferente a esta problemática, es decir la inconciencia colectiva existente, en el cual los estudiantes que desconocen a cerca de la importancia de elevar el grado de autoestima se hunden en el espejismo fútil de la mediocridad, falsedad y hasta odio hacia la sociedad, el mundo y en casos extremos hacia ellos mismos, desarrollando conductas dañinas para sus vidas y su futuro, lleno de desesperanza e incertidumbre su existencia toma malas decisiones.

En la educación.- Existen casos de pésimo desempeño estudiantil y es un problema que se presenta en todos los niveles de la educación. La mayoría de los estudiantes presentan grandes conflictos psico-emocionales que influyen de manera significativa sus demás actividades. No solo se presentan problemas de rendimiento académico sino también de comportamiento, además pueden repercutir negativamente en otros compañeros y compañeras. Algunos estudiantes generalmente no hacen el más mínimo esfuerzo por cumplir con sus tareas y obligaciones, manifiestan desmotivación, irrespeto, irresponsabilidad, descuido, y un desinterés total en sus estudios, su futuro y su vida.

Es cierto que la enseñanza de valores, de la educación moral, la construcción de la sexualidad y de la subjetividad de un individuo nace en el hogar, pero se hace necesario enfocar el tema también desde las escuelas y colegios. El sistema educativo en la

actualidad promueve el “Buen Vivir” o “Sumak Kawsay” como la práctica de valores dentro de la sociedad ecuatoriana y se lo trata como eje transversal en el currículo nacional. Dentro de la asignatura de educación sexual, la autoestima consta como una hora de clases en el mejor de los casos, pero no se le da la importancia que tiene, considero que es insuficiente este enfoque como para que sea una respuesta en la vida de los y las estudiantes y se puedan ver frutos positivos, efectivos y duraderos.

Esto se agrava con la poca importancia que se da al desarrollo de la autoestima de todos los integrantes de la comunidad educativa, sin considerar que en varias instituciones falta el Departamento de Orientación y Bienestar Estudiantil, el que debería velar por el tema.

Cuando los profesores tienen baja autoestima expresan miedo a perder la autoridad, por lo tanto usan una disciplina mucho más represiva con sus estudiantes, los mismos que son menos creativos, sufren de tensión, se muestran irritables y no pueden trabajar solos, pues dependen del control del maestro.

Los estudiantes que ingresan a los 8vos años del Colegio 14 de Octubre presentan dificultades cognitivas, afectivas, psicomotoras y de comunicación, las mismas que siguen ocasionando más problemas de aprendizaje. Como docente la aplicación de técnicas activas, métodos constructivistas, talleres entre otros recursos pedagógicos que se han empleado durante seis años de experiencia, no son suficientes para alcanzar los objetivos propuestos, siempre existe un porcentaje de estudiantes que no logran los aprendizajes básicos requeridos o que sus aprendizajes no son lo suficientemente perdurables. Es allí donde he comprobado que todos los esfuerzos que he realizado dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje han sido insuficientes. Ya que la raíz del problema, la baja autoestima, los conflictos, la crisis existencial sigue latente.

La introducción de las nuevas tecnologías y comunicaciones en la educación por una parte ofrece herramientas pedagógicas innovadoras pero a la vez promueve el uso de redes sociales que no siempre benefician su autoconcepto. Hoy por hoy se ve una ola de “publicación” de imágenes provocativas, explícitamente contiene mensajes

sensuales, que de manera virtual, perjudican la autoimagen y merman la autoestima, pasando a ser un objeto más de la red.

La educación juega también un papel importante ya que la autoestima cultural, debería ponerse en práctica con la revitalización de cada etnia y su riqueza ancestral incluida su vestimenta, esto en contraposición a la teoría conductista que lleva a cabo una especie de discriminación; también existen docentes que se burlan de las fallas en el lenguaje propias del bilingüismo defectuoso existente en algunas zonas del país; o la obligación a dejar el uso de sombrero propio de su identidad, con los llamados “uniformes”, cuando se debería fomentar con naturalidad que luzca su indumentaria como sucede en el caso de los otavaleños y chibuleos.

En la comunidad.- Las personas con baja autoestima en la sociedad, presentan complejos de superioridad, orgullo, autosuficiencia, son perfeccionistas, autoritarias, insensibles y hasta indiferentes con respecto a las necesidades y dolor de otros.

Los y las jóvenes con baja autoestima pueden llegar a ser conflictivos y pasan a ser una amenaza para la comunidad; o, tímidos con el patrón de timidez, retraimiento, inseguridad. Lamentablemente la sociedad poco o nada participa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, peor aún puede tener conciencia de la debilidad existente en la personalidad de los y las estudiantes como para aportar de manera concreta y correcta; al contrario, brinda una serie de alternativas perjudiciales que promueven el libertinaje, la irresponsabilidad y la mediocridad; el mal uso del tiempo libre, los juegos violentos, peleas, competencias, bares y otros sitios de tolerancia fomentan la curiosidad, la adrenalina en los y las jóvenes, crece la falta de integridad y baja su autoestima.

Existen comunidades y pueblos que van desvalorizando la riqueza cultural que poseen y su autenticidad, se debilitan en su autoestima, en su cosmovisión, en sus saberes ancestrales, en su vestimenta y hasta en su idioma. Pierden casi totalmente las costumbres auténticas y empiezan a buscar otras formas de vivir, pensar, vestir y actuar lo que ocasiona el debilitamiento y la pérdida lenta de dichas entidades sociales. Lamentablemente algunos de los jóvenes que hasta hace algunos años mantenían su cultura indígena, están siendo inducidos con fuerza por la globalización para

desprenderse de sus costumbres y adoptan otra filosofía de vida, esto lo podemos ver en comunidades del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

El mundo globalizado por otra parte ofrece cada vez más opciones virtuales para influenciar la mente, el corazón y la conciencia de la juventud. Los padres al no tener el conocimiento ni los medios para controlar las actividades en la red se ven impotentes al ver como gana espacio en el tiempo libre y aún más, en el tiempo que deberían ocupar en cumplir con sus responsabilidades. Los y las jóvenes con baja autoestima, indefensos y con mediano acceso a la informática son más vulnerables a la infomanía o dependencia en los aparatos informáticos ya sea celular, internet, redes sociales que sobrepasan en muchos casos el uso de televisión, d.v.d, o radio. Se ha visto incluso adultos que han caído en redes de personas inescrupulosas que engañan, falsean la información personal, ofrecen trabajos y son mafias internacionales que utilizan la ingenuidad de los y las internautas para fines perversos.

La sociedad como parte de la comunidad educativa debería tener como propósito formar seres más críticos, reflexivos, humanos, responsables, socialmente participativos y comprometidos con sus vidas, con sus familias y con el país; brindando una educación que busque la práctica de excelencia en las labores diarias para afrontar las dificultades de la vida, plantear soluciones a los problemas sociales y saber decidir en función del crecimiento y bienestar integral a nivel individual y colectivo; debería asumir la gran responsabilidad de fortalecer el amor a la vida en todas sus manifestaciones, al trabajo tanto en la casa como en la escuela y en el contexto social, pensando siempre en función del progreso del país.

El Ecuador tiene grandes riquezas: naturales, culturales y turísticas, entre otras. Podríamos llegar a ser una potencia mundial si decidimos mejorar la autoestima como nación, para ello cada ecuatoriano, debemos dar lo mejor de nosotros día a día, comprometernos en desempeñarnos de la mejor manera en las tareas, empleo, jornada y actividad en que nos desenvolvamos.

TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS DE LOS DOCENTES

En el colegio “14 de Octubre” del Cantón Pujilí se aplicó las encuestas para analizar el conocimiento de las nociones psicológicas que tienen los docentes para la identificación y el acompañamiento a los estudiantes que presentan problemas de aprendizaje relacionados con la baja autoestima. Obteniendo los siguientes resultados:

Gráfico No. 6



Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro.

Seis docentes tienen educación superior y 2 poseen título de bachiller. De todos estos el 62,5% afirma conocer las etapas de la adolescencia, las emociones que atraviesa una persona y las clases de personalidad que existen, mientras que el 37,5% las desconoce.

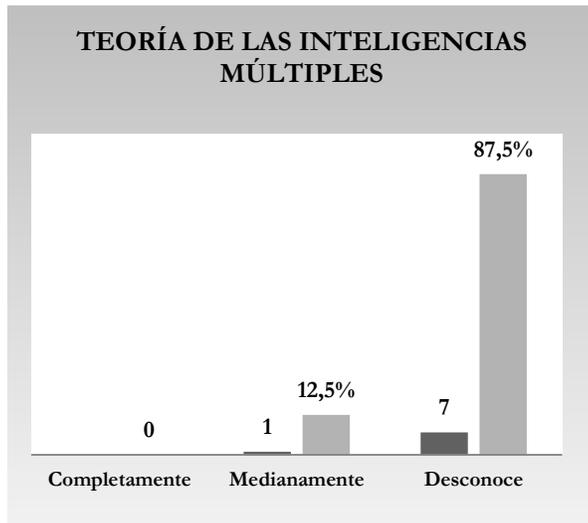
Gráfico No 7.



Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

Por otro lado de los tipos de temperamentos existentes, un docente identifica todos, 6 algunos y uno no los identifica.

Gráfico No 8.

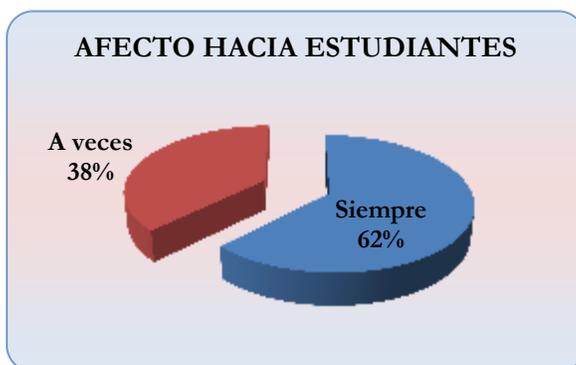


Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

Apenas un docente comprende medianamente las inteligencias múltiples de Howard Gardner y 7 no saben a ceca del tema, lo que es lamentable ya que como docentes deberíamos identificarlas para poder aplicar múltiples formas de enseñanza agrupando a los estudiantes teniendo en cuenta las inteligencias individuales y procurando desarrollarlas al máximo, pudiendo incluso aplicar evaluaciones de acuerdo a las individualidades.

Sin discriminar ni recriminar a quien “no aprende” al mismo ritmo y de la única manera que el docente enseña. A cerca de la inteligencia emocional, el 100% ignoran de qué se trata, lo que es preocupante ya que si los docentes ignoran el tema, cómo podemos esperar el control de las emociones de parte de ellos mismos y por consecuencia cómo pueden impulsar, motivar y aplicar dentro del convivir diario, con los estudiantes no solo los beneficios dentro del aula de clase, sino también dentro de la familia y la comunidad donde se desenvuelve.

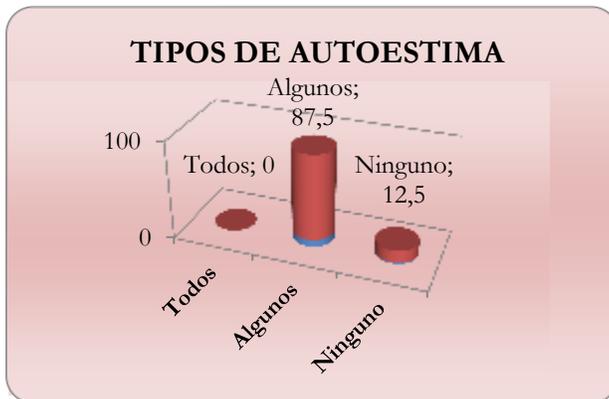
Gráfico No. 9



Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

Las demostraciones de afecto de parte de los maestros hacia los estudiantes de manera frecuente se dan en un 62,5%, en cambio el 37,5% lo hace de manera esporádica.

Gráfico No. 10



Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

A cerca de los tipos de autoestima siete docentes expresan que identifican algunos, mientras que 1 los desconoce completamente.

Gráfico No. 11



Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

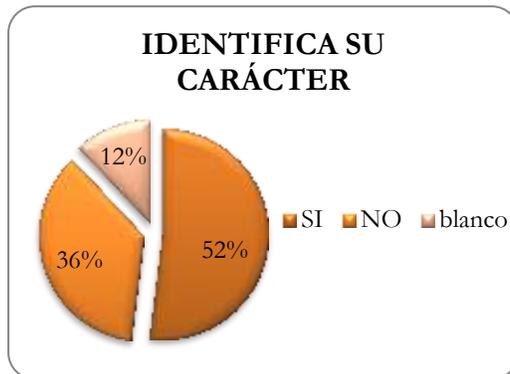
En lo referente al conocimiento del área espiritual, cuatro docentes sí conocen las necesidades espirituales de los estudiantes y cuatro no.

TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS DE LOS ESTUDIANTES

En el 8vo año de educación básica de colegio “14 de Octubre” estudian 90 estudiantes matriculados en el año lectivo 2011-2012 en la especialidad de computación, de los cuales se consideró a 25 jóvenes que presentaron bajo rendimiento académico durante el primer trimestre.

Se aplicó la encuesta para diagnosticar su autoconocimiento, el grado de autoestima, las relaciones familiares y su área espiritual arrojando los siguientes resultados:

Gráfico No. 12



Trece estudiantes que representa el 52% manifiesta que si identifica su carácter, nueve no lo hace, esto equivale al 36% y tres no contestan siendo el 12%.

Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

Gráfico No. 13



Diecinueve jóvenes que son el 76% se definen como persona extrovertida, seis que representan el 24% consideran que son introvertidas.

Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

Gráfico No. 14



El concepto de autoestima once estudiantes manifiestan conocer medianamente equivale al 44%, mientras que 13 no define esto es un 52% y un estudiante no contesta representando el 4%.

Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

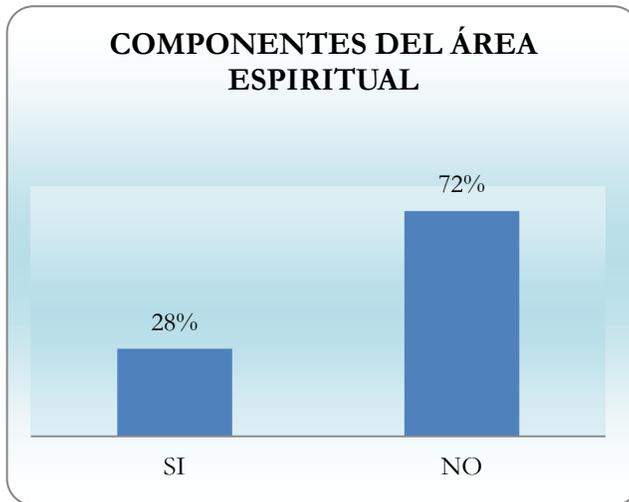
Gráfico No. 15



En lo referente a los tipos de autoestima: 5 estudiantes manifiestan si conocerlos esto es el 20%, 18 que corresponde al 72% desconoce y 2 estudiantes no contestan representando el 8%.

Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

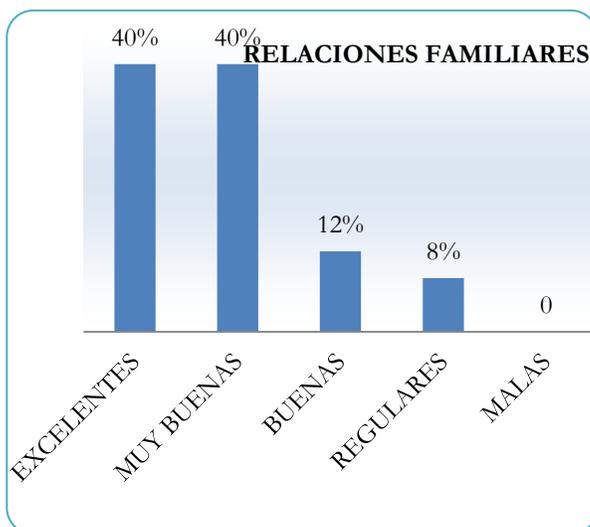
Gráfico No. 16



De la población total de 25 estudiantes 10 consideran que tienen excelentes relaciones familiares esto es 40%, en el mismo número las consideran muy buenas, apenas 3 piensan que son buenas representando el 12% y 2 consideran que son regulares siendo el 8%.

Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro H.

Gráfico No. 17



Con respecto al área espiritual y sus componentes las respuestas son las mismas, 7 dicen es decir el 28 % saben su existencia y 18 dicen es decir el 72% no están al corriente.

Fuente: Encuesta realizada por Elena Castro

CONCLUSIONES

- ✚ Es necesario trabajar en el desarrollo de la autoestima con los estudiantes que presenten bajo rendimiento académico.
- ✚ Tanto docentes como estudiantes tienen poca conciencia del trabajo que se puede realizar con las inteligencias múltiples dentro de la EIB.
- ✚ Refiriéndonos a la importancia de cultivar la inteligencia emocional también podemos ver la falta de autoconocimiento en estudiantes y docentes.
- ✚ Con respecto al concepto y las clases de autoestima, que son las nociones básicas que deberían identificar los actores de la educación, observamos que no tiene la importancia debida dentro los valores como eje transversal, su fomento y desarrollo no se trabaja, esto impide elevarla para ayudarles en su vida presente y futura.
- ✚ El tema espiritual, sus componentes y las necesidades son ignorados por la gran mayoría, esto es preocupante dada la importancia que tiene dentro del desenvolvimiento diario de las personas, al momento de enfrentar problemas en la vida.

RECOMENDACIONES

- ✚ El Sistema Educativo en la LOEI contempla la práctica del Sumak Kawsay, con esto se busca la convivencia armónica y asertiva en la sociedad, aplicando en la CE de manera transversal seis ejes que buscan cumplir este fin, pero si la relación más importante (consigo mismo/a) no es tratada de manera adecuada, será inútil cualquier intento de un buen vivir en la familia, en la comunidad y en el país. Por

este motivo que considero fundamental el desarrollo de la autoestima dentro del PE-A, ya que es el punto de partida para conseguir el anhelado Sumak Kawsay.

- ✚ Como docentes, es preciso tomar acciones dentro de las instituciones educativas y ofrecer alternativas con las cuales los y las estudiantes obtengan autoconocimiento, es decir identifiquen tanto en su plano espiritual, psicológico y físico de manera asertiva, afectiva y eficiente para mejorar la formación integral independientemente de su cultura, brindando con amabilidad espacios para desarrollar el razonamiento, con la práctica verdadera de principios espirituales (religión), como lo plantea el sistema preventivo de Don Bosco.

- ✚ Considero necesaria la aplicación de pautas que permitan a los y las estudiantes conocer y elevar el grado de su autoestima para que posean bases que les ayuden a desarrollar la inteligencia emocional, mejorando las relaciones intra e inter personales, familiares, sociales y en consecuencia el desempeño académico.

- ✚ La autoestima ha sido olvidada por el sistema o en el mejor de los casos es un tema de clases dentro de la asignatura de educación sexual, por lo anteriormente expuesto y ya que el currículo no contempla un manejo suficiente a cerca de la autoestima en los niños, niñas y jóvenes, ni como eje transversal, ni como materia para ser analizada profundamente. Se hace necesario plantear una serie de actividades extracurriculares puedan ofrecer estrategias psicomotrices, lúdicas, afectivas y espirituales, para persuadir a que los y las estudiantes que pueden recuperar su valía y asuma la responsabilidad con sus vidas, atiendan sus propias necesidades y se brinden el amor, afecto y respeto que necesitan, haciéndoles conocer y tomar conciencia de su área inmaterial, renovando su manera de pensar acerca de ellos mismos, su lenguaje, sus creencias y esquemas mentales negativos con los cuales ha vivido y se ha conducido durante su vida. Dichas actividades se podrían aplicar en lo que hoy se conoce como horas de labores educativas fuera del aula de clases, en las semanas de vacaciones anuales previo al ingreso a clases o en la semana de vacaciones trimestrales o quimestrales, durante 2 o 3 horas diarias por el lapso de 5 días o se puede adaptar a las necesidades y adecuar a cada institución. Se podría

incluir dentro de los ejes transversales aparte de los que tenemos: interculturalidad, formación ciudadana, educación ambiental, equidad de género, prevención para la salud personal y colectiva, deberes, derechos y responsabilidades, educación de la sexualidad, pero sin dejar que la mayoría de las veces queda solamente en el papel.

- ✚ Como docentes debemos re-educarnos con un enfoque holístico o integral, evaluar nuestra propia autoestima, pues si nosotros no tenemos una adecuada autoestima difícilmente podremos elevar la de nuestros estudiantes con dificultades de aprendizaje. También es importante actualizar nuestros conocimientos psicológicos y capacitarnos continuamente en los temas que rodean al adolescente y su mundo, sus etapas, sus necesidades, inquietudes, miedos, expectativas y relaciones, para crear espacios donde puedan expresarse y manifestarse de manera genuina, donde sean ellos mismos. El contar con una guía que oriente al docente en la educación integral del estudiante servirá para comprender el respaldo teórico de la necesidad de renovar la educación e implementar actividades que fomenten el progreso de las inteligencias múltiples, de la inteligencia emocional, de la autoestima y por ende la formación de seres más humanos con principios de integridad, excelencia y amor a través de la aplicación del sistema preventivo desarrollado por Don Bosco.
- ✚ Al proveer al estudiante de herramientas adecuadas para su formación integral: espíritu, alma y cuerpo, tendrá las bases para su autoconocimiento, así lo interioricen y potencialicen con todas sus capacidades físicas, emocionales y espirituales. Sin que esto quiera decir fomentar tal o cual religión para fortalecer el área espiritual, sino que se fomente una verdadera relación espiritual con nuestro Creador. También el joven tendrá oportunidad de realizar autoevaluaciones a lo largo de su vida, las mismas que permitirán identificar errores, tomar correctivos y de manera asertiva decidir lo mejor para sí mismo.
- ✚ Cuando los docentes les hacemos sentir cariño, trato afectuoso, al escucharles con respeto, ganarse la confianza, de manera sincera se puede notar un cambio de creencias en ellos y ellas y actitud con respecto a sí mismos, a la importancia de sus

estudios, al grado de reflexión en la toma de decisiones, evidenciando un mejoramiento en rendimiento académico y por consiguiente asumen responsabilidad con sus vidas.

CAPÍTULO I

1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1.- DEFINICIONES.

1.1.1.- AUTOESTIMA.- La autoestima consiste en el valor que cada uno de nosotros “la autoestima a la dimensión global del yo; también llamada valía personal o autoimagen”³. El Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que soy valioso/a, digno/a, que valgo la pena, que soy capaz y sobre todo afirmarlo. Implica respetarse a sí mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

“La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de sí mismo”.⁴

Tiene dos componentes: capacidad y valía personales; en otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Se suele llamar autoestima a una actitud o a una emoción que tenemos frente a nosotros mismos, se refiere al grado de valor que nos asignamos.

1.1.2.- AUTOIMAGEN.- Es la imagen que nuestro subconsciente tiene de nosotros mismos, ésta manipula nuestra personalidad, comportamiento y es responsable de todo lo que somos en este momento⁵

³ SANTROCK John W. *Desarrollo Infantil*, México: Mc Graw Hill, 2004, p.377.

⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>. Acceso: 11/07/2012.

⁵ <http://www.tubreveespacio.com/pensamientos-01sep04/autoimagen.htm>. Acceso 11/07/2012.

1.1.3.- AUTOCONCEPTO.- son evaluaciones del yo específicas en áreas específicas.⁶

El autoconcepto es la imagen del yo-conocido que tiene cada persona. Es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma. Al sentimiento que desarrollamos en torno a nuestro autoconcepto, sin embargo el autoconcepto no es lo mismo que autoestima. El autoconcepto incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño sexual, pasando por nuestras capacidades sociales, intelectuales etc.

Además, como atributo dinámico el autoconcepto se ve retroalimentado positiva o negativamente, por nuestro entorno social, siendo determinante las opiniones o valoraciones de las personas con las que entablamos relaciones cercanas, esto es nuestra pareja, familia, amigos.⁷

1.1.4.- AUTOCONOCIMIENTO.- “Todavía no está considerado por la Real Academia Española pero este término ya es empleado en numerosos textos de psicología. Es reconocerse con defectos y virtudes”.⁸

Se puede considerar como “la representación cognoscitiva del “yo”, la sustancia y el contenido del autoconcepto del niño”⁹.

1.1.5.- AUTOCONCIENCIA.- “Es un rasgo propio del hombre que no solamente sabe (conoce), sino que “sabe que sabe” (advierte que conoce). Más aun, se da cuenta de que obra. Se da cuenta de sí mismo y atribuye a su yo todas las actividades, al mismo tiempo que reconoce la entidad propia de las demás cosas frente a la suya”¹⁰

1.1.6.-AUTORREGULACIÓN.-

Es la habilidad para controlar y redireccionar los impulsos y estados emocionales negativos, unido a la capacidad para suspender juicios y pensar

⁶ SANTROCK. John, Óp. Cit., p. 377.

⁷ <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoconcepto>. Acceso 11/07/2012.

⁸ <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoconocimiento>. Acceso 11/07/2012.

⁹ SANTROCK. John, Óp. Cit., p 371.

¹⁰ GASTALDI Italo. (2003). *El hombre un misterio*, Quito: Abya Yala, p. 89.

antes de actuar. Las competencias que se miden y desarrollan en esta categoría son: Auto-control, confiabilidad, conciencia, adaptabilidad, orientación a resultados e iniciativa. La autorregulación se refiere a aquella capacidad que dispone una entidad, asociación, organización o institución de regularse a sí misma en base a un monitoreo y control voluntario que tendrá lugar desde sus propias instalaciones y recursos.¹¹

1.1.7.- AUTOMOTIVACIÓN.-

Es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento. La motivación está presente en todas las funciones de la vida: actos simples, como el comer que está motivado por el hambre, la educación está motivado por el deseo de conocimiento.¹²

1.1.8.- IDENTIDAD.- “Es un autorretrato formado por muchas piezas como: identidad vocacional, política, religiosa, de relación, intelectual, de logros, sexual, cultural, étnica, de intereses, de personalidad y física”¹³

1.1.9.- EMOCIÓN.- “La palabra emoción se deriva del verbo emocionar, que significa poner en movimiento [...] comprende también el término moción, que tiene la misma raíz que la palabra motor”¹⁴.

