



**LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ORIENTACIÓN EN GESTIÓN
EDUCACIONAL Y DEPORTIVA**

SEDE CENTRO.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Tesista: Prof. Leandra LETURIA

Diciembre-2021

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Agradecimientos

Gracias a mi tutor RCR por su paciencia infinita y confianza.

Gracias a Daniela y Estela por las tardes de iluminación.

Gracias a mi grupo de estudio Alejandro y Mauro por sus conocimientos y compañerismo.

Gracias a mis hijos, hermanos y a Graciela, mi mama.

Gracias a cada uno de ustedes por el camino recorrido juntos.

Índice

Agradecimientos	2
Resumen.....	4
Abstract	4
Introducción	6
Justificación	8
Relevancia.....	9
Viabilidad.....	10
Problema Real.....	11
Preguntas de Investigación	13
Problema de Investigación.....	14
Estudio y Diseño	15
1.1. Investigación Cualitativa No Experimental	15
Objetivos.....	16
Propósitos.....	17
Hipótesis	18
Antecedentes	19
Marco Teórico.....	21
1.2. Autoestima.....	21
1.3. Influencia de la Sociedad en la Autoestima	24
1.4. Cultura y la autoestima.....	24
1.5. Educación y la autoestima.....	25
1.6. Prácticas Pedagógicas.....	26
1.7. Educación Física Escolar y Autoestima	27
Marco de Referencia	30
1.8. Tamaño y Tipo de Muestra	31
1.9. Entrevistas de Google: siete	32
1.10. Entrevistas.	33
1.11. Prueba de Autoestima.....	33
Análisis y Resultados.....	36
Conclusión	39
Bibliografía	41
Anexo.....	43

Resumen

La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima. Por tanto, es importante preparar a la familia y a las instituciones educativas para poder afrontar situaciones de riesgo y crear recursos protectores, de ajuste psicológico y social en los adolescentes. El presente trabajo tiene como objetivo identificar algunos elementos vinculados a la autoestima y las prácticas pedagógicas relacionadas con la educación física en la adolescencia, así como la labor de las instituciones educativas en su estimulación. Los resultados se asocian a la propuesta de algunos procedimientos de enseñanza para su fortalecimiento en aras de facilitar el logro de una estima positiva en los adolescentes y de reforzar los elementos de auto referencia en aquellos que se forman como docentes, de manera que trabajen el desarrollo de su propia autoestima para lograr estimular la de sus educandos. En el siguiente trabajo de investigación indagamos en las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay, Provincia de La Pampa, con la inquietud de descubrir la realidad y las necesidades que de aquí se visualicen, para el mejoramiento de las mismas en pos del beneficio de la comunidad educativa.

Abstract

Adolescence is one of the most critical periods for the development of self-esteem. Therefore, it is important to prepare the family and educational institutions to be able to face risk situations and create protective resources, psychological and social adjustment in adolescents. The present work aims to relate some elements identify to self-esteem and pedagogical practices related to physical education in adolescence, as well as the work of educational institutions in its stimulation. The results are associated with the proposal of some teaching procedures for their strengthening in order to facilitate the achievement of positive esteem in adolescents and to reinforce the elements of self-reference in those who are trained as teachers, so that they work on development of their own self-esteem in order to stimulate that of their students. In the following research work, we investigate the pedagogical interventions from Physical Education aimed at enhancing the self-esteem of young people and adolescents who are carried out at the “Claro en el Monte” School in the town of Toay, province of La Pampa, with the concern to discover reality and the needs that

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

are visualized from here, for the improvement of the same for the benefit of the educational community.

Palabras clave: Adolescencia; autoestima; educación física; practicas pedagógicas, instituciones educativas.

Introducción

El propósito de este trabajo de tesis es identificar el papel que tiene y cumple la Autoestima en el proceso de Aprendizaje en el desarrollo de los sujetos. Poniendo el foco de atención en las prácticas pedagógicas de la Educación Física como promoción de la Motivación y Autoestima en el Colegio “Claro en el Monte” de la localidad de Toay, Provincia de La Pampa.

La educación es la guía que fortalece las competencias de cada sujeto desde la primera infancia, las cuales permiten entender el entorno, por esta razón, es necesario encontrar una transformación social, donde la mirada sea diferente a las circunstancias del conflicto verbal y los prejuicios que se han generado en el mundo y de esta manera crear cambios para un mejor futuro. Ahora bien, “entendiendo la primera infancia como la base esencial para la vida del ser humano, donde se construye la autoestima, la personalidad y se enriquecen las habilidades, explorando el mundo que los rodea, permite que el sujeto conozca, entienda y respete su cultura, sus costumbres, creencias y demás; y así poder construir su identidad a partir de la interacción con sus pares, familiares y otros” (Minguela, 2009). Las dos Licenciadas en Psicología que fueron consultadas para esta investigación, coincidían en que hoy en día es importante que tanto los familiares como los docentes se preocupen por fomentar la autoestima, ya que esta es un ítem que ha generado mayor interés en los centros educativos y en la sociedad. Los niños y las niñas se enfrentan a cambios de ambientes diariamente, donde la educación tiene la responsabilidad de bríndales un lugar agradable y acogedor para que se sientan seguros de sí mismos, y poder ofrecerles un clima confiable que les permita a los sujetos, expresar sus sentimientos, ideas y emociones sin temor a ser rechazados, presionados o en caso extremo amenazados.

La carencia de autoestima induce al niño y/o niña a tener bajo rendimiento escolar, perder el interés por la escuela, obtener malas notas y la autovaloración por sí mismo disminuye, en caso contrario promover el desarrollo del amor por uno mismo, la autoconfianza y la autoestima facilitan la adaptación al ámbito escolar fácilmente. Por lo tanto, la escuela debe motivar a los niños y niñas a ser independientes y poder interactuar con los demás en las actividades, experiencias que se desarrollen y contribuyan a la sana convivencia, la autoestima y a la unión entre compañeros; para el progreso personal y social en un ambiente de tolerancia y paz.

Es evidente que la autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones y comentarios despectivos de padres, profesores y compañeros elaboran un

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

auto-concepto negativo, que llevan al niño y/o niña a no confiar en sí mismo y en sus posibilidades, a no afrontar el mundo que lo rodea y a evitar el fracaso. “Una baja autoestima conlleva problemas en la estructura mental del sujeto, en su atención y concentración, lo que termina influyendo notablemente en su rendimiento y así pensar en los niños como seres en crecimiento y formación, por tal razón se debe empezar por ofrecer una educación con calidad” (Minguela, 2009).

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Justificación

Considero que investigar acerca de las consecuencias que las practicas pedagógicas positivas que fomentan el desarrollo de una autoestima elevada desde el área de la educación física en la educación media podría determinar un gran aporte a la re significación de las mismas en el Colegio Secundario Claro en el Monte de la localidad de Toay, Provincia de La Pampa. Considerando que la escuela como institución social determina los niveles de desarrollo social, emocional, profesional y laboral de un individuo que es atravesado por la educación formal, es que creo de suma importancia identificar las prácticas pedagógicas docentes en el área de educación física especifica y la posibilidad de generar propuestas enriquecedoras e innovadoras.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Relevancia

Considero relevante el problema u objeto de estudio en cuestión, debido a que el mismo reflejaría la realidad académica y permitiría ampliar el campo de acción hacia una proyección estimada al alcance de otras instituciones y/o localidades de la provincia interesados en mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes y la calidad de la trayectoria socio educativa escolar.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Viabilidad

La viabilidad de la misma está asegurada, ya que cuento con la muestra y el campo de investigación necesario, debido a que estoy trabajando en la institución y tengo acceso a los docentes, alumnos y personal directivo. El tiempo que dispongo es necesario para llevar adelante la investigación y los recursos, no presentan un inconveniente, ya que se dispone de métodos como las plataformas virtuales para las entrevistas y el uso de dispositivos electrónicos para el desarrollo del trabajo en cuestión.

Problema Real

La autoestima es un fundamento indispensable para la estabilidad emocional de la persona, por lo que, tanto en el ámbito familiar como en la institución educativa y en las relaciones sociales se debe propiciar en el educando el desarrollo de sentimientos de capacitación y de confianza en sí mismo. Existe una alta correlación entre autoestima y rendimiento académico. “Las actitudes hacia la Educación Física serán más positivas a medida que el alumno/a se siente más motivado en su realización y hace alguna actividad física extraescolar que refuerce a su vez su rol, tanto en la escuela como en otros ámbitos” (Melcon Alvarez, 1991). A lo antes dicho se le suma la sospecha de que los docentes en general no tienen en cuenta estos aspectos motivacionales y de desarrollo de una autoestima elevada a la hora de diseñar las propuestas pedagógicas de clase. Si bien subsiste la idea de trabajar conscientemente en el desarrollo de aspectos que mejoran la motivación individual y grupal, al día de hoy no es común identificar en las planificaciones docentes estrategias de trabajo emocional, inspirado en la relevancia que esto puede llegar a tener en los alumnos. El contexto sociocultural de la localidad antes mencionada podría determinar algunas de estas características de sumisión, falta de interés, inseguridad frente a las propuestas de trabajo en la escuela, bajo rendimiento académico general, ausentismo, todo esto juega un papel importante en la disminución de la autoestima de un niño con una imagen corporal negativa, afectando numerosos aspectos de la salud y el comportamiento, incluyendo el ajuste social, el compromiso y el rendimiento escolar entre otras cosas. A continuación, enumero algunas de las características que se observan durante el desarrollo de las prácticas docentes:

- Tienen dificultades para tomar decisiones por el miedo a cometer errores.
- Tienen dificultades de aprendizaje, porque no confía en sus capacidades.
- No se hacen responsable de sus actos, mintiendo o echándole la culpa a otros.
- Tienen una actitud extremadamente crítica, tanto consigo mismo como con los demás.
- No confían en sí mismo ni en sus capacidades, lo que hace que se deje llevar por lo que le dicen los demás sin cuestionarlo.
- Son muy complacientes con los demás por temor a perder su relación con ellos.
- Se muestran muy irritables, lo que provoca que estallen fácilmente en arranques de ira o agresividad.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

- Son excesivamente tímidos, teniendo serias dificultades para relacionarse con los demás.
- Son muy sensibles a la crítica de los demás. – Tienden a compararse con sus iguales.