“Emociones primarias, aparecen en los seres humanos y otros animales. Las emociones primarias incluyen la sorpresa, el interés, la alegría, el enojo, la tristeza, el temor y el disgusto. Estas emociones se presentan durante los primeros seis meses de vida”¹⁵

¹¹ <http://www.definicionabc.com/general/autorregulacion.php>. Acceso 11/07/2012.

¹² <http://automotivacion.wordpress.com/2010/10/25/%C2%BFque-es-automotivacion>. Acceso 11/07/2012.

¹³ SANTROCK John, Óp. Cit., p. 382.

¹⁴ CHABOT Daniel y Michel, Pedagogía Emocional Sentir para aprender Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje, México: Alfaomega, 2010, p. 37.

¹⁵ SANTROCK John, Óp. Cit., p. 336.

1.1.10.- SENTIMIENTOS.- Se podría decir que son emociones más imprecisas y moduladas que permanecen cierto tiempo. “Impresión, pesar, sensación, temple, afectividad. Sentir es experimentar sensaciones corpóreas o espirituales. Oír o percibir con el sentido del oído”.¹⁶

1.1.11.- CREENCIA.- “Firme asentimiento y conformidad con alguna cosa, tener por cierta una cosa que el entendimiento no alcanza o que no está comprobada o demostrada”¹⁷

1.1.12.- ESPIRITU.- No es fácil definir el espíritu. No lo percibimos directamente, sino como “principio de acción”, como fuente de nuestras actividades superiores.¹⁸

Alma, energía, don, ingenio, principio moral. Ser inmaterial dotado de razón. Don sobrenatural y gracia particular que Dios da a algunas criaturas. Vigor natural y virtud que alienta y fortifica el cuerpo para obrar.¹⁹

1.1.13.- EMPATIA.- Son las habilidades para sentir y palpar las necesidades de otros, unida a la disposición para servir y cubrir las inquietudes de los que le rodean.²⁰

1.1.14.-SOCIALIZACIÓN.-

Engloba el dominio de estrategias y formas de relacionarse afectiva y efectivamente con las demás personas, creando redes de relaciones, construyendo climas agradables, abiertos y efectivos en sus conversaciones. Las competencias en esta categoría son: desarrollo de persona, liderazgo, influencia, comunicación,

¹⁶ *Ibíd*em, p. 415.

¹⁷ ALONSO Luis y otros, *Diccionario Enciclopédico Universal*, Madrid: Cultural S.A., 2002. s/p.

¹⁸ GASTALDI Italo, *Óp. Cit.*, p 83.

¹⁹ ENCICLOPEDIA DE LA PSICOPEDOGOGÍA, Océano/Centrum, Barcelona, 2011, p.289.

²⁰ *Ibíd*em, p. 285.

gerencia del cambio, manejo de conflictos, construcción de redes y la cooperación en equipo²¹.

1.1.15.- METACOGNICIÓN.- Es una de las distinciones del ser humano, la posibilidad de reflexionar sobre su manera de pensar. “La Metacognición hace que el alumno planee, monitoree y evalúe su propio pensamiento y aprendizaje”²²

1.1.16.- COSMOVISIÓN.- Es el conjunto de concepciones acerca de la vida, el universo, el tiempo, los procesos y leyes que rigen el cosmos, “codificación en base a imágenes o metáforas, fruto de una visión cíclica, espiritual y telúrica”²³

1.1.17.- PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.-

Es un modelo de comunicación interpersonal que se ocupa fundamentalmente de la relación entre los comportamientos exitosos y las experiencias subjetivas (en especial, modelos de pensamiento) subyacentes. Constituye un sistema de *terapia alternativa* que pretende educar a las personas en la autoconciencia y la comunicación efectiva, así como cambiar sus modelos de conducta mental y emocional”²⁴.

La programación neurolingüística es una poderosa herramienta para descubrir y emplear la excelencia, redescubrir nuestros propios recursos “dormidos”, y para saber cómo incorporar los recursos de la gente exitosa y efectiva, para que podamos mejorar de manera extraordinaria, nuestros resultados personales y profesionales, y lograr crecimiento con eficacia y rapidez.²⁵

²¹ www.eisglobal.com, Acceso 11/07/2012.

²² ORTIZ Elena María, Inteligencias Múltiples en la educación de la persona, Buenos Aires: Bonum, 2005, p. 270.

²³ CONEJO Alberto, Módulo de Cosmovisión Andina, Universidad Politécnica Salesiana, compilación. s/p.

²⁴ http://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n_neuroling%C3%BC%C3%ADstica. Acceso 11/07/2012.

²⁵ <http://www.pnlesfera.com/que-es-pnl.html>. Acceso 11/07/2012.

1.1.18.- YOGA: Significa "unión", su objetivo es unir el yo transitorio (temporal), "JIVA" con el (yo eterno) infinito "BRAHMAN", el concepto hindú de Dios. Este Dios no es un Dios personal, sino que es una sustancia impersonal espiritual que es uno con la naturaleza y el cosmos.

“Impregna, envuelve y subyacente en todo”. “Une la luz dentro de ti con la luz de Brahman”.²⁶

1.2.- CLASES DE AUTOESTIMA.- La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

✚ **1.2.1.- AUTOESTIMA ALTA O POSITIVA.-** Equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse acertado como persona.

✚ **1.2.2.- AUTOESTIMA BAJA O NEGATIVA.-** Es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

✚ **1.2.3.- AUTOESTIMA MEDIA.-** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta, actuar unas veces con sensatez y otras con irreflexión, reforzando así la inseguridad.

Con respecto a lo externo se presenta:

²⁶ http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=6591. Acceso 11/07/2012.

1.2.4.- SOBRE ESTIMA.- Estimar a una persona, objeto o situación más de lo que se merece o vale, darle a algo más valor o importancia de la que tiene, generando expectativas irreales.

1.2.5.- SUB ESTIMA.- Estimar a una persona, objeto o situación menos de lo que se merece o vale, darle a algo menos valor o importancia de la que tiene.

1.3.- IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

1.3.1.- IMPORTANCIA ESPIRITUAL DE LA AUTOESTIMA.- La Autoestima es el grado de aceptación y valor que se da a uno mismo, es por ello que la más importante relación es con nosotros, a esta convivencia es a la que menos tiempo y esfuerzo dedicamos, a la que no le tomamos en serio siendo la esencia de todas las áreas de nuestra vida. La Autoestima es una de las dimensiones más cruciales en la existencia humana.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota. Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito. Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual. Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás²⁷

Como docentes abiertos a los cambios y mejoras profesionales y humanos, podemos y debemos desaprender muchos esquemas y juicios perjudiciales, (para nuestros

²⁷ BRANDEN Nathaniel, Cómo mejorar su autoestima, Brasil: PDF, p. 2.
<http://www.fuentedeoportunidades.com/mensajes/motivacionales/libros/comomejorartuautoestimanathanielbranden.pdf>. Acceso 2/10/2012.

estudiantes), aprenden a practicar más que hablar de valores, disfrutar y amar lo que hacemos, nuestro trabajo, nuestra vida, la familia, las vidas de los que nos rodean, para así poder enseñar:

- ✚ A sentirse bien con lo que Dios les ha provisto: con sus cuerpos, su familia, su barrio, sus estudios.
- ✚ A aprender a ver la vida desde un punto de vista espiritual, no reaccionar mal sino tranquilizarse, mantenerse en paz, en equilibrio y aprender de lo más insignificante, sacar provecho y enseñanzas de cada situación y problema.
- ✚ A vivir el evangelio silencioso de Jesús: aceptar sin criticar, perdonar sin juzgar y amar sin condicionar, como lo vemos en el ejemplo de Don Bosco.

1.3.2.- IMPORTANCIA PSICOLÓGICA DE LA AUTOESTIMA.

Considero que el rol de los y las docentes no solamente es el académico, sino que va más allá. Es necesario resaltar la importancia que tienen sus vidas, ayudarles a encontrar y desarrollar sus capacidades tanto físicas como emocionales y espirituales, sus inteligencias y demostrarles que pueden conseguir lo que se proponen; que no deben creer todo lo negativo que les hayan dicho desde la infancia a cerca de ellos mismos; que la vida es más que conocer los valores establecidos sino que deben descubrir sus verdaderos valores humanos y potencializarlos; empezar a vivir por principios trascendentales como integridad, excelencia y amor; no dejarse guiar por esquemas negativos como una especie de implantes mentales perjudiciales.

Se puede apreciar que existe una relación circular; si el niño tiene una autoestima alta se comportara en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitara el trabajo escolar. Por lo tanto el profesor positivamente será reforzante, estimulante y entregara retroalimentación positiva; lo que hará que el niño se comporte mejor, y así sucesivamente generándose un círculo virtuoso. Si su autoestima es baja se pondrá agresivo irritable, poco cooperador, poco responsable. Con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a asumir una postura más crítica y de rechazo frente al niño, quien a su vez, se

pondrá más negativo y desafiante, creándose así un círculo vicioso. Por otro lado, se ha encontrado una relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los niños. Los profesores con una buena autoestima son más reforzadores, dan más seguridad a los niños, están más satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un clima emocional más positivo y sus alumnos se aprecian más contentos en la sala de clases.²⁸

En el área psicológica el desarrollo de la autoestima ayudará:

- ✚ A reflexionar y evaluar lo que acepta en su corazón, a desechar lo malo y retener lo que es bueno, no permitir que cualquier persona o palabra le afecte o le haga daño.
- ✚ A Amarse a uno mismo, eligiendo y decidiendo lo mejor para su vida, a manejar y controlar sus emociones, no dejarse llevar por sus impulsos.
- ✚ A auto-motivarse constantemente para encontrar dentro del corazón la mayor fuente de paz, felicidad y vida.
- ✚ A proyectarse al futuro con esperanza y seguridad de lo que es y lo que hace.

La importancia de la autoestima en la educación tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo. Cada vez que se establece una relación, se está transmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la autoimagen de esa persona.²⁹

1.3.3.- IMPORTANCIA FÍSICA DE LA AUTOESTIMA.

Nuestra tarea es de alta incidencia en los y las estudiantes, por ello consideremos el lenguaje que utilizamos diariamente en las clases y fuera de ellas ya que el trato, la relación que establecemos fuera de clases influye más en sus corazones y en sus vidas que los conocimientos académicos.

²⁸ <http://www.conocimientosweb.net/descargas/article2191.html>. Acceso 16/07/2012.

²⁹ BRANDEN Nathaniel, Óp. Cit., p. 1.

Educar con el ejemplo, siendo testimonio de aceptación, amor, fomentando seguridad, actuando con libertad, sin complejos, cuidando nuestro ser integral para enseñarles:

- ✚ Aceptar retos y desafíos que se presentan constantemente en la vida.
- ✚ Incursionar en campos nuevos y explorar actividades que nos abren oportunidades benéficas para su vida.
- ✚ Desarrollar sin miedos ni complejos diversas tareas convencidos de dar el mejor esfuerzo, omitiendo superficialidades y mediocridades.
- ✚ Erradicar de su lenguaje el conocido “no puedo”, relucir y estimular trabajos bien realizados.
- ✚ Fomentando la confianza en sus capacidades y potencialidades. Enseñándoles a creer en ello/as mismos/as.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices³⁰

CAPITULO II

³⁰ *Ibíd*em, p. 2.

2.- FUNDAMENTACIÓN TEOLÓGICA-ESPIRITUAL

“Solo Dios es el dueño de los corazones y en educación nada podremos si Él no nos enseña a educar y a encontrar la manera de llegar al corazón de los jóvenes”³¹

Tomando en cuenta la necesidad de retomar la formación integral en la educación y la importancia que tienen estos aspectos analizaremos el fundamento teológico del Sistema Preventivo de Don Bosco para la metodología que será aplicada por parte de los docentes. Por otro lado para la formación espiritual y para la restauración de la valía de los estudiantes lo haremos a través de principios de la Teo-terapia.

Es a través de la tarea educativa que los docentes tenemos la oportunidad de aprehender a amar al prójimo, al que está próximo, al que sin ser nuestra familia nos rodea y con quien nos relacionamos a diario.

2.1.- SISTEMA PREVENTIVO

“El amor es precisamente la palabra que resume toda la pedagogía de don Bosco”³²

Don Bosco nació de una familia humilde el 16 de Agosto de 1815 en el pueblito de Castelnuovo Don Bosco (Turín-Italia). Su madre Margarita fue educándolo a la fe protegiéndolo de la prepotencia de su hermano mayor Antonio, quien no quería que él estudiara.

El niño quedó huérfano de padre, pero bajo el cuidado de su madre, fue creciendo en un ambiente de fe, lleno de ansia de santidad y de apostolado.

Desde muy pequeño ejercía la tarea de catequista. Dotado de inteligencia, siendo pobre fue alternando el estudio con el trabajo en distintas actividades para costearse los libros.

³¹ PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 68.

³² Ibídem, p. 128.

Su profunda convicción religiosa y amor hacia los niños que deambulaban por las calles del pueblo, hizo que se ocupe de llegar a sus vidas con educación y oficios que les ayudaran a salir de los peligros que debían enfrentar a pesar de sus cortas edades. Don Bosco se enfrentó a poderosos personajes religiosos, políticos de la época, incluso vecinos de su oratorio que se ocupaban de deshacer su obra de amor.