Todas estas características se evidencian en los grupos antes mencionados, si bien la evaluación de estos aspectos y criterios es subjetiva, para identificarlas se realizaron encuestas a los y las estudiantes, que de manera anónima respondieron libremente, por otra parte, hace a la función del docente la mirada integral del grupo que recibe, identificando las virtudes, las necesidades, las carencias y los posibles aspectos actitudinales que “definen” y dan sentido al grupo.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Preguntas de Investigación

¿Los profesores de educación física que trabajan en el colegio secundario “Claro en el Monte” conocen el diseño curricular de una propuesta educativa centrada en el mejoramiento de la autoestima desde la Educación Física y la perspectiva socio motriz?

¿Estamos los profesores de Educación Física preparados para motivar, incentivar y acompañar el desarrollo de la Autoestima?

¿Cuáles son las prácticas pedagógicas que los docentes del Área de Educación Física (Colegio secundario Claro en el Monte) desarrollan en pos de la promoción de la autoestima?

¿Están los directivos del Colegio Secundario Claro en el Monte, interesados en implementar acciones para mejorar la motivación y la autoestima del alumnado?

¿Cómo influye la sociedad en una localidad como Toay, (a la cual hacemos referencia en el marco de referencia) en la autoestima de los adolescentes que asisten al colegio “Claro en el Monte”?

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Problema de Investigación

¿Cómo son las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro del Monte de la localidad de Toay, Provincia de La Pampa, República Argentina?

Estudio y Diseño

Investigación bajo enfoque cualitativo

El tipo de investigación acorde al Problema, análisis y recolección de datos responde al Enfoque Cualitativo.

Para el enfoque cualitativo, al no interesar tanto la posibilidad de generalizar los resultados, las muestras no probabilísticas o dirigidas son de gran valor, pues logran, si se procede cuidadosamente y con una profunda inmersión inicial en el campo, obtener los casos que interesan al investigador y que llegan a ofrecer una gran riqueza para la recolección y el análisis de los datos. (Sampieri y Col., 1997)

Este es el tipo de estudio teoría fundamentada, bajo enfoque cualitativo, donde la teoría surge precisamente, del análisis de datos pero no para todo el universo. Se descubren conocimientos y los mismos quedaran sujetos a la interpretación de quien los lee, los recibe y analiza. Se requiere de la convicción de “ir más allá”, de armar un rompecabezas y profundizar en los detalles, es flexible y casi nunca es replicable.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Objetivos

- Conocer como son las prácticas pedagógicas de la Educación Física y como trabajan los docentes en el Colegio Claro en el Monte, en función de potenciar el desarrollo de la autoestima en adolescentes en el ámbito escolar.
- Identificar prácticas pedagógicas que incentiven el desarrollo de la autoestima de los estudiantes del Colegio Claro en el Monte. (Toay, Provincia de la Pampa).
- Considerar los efectos de las clases de Educación Física en la percepción de la autoestima en los estudiantes del Colegio Secundario Claro en el Monte.
- Indagar sobre los contenidos relacionados a la autoestima, utilizados por los docentes en sus prácticas pedagógicas del Colegio Claro en el Monte. (Toay, Provincia de la Pampa).

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Propósitos

- Contribuir a la mejora de las prácticas pedagógicas del Colegio secundario “Claro en el Monte” de la localidad de Toay, Provincia de La Pampa, poniendo énfasis en promover métodos que involucren métodos de motivación y desarrollo de la autoestima a través de las clases de educación física.
- Formular propuestas innovadoras de estímulos y clases que estimulen y fomenten la práctica de auto percibirse en relación a uno mismo y en relación con los demás.
- Proponer la incorporación de la educación cooperativa como método a desarrollar en nuestras practicas apelando a la necesidad de colaborar de forma conjunta en pos de mejorar la conducta de nuestros estudiantes, los vínculos entre pares y personal de la institución, entendiendo lo positivo que esto puede llegar a ser en los resultados académicos perseguidos.

Hipótesis

La investigación cualitativa permite que las hipótesis sean formuladas después de que el investigador haya comenzado el estudio. Están fundadas en los datos y se desarrollan en interacción con ellos, en lugar de ser ideas previas que van a ser testadas. Así, las proposiciones hipotéticas son producidas o inducidas durante el mismo proceso de investigación (Silverman, 1994).

La hipótesis surgirá fruto del análisis de los datos obtenidos y la información valiosa del discurso, las expresiones y manifestaciones de los y las entrevistadas, siendo estos analizados minuciosamente para que, de esta manera se obtengan las conclusiones necesarias

Antecedentes

Se realizó un estudio y una búsqueda en la base de datos, trabajos de grado, revistas y documentos, con el propósito de indagar sobre el fortalecimiento de la autoestima en unión con la Educación Física.

“Educación en la Autoestima” (Melcon Alvarez, 1991)

Autores: María Antonia Melcón Álvarez, Angela Melcón Álvarez Localización: Revista Complutense de Educación Idioma: español

. Se aporta una acción pedagógica preventiva ante posibles interferencias en la conquista de la autoestima. Continúa con un análisis familiar, escolar y social para establecer un diagnóstico. Se señala, finalmente, la importancia de una reorientación educativa, como acción terapéutica, para conseguir o mejorar la propia estimación, entendiendo que dicha cualidad es absolutamente necesaria para conseguir una armonía existencial. (Melcon Alvarez, 1991)

“El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física Escolar” (Irene Maestre Bruña, 2015)

Autores: Almagro Torres, Bartolomé Jesús; Paramio Pérez, Gema; Maestre Bruña, Irene. Localización: Tesis de grado – Universidad de Huelva.

Este trabajo presenta una propuesta didáctica para el desarrollo de la educación emocional desde las clases de Educación Física. En concreto, el objetivo principal fue diseñar una unidad didáctica para ayudar a mejorar las competencias emocionales del alumnado perteneciente al primer curso de educación primaria. Con el convencimiento de que para la adquisición de las competencias emocionales debe trabajarse de forma continua y transversal en diversas unidades didácticas, cursos académicos y áreas; esta propuesta muestra una posibilidad de hacerlo de forma integrada con los objetivos, contenidos y competencias establecidos por la normativa educativa actual para la Educación Física. En este artículo en primer lugar se ha abordado una aclaración de los conceptos relacionados con la educación emocional, para pasar a detallar los objetivos del trabajo e incluir la unidad didáctica desarrollada. Para concluir, se ha incluido un listado de estrategias para trabajar la educación emocional desde el área de Educación Física.

“Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz “

(Minguela, 2009) Autores: María Luisa Minguela Merino Localización: Tesis de grado – Universidad de Valladolid Idioma: español

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Esta investigación aborda el tema de la enseñanza de la autoestima en el contexto escolar, en concreto en el segundo ciclo de Educación Infantil. Abogamos por el enfoque humanista que se centra en el potencial que tenemos las personas para el crecimiento, para el cambio y en la autorrealización, y abrimos un nuevo camino hacia la perspectiva transpersonal. Nos centramos, en concreto en la Investigación Acción, como metodología que estudia una situación en el aula infantil con el fin de mejorar la calidad de la acción. Describimos la experiencia llevada a cabo en el aula de Educación Infantil de un centro público de la provincia de Valladolid. En la que se plantea la aplicación del proyecto "Aprendiendo a quererse", un proyecto centrado en los afectos y en un conjunto de juegos para aprender a quererse a uno mismo, a los demás y al entorno. Nuestro deseo es ofrecer al profesorado un plan de intervención con propuestas concretas para actuar en el aula, y a su vez hacerle reflexionar sobre estos temas y la incidencia significativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorando así su competencia en el manejo y control de la conducta interpersonal de los niños.

“Fortalecimiento de la autoestima a través de la Educación Física”

Autores: Alfonso Charry, Jorge Luis Hernández, Nicolas James Sánchez, Jader David.

Localización: Tesis de grado – Universidad Pedagógica Nacional. Idioma: español.

Trabajo de grado que se evidencia en las personas con discapacidad física una necesidad de aprecio por parte de los demás en las diferentes entornos que se desenvuelven como lo son el ámbito familiar, escolar, social y cultural, esto sin duda da punto de partida para sentar a intención del programa, que trata de potencializar la autoestima en este tipo de población, de la Fundación de Arcángeles, utilizando la Educación Física como herramienta, y planteando actividades para dicho fin, situaciones motrices que están inmersas en una teoría como la socio motricidad, que le permitirá a los dos individuos interrelacionarse con los demás creando relaciones de afecto, amistad, cariño, confianza, respeto por sí mismos y por el otro.