Tiene grande importancia el Sueño-Visión a los 9 años. Vio un campo lleno de animales feroces, que al rato se transformaron en corderitos. Vio un campo lleno de niños y muchachos, que peleaban, blasfemaban... Indignado Juanito empezó a darles patadas y golpes a derecha y a izquierda. Pero el personaje que apareció lo paró de inmediato diciéndole: " Juanito, no con golpes, sino con la bondad y la mansedumbre puedes transformar a estos niños y jóvenes en corderitos...". Juanito lloró, no sabiendo cómo hacer. El Personaje le dijo: "...Juanito, yo te daré la guía y la maestra"...En el momento le apareció la Virgen vestida de blanco y de azul... Terminó el sueño: Juanito comprendió la misión a la cual lo destinaba Dios: salvar a la juventud... La Virgen Auxiliadora fue acompañándolo en la adolescencia hasta entrar al seminario de Chieri, hasta el sacerdocio (año 1840). El 8 de Diciembre de 1841: se preparaba Don Bosco a rezar la Misa en la Iglesia de San Francisco de Asís. Un chico de 14 años (Bartolomé Garelli) estaba a la puerta de la sacristía mirando. El sacristán lo invitó a ayudar la santa Misa...El chico se excusa por no saber... el sacristán indignado fue a golpearlo con la caña de encender las velas y aquél se escapó. Don Bosco, que vio todo esto se entristeció y dijo.: "Qué has hecho!! es mi amigo...llámalo".... El niño lleno de miedo, regresó y Don Bosco lo trató con mucho cariño y le hizo muchas preguntas. Las respuestas fueron todas negativas: Era un pobre huérfano, no tenía casa, dormía detrás de la puerta de alguna iglesia o bajo los pórticos de Turín, y no sabía nada de religión... Don Bosco lo invitó a rezar con él una Ave María y lo invitó a volver con muchos otros compañeros. En ese momento nació la Obra del Oratorio. Fue así la "Casa Pinardi" el primer oratorio estable, que fue creciendo de manera milagrosa hasta ser la casa madre de los salesianos con un complejo de grandes construcciones.³³

En un reportaje del "Journal de Rome" Don Bosco expone la práctica del Sistema Educativo de la siguiente manera:

Dar plena libertad a los jóvenes para que hagan aquellas cosas que les agradan.
El asunto está en descubrir en ellos los gérmenes de sus buenas disposiciones y

³³ http://www.donboscobaires.com.ar/00_index/biobosco/biobosco.htm, Acceso 08/08/2012.

ayudarles a desarrollarlas. Y, puesto que cada uno hace con gusto solamente aquello que puede, yo me atengo a este principio y mis chicos trabajan activamente y con amor. En cuarenta años no he necesitado castigar y me atrevo a decir que me quieren³⁴

Mientras que el método de Don Bosco son los aspectos prácticos de la educación, el arte y quehacer educativo de su sistema comprende la globalidad de su pensamiento y de su acción: valores, principios, estilo, relaciones y procedimientos.

El término preventivo se refiere particularmente a la intencionalidad que preside la tarea educativa: “construir desde el presente, el futuro del joven y por consiguiente el porvenir de una sociedad mejor [...] formando buenos cristianos, honrados ciudadanos”³⁵. En esta frase sentida y profunda de Don Bosco se podría resumir la razón de ser de la educación y por ende de nuestra labor.

Vamos a estudiar el fundamento teórico que respalda la estrecha relación que tiene el desarrollo de la autoestima de los docentes con la puesta en práctica del sistema preventivo y de principios bíblicos que Don Bosco vivió y que como docentes vamos a utilizar al momento de aplicar la guía propuesta - y por qué no decirlo- hacerlo siempre.

“La educación es cuestión del corazón. Recordad que, si la eficacia educativa depende del corazón, este es inaccesible al rigor y la dureza. Entonces hagámonos amar”³⁶

La actitud que como educadores expresamos a nuestros estudiantes influenciará notoriamente en la actitud que los y las docentes tengan hacia la actividad educativa y será la manera como respondan también en sus responsabilidades y tareas diarias. Si no tomamos una actitud de compañeros en un sistema de inter-aprendizajes donde yo también voy a aprender y no solamente a enseñar, difícilmente podremos llegar a motivar y lograr desarrollar la autoestima adecuada de los y las jóvenes.

Basado en una “pedagogía espiritual”, Don Bosco nos enseña a los docentes otro sistema de enseñanza, que al contrario de lo que se podría creer es anticuado o pasado de moda; más bien nos ofrece una metodología activa, afectiva y efectiva que dio frutos en su

³⁴ PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 65.

³⁵ <http://www.slideshare.net/maguz/el-sistema-preventivo-presentation>. Acceso 08/08/2012.

³⁶ PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 64.

época y que hoy la educación, la juventud y la comunidad educativa necesitan, donde se pone énfasis en 3 principios fundamentales: la razón, la amabilidad y la religión.

2.1.1.- LA RAZÓN.- Para Don Bosco “El hombre es ante todo imagen de la inteligencia de Dios; es racional y libremente se abre a la acción y al amor de Dios en su vida.”³⁷

El criterio de la “razón” implica la formación de un sano espíritu crítico que lleve al joven a situarse reflexivamente ante la realidad, para discernir los elementos que lo hagan crecer como persona y como creyente; y que le permitan comprometerse debidamente con las posibilidades y exigencia históricas y culturales, y lo capacite para que en un determinado momento asuma sus decisiones personales en coherencia con su condición y sus principios”.³⁸

El razonamiento que plantea Don Bosco lo debemos aplicar como docentes con un diálogo abierto es decir de doble vía, que no se convierta en un monólogo, para ello es necesario un lenguaje tranquilo, sencillo pero sincero no para convencer o para que obedezca lo que yo digo o yo quiero que haga, sino para que analice, reflexione y desarrolle su capacidad crítica, así puede aprender a decidir y entender que cada decisión tiene su consecuencia y cada acción su reacción y comprenda la ley de la causa y efecto.

Los docentes tenemos capacidad enseñar a razonar que somos libres sí, pero para decidir y para elegir cada momento, cada día, analizando si conviene o no; elegir lo que pienso, lo que acepto en mi corazón, a quien imito, a quien abro el corazón; decidir lo que siento, lo que rechazo, de quién sigo el ejemplo, quién es mi mentor, cómo vivo, quién soy y a dónde voy. “[...] todo me es permitido, pero no todo es provechoso”³⁹

El razonamiento constituye una herramienta para que los docentes suministremos la motivación adecuada en los y las docentes para aprehender, estudiar, mejorar, superarse ya que al hacerlo con una actitud positiva, alegre, optimista, demostrándoles que

³⁷ *Ibidem*, p. 44.

³⁸ *Ibidem*, p. 48.

³⁹ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, *La Biblia Latinoamericana*, Madrid: Verbo Divino, 1972, p. 257 N.T.

creemos en sus capacidades podremos obtener los objetivos planteados en la guía y grandes cambios en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en sus vidas.

2.1.2.- RELIGIÓN.- No podemos desconocer la influencia cultural que ejerce la religión en la sociedad y es a partir de allí que Don Bosco nos enseña a aprovechar la herencia cultural o religiosidad popular para formar espiritualmente a sus “muchachos”. Tal como lo hizo debemos optimizar la formación religiosa de nuestros estudiantes y con un lenguaje imparcial sin favoritismos o prejuicios, sin inclinarnos a tal o cual religión podemos enseñar a cerca de la espiritualidad que todos deberíamos practicar diariamente.

Dios nos ha dado el alma; que es aquello que en nosotros siempre tiende a buscar a Dios; que nos hace pensar y razonar, y que nos hace entender que nunca en la tierra hallaremos la felicidad completa, aunque poseamos riquezas y bienestar, porque estamos hechos para Dios y solamente descansaremos en Él.⁴⁰

“El término religión tiene que ver tanto con las creencias y prácticas personales como los ritos y enseñanzas colectivas”.⁴¹ Dentro de la cultura ecuatoriana se encuentra impregnado el concepto de religión, aunque muchas veces erróneamente queda solo en lo ritual o fiesta con enfoque folklórico, pero no debería ser así. Don Bosco nos enseña como docente ejemplar y verdadero maestro imitador de Jesús, que la religión es más que una “re-ligadura impuesta”, es un estilo de “vida dispuesta” al servicio de los más necesitados, de los mas necesitados.

¿Por qué pues tantas preocupaciones? ¿Qué vamos a comer? o ¿Qué vamos a beber?, o ¿Con qué nos vestiremos? Los que no conocen a Dios se preocupan de estas cosas. Pero el Padre de ustedes sabe que necesitan todo esto. Por lo tanto, busquen primero el Reino y la Justicia de Dios y estas cosas os vendrán por añadidura. (San Mateo 6:31-33)⁴²

El término “religión” en el Sistema Preventivo comprende:

⁴⁰ PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 44.

⁴¹ [www.http.es.wikipedia.org/wiki/religi3n](http://www.wikipedia.org/wiki/religi3n). Acceso 08/08/2012.

⁴² SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Óp. Cit., p.17 N.T.

2.1.2.1.- “El sentido de Dios impregna toda la vida y los acontecimientos humanos y la relación con Él abarca por tanto el conjunto de prácticas de piedad; y de expresiones devocionales; y litúrgicas privadas, familiares o comunitarias”⁴³.

Sin caer en los legalismos extremos de las religiones, como docentes debemos ampliar nuestra mente, disponer y expandir el corazón para dejarnos tratar con una terapia espiritual directamente de nuestro Creador y Diseñador.

La imagen de Dios que tenemos muchas veces no está muy bien establecida, la ambivalencia de criterios suele generar incertidumbre a cerca de la concepción de Dios, frialdad en la relación y muchas dudas con respecto a sus cualidades y atributos. Para ello podemos seguir el ejemplo de Jesús y de Don Bosco estudiar la Biblia, conocerle mejor y disfrutar más de su amor.

“Yo soy la vid, ustedes las ramas. Si alguien permanece en mí, y yo en él, produce mucho fruto, pero separados de mí, nada pueden hacer. (San Juan 15:5)”⁴⁴

2.1.2.2.- La formación práctica y comprometida de los jóvenes en la fe cristiana, constituye una dimensión esencial de la acción educativa”⁴⁵.

Los tiempos han cambiado pero la necesidad de satisfacer nuestros requerimientos en las 3 áreas, de manera integral y complementaria no cambian; desde siempre el hombre ha tratado y trata de entender los misterios, la vida, el universo y cada vez surgen más preguntas.

La esencia que poseemos nos hace reflexionar a cerca de la necesidad de alimento espiritual. Así como procuramos suplir esa sed física con agua, o esa sed emocional con afectos de quienes nos rodean, también comprendamos que siempre ha existido impregnado en el corazón de todo ser humano sobrepasando fronteras, culturas, filosofías, religiones una sed espiritual; más que una receta para tener fe hay que

⁴³PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 44.

⁴⁴ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Óp. Cit., p. 178 N.T.

⁴⁵ <http://juanbosco.wordpress.com/2008/04/28/don-bosco-educador-el-sistema-preventivo>. Acceso 08/08/2012.

entender que la vida es un proceso continuo para desarrollar nuestra fe en Dios. Esta práctica y compromiso cristiano que plantea el sistema preventivo no debe ser una obligación, debe nacer y viene como fruto de una constante búsqueda y “encuentro espiritual” con la fuente que sacia toda sed.

“Jesús le contestó: ¡Si tu conocieras el Don de Dios!... el que beba del agua que yo le daré no volverá a tener sed. (San Juan 4:10-14)”⁴⁶.

2.1.3.- AMABILIDAD.- “es la manera de amar educativamente propia del Sistema Preventivo de Don Bosco. Tiene las características de familiaridad, confianza, de aprecio incondicional y demostrado, que nosotros podemos expresar cariño. Amable es el que se hace amar, háganse amar, insistía don Bosco a sus educadores.”⁴⁷

Siendo docentes comprometidos con nuestra vocación y pensando en función del bienestar y superación de nuestros estudiantes tenemos la gran oportunidad y privilegio de tomar en nuestras manos y corazones, vidas importantes para Dios, por eso debemos disponer nuestro corazón para “bajarnos del pedestal” de profesores y relacionarnos con ellos como compañeros. Asumiendo una relación amigable, afectiva, agradable, volviéndonos como uno de ellos, para identificarnos con sus inquietudes, con su lenguaje, sus necesidades y ayudarnos mutuamente enriqueciendo cada vez más la amabilidad, sin faltarnos al respeto, ejerciendo la autoridad con amor y humildad, sabiendo que estoy como docente al servicio de ellos y no al contrario.

“[...] la ley escrita da muerte, mientras que el Espíritu da vida (2 Corintios. 3:6, b)”⁴⁸

Debemos no solamente darles cariño, hay que desarrollar un verdadero amor puro, fraternal y sencillo que viene no de conocimiento humano sino de revelación divina, es decir amarles no a nuestra manera sino dejando que el amor espiritual y verdadero de

⁴⁶ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Óp. Cit., p. 156 N.T.

⁴⁷ <http://juanbosco.wordpress.com/2008/04/28/don-bosco-educador-el-sistema-preventivo>. Acceso 08/08/2012.

⁴⁸ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Óp. Cit., p. 274 N.T.

Dios fluya a través de nosotros, sensibilizándonos y percibiendo la forma en que ellos necesitan sentirse amados, unas veces con palabras, otras con gestos, con risas, con abrazos, con juegos, con palmadas, con el hecho de escucharlos, con nuestra simple compañía o llevándoles a los brazos de nuestro Creador.

“No basta que los jóvenes sean amados. Es necesario que lo perciban”⁴⁹

El sistema preventivo sostiene criterios pedagógicos que expresan prácticas espirituales que solo el amor de Dios puede capacitarnos para hacer de ellos un estilo de vida en el campo educativo. He aquí algunos de ellos:

✚ La práctica de este sistema se apoya por entero en las palabras de San Pablo:

“El amor es paciente, es servicial y sin envidia. No quiere aparentar ni se hace el importante. No actúa con bajeza, ni busca su propio interés. El amor no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad. El amor disculpa todo, todo lo cree, todo lo espera y todo lo soporta.”⁵⁰ (I de Corintios 13: 4-7), por lo tanto, solo un cristiano puede aplicarlo con eficacia.

✚ Transcurre por los jóvenes todo el tiempo que puedas y diles de tú a tú alguna palabra que les sea útil: es el gran secreto para adueñarte de sus corazones.

“No salga de sus bocas ni una mala palabra, sino palabras buenas que edifiquen cuando sea necesario y que hagan bien a los que las oigan”. (Efesios 4:29)⁵¹

✚ [...] entre nosotros no se emplean ni la violencia ni el castigo. Hacemos todo lo que sugiere la caridad cristiana para que se haga el bien y se evite el mal, con una conciencia iluminada y sostenida por la fe

“Sean humildes, amables, pacientes y sopórtense unos a otros con amor” (Efesios 4:2)⁵²

⁴⁹ PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 65.

⁵⁰ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Op. Cit., p. 267 N.T.

⁵¹ Ibídem. p. 296 N.T.

⁵² Ibídem, p. 295 N.T.

- ✚ El sistema represivo puede impedir un desorden, pero difícilmente hace mejor a quién haya cometido una falta; por el contrario, el sistema preventivo hace amigo al discípulo, que encontrará en su educador a alguien que piensa en su bien y desea ayudarle a ser mejor, a evitarle más problemas, castigos y humillaciones.
- ✚ El educador podrá entonces, hablarle con el lenguaje del corazón y adquirir gran ascendiente sobre él.

“Felices los que trabajan por la paz, porque serán reconocidos como hijos de Dios” (Mateo 5:9)⁵³

- ✚ Si queremos aprender a mandar, aprendamos primero a obedecer a buscar que el educando nos ame, no que nos tenga temor.

“Que todos se sometan a las autoridades que nos dirigen. Porque no hay autoridad que no venga de Dios, y las que existen han sido establecidas por Dios.” (Romanos 13:1-2)⁵⁴

- ✚ Es menester evitar la ansiedad y los temores suscitados por la corrección y añadir unas palabras de consuelo. El arte supremo de un experto educador consiste en: olvidar las equivocaciones del educando y, luego, en hacer que este también olvide las tristes experiencias de las faltas cometidas.”⁵⁵

“Humíllense pues bajo la poderosa mano de Dios, para que Él os levante a su tiempo. Depositen en Él todas sus preocupaciones, pues Él cuida de ustedes.” (I Pedro 5:6)⁵⁶.

“Por eso no tienes disculpa, quien quiera que seas, cuando juzgas a los demás. Pues al juzgar a tu prójimo, tu mismo te condenas, siendo que haces precisamente lo que juzgas.” (Romanos 2:1-2)⁵⁷

⁵³ Ibídem, p. 11 N.T

⁵⁴ Ibídem, p. 347 N.T.

⁵⁵ PERAZA Fernando, Óp. Cit., p. 64 N.T.

⁵⁶ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Óp. Cit., p. 352 N.T.

⁵⁷ Ibídem, p. 232 N.T

2.2.- FORMACIÓN ESPIRITUAL

“Que el propio Dios de paz los santifique llevándolos a la perfección. Guárdense enteramente y sin mancha en todo su espíritu, su alma y su cuerpo hasta la venida de Cristo Jesús nuestro Señor. El que los llamó es fiel y así lo hará. (Tesalonicenses 5:23) ⁵⁸

En el área espiritual está la principal relación, debe ser atendida y mantenida de la mejor manera, ya que tal como nos relacionamos con Dios (con nuestra Conciencia Superior, Inteligencia Universal, Dios, Creador, Ser Supremo, Jehová, Yavé, Jhwh, Energía, Alá, o como se lo quiera llamar) lo vamos a hacer con nosotros mismos y con nuestro entorno (familia sociedad, naturaleza).

Esta Deidad es la Presencia sobrenatural con la cual nos identificamos dentro de las culturas, desarrollando el sentido de pertenencia, permanencia y dependencia intrínseco en el espíritu de las personas. Por esto empezaremos analizando que el área más importante y menos atendida es el espíritu, ya que es confundido o integrado la mayoría de las veces al alma, pero son áreas diferentes y hay que diferenciarlas para entenderlas. Para conseguir este fin vamos a estudiar la Teo-terapia, que significa: Teo- Dios y terapia: tratamiento, es decir el tratamiento de amor de Dios para la humanidad. Desarrollada por el Dr. Néstor Chamorro Pesantes (1936-2003), nacido en Cayambe-Ecuador, Licenciado en Biología, fue profesor en la universidad de Cali-Colombia, ateo, comunista y revolucionario, posteriormente tuvo un encuentro sobrenatural, cuando un predicador le señaló y le realizó un llamado para conquistar el mundo para Cristo. Se graduó de Doctor en Ministerio del Luther Rice Seminary (Jacksonville, Florida, USA.). Su vida se transformó al sentir por primera vez el amor de Dios, después de haber sufrido el abandono de sus padres y crecer bajo el cuidado de sus abuelos paternos. Organizó junto a su esposa la Dra. Lolita Cruz de Chamorro, la Cruzada Profesional y Estudiantil de Colombia, posteriormente fundó el Centro de Teo-terapia

⁵⁸ *Ibidem*, p. 314 N.T.

Integral CENTI, expandiendo las misiones al mundo entero y ha llegado a cincuenta y nueve países en los cinco continentes.

2.2.1.- LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL.- “Es la parte inmaterial del hombre donde residen las facultades que le permiten percibir el mundo espiritual y le hacen consiente de Dios y sus manifestaciones [...] aunque para relacionarse con Dios necesita tener la experiencia del nacimiento espiritual”⁵⁹

El problema de baja autoestima en las personas se debe a que desconocemos nuestra esencia y naturaleza espiritual, no entendemos el valor de nuestras propias vidas, de nosotros como persona, de nuestras capacidades y desempeños. Solo volviendo al diseño original con el cual Dios nos creó: volviendo nuestra atención al interior de nuestro corazón y encontrando en Su amor el sentido de la vida, podremos devolver a las personas la autoestima perdida. Sin fanatismos, legalismos o prejuicios, debemos entender que la Teo-terapia es un tratamiento que llega al espíritu de las personas. Las terapias físicas como la radioterapia, hidroterapia, fitoterapia entre otras llegan al nivel corporal; terapias psicológicas como el psicoanálisis llegan hasta el alma.

La Teo-terapia enseña una doctrina espiritual basada en la Palabra de Dios, consiste en disponer el corazón para recibir el amor, el perdón y la sanidad de parte de Dios, sostiene que el ser humano tiene un diseño especial: está compuesto de espíritu, alma y cuerpo. Es importante entenderlo a través del siguiente gráfico.

⁵⁹ CRUZADA ESTUDIANTIL Y PROFESIONAL DE COLOMBIA, *Curso de Formación 1 –Módulo II*. Cali: Publimundo, 2001, p. 140.

Gráfico No. 18

ENFOQUE INTEGRAL DEL SER



Autora: Elena Castro H.

“Y vuelve el polvo a la tierra adonde antes estaba y el espíritu retorna a Dios, porque Él es quien lo dio” (Eclesiastés 12: 7)⁶⁰

Desde el punto de vista planteado Dios es Espíritu, El da vida, todo lo que tiene vida, tiene su Espíritu. En muchas culturas la concepción de lo espiritual se entiende como una unidad natural y cósmica. La esfera espiritual del ser humano es más importante que la emocional y la física, es donde se origina la vida.

Al igual que el área física, el espíritu humano tiene necesidades: alimento, descanso, respirar aire puro, aseo, educación, recreación y vida, ésta viene de la Presencia de Dios; su Espíritu Santo (Lucas 11:13), alimento espiritual: Palabra de Dios (I Pedro 2:2), descanso espiritual: Adoración (Salmo 29:2), respiración espiritual: Confesión –

⁶⁰ SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL, Óp. Cit., p. 699 A.T.

recepción de perdón (Hebreos: 10:17)), aseo espiritual: limpieza de corazón y de conciencia(Mateo 5:8) , formación espiritual: estudio de la Biblia (Juan 5:39, Josué 1:9, II Timoteo 3:16-17) y recreación espiritual: alabanza (Salmo 145). Es decir que el espíritu humano tiene vida cuando viene la presencia de Dios a su vida.

Si no se sule estas necesidades el hombre busca desesperadamente la manera de satisfacer su espíritu desde el alma, intenta llenar sus vacíos y encontrar la felicidad; es decir, depende de sus sentimientos, emociones y pensamientos dejándose controlar por ellos y también de las relaciones con otras personas permitiendo ser afectada por ellas, para bien en el mejor de los casos, pero lamentablemente también para mal en muchos otros

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia⁶¹

2.2.2.- ALMA O DIMENSIÓN PSICOLÓGICA.- “Es la parte inmaterial del hombre que contiene los atributos esenciales de su personalidad [...] que lo hace consciente de sí mismo y le permite relacionarse con los demás”⁶²

Desde el alma nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás a través de lo que pensamos, sentimos y que actitudes tenemos en los diferentes aspectos de nuestra vida. Es donde se evidencia el daño o bienestar del espíritu, ya que las impresiones del espíritu llenan el alma, si son negativas se traducen en conflictos internos que estancan y deprimen o si son positivas en fuerza de voluntad que proporciona esperanza y fe. Todo esto pasa al cuerpo a través del sistema inmunológico ya que el cerebro con la forma de pensar positiva genera sustancias químicas llamadas neurotransmisores que benefician generando bienestar o perjudican ocasionando enfermedades psicosomáticas con pensamientos negativos originando las enfermedades psicosomáticas.

⁶¹ BRANDEN Nathaniel, Óp. Cit., p. 3.

⁶² CRUZADA ESTUDIANTIL Y PROFESIONAL DE COLOMBIA, Óp Cit., p. 78.

“Crear un ámbito donde el alumno se sienta emocionalmente bien y pueda desarrollarse como persona es básico y fundamental. Si este ámbito no es creado, no están los cimientos para aprender”⁶³

La mayoría de problemas en las personas tiene su origen en el área espiritual. Podríamos graficarlo de la siguiente manera:

Gráfico No. 19 Árbol de problemas



**Raíces materialistas y vivir alejado de la
comuni3n espiritual con Dios.**

Autora: Elena Castro H.

Apoyando esta 3rea (alma) encontramos la teor3a de las inteligencias m3ltiples de Howard Gardner tenemos la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, otra teor3a que es de utilidad para tratar el alma es la “inteligencia emocional” de Daniel Goleman, las mismas que estudiaremos m3s adelante.

⁶³ ORTIZ Elena, 3p. Cit., p. 241.

La neurociencia ha comprobado la estrecha relación que mantienen las emociones con los conocimientos. Tanto “las emociones positivas como el humor y el amor así como también las emociones negativas como el miedo, la rabia y la tensión ejercen una poderosa influencia en la persona en el momento de aprender.”⁶⁴

Siendo docentes conscientes que la autoestima es una de las claves del éxito o del fracaso no solo académico, sino también personal, familiar, profesional, económico y de toda la vida; y que, muchas veces los estudiantes lamentablemente no han tenido en el hogar la experiencia de aprendizaje mediado correcto en lo que se refiere a su autoestima; como educadores podemos y debemos mediar para que los jóvenes modifiquen los aprendizajes afectivos defectuosos que han recibido, ya que si es posible a través de una experiencia de aprendizaje mediado correcta, sincera y afectiva. Aprovechando al máximo la oportunidad, las ventajas y el privilegio que tenemos como educadores de formar o reformar (en el buen sentido de la palabra) las relaciones intrapersonales e interpersonales, pasamos a ser los mediadores afectivos entre la baja autoestima y la autoestima adecuada para conocer y mantener un equilibrio racional entre quien “creo” que he llegado a ser (visión de mi realidad), quien soy en verdad (visión integral correcta) y quien puedo llegar a ser (visión segura de mi futuro).

“La intencionalidad, la trascendencia y la mediación del significado aseguran la formación de los esquemas flexibles y la consiguiente modificabilidad, característica de la humanidad”⁶⁵

Por ello debemos dedicar especial atención al autoconocimiento, a mejorar la comunicación con nosotros mismos, la manera que pensamos es la manera en que vivimos, cada pensamiento es como una semilla que dará fruto en un tiempo y lugar determinados, el trato, cuidado, respeto hacia uno mismo dará como resultado un estilo de vida. De nada vale la queja cuando queremos cambiar, debemos cuidar qué pensar, controlar cómo pensamos, determinar afirmaciones positivas hacia nosotros mismos y “creer” en que la posibilidad de mejorar es real. Para este fin vamos a utilizar los beneficios de la programación neurolingüística.