Marco Teórico

Autoestima

“La autoestima es la fuente de salud mental, gozar de autoestima pone de manifiesto la seguridad interior, la confianza en sí mismo y el respeto propio” (Melcon Alvarez, 1991); cuando las personas se sienten bien, responden hacia los demás y hacia ellos mismo de una manera saludable y positiva, saben que son capaces y se cuidan a sí mismos y a los demás, no necesitan sentirse seguros subestimando o sintiéndose superiores a las demás personas. “Cuando somos bebés y niños pequeños vemos el mundo a través de los ojos de nuestros padres y familiares, debido a que nuestra vida interactúa con la de ellos, si nuestros padres y familiares nos dicen que somos personas encantadoras y brillantes, tendemos a creerles y se refleja de una manera segura y sobresaliente” (Branden, 2006, p.1). Si nuestros padres nos inflan demasiado podemos desarrollar la tendencia a lucirnos, es bueno sentirse bien acerca de sí mismo, pero el amor propio demasiado alto puede ser malo como una baja autoestima la cual llevara a problemas como depresión, abuso de sustancias, dificultades sociales en las relaciones, situaciones que ocurren en niños que son criados en hogares negativos, abusivos en donde las familias no se comunican. A futuro los problemas de baja autoestima se evidencian en la depresión la cual se manifiesta físicamente como emocionalmente, ejemplo: problemas de peso, ya sea obesidad o anorexia; sentirnos que nuestra vida está falta de control. Sí al ser niños se nos dijo que éramos bonitos o pasados de peso, puede llevar a tener un sentimiento de baja dignidad. Si siempre nos dicen qué hacer y cuándo hacerlo, es posible inclinarse por la anorexia para demostrar que podemos controlar algo que otros no pueden. Tendemos a aislarnos, a escondernos, a sentir miedos irracionales, tener problemas de condiciones físicas como la dificultad para respirar, temblores incontrolables y sensación de pánico. No todas las personas muestran signos externos de baja autoestima, pueden vivir una vida aparentemente normal para ellos, ejemplo: beber alcohol o emplean otras sustancias, no aceptan que algo no está bien en las cantidades que consumen, optan por beber solos y no en lugares públicos para que otros no puedan verlos fuera de control. Una persona con una autoestima sana tiene la confianza para buscar lo que quiere sin hacer que otra persona se sienta menos. La confianza en sí mismo es la manera correcta como se ve y se siente una persona con autoestima. Cuando una persona es bastante amable y agradable es la sensación de confianza la que atrae. “Aún en la posición física: ejemplo mantenerse erguido y exponer una gran sonrisa es tener seguridad, compartir una mesa en un restaurante es confianza. Comprobarle un café a un extraño es confianza”. (Branden, 2006, p.3).

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

“Según la escuela humanista considera que las raíces de muchos problemas de relación entre los seres humanos surgen porque muchas personas se desprecian y se consideran seres poco valiosos e indignos de ser amados. De ahí la importancia de formar en nuestros niños una autoestima que los prepare para el mundo al cual se enfrentaran, lo que llamamos primera infancia, tiempo en el cual se insiste se formara mucho el que somos, cual es nuestro aspecto, en que somos buenos, que debilidades tenemos, todo esto forma nuestra imagen mental y construye nuestra autoestima”. (Universidad AIU, 2017)

Características de la autoestima alta: las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

1. Superan sus problemas o dificultades personales
2. Afianzan su personalidad
3. Favorecen su creatividad
4. Son más independientes
5. Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales
6. Se sienten bien consigo mismo
7. Es una persona flexible e ingeniosa
8. Se siente poderoso y creativo, se interesan por realizar tareas desconocidas
9. Tienen consideración por los otros, sentido de ayuda y está dispuestos a colaborar con los demás
10. Disfrutan de las cosas divertidas de la vida
11. Defienden su posición ante los demás.

Características de la autoestima baja:

1. Inseguridad acerca de quién es usted y falta de confianza en sí mismo
2. Problemas en las relaciones interpersonales
3. Esconde los verdaderos sentimientos
4. No reconoce en sí mismo los logros
5. No se perdona a sí mismo
6. Miedo al cambio

(Segarra, 2013)

Según la Organización Mundial de la Salud (2013) la Autoestima es muy importante y sobre todo en el campo deportivo, académico y de las relaciones sociales, y lo relaciona con lo que pensamos y sentimos. Resalta la importancia de tener una buena autoestima para enfrentar los retos de la vida de una manera más positiva. La autoestima juega un papel muy importante en el desarrollo y mantenimiento del estado de salud físico, mental y social. Por

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

ejemplo, a la hora de prevenir un trastorno de conducta alimentaria. Se considera la autoestima como un protector a sufrir situaciones de riesgo, como las conductas violentas. La autoestima tiene que ver con todas las emociones, sentimientos y sensaciones. La autoestima saludable es importante porque favorece:

1. Un mejor estado de ánimo
2. Motivación y energía para conseguir metas y superar de forma saludable los fracasos.
3. Es un protector porque reduce la probabilidad de sufrir problemas psicológicos y sociales
4. Respeto hacia uno mismo
5. Capacidad de autocuidado con el fin de proteger sus propios derechos
6. Tomar conciencia de cómo somos y aceptarnos tal y como somos
7. Hacer una valoración positiva de nuestra persona
8. Aceptar los errores y fracasos como algo natural de la existencia humana es decir darse permiso para equivocarse
9. Mérito de ser amado y respetado por los demás.

“El conocimiento que tenemos de nosotros mismos, el conjunto de características o atributos que usamos para definirnos como personas es lo que denominamos auto concepto; la percepción de uno mismo, la visión que cada uno tiene de sus propias habilidades, rasgos y cualidades” (Verdet, 2011). En este sentido Barcal, establece que “desde el punto de vista físico es el conocimiento de mi cuerpo y de mis habilidades físicas, desde el punto de vista emocional mi historia, mis temores y todas mis emociones. Si conocemos esto tendremos una personalidad muy bien fortalecida, porque acepto que tengo las mismas necesidades que la del demás ejemplo: necesidad de amor, diversión, salud, solo podemos cambiar aquello que conocemos” (2014).

✓ El concepto de sí mismo

“Es atender y satisfacer nuestras propias necesidades como valores, gustos intereses, para que a través de nuestros esfuerzos podamos alcanzarlas, expresar buena forma nuestros sentimientos y emociones, para no hacernos daño y de esta forma no culparnos. Buscar todo aquello que nos haga sentirnos orgullosos de nosotros mismos” (Barcal, 2014).

“La percepción que se tiene de uno mismo o autoconcepto puede entrar en discrepancia con el yo ideal o imagen de lo que se querría ser; cuanto menor sea la distancia, más alta será la autoestima” (Verdet, 2011).

✓ El aceptarse a sí mismo

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

“El aceptarse a sí mismo es la persona que se siente valorada, independiente de los triunfos y fracasos que tiene cada uno, de lo que somos, de lo que tenemos. Si no nos aceptamos así mismos damos lugar a la crítica excesiva y esto da lugar al rechazo. Para desarrollar una cualidad debo hacerlo desde el aceptarme a mí mismo y no desde el rechazo” (Ribot, 2015).

✓ El valorarse a sí mismo

“Es la capacidad que tiene el ser humano para valorar mi forma de pensar, actuar, sentir y así poder ver todo aquello que afecta mis sentimientos y acciones. Nuestra valoración es muy importante ya que depende de ella la realización de nuestros logros personales y nuestros logros en la vida. Los que se sienten bien consigo mismo y tienen una autoestima alta son capaces de resolver mejor los problemas de la vida, evitando en gran porcentaje el fracaso y la autolimitación Las personas que tienen una autoestima alta no sienten miedo de dirigirse a otras personas y las personas con baja autoestima sienten miedo constante” (Barcal, 2014).

Influencia de la Sociedad en la Autoestima

La sociedad según en su trabajo de grado Titulado: Autoestima en educación infantil, camino hacia la cultura de paz (2009), hecho por María Luisa Minguela cita a Anónimo: “Conjunto de personas que conviven y se relacionan dentro un mismo espacio y ámbito cultural” así mismo, cumple una función muy importante en la persona, ya que la familia adopta pautas o reglas de vida que son transmitidos a cada integrante, donde se determina la personalidad de cada uno. La sociedad está llena de prejuicios puesto que determinan el estado físico de cada una, gordo, flaco, lindo, feo, blanco, afrodescendiente, fuerte, débil, etc. que define la autoestima, así mismo está relacionado con los medios de comunicación donde están presentes en nuestra vida cotidiana recibiendo constantemente información que pueden afectar al niño o niña como lo afirma Villa (2009).

“El nivel de autoestima de cada sujeto esta de cierta manera adherida a definir el futuro de vida, es decir, la persona que tiene poca confianza de su capacidad emocional, personal o colectiva busca roles que eviten situaciones que requieren asumir responsabilidades”

Cultura y la autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Esta se aprende,

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

cambia y mejora a través de las experiencias que se van adquiriendo en la vida cotidiana. Por naturaleza el hombre tiene la capacidad de reaccionar ante los estímulos, ya sea positiva o negativamente. Según Alejandro Loli Pineda y Ernestina López Vega “Los sentimientos positivos, autoestima positiva y valores positivos dan lugar a que las personas valoren su entorno y se esfuercen por sacar la máxima ventaja de las oportunidades, mostrando un alto rendimiento en la ejecución de actividades. Todo esto se ve reflejado en la calidad de los servicios y bienes producidos” (2014). La cultura es un conjunto de costumbres, hábitos creencias, valores etc. adquiridos por el hombre al formar parte de una sociedad, el sentido lógico de interpretación de la vida de la organización a través de paradigmas que a la vez constituyen un elemento diferenciador de las demás organizaciones Según la calidad de nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos. Una autoestima adecuada potenciará la capacidad de desplegar nuestras habilidades y aumentará el nivel de seguridad, mientras que una autoestima baja nos enfocará hacia la derrota y frustración. La alta o reducida autoestima -cualquiera sea el caso- ejerce una notable influencia sobre nuestra conducta.