⁶⁴ORTIZ Elena, Óp. Cit., p. 225.

⁶⁵ FEUERSTEIN Reuven, Óp. Cit., p. 17.

La programación neurolingüística investiga los procesos que hacen que transmitamos nuestra representación del mundo a través del lenguaje, nos permite, mediante técnicas y herramientas precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y mejorar de las relaciones interpersonales, es un estilo de vida que utiliza los patrones de comunicación y percepción que tenemos para reconocer e intervenir en diversos procesos de aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superar fobias entre otros. Es un modelo formal y dinámico de cómo funciona la mente, estudia la percepción a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), y la comunicación humana, cómo se procesa la información, la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal. Con base en este conocimiento es posible identificar las estrategias internas para facilitar un cambio evolutivo y positivo. Nos ayuda a entender la manera en que organizamos el mundo tal como lo percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

La programación neurolingüística ha sido desarrollada en dos aspectos:

- ✚ Un proceso útil y eficaz para descubrir patrones de éxito
- ✚ Una manera efectiva de pensar y comunicarse.

Por consiguiente debemos realizar una desprogramación de todo lo negativo como anclajes al pasado que no nos permiten avanzar emocionalmente, creencias y esquemas perjudiciales que implantan nuestros padres desde niños; este cambio se da a una reprogramación positiva, una serie de mensajes y creencias que aceptamos, asimilamos e incluimos en nuestras nuevas pautas mentales.

Considerando que dentro de la comunicación un 55% del lenguaje es no verbal, es decir el lenguaje corporal y expresión facial; el 38% es el tono de voz, actitud e intencionalidad y el 7 % son las palabras propiamente dichas, cada acto comunicativo genera un “poder” que va más allá de un simple mensaje, es decir existe un meta-mensaje que “crea” una verdad en la conciencia (creencia) y lo materializa pasando a vivir ese esquema.

Mensajes como “eres feliz”, “eres el mejor”, “eres capaz”, entre muchos otros son ideas expansivas y generan esquemas positivos como “yo puedo hacerlo”, “soy extraordinario”, “me merezco lo mejor”; mientras que mensajes como “el dinero es sucio”, “no puedes”, “eres un tonto” son limitantes y bajan la autoestima.

Existe dentro de la comunicación el lenguaje y se expresa mediante pensamientos, sentimientos, actitudes y en lo que hablamos, hasta que finalmente así lo vivimos.

Existe un lenguaje interno que es la pauta para nuestro estilo de vida. Al enseñar afirmaciones como: “soy inteligente y tomo decisiones sensatas”, “mi conocimiento, mis habilidades y talentos me ayudan a hacer de esta vida una vida amorosa, abundante, próspera y realizadora”⁶⁶ ayudarán a renovar la manera de pensar, es decir ese diálogo interno que poco a poco transformará el sistema de creencias

“Las creencias afectan más de lo que te imaginas”⁶⁷.

2.2.3.- CUERPO O DIMENSIÓN FÍSICA.- “Es la parte material del hombre expresada en su composición orgánica y su estructura funcional, que le hace consiente del mundo físico y le permite relacionarse con él, aunque representa la vida física que es perecedera.”⁶⁸.

La Teo-terapia concluye que el cuerpo es un reflejo del estado interior del hombre, por lo que de manera aislada no le da tanta importancia.

“La explicación científica. Cualquier ejercicio físico intenso genera la liberación de endorfinas. Producidas por el cerebro, las endorfinas producen un efecto analgésico y tranquilizante, a la vez que generan felicidad, sensación de placer y alegría.”⁶⁹

⁶⁶ CALABRESE Adrián, Obtenga éxito, Bogotá: Intermedio, 2004, p. 196.

⁶⁷ <http://www.pnlesfera.com>. Acceso 08/08/2012.

⁶⁸ CRUZADA ESTUDIANTEL Y PROFESIONAL DE COLOMBIA. Op. Cit., p. 141.

⁶⁹ <http://yoga-relajacion.com/tag/yoga-vital>. Acceso 08-08-2012.

Es necesario el movimiento para la vida, se dice de una persona en estado de coma que está en estado vegetal. Incluso podemos observar que la terapia psicomotriz ayuda sobremanera en los casos de hipotonía, en niños con enfermedades congénitas, con déficit de aprendizajes e incluso con retraso mental moderado. Desarrollar la inteligencia kinestésica propuesta por Gardner es vital en este aspecto por eso vamos a tomar el enfoque intercultural oriental difundido y con resultados comprobados para incluir ejercicios básicos de yoga en la guía, ya que tiene muchos beneficios en las personas:

“Salud y equilibrio interior.
Mayor flexibilidad, vitalidad y fuerza
Mayor volumen respiratorio y desarrollo de una “respuesta prolongada”
Mayor resistencia frente a las enfermedades.
Disminución del estrés y los dolores
Demora o desaparición de los achaques propios de la edad.
Calidad de vida y agilidad mental hasta la anciana edad.
Mayor paz interior
Purificación espiritual y capacidad de discernimiento ante comportamientos perjudiciales.
Mayor seguridad y confianza en uno mismo.
Mayor confianza para aceptar mayores responsabilidades e iniciativas propias.
Mayor felicidad
Mayor bienestar
Más energía”⁷⁰.

Existen ciertas contraindicaciones en la práctica de yoga:

Si la persona se encuentra enferma, con gripe, cambio brusco de presión, depresión, lesiones en huesos, músculos, ciática. Se debe pedir dirección de un médico en caso de problemas de circulación, corazón, menstruación y embarazo.

“En síntesis, los efectos positivos de la meditación en los estudiantes de medicina de la Universidad de Arizona abarcaron un gran número de parámetros ante: reducción de la ansiedad, reducción del estrés psicológico y de la depresión; aumento de la empatía; aumento de la espiritualidad”⁷¹

⁷⁰ TRÖKES Ana, *El Gran Libro del Yoga*, España: Everest, 2002, p. 11.

⁷¹ CHABOT D. y CHABOT M, Óp. Cit., p. 105.

“Los investigadores observaron un aumento significativo de CI y de los parámetros de adaptación social en los niños del grupo que habían practicado yoga y meditación”⁷²

Sin tratar de ser místicos ni extremistas dentro de un mundo globalizado los docentes debemos estar abiertos a los cambios y buscar las mejores soluciones para tratar por los todos frentes que podamos el daño de la baja autoestima en la persona, en la familia y en la comunidad. Tomaremos como referencia series de ejercicios basadas en resultados efectivos que gracias a la práctica regular genera en las personas que practicamos un estado de serenidad, flexibilidad, seguridad y conciencia espiritual y a pesar de las diversas dificultades del diario vivir mantener la paz y la unidad con el Ser Supremo e interiorizar una comunión y bienestar tanto individual como con el entorno. Al realizar los ejercicios poco a poco se desarrolla la destreza en la realización de los mismos, se siente más ánimo y energía; luego se aprende a mantener la mente en un estado de quietud, y con la ayuda de la respiración profunda se consigue mayor equilibrio integral, lo que garantiza mejores relaciones y desempeño en todo lo que realizamos.

Los objetivos de Yoga son siempre los mismos y todos están enfocados en encontrar la verdad de manera intuitiva. La mente humana no está nunca satisfecha y sólo encuentra la felicidad temporal en los objetos externos. A través de las técnicas del Yoga se puede entender el propósito de la vida y vivir en un estado de compasión y apertura.

El único requisito para la práctica de yoga es ser sincero y dispuesto a buscar la verdad. Incluso cuando se está lejos de alcanzar la Verdad, la práctica de yoga puede dar lugar una experiencia de conocimiento, fuerza y paz interior. En última instancia, el Yoga conducirán al hombre a entender su papel en el universo, no afectado por ningún estímulo externo, y libre de sufrimiento, en un estado permanente de sat - chid - ananda (existencia, conocimiento y la felicidad absoluta).⁷³

Los objetivos del yoga son el control de las alteraciones mentales, reducción de los sufrimientos, el desarrollo de la espiritualidad así como la capacidad de discernir entre lo bueno y lo malo, independientemente de la creencia religiosa. La práctica de estos ejercicios contribuye a mejorar el equilibrio espiritual, psicológico y corporal. Son series progresivas en profundidad y complejidad, pero que realizadas con frecuencia se va facilitando su ejecución, sin necesidad de presionar o forzar al cuerpo, al contrario de

⁷² Ibídem, p. 104.

⁷³ <http://www.ayurved.org/filosof%C3%ADa-y-objetivo-del-yoga>. Acceso 08/08/2012.

manera suave y relajada, con la ayuda de la respiración, meditación y programación neuro-lingüística contribuye a la optimización de las capacidades de manera integral.

Los ocho estadios o miembros del yoga son:

Yama: Abstenciones mentales y morales. Disciplinas éticas.

Niyama: Disciplinas física y mental. Auto-purificación.

Asana: Postura.

Pranayama: Regulación de la fuerza vital a través de la respiración.

Pratyahara: Interiorización y la emancipación y control de los sentidos.

Dharana: Concentración.

Dhyana: Meditación

Samadhi: Éxtasis espiritual.

Existen cinco grandes principios universales de Yama que trascienden cualquier definición cultural o religiosa:

Ahimsa (no violencia, incluyendo a los animales)

Satya (la verdad),

Asteya (la no avaricia),

Bramacharya (control del placer sensual) y

Aparigraha (la no posesión de riqueza más allá de la necesidad)⁷⁴.

Estos estadios disciplinan las facultades de acción del ser humano: sus manos, las piernas, los órganos genitales, y el habla.

Los principios de Nyama son: la limpieza, el contento, austeridades y el ardiente deseo de autoconocimiento, el estudio de las escrituras que ilumina la inteligencia, la entrega al Señor. Estas purifican las facultades de percepción es decir los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel. Las posturas yoga llevan a la máxima expresión de estas facultades de acción y percepción, las domina y las armoniza con el funcionamiento orgánico del cuerpo.

⁷⁴ http://www.dharmayoga.es/dy/pdf/la_filosofia_del_yoga.pdf. Acceso 08/08/2012.

CAPITULO III

3.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

El enfoque pedagógico dividiremos en dos aspectos: en el primero analizaremos las inteligencias múltiples de Gardner enfocándonos en la inteligencia kinestésica para identificar la importancia del área física, el aspecto psicomotriz (cuerpo) dentro de la autoestima; y en el segundo se analizará la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman para conocer la necesidad de administrar las emociones (el alma) de los educandos lo que contribuirá al equilibrio del área psíquica, todo esto acompañado de la programación neurolingüística, para el desarrollo de la autoestima, pero sin perder de vista la composición tridimensional del ser humano.

3.1.- LA TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER

Howard Gardner (1943) psicólogo norteamericano y profesor universitario en la Universidad de Harvard. Hijo de refugiados de la Alemania nazi, es conocido en el ambiente de la educación por su teoría de las inteligencias múltiples, basada en que cada persona tiene -por lo menos- ocho inteligencias u ocho habilidades cognitivas. Investigador de la Universidad de Harvard, tras años de estudio ha puesto en jaque todo el sistema de educación escolar⁷⁵.

El doctor Howard Gardner durante muchos años ha investigado el desarrollo de las capacidades y de conocimientos del ser humano, en 1983 publica su libro “Estructuras de la mente” y posteriormente “La teoría de las inteligencias múltiples” que pasa a ser el punto de partida del conocimiento público de las inteligencias múltiples, deja atrás la concepción de la educación que existía una forma de aprender uniforme para todos y empieza a reestructurar otra forma de enseñar en la que cada persona tiene características propias de aprender. Redefine la inteligencia como: “Capacidad para resolver problemas de la vida, generar nuevos problemas para resolver, elaborar

⁷⁵ <http://www.edukativos.com/biografias/biografia5734.html>. Acceso 08/08/2012.

productos, ofrecer un servicio de gran valor en un determinado contexto comunitario o cultural.”⁷⁶

Desde muy pequeños los y las estudiantes deben tener el conocimiento de sus estilos de aprendizaje, explorar las inteligencias que tienen más desarrolladas y de las posibilidades para incrementar su aprendizaje.

Abraham Maslow sostiene que la autorrealización es usar la propia inteligencia, pero lamentablemente no siempre los estudiantes son conscientes de la o las inteligencias que posee, las capacidades o habilidades que tiene, ya que no se ha aplicado metodologías basadas en las inteligencias múltiples que busque en desarrollar sus potencialidades, sino que, mayormente se ha masificado los aprendizajes y se acredita una calificación cuantitativa, basada en el aspecto cognitivo únicamente. Por esto propongo la guía en la que se divulgue la diversidad de inteligencias.

3.1.1.- CLASES DE INTELIGENCIAS SEGÚN HOWARD GARDNER.

Gardner plantea 8 tipos de inteligencias:

3.1.1.1.- INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.- “es la capacidad para conectarse consigo mismo, reconocer los estados interiores y tener una imagen realista de sí. Se observa sobre todo en filósofos, teólogos, psicólogos, permite entenderse a sí mismo”⁷⁷

No está asociada a ninguna actividad concreta. Considero es la más importante ya que permite la relación equilibrada con uno/a mismo/a, pues de esta se derivan las relaciones con los demás y todos debemos aprenderla, desarrollarla y enseñarla, ya que estamos en la capacidad de hacerlo.

⁷⁶ BRITES Gladys, ALMOÑO Ligia. *Inteligencias múltiples*. Buenos Aires: Bonum, 2004, p. 5.