Educación y la autoestima

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. La escuela juega un importante papel sobre la autoestima en cada niño y niña, ya que está en ella si mejora o degrada. Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje de cada uno, de modo que pueda progresar a su propio ritmo La escuela debe comprender que en algunas ocasiones los niños y niñas se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe ser superada por la autoestima. La autoestima alta es muy importante para todos los sujetos, y específicamente por que permita en ellos una mayor seguridad y confianza a la hora de poder actuar en un momento de aprendizaje y enseñanza entre “Los niveles de autoestima y los niveles de aprendizaje, entonces aumentar la autoestima de los alumnos significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional” (Hernández, 2004), de poner a prueba las nuevas metas y la creatividad si se asume teóricamente que existe una relación directamente proporcional. Por otro lado, la baja autoestima se puede ocasionar por varios factores sociales y uno de ellos es el provocada a su vez por diversos factores sociales la disciplina del aula, las ausencias a clase, los alumnos desmotivados, apáticos y ruidosos, la preparación de clase y la revisión de tareas.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

De los postulados elaborados por Hernandez (2004) se puede observar que existe una interacción entre sucesos – autoestima – sucesos. Un acontecimiento puede bajar la autoestima y a su vez ésta influir en la calidad de otros acontecimientos posteriores, así un fracaso en el amor o el sexo puede ser motivo causante de la autoestima baja, lo que puede desencadenar seguidamente una serie de fracasos en el amor, el sexo, e incluso otro tipo de actividad.

Prácticas Pedagógicas

Para poder analizar la modificación de las prácticas pedagógicas ha sido necesario tomar definiciones de diferentes autores para poder enmarcar el estudio.

Según la Teoría del Aprendizaje de Piaget (Dongo, 2008), el aprendizaje es un proceso que sólo tiene sentido ante situaciones de cambio. Por eso, aprender es en parte saber adaptarse a esas novedades.

Para Paulo Freire (1978) las prácticas educativas como quehacer pedagógico, no sólo deben ser referidas a las que se realizan en un espacio institucional llamado escuela, sino que además se deben considerar los saberes y conocimientos culturales que ofrece la sociedad a las nuevas generaciones debido a que los sujetos son parte de un mundo problematizado que exige cada vez más posturas críticas, reflexivas y transformadoras para que pueda ser partícipe de la construcción de una sociedad que exige prácticas de libertad y responsabilidad.

Para Díaz Barriga y Hernández (2004, como se citó en Méndez y González 2011) las estrategias de enseñanza son “procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos”.

Las prácticas pedagógicas según Zaccagnini (2003) son aquellas productoras de sujetos a partir de otros sujetos, es decir se trata de una mediación de rol de un sujeto mediador (sujeto pedagógico) que se relaciona con otro sujeto (educando) de esta relación surgen situaciones educativas complejas que se encuadran y precisan una pedagogía.

Estas definiciones de prácticas pedagógicas hacen referencia a que el aprendizaje es un proceso de cambio (Piaget), son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza (Díaz Barriga y Hernández), productoras de sujetos a partir de otros sujetos (Zaccagnini).

Como dice Freire (1978), los sujetos son parte del mundo problematizado que exige cada vez más posturas críticas, reflexivas y transformadoras para que pueda ser partícipe de la construcción de una sociedad.

Estas definiciones permiten contextualizar el análisis de la práctica docente, en un contexto muy diferente al cotidiano, la misma da cuenta de las interacciones que propicia el

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

profesor/a en relación con la enseñanza; además, se considera que éstas no sólo se producen en el aula como espacio privilegiado. Podría decir que generalmente existe una interacción entre la práctica docente, la institución escolar y el contexto, las características del cargo de trabajo condicionan las funciones didácticas que se ejercen, por ello es importante que el profesor cuente con una formación didáctica – pedagógica, que permita afrontar de la mejor manera posible las problemáticas del mundo globalizado.

Para Cayetano de Lella (1999) la práctica docente puede entenderse como una acción institucionalizada y cuya existencia es previa a su asunción por un profesor singular. Frecuentemente se concibe la práctica docente como la acción que se desarrolla en el aula y, dentro de ella, con especial referencia al proceso de enseñar. El mundo de las prácticas permite revisar los mecanismos capilares de la reproducción social y el papel directo o indirecto del docente crítico en la conformación de los productos sociales de la escuela.

Por lo expuesto hasta aquí, es importante recuperar la práctica pedagógica de las y los profesores de Educación Física en contexto de pandemia, ya que las anteriores conceptualizaciones son generales, no permiten situar al profesor de Educación Física y cómo ejerce su trabajo.

Educación Física Escolar y Autoestima

Por lo expuesto hasta aquí, es importante recuperar la práctica pedagógica de las y los Profesores de Educación Física reconociendo que la Educación Física es un área escolar que recrea desigualdades sociales en términos de género, raza o habilidad motriz; naturaliza el individualismo, la competición, y enseña al alumnado una relación con su propio cuerpo que en la mayoría de los casos resulta insatisfactoria.

Con respecto a las desigualdades de género, Gómez (1993) considera que la mujer sigue teniendo dificultades para conseguir la igualdad de trato pedagógico, pues la utilización de un modelo androcéntrico basado en valores considerados como “masculinos” inhibe las cualidades femeninas; para conseguir una igualdad real no parece suficiente una enseñanza mixta, sino que habría que diseñar y emplear otras estrategias que neutralicen actividades y prácticas pedagógicas para eliminar la desigualdad tradicional de la mujer en la Educación Física y el deporte.

En este sentido Fernández (1997) propone diversas estrategias a realizar en las clases de educación física para poder dirimir estas desigualdades:

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

a) Reajustar los modelos docentes de relación con la actividad física tendiendo hacia la integración de un modelo en el que puedan conjugarse los diferentes intereses y capacidades de alumnos y alumnas.

b) Incidir en la modificación de las actitudes, tanto masculinas como femeninas, que tienen como resultado una percepción diferenciada, según el género, de la Actividad física.

c) Conseguir que los niños y particularmente las niñas alcancen y mantengan una relación afectiva positiva con la actividad física, y por eso se debe promover en las clases experiencias y actitudes positivas y gratificantes del ejercicio físico y del movimiento corporal.

d) Incidir pedagógicamente en la aceptación de uno mismo y del propio cuerpo y el de compañeros y compañera, de sus características, aptitudes, capacidades, posibilidades y limitaciones.

e) Incrementar la autoestima y el auto concepto desde una metodología dirigida a facilitar situaciones en las que tengan cabida los diferentes niveles de competencia motriz y la diversificación de intereses; las alternativas de agrupación de las alumnas y alumnos y la organización del espacio y del material, controlando las interacciones que se producen en el grupo.

Parece claro entonces que el objetivo académico tradicional de desarrollar conocimientos y habilidades debe ser suplementado por la necesidad de producir estudiantes que posean habilidades sociales esenciales y que sean capaces de tomar decisiones responsables y para ello la autoestima de la persona es fundamental. (Kamii, Clark y Dominick, 1994; Noddings, 1992)

En este sentido, Mustain (1990) aclara que los estudiantes que tienen muchas dudas al hacer cualquier actividad por su baja estima personal elevan lo que llama la “no-participación” a un arte y lo hacen sin comportarse mal y a menudo sin que se dé cuenta el docente (¿cuántos alumnos y alumnas conocemos que intentan y además consiguen pasar desapercibidos, incluso con el consentimiento consciente o inconsciente del docente, durante las clases de educación física para no tener que hacer nada o hacer lo mínimo posible?); así Sadker y Sadker (1994) consideran que estos alumnos y estas alumnas quizá se sientan más cómodos y se involucren más si se les sitúa en una situación de aprendizaje cooperativa.

Muchos autores a los que hace referencia Fernández García, E. (1997) coinciden al señalar que la simple participación en actividades deportivas no constituye una garantía para el desarrollo personal, social y moral de los jóvenes, ya que el desarrollo moral no es una consecuencia automática de las experiencias de Educación Física.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Lo que sí se pone de manifiesto desde distintas investigaciones es que los estudiantes de Educación Física se pueden beneficiar de estrategias de aprendizaje social y desarrollo estructural; pero también parece claro que el desarrollo moral requiere la implementación de estrategias de enseñanza específicas para producir efectos positivos, así como también señala que la actividad física es un excelente instrumento para fomentar el razonamiento moral siempre y cuando se utilice el procedimiento adecuado.

De esta manera, el profesorado que abraza los objetivos de aprendizaje afectivos diseña específicamente actividades y experiencias que promuevan cualidades como el respeto y la sensibilidad hacia otros, la responsabilidad, la cooperación y el juego limpio. Efectivamente, cuando el desarrollo afectivo es especificado en los objetivos de la unidad, en los planes de las lecciones y es llevado a la práctica a través de actividades adecuadas, en vez de pensar que son productos naturales de la experiencia de actividad física, el potencial del área de Educación Física para contribuir al desarrollo global del estudiante se incrementa mucho (Corbin, 1993, Ennis, 1993, Hellison, 1995, Kirk, 1993 y Shields y Bredemeier, 1995).

La implementación de un programa educativo especialmente diseñado puede producir cambios en varios factores del desarrollo moral, y que por lo tanto el crecimiento moral no es una consecuencia automática de la participación en la actividad física, sino que se necesita una sistemática y organizada entrega de un currículo teóricamente fundamentado para producir una diferencia.

Se ha demostrado que el profesorado de Educación Física puede y debe aceptar el reto de sus antecesores y antecesoras e incorporar la educación moral en sus clases para ampliar las habilidades sociales de todos los estudiantes; incluyendo aquellos y aquellas considerados “en riesgo” (aquellos y aquellas que parecen predispuestos por múltiples factores al fracaso escolar y la marginalidad).

Marco de Referencia

Toay es la ciudad cabecera del departamento Toay, provincia de La Pampa, Argentina. Se encuentra a 10 km de la capital provincial Santa Rosa, junto con la cual forma el Gran Santa Rosa y tiene alrededor de 20,000 habitantes. Uno de los colegios secundarios que allí funcionan es el elegido para desarrollar nuestra investigación.

“Claro en el Monte” de gestión pública y donde se dictan los 6 años de la enseñanza secundaria obligatoria, los 3 primeros años, responden al Ciclo Básico Común. En cuanto al Ciclo Orientado, conviven 2 orientaciones distintas, una es Ciencias Sociales y Humanidades y la otra Agraria.

De características económicas y culturales muy diversas, determinadas por los asentamientos de muchas familias de otras provincias, ya que allí se encuentra el predio del Regimiento de Infantería Mecanizado 6 y la afluencia de la población rural, es que, esta localidad, en sus orígenes albergó a muchos trabajadores que, al no poder vivir en Santa Rosa, debido a que el costo de vida de la capital era y es muy superior, eligieron a Toay como lugar de residencia.

En estos últimos años el éxodo de población se ha invertido, muchas familias y personas solas, provenientes de la capital y favorecidos por la compra de terrenos a menor costo y el acceso a créditos hipotecarios para construir viviendas, se convirtieron en ciudadanos con domicilio en Toay.

La unidad de análisis seleccionada para el tratamiento del trabajo es un grupo de adolescentes que cursan 1º y 5º año del nivel secundario, la misma responde a la edad que nos interesa para indagar acerca de la percepción que tienen de ellos mismos y el desarrollo de la autoestima relacionada con las prácticas pedagógicas de la educación física. Apelando a la opinión y experiencia de los docentes del área de educación física, como grupo consultado para conocer cómo son sus prácticas pedagógicas diarias, que aspectos de la autoestima y amor propio y auto valoración reconocen en sus grupos y que influencia tienen en el desarrollo individual y grupal, lo antes dicho.

Tamaño y Tipo de Muestra

La muestra en el proceso cualitativo, es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etcétera, sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativa del universo o población que se estudia. Nos cuestionamos: ¿qué casos nos interesan inicialmente y dónde podemos encontrarlos?

30 estudiantes del Colegio Secundario “Claro en el Monte” de la Localidad de Toay, Provincia de La Pampa entre 13 y 16 años.

7 docentes del mismo Colegio responsables de la materia Ed. Física

2 licenciadas en Psicología (Ajenas a la institución)

El trabajo de Investigación que se propone es por definición de CAMPO no experimental. Las observaciones durante la inmersión inicial en el campo son múltiples, generales y poco centradas o dispersas (para entender mejor al sitio y a los participantes o casos). Al principio, el investigador debe observar lo más que pueda; pero conforme transcurre la investigación, va centrándose en ciertos aspectos de interés (Anastas, 2005, citado por Hernández Sampieri, 2014) cada vez más vinculados con el planteamiento del problema, que al ser muy flexible se puede ir modificando. La Observación Cualitativa no es mera contemplación “sentarse a ver el mundo y tomar notas”; implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones. Pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones, etcétera.

En este trabajo se utilizó la metodología cualitativa, realizándose la recolección de datos a través de entrevistas. Este tipo de metodología trata de conocer hechos, procesos, estructuras y personas en su totalidad. La entrevista se realizó de dos maneras: A través del Google Drive, el cual fue enviado a cada persona por Whats App a través de un link, este sistema se utilizó para consultar a los 7 docentes del Área de Educación Física del Colegio Secundario “Claro en el Monte” de la localidad de Toay y las entrevistas a dos Licenciadas en Psicología, quienes fueron las profesionales elegidas para las consultas.

Entrevistas de Google: siete

Este instrumento al cual accedemos desde Google permite seleccionar qué tipo de respuesta esperamos del entrevistado, (múltiple choice, si/no, texto breve o párrafo) en este caso la opción obligatoria de respuesta fue Párrafo, permitiendo esto que los docentes entrevistados pudieran expresarse en sus respuestas. Por otra parte, se aclara que, al no tener la posibilidad de entrevistar a cada docente, principalmente por los tiempos acotados de fin de año y las obligaciones laborales, se tomó la decisión de implementar este instrumento ágil y efectivo.

Guion de la entrevista:¹

1) ¿Incorpora contenidos relacionados con el desarrollo de la Autoestima en los adolescentes, en las clases de Ed. Física?

2) En caso de haber respondido "SI", explique de qué manera incorpora este contenido en sus clases.

3) En caso de haber respondido "NO", ¿Por qué no incorporar el desarrollo de la Autoestima en las clases de Educación Física, que se dictan en el Colegio Secundario Claro en el Monte?

4) ¿Considera Ud. que los profesores de Educación Física estamos preparados para motivar, incentivar y acompañar el desarrollo de la Autoestima? ¿Por qué?

5) ¿Trabajando en el colegio Claro en el Monte, considera Ud. que las alumnas y alumnos presentan indicadores de baja autoestima? Pj: falta de confianza en sí mismos, actitudes de sumisión, vergüenza, son más introvertidos, etc. Indique otro aspecto que quiera destacar.

6) ¿Cómo considera Ud. que los docentes del Área de Ed. Física podemos mejorar el desarrollo de la Autoestima en nuestras clases?

¹ Para visualizar las entrevistas en línea se puede ingresar al siguiente link: <https://forms.gle/PRhi6RkBiMcUeYpbA>

Entrevistas

En este caso, se realizó una entrevista de tipo profundas a dos licenciadas en psicología. En primer lugar, se envió previamente a las profesionales por mail, el guion de entrevista diseñado y luego por Meet se realizó la entrevista.

Guion de entrevistas:

- 1) ¿Que es la Autoestima y en qué etapa del desarrollo infantil se define?
- 2) ¿Qué factores influyen en desarrollo de la Autoestima? sociales, culturales, económicos, otros.
- 3) ¿Cómo se auto perciben los adolescentes en función de los cambios que transitan en la etapa de la educación secundaria? (desde los 12 hasta los 17/18 años)
- 4) ¿Consideras que las instituciones educativas pueden ser motivadoras para el desarrollo de la Autoestima de los adolescentes?
- 5) ¿Qué aspectos consideras que los docentes de Educación Física deberíamos tener en cuenta para mejorar y estimular la Autoestima de nuestros alumnos y alumnas?
- 6) ¿Considera a la Educación Física Escolar y las prácticas deportivas importantes como vehículo para mejorar la Autoestima?
- 7) ¿Quieres agregar algo que te parezca relevante y no haya sido preguntado?

Prueba de Autoestima

La misma se realizó a un grupo de alumnos y alumnas (30), previa charla informal introductoria, con el objetivo de invitarlos a re pensarse como Sujetos y mirar sus realidades desde la auto percepción y autoconocimiento.

Se aclara que esta prueba de autoestima fue modificada con respecto a la original, la modificación fue sugerida y realizada con la orientación de una de las licenciadas en psicología que se entrevistó. La recomendación fue disminuir el test a 10 ítems, de los 25 que contiene el formato original, a los efectos de agilizar la consulta y direccionar aun más nuestro interés en obtener respuestas puntuales. Los resultados de las mismas se visualizaràn en el Anexo, así como las conclusiones de las mismas, en el texto pertinente.

TEST DE AUTOESTIMA PARA ESCOLARES
(César Ruiz, CHAMPAGNAT, 2003)

FICHA TECNICA

- **NOMBRE DE LA PRUEBA:** TEST DE AUTOESTIMA PARA ESCOLARES
- **AUTOR:** CESAR RUIZ ALVA / Psicólogo Educacional
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - TRUJILLO, PERU, 2003
- **Adaptación y Edic. Revisada.** César Ruiz Alva, Lima, Trujillo - 2003
- **Administración:** COLECTIVA, pudiendo también aplicarse en forma INDIVIDUAL
- **Duración:** Variable (promedio 15 minutos)
- **Aplicación:** Escolares desde 3ro de primaria hasta 2do de Secundaria
- **SIGNIFICACION:** Evalúa el Nivel general de Autoestima del alumno

Se entiende por autoestima al valor que el sujeto otorga a la imagen que tiene de si mismo, es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el si mismo:

La autoestima positiva se da cuando el individuo se respeta y estima, sin considerarse mejor o peor que los otros y sin creerse perfecto, es decir,

cuando el sujeto reconoce sus capacidades y sus limitaciones, no se avergüenza por ser como es, se acepta tal cual es, sin sentirse inferior y sin sentirse superior, cuando el individuo puede llegar a sentir desprecio y rechazo de si mismo

La calidad de las experiencias que el sujeto ha tenido desde su infancia, determinarán en definitiva lo que piensa y siente acerca de si mismo; la persona que se siente amada y que ha tenido experiencias enriquecedoras a lo largo de la vida, podrá aceptarse tal cual es, con sus habilidades, cualidades y defectos, en cambio la que no recibió estímulos de valor respecto a su persona, se enjuicia a si mismo generalmente en forma negativa

- **Número de items** 25
- **Calificación:** Manual y según plantilla se otorga 1 punto por respuesta que coincida con la clave. El total se convierte al puntaje normativo general que evalúa el NIVEL de Autoestima.
- **Normas:** Según NIVELES CUALITATIVOS al transformar el puntaje total.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

FUNDAMENTOS TEORICOS LA AUTOESTIMA

Como estimular la autoestima en la Etapa de la Niñez

Quererse a sí mismo aceptando los propios logros y limitaciones:

Podríamos pensar sobre el autoconcepto, la confianza en sí mismo y en los otros, el hecho de saberse querido básicamente, la aceptación del reto, la motivación por el logro, la superación de sí mismo, la capacidad de aceptar los propios fallos...

Cuando hablamos de la autoestima estamos refiriéndonos al grado de aceptación de sí mismo, al grado de estima que profesa hacia su propio concepto.

Se trata de sentirse bien consigo mismo, pero sobre todo se trata de una persona capaz de encariñarse con su propio proyecto de autorrealización.

Un niño está construyendo al crecer el concepto de sí mismo:

Va formándose una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no.

Iría creándose unas expectativas acerca de sus posibilidades.

Se encontrará bien, consigo mismo o por el contrario a disgusto con lo que hace.

Se creará un clima, un tono emocional, una predisposición a disfrutar con los retos de la vida; o a padecer, a lamentarse, a ver lo negativo.

Disfrutar, retarse, contemplar la vida desde una perspectiva positiva, de trabajo, con curiosidad, con facilidad para la empatía, con aliciente, desde un punto de vista creativo, intentando superar los problemas...

Por el contrario angustiarse, ser incapaz de ver lo positivo, abrumarse ante cualquier problema, retirarse, o ponerse una máscara.