⁷⁷ *Ibidem*, p. 5.

3.1.1.2.- INTELIGENCIA INTERPERSONAL.- “es la habilidad para establecer contacto con otras personas, relacionarse y trabajar cooperativamente en equipo”⁷⁸. Es notoria en profesiones como políticos, profesores o terapeutas, médicos, psicólogos, maestros, políticos, cineastas, vendedores, comunicadores en general. Permite entender a los demás.

3.1.1.3.- INTELIGENCIA CORPORAL-KINESTÉSICA.- “es la habilidad para expresarse con el cuerpo con plasticidad y armonía, coordinar movimientos generales y manuales.”⁷⁹ Se evidencia en bailarines, artistas, deportistas, cirujanos, escultores, artesanos quienes muestran un desarrollo en este aspecto. Es utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas.

3.1.1.4.- INTELIGENCIA VERBAL-LINGÜÍSTICA.- “está vinculada con la habilidad para el lenguaje oral y escrito, la relación de ideas y la posibilidad de expresar con claridad pensamientos y sentimientos a través de la palabra”⁸⁰. Es el tipo de capacidad que puede observarse más claramente en poetas, escritores, periodistas, oradores. Utiliza ambos hemisferios cerebrales.

3.1.1.5.- INTELIGENCIA LÓGICA-MATEMÁTICA.- “es la capacidad para razonar con números y resolver operaciones abstractas, incluye el uso del pensamiento lógico, deductivo y secuencial. Es propio del trabajo de investigación científica”⁸¹. Es la inteligencia que tienen los científicos, matemáticos, ingenieros, contadores, economistas.

⁷⁸ *Ibidem*, p.5.

⁷⁹ *Ibidem*, p. 5

⁸⁰ *Ibidem*, p. 5.

⁸¹ *Ibidem*, p. 6.

Corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que la cultura occidental tradicionalmente ha considerado siempre como la única inteligencia.

3.1.1.6.- INTELIGENCIA ESPACIAL.- Es la que consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones; es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos o los decoradores.

3.1.1.7.- INTELIGENCIA MUSICAL.- “Consiste en la habilidad para expresarse por medio de la música, interpretar temas musicales a través de instrumentos o de la voz y también para componer”⁸². Es la que permite desenvolverse adecuadamente a cantantes, compositores, músicos y bailarines.

3.1.1.8.- INTELIGENCIA NATURALISTA.- “Se refiere al cuidado y respeto de la naturaleza, saber disfrutarla, aprendiendo de sus ciclos vitales, para servirse y servirla”⁸³ la que se utiliza cuando se observa y estudia la naturaleza, con el motivo de saber organizar, clasificar y ordenar. Es la que demuestran los biólogos, ecologistas, granjeros, agrónomos, botánicos o los herbolarios.

Howard Gardner propone una visión polifacética y pluralista tanto de la inteligencia como de la mente humana, mostrando que cada persona posee diferentes potenciales cognitivos lo que lleva a diversos estilos de aprendizajes. Entendiendo y concibiendo su “ser” como una gama de saberes e inteligencias, podemos demostrar que la combinación de éstas puede ayudar a mejorar la autoestima de los dicentes que desconfían de su tradicional “poder” para aprender.

⁸² *Ibidem.*, p. 6.

⁸³ *Ibidem.*, p. 6.

Gráfico No. 20



Autora: Elena Castro H

3.2.- TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE DANIEL GOLEMAN

“Si deseamos revertir los graves problemas de convivencia que se observan en las diferentes sociedades actuales, el conocimiento y el control del mundo interior de quienes las integran, no es un lujo para algunos iluminados como en el pasado, sino una necesidad imperiosa que abarca a toda la humanidad en su conjunto.⁸⁴

Como hemos analizado el área emocional es de vital importancia. Saber controlar las emociones, los pensamientos y sentimientos y ponerlos a trabajar en función del bienestar propio es un proceso de autoconocimiento, análisis, reflexión, toma de conciencia y autocontrol. Realizar actividades que permitan desarrollar la inteligencia emocional es sumamente importante para fortalecer los procesos vitales integrales, por lo tanto constituye un punto de apoyo para elevar la autoestima de toda persona.

⁸⁴ <http://www.asociacioneducar.com/lineadecambio.php>. Acceso 08/08/2012.

Para finalizar el fundamento teórico que respalda la guía de desarrollo de la autoestima considero necesario complementar lo espiritual (Teo-terapia), lo físico (ejercicios de yoga) con lo emocional (auto-conocimiento), para entender la complejidad humana, considerando la inteligencia como la capacidad creativa que permite tomar decisiones encaminadas al bienestar integral propio y común, una suerte de aprender a administrar y disciplinar su corazón.

“[...] el docente puede en consecuencia, auxiliar al alumno a superar los bloqueos emocionales que perjudican su aprendizaje y a administrar las emociones que los causan.”⁸⁵

“Daniel Goleman es un psicólogo estadounidense, nacido en Stockton, California, el 7 de marzo de 1947. Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Inteligencia emocional* publicado en 1995, posteriormente también escribió *Inteligencia social*. Trabajó como redactor de la sección de ciencias de la conducta y del cerebro del periódico *The New York Times*. Ha sido editor de la revista *Psychology Today* y como profesor de psicología en la Universidad de Harvard, en la que obtuvo su doctorado”⁸⁶.

Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a situaciones en diversos momentos de la vida.

La palabra emoción viene de la raíz latina “motere” que significa “moverse” y el prefijo “e” que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar, por ello tienen estrecha relación las emociones con los movimientos físicos, con expresiones corporales, gestos, las actitudes, es decir ese lenguaje sutil tácito en la comunicación. Toda emoción conlleva una acción.

“El educador debe saber ver todo esto leer en el cuerpo de sus alumnos, puesto que estas informaciones serán supremamente útiles para evaluar lo que pasa en el aula de clase”⁸⁷

Existen cientos de emociones con una infinidad de matices, variables y sutilezas, no hay un acuerdo exacto para determinar las clases de emociones, unos investigadores les

⁸⁵ CHABOT D. y CHABOT M., Óp. Cit., p. 106.

⁸⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman. Acceso 08/08/2012.

⁸⁷ CHABOT D. y CHABOT M., Óp. Cit., p. 54.

clasifican en primarias: (alegría, tristeza, ira y miedo), y secundarias las que se derivan de las primarias.

Otros autores agrupan por familias: ira, tristeza, placer, amor, temor, sorpresa, vergüenza, disgusto y dentro de cada familia las emociones correspondientes.

Debido a que las emociones están presentes en cada actividad que realizamos, son determinantes también en el proceso de aprendizaje y afectan el rendimiento escolar, ya que si éstas son positivas estimulan la percepción, la atención, la memoria, la capacidad de resolución de problemas, el juicio y el razonamiento, y si son negativas desviarán la atención requerida para un correcto aprendizaje.

“[...] se puede afirmar con certeza, entonces, que las emociones negativas son responsables de un número importante de dificultades de aprendizaje”⁸⁸

Paul Ekman definió seis emociones primarias que aseguran la supervivencia: el miedo, la cólera, la tristeza, la aversión, la sorpresa y la felicidad. También surgen de las experiencias y situaciones vividas las llamadas emociones secundarias o sociales, por ejemplo culpabilidad, y la pena son adquiridas mediante el contacto familiar, educativo y social.

⁸⁸ *Ibíd.*, p. 74.

Cuadro N° 2 “EMOCIONES SECUNDARIAS Y SOCIALES”

MIEDO	CÓLERA	TRISTEZA	AVERSIÓN	DESDÉN	SORPRESA	FELICIDAD
Angustiado Culpable Temeroso Asustado Molesto Inseguro Indeciso Inquieto Vulnerable Intimidado Horrorizado Celoso Desconfiado Perplejo Pillado Preocupado Ridículo Sobresaltado Aterrado Tímido Atemorizado	Irritado Agitado Contrariado Acorralado Rabioso Exasperado Herido frustrado Furioso Agresivo Hostil Impaciente Irritable Celoso.	Abatido Agobiado Afectado Afligido Anonadado Ofendido Apenado Decepcionado Deprimido Desilusionado Desorientado Humillado Celoso Melancólico Afligido Nostálgico Taciturno Vulnerable	Agrio Amargo Desagradable Disgustado Herido Contrariado Acorralado Desmoralizado Ofendido Penoso Humillado Intimidado Celoso Repugnado Hastiado	Desmoralizado Distante Herido Desdeñoso Arrogante Despectivo Repugnado Sublevado	Boquiabierto Aterrado Impaciente Impresionado Incomodo Agitado Estupefacto Turbado.	Amoroso Cómico Confiado Contento Encantado Agradado Entusiasmado Eufórico Excitado Alagado Alegre Feliz Optimista Apasionado Radiante Fascinado Satisfecho Relajado ⁸⁹ Aliviado ⁸⁹

Fuente: CHABOT Daniel y Michel, *Pedagogía Emocional*, México: Alfaomega Grupo Editor, S. A. de C. V., 2010 . pag. 41.

“A lo largo del proceso de aprendizaje estas emociones están omnipresentes e interfieren en él”⁹⁰

Entendiendo la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje deberíamos dedicar especial atención a aquellas emociones en segundo plano que son las que se mantienen ocultas a simple vista, (latentes) pero más duraderas que las emociones primarias y visibles, las mismas que afectan a los estudiantes y por consiguiente el proceso de enseñanza aprendizaje. En nuestro estudio para fines de elevar la autoestima de los y las estudiantes, tomaremos las emociones de manera general ya que todas se encuentran dentro del alma o área psíquica de las personas.

“el cerebro emocional tiene la capacidad de dominar el cerebro racional.”⁹¹

⁸⁹ Ibídem, p.54.

⁹⁰ Ibídem, p.42.

⁹¹ Ibídem, p.71.

CUADRO N° 3 “IMPACTO DE LAS EMOCIONES SOBRE EL RENDIMIENTO”

EMOCIONES NEGATIVAS	EMOCIONES POSITIVAS
Bloqueo Desconexión Ausentismo Pérdida de tiempo Sabotaje Resistencia Mala comunicación Conflictos interpersonales Ausencia de colaboración Inseguridad	Motivación Interés Compromiso Perseverancia Colaboración Flexibilidad Apertura de espíritu Compasión Aceptación Creatividad Armonía. ⁹²

Fuente: CHABOT Daniel y Michel, *Pedagogía Emocional*, México: Alfaomega Grupo Editor, S. A. de C. V., 2010 . pag. 41.

La inteligencia emocional puede considerarse como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones"⁹³. Esto incluye una serie de competencias que desarrollaremos con la concienciación y análisis de la esfera emocional.

3.2.1.- LOS COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La interiorización e introspección son ambientes útiles para la toma de conciencia en la esfera psicológica. Si complementamos lo anteriormente expuesto con la Metacognición, que es reflexionar a cerca de la manera de pensar que tenemos, re direccionando los pensamientos podremos ubicar a éstos al servicio del hombre y no al contrario.

⁹² *Ibidem*, p. 56.

⁹³ *Ibidem*, p. 80.

3.2.1.1.- CONOCE TUS EMOCIONES.- Es el profundo conocimiento de sí mismo y utilizar las emociones para tomar correctas decisiones en la vida. Se refiere a la capacidad de identificar las propias emociones con precisión ayudará al autoconocimiento de los y las estudiantes.

3.2.1.2.- MANEJA TUS EMOCIONES.- Quiere decir “saber” controlar los impulsos, las acciones y reacciones. Esto tiene que ver con la capacidad de expresar correctamente las emociones propias, generar a voluntad determinadas actitudes y sentimientos para permitir el entendimiento de uno mismo y faciliten el de otras personas.

3.2.1.3.-CONTROLA TUS motivaciones.- Consisten en “ordenar” las emociones y motivaciones con optimismo y esperanza, lograr el autodomínio postergando la gratificación y conteniendo la impulsividad. Al aprender los dicentes a encaminar las emociones para obtener las motivaciones adecuadas y así cumplir los objetivos propuestos enfocándose en un propósito a cumplir.

3.2.1.4.- RECONOCE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.- Se refiere a la capacidad de comprender las propias emociones y las de los otros y el conocimiento que de ellas deriva. Al reconocer y comprender lo que uno mismo siente y lo que sienten los demás se podrá optimizar las relaciones interpersonales y mantener empatía con todos.

3.2.1.5.- MANEJA LAS RELACIONES.- Significa tener habilidades sociales, persuadir o liderar en las relaciones. Consiste en la capacidad de regular, controlar y utilizar las emociones y habilidades propias de la inteligencia emocional en las diferentes esferas de actividad, en particular, para comunicar bien, tomar buenas

decisiones, administrar prioridades, motivarse y motivar a otros y mantener buenas relaciones interpersonales para fomentar un crecimiento emocional e intelectual.

“El papel del educador será, en consecuencia, en un primer momento, permitir que el alumno identifique, exprese y comprenda sus emociones y de dónde vienen.”⁹⁴

El arte de la comunicación se basa en la siguiente premisa: un buen comunicador no es aquel que habla más, sino el que “sabe escuchar”. Por lo cual el docente debe desarrollar la capacidad de percibir y orientar las emociones, actitudes y reacciones que observa en los y las estudiantes, acompañarlos de manera sutil e inteligente, entendiendo su situación, tratando de ponernos en su lugar y procurando una relación de empatía para ayudarlos a conocerse, controlarse, auto-regularse y administrar correctamente su esfera emocional.

“en las teorías expuestas se sustenta la creencia de que la pedagogía emocional es tan importante que prioritariamente todos los educadores y formadores deben favorecer las emociones en segundo plano positivas, tanto en lo referente al vínculo directo con la asignatura y los temas que se enseñan como en lo atinente al simple hecho de aprender.”⁹⁵

PERFIL DE SALIDA

En lo personal: “La persona con buena autoestima es: ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, autoafirmativa sin ser agresiva, inteligente sin ser pedante”⁹⁶.

Mediante el uso de la guía de desarrollo de la autoestima empleando estrategias integrales se conseguirán aprendizajes muy importantes:

 **Autoconocimiento.-** logrando que los y las estudiantes identifiquen y entiendan sus componentes espíritu, alma y cuerpo; las necesidades integrales que tienen a las cuales debe brindarles especial atención y cuidados.

⁹⁴ CHABOT D. y CHABOT M., Óp. Cit., p. 122.

⁹⁵ Ibídem, p. 75.

⁹⁶ RIBEIRO Lair, *Aumente su autoestima. Aprende a quererte más*, Brasil: Urano, 2004, p. 2.

- ✚ **Atención a su espíritu.-** En el área espiritual serán capaces de identificar sus componentes espirituales y las necesidades en esta área, sentirán los beneficios de cultivar y mantener un corazón limpio, un espíritu perdonador; y contarán con herramientas para atenderse de manera completa y satisfactoria, mediante el desarrollo constante de pilares fundamentales como son: la oración en el espíritu, meditación o introspección, relajación, restauración, con la lectura de la biblia y viviendo por principios espirituales.

- ✚ **Atención a su alma.-** En la esfera psicológica el estudiante podrá determinar su carácter, temperamento y cómo controlar sus emociones, reacciones, pensamientos y sentimientos es decir el autoconocimiento les ayudará a practicar la interiorización y la inteligencia emocional. Al reflexionar su manera de pensar (Metacognición) podrán sembrar semillas nuevas y positivas en su mente (Programación neuro-lingüística), aumentará su valía, lo que originará un efecto dominó es decir una serie de cambios positivos en su corazón, sentimientos, actitudes, acciones y por lo tanto mejorará su vida.

- ✚ **Atención a su cuerpo.-** En el campo físico o psicomotriz los y las jóvenes entenderán la importancia del ejercicio físico, la manera correcta de practicar yoga para aprovechar al máximo sus beneficios. Estos les serán útiles para desarrollo de su seguridad, les proporcionará equilibrio, flexibilidad, apertura, fortalecimiento y contribuirá al bienestar integral.

- ✚ **Elevar su autoestima.-** Valorara su vida, se conocerán mejor, identificarán sus áreas y atenderán con diligencia y amor sus requerimientos esenciales. Al descubrir en sí mismo y en su ser interior la mejor manera para encontrar paz consigo y con el mundo que le rodea, obtendrá equilibrio emocional en sus relaciones intra e interpersonales, estabilidad familiar y podrá disfrutar cada día, podrá desarrollar una sexualidad sana y no buscará en lo externo el refugio que necesita su espíritu, su alma y su cuerpo.

- ✚ **Emprender su proyecto de vida.-** Aprenderán a desarrollar su proyecto de vida visualizando su futuro con optimismo y fe en Dios; entendiendo sus inteligencias, encontrarán la manera de aprender mejor, de expresar sus inquietudes, miedos y anhelos; también contarán con la PNL para reafirmar su diario vivir, entendiendo que pueden por sí mismos lograr sus objetivos, metas, y alcanzar sus sueños a corto, mediano y largo plazo respectivamente. Podrá planificar, evaluar y replantearse objetivos, conseguirlos y ponerlos al servicio de Dios y de los demás.

- ✚ Serán capaces analizar y discernir con un enfoque holístico las diversas circunstancias, alternativas y situaciones de la vida, para elegir y decidir en función de su progreso integral, evaluando periódicamente su ser y los aspectos que rodean su existencia.

EN EL AMBIENTE FAMILIAR

- ✚ Mejorará el lenguaje y la comunicación con Dios, consigo mismo y por consiguiente con su familia y con su entorno.

- ✚ Si una persona mantiene y aplica los ejercicios de la guía permanentemente usará un lenguaje afectivo, positivo y motivacional mejorando la convivencia y fomentando una adecuada autoestima en los integrantes de toda la familia.

- ✚ No permitirá que le vuelvan a hacer daño o afectarle de manera negativa, ya que habrá ejercitado las formas de fortalecer su área emocional, renovando su sistema de creencias.

CUADRO N° 4 - SISTEMA DE CREENCIAS

1	Identidad	¿Quién cree que es usted?
2	Convicciones	¿Qué cree a cerca de usted?
3	Capacidades	¿Qué capacidades cree que tiene usted?
4	Conducta	¿Cuáles cree que son sus conductas o comportamientos?
5	Entorno	¿Con quién cree que debe relacionarse?

Autora: Elena Castro H.

- ✚ Entenderán que muchas veces los familiares han pasado por traumas, situaciones y conflictos que marcaron sus vidas, podrán convertirse en agentes de cambio en sus hogares, relacionándose de manera afectiva y asertiva en su contexto.
- ✚ Al sentirse libre del dolor del pasado, con objetivos y metas claras en su vida, dejará de sentirse culpable o ser una carga para su familia y pasará a ser de ayuda y apoyo en la hogar, se sentirá capaz de contribuir al progreso del hogar y se convertirá en un excelente molde, modelo y ejemplo a seguir.

EN LA EDUCACIÓN:

Los y las estudiantes:

- ✚ Comprenderá y practicará principios que sabe le ayudarán a responsabilizarse de su vida, sus estudios y su futuro.
- ✚ Demostrará excelencia al momento de realizar tareas, trabajos, evaluaciones ya que estará comprometido con el cumplimiento de sus objetivos planteados.
- ✚ Aceptarán y recibirán con agrado las manifestaciones de cariño que se les pueda dar; sabrán que son personas con dignidad y se merecen ser aceptados, valorados, amados y necesitan ser guiados.

- ✚ El desarrollo de la autoestima en los educandos permitirá que dejen de lado sus pautas mentales negativas, recuperen las ganas de esforzarse y superarse para cumplir las metas propuestas.
- ✚ Contribuirán en sus estudios de manera efectiva y con resultados eficientes.

LOS Y LAS DOCENTES:

- ✚ Identificarán las necesidades corporales, afectivas y espirituales de los y las estudiantes.
- ✚ Se sensibilizarán con respecto a los principios del Sistema Preventivo: trato amable, a la reflexión respetuosa y a la práctica espiritual, encaminada a la construcción de su identidad y proyecto de vida.
- ✚ Brindarán espacios nuevos, en un clima afectuoso, en los cuales los y las jóvenes puedan expresarse, socializar, relacionarse en un ambiente de amor, afectividad y ser ellos mismos.
- ✚ Realizarán actividades psicomotrices, con la ayuda de audio-visuales y lecturas orientadas a restaurar la autoestima que puede estar afectada, darle seguridad, confianza y fe para enfrentar con asertividad los problemas, desenvolverse responsablemente en el presente y asumir con optimismo un compromiso con su futuro.

EN LA COMUNIDAD

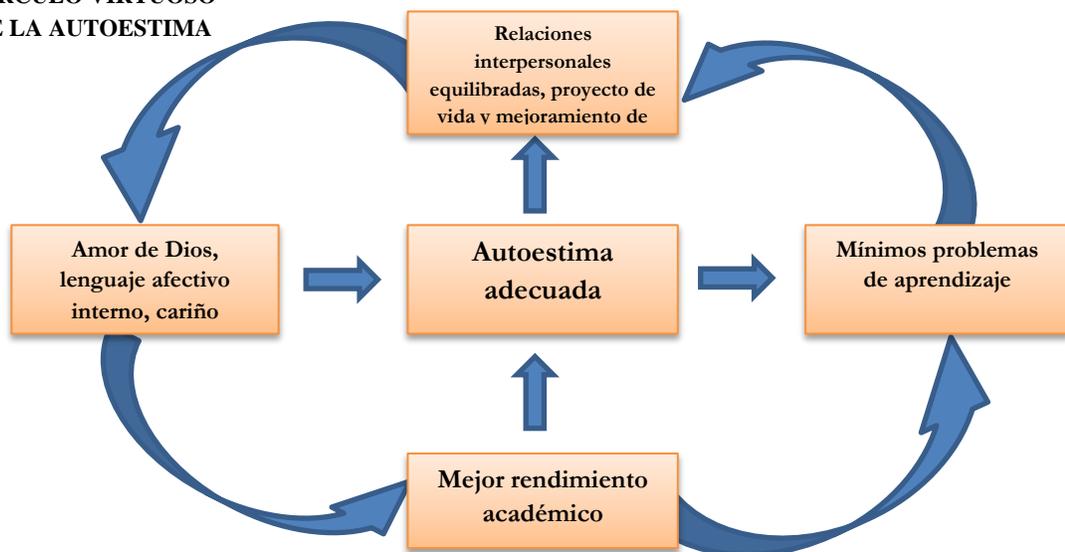
La restauración de la autoestima en el estudiante puede aportar de manera significativa a la comunidad así:

- ✚ Es notorio como las personas con autoestima adecuada demuestran integridad, excelencia humana y académica, servicio a la colectividad, cooperación desinteresada y solidaridad en cualquier oportunidad que se presenta.
- ✚ Con una adecuada autoestima desarrollada permanentemente el estudiante puede hacerse cargo de su vida, al creer en sus capacidades, habilidades y potencializarlas puede llegar a ser un gran líder comunitario, contribuir con la evolución de otras personas y el progreso de la sociedad.
- ✚ Una identidad personal adecuada y una autoestima fortalecida contribuye con la autoestima cultural de una comunidad y de sus miembros. La cultura también influye en el nivel de autoestima.
- ✚ Podemos observar como muchos pueblos y etnias mantienen una fortaleza cultural y orgullosamente la exponen a nivel mundial.

Resumiendo se podría graficar de la siguiente manera:

Gráfico No. 21

CÍRCULO VIRTUOSO DE LA AUTOESTIMA



Autora: Elena Castro H.

BIBLIOGRAFÍA

- BRANDEN, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. Brasil: PDF., 2009.
- BRITES Gladys, ALMOÑO Ligia. *Inteligencias múltiples*. Buenos Aires: Bonum, 2004.
- CALABRESE Adrián,. *Obtenga Éxito*. Bogotá: Intermedio, 2004.
- CHABOT, Daniel y Michel. *Pedagogía Emocional*. México: Alfaomega Grupo Editor, S. A. de C. V., 2010.
- CRUZADA ESTUDIANTIL Y PROFESIONAL DE COLOMBIA. *Teoterapia para padres - La adolescencia*. Cali: Publimundo, 2004.
- FEUERSTEIN, Reuven. *La Teoría de la modificabilidad estructural cognitiva*. U.S.A.: Progrma del muchacho trabajador, 1980.
- GASTALDI Italo. *El hombre un misterio*. Quito: Abya Yala, 6º Edición, 2003.
- KERMANI, Kai. *Relajación Total*. Colombia: Latinoamericana Ltda, 1993.
- LEXUS. *Diccionario de Problemas de Aprendizaje*. España: Euroméxico S.A., 2007.
- ORTIZ, Elena María, *Inteligencias múltiples en la educación*, Bonum, Buenos Aires, and 2005. n.d.
- PFIEFER, Vera. *Manual del Pensamiento Positivo*. Colombia: Latinoamericana Ltda, 2002.
- RIBEIRO , Lair. *Aumente su autoestima. Aprende a quererte más*. Urano, 2004.
- RIBEIRO, Lair. *El Éxito no llega por casualidad*. Barcelona: Urano, 2000.
- SANTROCK, John W. *Desarrollo Infantil*. México: Mc Graw Hill, 2004.
- SOCIEDAD BÍBLICA CATÓLICA INTERNACIONAL. *LA BIBLIA LATINAMERICANA*. ROMA: Verbo Divino, 1972.
- TRÖKES, Ana. *El Gran Libro del Yoga*. España: Evergráficas, 2002.
- Varios. *Diccionario Enciclopédico Universal*. España: Cultural, S.A., 2002.
- <http://www.inteligencia-emocional.org/>
- <http://www.monografias.com/trabajos10/inem/inem.shtml>
- <http://www.cesdonbosco.com/prweb/principal/recursos/2010/EP/Raquel%20de%20la%20Torre.pdf>
- <http://www.ayurved.org/filosof%C3%ADa-y-objetivo-del-yoga>
- <http://bajatuestima.nireblog.com/>
- <http://www.slideshare.net/maguz/el-sistema-preventivo-presentation>

[http://www.rmm.cl/usuarios/mvasq/doc/200702160015350.COMO%20CONFECCION
AR%20GUIAS%20DE%20APRENDIZAJE.pdf](http://www.rmm.cl/usuarios/mvasq/doc/200702160015350.COMO%20CONFECCION%20GUIAS%20DE%20APRENDIZAJE.pdf)

<http://www.pnlesfera.com/>

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=4>

<http://www.revistainteractiva.com.ar/2012/03/las-8-inteligencias-multiples/>

www.eisglobal.com