Estas son las dos posiciones emocionales básicas que descansan en los dos extremos de una autoestima positiva y negativa respectivamente.

ADMINISTRACION

Entregue hoja de respuesta para que cada alumno coloque sus datos personales.

Luego explique la forma de marcar (X) según la lectura de instrucciones.

Asegúrese de que entendieron el procedimiento. Solo hay dos formas de responder. Cuando el alumno tenga dudas entre V o F (“a veces” V o F) debe escoger y marcar la V o F que le ocurre en la mayoría de veces “Mas veces V o más veces F” decide su respuesta en esos casos de dudas.

Indique que los resultados dependerán de cuán honesto sea al contestar.

CALIFICACION

Análisis y Resultados

A través de experiencias como la presente y del análisis de las entrevistas realizadas a los profesores de educación física, se demuestra que, las intervenciones pedagógicas desde la Educación Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro del Monte de la localidad de Toay, resultan de gran importancia y necesidad, ya que todos coinciden en que las mismas permiten mejorar aspectos de la formación de las personas como son su autoestima o auto concepto, su honestidad para reconocer cuando cometieron errores o no respetaron las normas establecidas de conducta desarrollando así su responsabilidad individual.

Así mismo expresaron la importancia de promover el aumento en las valoraciones que los propios alumnos y alumnas hacen de su habilidad física, su apariencia física y su habilidad en los deportes, mediante las intervenciones en el momento adecuado del docente y la decisión de “interrumpir” la sesión de clase si fuera necesario.

Desde el punto de vista profesional, de las entrevistas y conversación informal que se tuvo con ambas psicólogas, la primera afirmación responde a que la construcción de la Autoestima en todo sujeto depende de multifactores que influyen desde la primera infancia, pero que es un “constructo” en la vida de toda persona a lo largo de todo su recorrido y experiencias diversas. Poniendo mayor atención e interés por saber acerca de la edad adolescente, es que ambas coinciden en el momento sensible que los atraviesa a los jóvenes, siendo estos en muchas oportunidades socialmente “desvalorizados” y que por lo contrario si se los escucha y se los hace partícipe y responsables de las decisiones, mejora notablemente el rendimiento académico y la convivencia institucional.

Identificar las prácticas pedagógicas tendientes al desarrollo de la autoestima de los estudiantes del Colegio Claro en el Monte, no ha sido una tarea fácil de abordar ya que, si bien los docentes manifestaron tener en cuenta esta necesidad, no se evidencian programas o actividades específicas que se desarrollen a lo largo del año académico.

Del análisis del marco teórico y de las entrevistas, mas la voz de los propios alumnos consultados, podemos considerar que los efectos de las clases de educación física en la percepción de la autoestima de quienes las reciben y son parte activa de las mismas, son fundamentales en tanto y en cuanto se tenga en cuenta, como expresa una de las psicólogas, “ que la autoestima es personal y subjetiva con lo cual considero importante el acercamiento del docente con las particularidades de cada alumno más allá de la instancia grupal, aunque también entiendo lo difícil que puede resultar esto en la práctica. Por ejemplo, conociendo al

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

alumno me puedo dar cuenta de que roles o practicas podrían favorecer el desarrollo de su autoestima y que otras podrían generar el efecto contrario”.

La prueba de autoestima fue precedida por una dinámica de reflexión individual con la guía del docente, que los invito a expresar 5 cualidades que creían ellos que tenían como características positivas, y luego de darles un tiempo para la reflexión, aquellos que quisieran contaban cuales eran desde su parecer esas cualidades. De esta interesante experiencia podemos concluir que a medida que van creciendo y avanzando en la escolaridad la percepción y la opinión que tienen de sí mismos, va mejorando, se sienten más conformes consigo mismos, demuestran mayor confianza, son menos sensibles a la opinión de los demás, entre otras cosas. La realidad es que a las personas nos cuesta mucho reconocer y expresar cualidades positivas y fortalezas individuales, se les sugirió también destacar características físicas, como pelo, cuerpo, nariz, ojos, etc.

PRUEBA DE AUTOESTIMA

Instrucciones: leer atentamente y marcar con una cruz en la columna (SI/NO) según corresponda. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

	PREGUNTAS	SI	NO	
1	Me gustaría ser diferente a como soy ahora.	13	17	✓
2	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo	15	15	✓
3	Tengo muy MALA opinión de mi mismo/a	5	25	✓
4	Considero que tengo más problemas que los demás	22	8	✓
5	La opinión de otras personas sobre mí, me afecta demasiado	10	20	❖
6	Tomar decisiones es algo fácil para mi	13	17	✓
7	Considero que soy una persona alegre y feliz	28	2	✓
8	Creo que tengo más CUALIDADES que defectos	11	19	❖
9	En mi casa respetan mucho mi opinión y sentimientos	20	10	✓
10	Si tengo ganas de decirle algo a alguien, voy y se lo digo	10	20	❖

Los datos que arrojò la prueba de Autoestima aplicada en el grupo de 30 alumnos, indica de manera general valores de Autoestima Media, salvo en 3 ítems como la relación con los otros, expresar a los demás lo que tienen ganas o la fuerte influencia que tiene la opinión de los otros sobre ellos mismos. En estos casos parecería que aun no se sienten lo suficientemente seguros y seguras, y es por esta sensibilidad que se debe ser muy cuidadoso con las palabras y las expresiones que se usan para dirigirse a los adolescentes. El ítem que indica que tienen más defectos que cualidades es propio de la edad, ya que aun se ven, se perciben en crecimiento y desarrollo, generándoles así una auto mirada crítica y dura con

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

respecto a ellos y ellas mismas, sumado a la dificultad que tenemos en reconocernos a nosotros mismos las propias cualidades y fortalezas.

Conclusión

La conclusión a la que arribamos es que la Autoestima y el auto concepto de una persona no es una característica particular heredada, sino que más bien es el resultado de la acumulación de un número grande de auto percepciones que la persona obtiene a partir de sus propias experiencias vividas en su interacción con el ambiente; por lo tanto, parece claro que a medida que pasan los años para esa persona, ésta va formando un auto concepto cada vez más estable y con mayor capacidad para dirigir su conducta; pero, por supuesto, todo dependiendo de cómo han sido sus experiencias diarias.

Se podría decir que, para prácticamente todas las personas, la pubertad y la adolescencia suponen un período de la vida donde la adquisición de la propia identidad personal parece ser la tarea principal (consciente o inconscientemente), y en esta tarea adquisitiva, el auto concepto parece tener un papel muy determinante. Conociendo los resultados de la prueba de Autoestima aplicada en los adolescentes, esta última apreciación cobra sentido, ya que los ítems relacionados con la mirada del otro y la relación vincular con los demás es percibida como una debilidad para la mayoría de los jóvenes, situación que se espera se revierta con el crecimiento, la adquisición de recursos intrínsecos y sociales fomentados también por la inserción escolar y sus actores principales (docentes, auxiliares docentes, directivos, personal y otros).

La solución de conflictos en los grupos, entre pares, entre docentes y pares, entre docentes y directivos, también debe ser motivo de reflexión y estrategia de resolución, induciendo siempre el dialogo, la expresión libre, la democracia, la igualdad de derechos y la intención de que las partes implicadas logren resolver la situación positivamente y que a su vez el conflicto sea causal de aprendizaje. Dar participación pro activa a los estudiantes, sin dudas reforzara su autoestima y auto concepto.

Los docentes consultados, así como las licenciadas en psicología consideran que los resultados de incentivar y fomentar estrategias tendientes a favorecer la mejora en el auto concepto y el desarrollo de la autoestima ponen énfasis en la necesidad de diseñar intervenciones que tengan en cuenta su pluridimensionalidad; es decir que se trabaje tanto la vertiente académica (éxito en las notas y calificaciones) como la no-académica (actitudes, responsabilidades, etc.) de la persona. También señalan que hay que hacer especial hincapié en la importancia de los llamados “otros significativos” en la formación del auto concepto de las personas; por un lado, los compañeros y compañeras de aula y demás amistades: comparación de las propias habilidades, sentimientos, actitudes, percepción de auto eficacia,

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

etc.; y por otro los propios docentes, los cuáles pueden hacer mucho por mejorar el auto concepto de sus alumnos y alumnas: apoyándoles, confortándoles, resaltando sus aspectos positivos, y procurándoles oportunidades frecuentes de éxito en el aula o espacio de trabajo particular.

Se registran diferencias de género en la autoestima en la etapa de la adolescencia en relación con presiones y valoraciones socioculturales en cuanto a: roles, estereotipos e imagen corporal, así como la afirmación de que no es innata y se va desarrollando en dependencia de las experiencias que se adquieren en los diferentes contextos de actuación. Como ejemplo de esto, cabe podemos señalar lo que sucede en las clases de educación física desde que las mismas empezaron a ser de tipo mixtas. Esta reciente modificación en las escuelas secundarias de la Provincia de La Pampa, a mi entender, no estuvo acompañada por las estrategias necesarias para que los docentes pudieran generar un clima de igualdad entre ambos sexos, teniendo en cuenta sobre todo que, en el ciclo orientado (4º, 5º y 6º año), el poderío físico se acentúa mucho mas, quedando las chicas relegadas y en muchas oportunidades resignando la participación en las clases por temor a salir lesionadas.

Se observa que las instituciones educativas desempeñan un importante papel en el desarrollo de la autoestima. Es por ello que, en el contexto escolar, como propósito del proceso educativo, se asume la tarea de facilitar el logro de una estima positiva en los adolescentes.

El reto de la escuela consiste en educar las nuevas generaciones, y la autoestima también se educa y se desarrolla. La idea del cambio en sí mismo es esencial tanto para los propios docentes como para los alumnos. Para querer a los demás es necesario aprender a quererse a sí mismo en tanto que cuando uno se quiere más, el mundo lo quiere más y uno quiere más el mundo. Los primeros que debemos cambiar somos los docentes que nunca podemos estar conformes con lo que hacemos y cómo somos, tenemos mucho que mejorar dentro de la inmensa responsabilidad que adquirimos en cuanto ser los responsables del dictado de una cátedra específica como la educación física.

Bibliografía

- Alfonso Charry, J. L., Hernández, N. J., Sánchez, J. D. (2014). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la Educación Física*. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional. Colombia].
- Almagro Torres, B. J., Maestre Bruña, I., Paramio Pérez, G. (2015). *El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física Escolar*”. [Tesis de grado, Universidad de Huelva].
- Fernández García, E. (1997). *Temas transversales y formación del profesorado*. Revista Española de Educación Física y Deportes, 4 (4), pp. 6-12.
- Fernández Río, J. (2002). *La Autoestima, la Educación Física actual y el aprendizaje cooperativo*. [Discurso principal]. II Congreso Nacional de Actividades Físicas Cooperativas. Cáceres.
- Gibbons, S.L. y Ebbeck, V. (1997a). *The effect of different teaching strategies on the moral development of Physical Education students*. Journal of Teaching in Physical Education, 17, pp. 85-86.
- Gibbons, S.L.; Ebbeck, V. y Weiss, M.R. (1995). *Fair play for kids: effects on the moral development of children in Physical Education*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 66 (3), pp. 247-255.
- Gómez, J.M. (1993). *La educación física en primaria: Reforma*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández Sampiere, R., Baptista Lucio, P. y Fernández Collado, C. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mac Graw Hill Education. Sexta edición.
- Kamii, C., Clark, F. y Diminick, A. (1994). *The six national goals: a road to disappointment*. Phi Delta Kappan, 75, pp. 672-677.
- Melcón Álvarez, M. A. y Melcón Álvarez, A. (1991). *Educación en la Autoestima*. Revista Complutense de Educación. España. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED9191330491A>
- Méndez Hinojosa, L. M., González Ramírez, M. T. (2011) *Escala de estrategias docente para aprendizajes significativos: diseño y evaluación de sus propiedades psicométricas*. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", vol. 11, núm. 3, pp. 1-39. Universidad de Costa Rica. Costa Rica.
- Minguela Merino, M. L. (2009). *Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz*. [Tesis de grado, Universidad de Valladolid].

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

Mustain, W.C. (1990). *Are you the best teacher you can be?* Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 61 (2), pp. 69-73.

Sadker, M. y Sadker, D. (1994). *Failing at fairness: how America's schools cheat girls*. New York: Charles Scribner's Sons.

Anexo

ENTREVISTA I

Nombre: Josefina

Profesión: Licenciada en psicología

Fecha: diciembre de 2021

LL: Hola Josefina, gracias por tu colaboración

¿Qué es la Autoestima y en qué etapa del desarrollo infantil se define?

JK: Entiendo la autoestima como un estado afectivo, de valoración hacia el sí mismo, es decir responde a la pregunta ¿Cuánto valgo?, el parámetro de tal valoración es el ideal, la expectativa.

Puede ser positiva o negativa según la distancia del ideal, si la persona se siente cerca del ideal (constructo subjetivo) la valoración va a ser positiva y si siente inalcanzable aquel ideal será negativo. Hay personas con expectativas o ideales altos con lo cual alcanzarlos suele aparejar estados de insatisfacción y frustración y otras personas con ideales no tan grandiosos que suelen sentirse a gusto y realizar una valoración positiva del sí mismo. Se me viene a la cabeza el ejemplo de aquellas personas que se “conforman” con poco y son felices y aquellas que viven en un estado de insatisfacción continuo y parecieran no conformarse con nada, cuando a los ojos de los demás son personas que lo tienen todo.

La autoestima se desarrolla a lo largo de toda la vida del sujeto, desde el nacimiento en adelante, no es estanca, puede modificarse debido a múltiples circunstancias. También mediante un proceso terapéutico se pueden generar cambios a nivel de autoestima.

Por supuesto que es sabido, la importancia que tiene la primera infancia en la constitución subjetiva, pero como dije antes no es un proceso estanco.

LL: ¿Qué factores influyen en el desarrollo de la Autoestima? sociales, culturales, económicos, otros

JK: Todos ellos son factores que influyen en la constitución subjetiva y por consiguiente en el desarrollo de la autoestima.

El contexto es determinante en el desarrollo.

Nos construimos en la interacción con el medio ambiente, las circunstancias particulares de vida, el entorno familiar y social.

Las relaciones vinculares del niño con su familia y las condiciones de vida son determinantes. Anteriormente, el psicoanálisis clásico marcaba la importancia en lo intrapsíquico como factor predominante, hoy es conocida la importancia de los factores contextuales y culturales.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

LL: ¿Cómo se auto perciben los adolescentes en función de los cambios que transitan en la etapa de la educación secundaria? (desde los 12 hasta los 17/18 años)

JK: Me resulta difícil responder a la pregunta ya que considero que la auto percepción como la palabra lo indica es única, subjetiva y propia de cada sujeto.

De todos modos, realizando un análisis más social entiendo que la auto percepción de la juventud actualmente está modificándose positivamente y que poco a poco va cayendo aquella mirada social que nos devolvía una valoración de “la juventud está perdida”.

LL: ¿Consideras que las instituciones educativas pueden ser motivadoras para el desarrollo de la Autoestima de los adolescentes?

JK: Sin duda, considero que las instituciones educativas no solo podrían ser motivadoras, si no que debieran ser favorecedoras de un desarrollo saludable de la autoestima, justamente en concordancia con lo que venía diciendo en la pregunta anterior.

Si la mirada sobre los jóvenes es positiva y motivadora alejándose de los preconceptos que valoran a los adolescentes como “los vagos, “sin intereses”, etc. los resultados serían muy positivos.

LL: ¿Qué aspectos consideras que los docentes de Educación Física deberíamos tener en cuenta para mejorar y estimular la Autoestima de nuestros alumnos?

JK: En este sentido, respondo sin conocer mucho acerca de la psicología del deporte, pero considero que, desde la empatía, el conocimiento de las posibilidades del alumno y acercamiento docente alumno, se pueden desarrollar condiciones que promuevan tal estímulo. Como decía antes, la autoestima es personal y subjetiva con lo cual considero importante el acercamiento del docente con las particularidades de cada alumno más allá de la instancia grupal, aunque también entiendo lo difícil que puede resultar esto en la práctica.

Por ejemplo, conociendo al alumno me puedo dar cuenta de que roles o practicas podrían favorecer el desarrollo de su autoestima y que otras podrían generar el efecto contrario.

LL: ¿Considera a la Educación Física Escolar y las prácticas deportivas importantes como vehículo para mejorar la Autoestima?

JK: Absolutamente si, el deporte es fundamental en el desarrollo saludable de los sujetos, de hecho, siempre es algo que sugiero a nivel de la intervención clínica con los pacientes, como un aspecto fundamental.

LL: ¿Quisieras agregar algo que te parezca relevante y no haya sido preguntado?

JK: No agregaría nada más.

LL: Muchas gracias Josefina por responder muy claramente las preguntas.

ENTREVISTA II

Nombre: Florencia

Profesión: Lic. En psicología

LL: Hola Florencia, gracias por tu colaboración

LL: ¿Que es la Autoestima y en qué etapa del desarrollo infantil se define?

FG: La autoestima es la auto percepción que tiene una persona sobre sí mismo, los recursos que considera que tiene para afrontar diferentes situaciones y eso influye en cómo se posiciona ante la vida. Creería que se define desde los primeros años de vida, alrededor de los 4 - 5 años, y se va conformando a lo largo de la vida.

LL: ¿Qué factores influyen en desarrollo de la Autoestima? sociales, culturales, económicos, otros.

FG: La autoestima se encuentra influida por muchos factores, ya que desde la infancia se empieza a definir, por lo que experiencias en cuanto a relaciones sociales, vinculares, factores culturales, económicos, costumbres, van conformándola.

LL: ¿Cómo se auto perciben los adolescentes en función de los cambios que transitan en la etapa de la educación secundaria? (desde los 12 hasta los 17/18 años)

FG: Creo que la adolescencia es una etapa vital de las personas y en base a como venga siendo transitada la conformación de la autoestima en la infancia, marcará como esta se continúa desarrollando en la adolescencia.

LL: ¿Consideras que las instituciones educativas pueden ser motivadoras para el desarrollo de la Autoestima de los adolescentes?

FG: Si, definitivamente, según los valores que inculcan, el acompañamiento en la etapa que transitan los adolescentes.

LL: ¿Qué aspectos consideras que los docentes de Educación Física deberíamos tener en cuenta para mejorar y estimular la Autoestima de nuestros alumnos?

FG: Considero que es importante hacerlos participe de las decisiones, darles la posibilidad de que puedan elegir, dentro de lo que se pueda, que preferencias tienen, y eso ayudara a la motivación y disposición para el trabajo. También me parece importante promover espacios de intercambio entre los alumnos usando el deporte como mediador.

LL: ¿Considera a la Educación Física Escolar y las prácticas deportivas importantes como vehículo para mejorar la Autoestima?

FG: Si, el movimiento es importante para el desarrollo personal, y sumado a que la educación física y las prácticas deportivas incluyen a otros, me parece fundamental para

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

fomentar el desarrollo de la autoestima.

LL: ¿Quieres agregar algo que te parezca relevante y no haya sido preguntado?

FG: Agregaría que es determinante, sobre todo en la etapa de los adolescentes, el rol que cumple el educador, pero como figura de referencia en valores, y ejemplos, y sumado a que generalmente las materias como educación física o de prácticas deportivas son mejor recibidas que las otras. Usar este medio para generar un buen vínculo con el alumno y poder de esta manera tener mayor acercamiento a los adolescentes, me parece fundamental.

LL: ¡Muchas gracias por tu colaboración!

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

ENTREVISTA DE GOOGLE 7 (siete)

<https://forms.gle/PRhi6RkBiMcUeYpbA>

Entrevista Area Ed. Fisica Colegio "Claro en el Monte"

[Cambiar de cuenta](#)



*Obligatorio

Correo *

Tu dirección de correo electrónico

1 ¿En qué ciclo está dando clases? *

- CICLO BASICO (1,2,3 AÑO)
- CICLO ORIENTADO (4,5,6 AÑO)

2 ¿Es su grupo de clase mixto? *

- SI
- NO

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

3 ¿ Incorpora contenidos relacionados con el desarrollo de la Autoestima en los adolescentes, en las clases de Ed. Física? *

Si

No

4. En caso de haber respondido "SI", explique de qué manera incorpora este contenido en sus clases *

Tu respuesta

5. En caso de haber respondido "NO", ¿Por qué no incorporar el desarrollo de la Autoestima en las clases de Educación Física, que se dictan en el Colegio Secundario Claro en el Monte? *

Tu respuesta

6. ¿Considera Ud. que los profesores de Educación Física estamos preparados para motivar, incentivar y acompañar el desarrollo de la Autoestima? ¿Porque? *

Tu respuesta

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

7. Trabajando en el colegio Claro en el Monte, considera Ud. que las alumnas y alumnos presentan indicadores de baja autoestima? Pj: falta de confianza en sí mismos, actitudes de sumisión, vergüenza, son más introvertidos, etc. Indique otro aspecto que quiera destacar. *

Tu respuesta

8. ¿Como considera Ud. que los docentes del Área de Ed. Física podemos mejorar el desarrollo de la Autoestima en nuestras clases? *

Tu respuesta

Se enviará una copia de tus respuestas por correo electrónico a la dirección que has proporcionado.

Enviar

Página 1 de 1

Borrar formulario

¿Incorpora contenidos relacionados con el desarrollo de la Autoestima en los adolescentes, en las clases de Ed. Física?

- 1) Si, lo considero muy importante
- 2) Si, forma parte de las estrategias pedagógicas que aplico en mis clases.
- 3) Si, lo trabajo a través de los juegos y la ESI.
- 4) Si, estoy atenta a ese contenido, ya que los grupos de trabajo en Toay suelen requerir más atención y trabajo en las cuestiones emocionales y actitudinales.
- 5) Si, lo trabajo desde los juegos y deportes.
- 6) Si, los incorporo desde la ESI

En caso de haber respondido "SI", explique de qué manera incorpora este contenido en sus clases.

- 1) Estoy siempre motivando a mis alumnos/as y si percibo o escucho un comentario negativo, intervengo enseguida. paro la clase para resolver la situación.
- 2) Se produce como un estímulo permanente cada ejercitación, juego, destreza, habilidad que el alumno logra se potencia a través del refuerzo consciente de hacer

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

entender verbalmente al alumno del logro o cambio obtenido. Que lo vea, lo entienda y lo incorpore.

- 3) Se trabaja mediante la superación personal en los distintos deportes y en las rutinas físicas, sobre todo cuando encuentran limitaciones
- 4) Hablando con los alumnos directamente.
- 5) A través del juego.
- 6) Cuidados del propio cuerpo
- 7) Revalorizando las capacidades propias de cada alumnx. Incentivando a desarrollarlas aún más, y a superarse adquiriendo nuevas. Ofreciendo experiencias que generen aprendizajes dirigidos al amor y aceptación por su cuerpo, motivando un sano desarrollo de sus corporeidades. Posicionándome desde una educación física crítica emancipadora, capaz de adaptarse en búsqueda de aprendizajes significativos que transformen las realidades de nuestrxs alumnx.

En caso de haber respondido "NO", ¿Por qué no incorporar el desarrollo de la Autoestima en las clases de Educación Física, que se dictan en el Colegio Secundario Claro en el Monte?

Todas las respuestas fueron Afirmativas.

¿Considera Ud. que los profesores de Educación Física estamos preparados para motivar, incentivar y acompañar el desarrollo de la Autoestima? ¿Por qué?

- 1) Sí, porque a través de diversas propuestas que desde nuestra área podemos ofrecer, muchos otros valores además de la autoestima pueden estimularse, motivarse, e incentivarse. Todo dependerá cuál o cuáles son nuestros propósitos como docentes. Cuál es la mirada de la educación física con la que nos proyectamos y preparamos las clases.
- 2) Si. Cualquier docente tiene que favorecer este proceso tan importante para una persona en desarrollo. Hay que estar atentos y planificar teniendo en cuenta el desarrollo emocional del alumno/a
- 3) Si estamos preparados para motivar, incentivar y acompañar al desarrollo de la autoestima. Solo una palabra al alumno dicha en el momento indicado puede hacer esa gran diferencia.
- 4) Creo que son su gran mayoría sí, ya que todos hemos practicado deportes en los que en algún momento hemos encontrado algún obstáculo, sobre todo en la adolescencia y sabemos del apoyo que se necesita para seguir avanzando.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

- 5) Si, aunque no de manera generalizada, ya que no todos ponemos especial atención en este aspecto, a mi parecer, compartiendo patios y gimnasios, algunos docentes todavía siguen persiguiendo resultados más que procesos educativos integrales.
- 6) Como docentes todos deberíamos estar preparados para este acompañamiento ya que la educación sexual integral (ESI) es Ley en nuestro país.
- 7) ¡Porque promovemos el cuidado de la salud física y mental!

Trabajando en el colegio Claro en el Monte, considera Ud. que las alumnas y alumnos presentan indicadores de baja autoestima?Pj: falta de confianza en sí mismos, actitudes de sumisión, vergüenza, son mas introvertidos, etc. Indique otro aspecto que quiera destacar.

- 1) Creo que los en los últimos años hemos recibido grupos con más dificultades en cuanto al desarrollo de la autoestima, más tímidos, mas retraídos o con problemas de conducta permanente.
- 2) El fracaso escolar y la deserción son parte de la obligatoriedad de la escuela secundaria, creo que no ayuda mucho en el proceso de desarrollo de la autoestima en los alumnos de Toay.
- 3) Creo que hoy por hoy se busca que los jóvenes terminen al secundario, pero sin aprender, se sigue nivelado para abajo con tal de que el alumno permanezca y culmine los estudios, pero no los ayudamos para afrontar el mundo adulto, de modo que pienso que a esto se le suma que los alumnos de Toay particularmente responden a algunos indicadores de autoestima baja o a falta de perspectiva en cuanto a su futuro.
- 4) Algunos si y otros no, creo q depende de su personalidad.
- 5) Creo que se evidencias muchos casos de alumnos y alumnas con carencias básicas alimenticias, vestimenta, dispositivos electrónicos para llevar adelante las clases virtuales, etc.
- 6) Si. Inseguridad en su accionar, miedo al exponer su cuerpo, desmotivación hacia las prácticas corporales. Resistencias hacia propuestas innovadoras. Todos aspectos relacionados.
- 7) Puede ser que por el contexto social se evidencien algunas características relacionadas a la falta de apoyo en los hogares y eso genere baja autoestima en muchos de nuestros alumnos.

“Las intervenciones pedagógicas desde la Ed. Física tendientes a potenciar la autoestima de los jóvenes y adolescentes que se realizan en el Colegio Claro en el Monte de la localidad de Toay”

¿Cómo considera Ud. que los docentes del Área de Ed. Física podemos mejorar el desarrollo de la Autoestima en nuestras clases?

- 1) Creo q si, a través del acompañamiento constante durante las clases e incentivándolos a que pueden mejorar en sus prácticas pedagógicas.
- 2) Generando un buen clima de trabajo y confianza en nuestras clases, eso nos permitirá poder abordar temas como la confianza, la autoestima, etc.
- 3) Concientizando sobre los beneficios de cuidar nuestro cuerpo física y mentalmente.
- 4) Creo que un poco lo fui explicitando en respuestas anteriores al referir sobre cómo abordar propuestas. Pero sostengo que la mirada que cada docente tenga sobre lo que es la educación física, y sobre todo en el ámbito escolar, marcará la diferencia. Es muy importante seguir capacitándose, adaptar actividades, buscar innovaciones. Comprender que no sólo existen las prácticas corporales deportivas y sobre todo convencionales, debemos brindar diversidad de prácticas. No estamos frente a grupos homogéneos, cada uno tiene sus particularidades y cada alumnx es un ser único e individual, al que debemos respetar y motivar para que se luzcan sus virtudes.
- 5) Respetando las individualidades y planificando nuestras clases.
- 6) Trabajando con los equipos de acompañamiento y fomentando las fortalezas que el juego y el deporte nos permiten.
- 7) Dedicándole tiempo de calidad a nuestra planificación.

ANEXOS

PRUEBA DE AUTOESTIMA

(César Ruiz, UCV, 2003)

Nombre _____ Apellidos _____ Edad _____

Instrucción:

Lea atentamente y marque con una X en la columna (Sí/No) según corresponda) Sea sincero.

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	SI	NO
1. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy		
2. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.		
3. Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera hacerlo		
4. Tomar decisiones es algo fácil para mí.		
5. Considero que soy una persona alegre y feliz.		
6. En mi casa me molesto a cada rato.		
7. Me resulta DIFÍCIL acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.		
10. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos		
11. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		
12. Muchas veces me tengo rabia / cólera a mí mismo		
13. Pienso que mi vida es muy triste.		
14. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.		
15. Tengo muy mala opinión de mí mismo		
16. Han habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.		
17. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		
18. Pienso que soy una persona fea comparado con otros.		
19. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.		
20. Pienso que en mi hogar me comprenden		
21. Siento que le caigo muy mala a las demás personas.		
22. En mi casa me fastidian demasiado		
23. Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desanimó		
24. Siento que tengo MAS problemas que otras personas.		
25. Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES		

PUNTAJE:

NIVEL: