



**Universidad de Panamá  
Vicerrectoría de Investigación y Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Programa de Maestría en Docencia Superior  
Extensión Universitaria de Chepo**

**Proyecto:  
Práctica Pedagógica Profesional 713**

**“Plan de mejoramiento para alcanzar una sana autoestima en  
estudiantes con bajo rendimiento escolar, que cursan el  
quinto grado del turno vespertino de la Escuela 24 de  
Diciembre”**

**Elaborado por:  
Xiomara Mileyka Agüero Martínez  
C.I.P. N° 8-212-73**

**Facilitador  
Dr. Eduardo S. Barsallo V.**

**Chepo, 4 de febrero de 2009**

57

2 JUN 2021

Esbozo del Anteproyecto

## ÍNDICE

	Páginas
Dedicatona	IV
Agradecimiento	VI
Introducción	VIII
I Fase Diagnóstica	1
1.1 Antecedentes de la investigación	2
1.2 Recolección de la información	2
1.3 Población encuestada	6
1.4 Muestra	6
1.5 Instrumento aplicado	6
1.6 Análisis de los resultados	9
II Fase Elaboración del proyecto	19
2.1 Título	20
2.2 Antecedentes	20
2.3 Justificación del proyecto	20
2.4 Descripción del problema	21
2.5 Descripción del proyecto	22
2.5.1 Muestra	23
2.5.2 Misión del proyecto	24
2.6 Objetivos	24
2.6.1. Objetivos generales	24
2.6.2. Objetivos específicos	24
2.7 Localización del proyecto	24
2.8 Limitaciones del proyecto	25
2.9 Beneficiarios	25
2.10 Posibles resultados y efectos	26
2.11 Presupuesto del proyecto	27
2.12 Cronograma de actividades	28

III Fase Ejecución del proyecto	29
3 1 Programación analítica	30
3 2 Módulos desarrollados	33
3 2 1 Módulo N°1 Técnicas de estudio	32
3 2 1 1 Fotos	35
3 2 2 Módulo N° 2 La autoestima y el poder personal	36
3 2 2 1 Power point El Lápiz	44
3 2 2 2 Fotos	50
3 2 3 Módulo N° 3 Cómo mejorar nuestra autoestima	52
3 2 3 1 Power point Nada sucede porque sí	61
3 2 3 2 Fotos	73
3 3 Conclusiones	76
3 4 Recomendaciones	78
3 5 Bibliografía	80
3 6 Anexos	82
Lista de asistencia	
Autoestima Auto examen	
Carta de solicitud de permiso para efectuar la práctica	
Carta de certificación de la práctica realizada	

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi hijo Orlando Jhair y a  
mis sobrinos Jamal, Constela, Naisa, Víctor,  
Adrián y Emma como una muestra de  
que querer es poder y que todo esfuerzo  
vale la pena y tiene su recompensa

## AGRADECIMIENTO

Agradezco ante todo a Dios por darme la capacidad para soñar y la fortaleza para luchar y alcanzar mis sueños y a toda mi familia por brindarme su amor, apoyo y entusiasmo permanente en cada una de las etapas que han conformado mi vida

## INTRODUCCIÓN

El concepto de autoestima alcanzado por cada individuo determinará su auto imagen e influirá en los logros y fracasos que alcance en su vida personal, familiar, conyugal y comunitaria. El lograr la formación de ciudadanos con autoestima alta es una responsabilidad que no sólo se circunscribe a la familia, sino que debe ser promovida por el Estado como una forma de alcanzar el bien común.

Se observa que a nivel educativo no se contempla dentro de los currículos de las diversas materias, contenidos tendientes a fortalecer este importante concepto.

Fundamentados en esto hemos querido desarrollar en tres fases este proyecto como un plan de mejoramiento para alcanzar una sana autoestima en un grupo de estudiantes que cursan el quinto grado de una escuela primaria y que tienen un bajo rendimiento académico.

En la primera fase del proyecto se desarrolla el aspecto diagnóstico de la situación así como la elaboración del instrumento que nos permitirá recabar información sobre el tema.

La segunda conlleva la elaboración del proyecto a desarrollar para alcanzar los objetivos que se persiguen, presentando una justificación del mismo, su descripción, localización, beneficiarios y limitaciones en su desarrollo entre otros aspectos.

Finalmente se presenta la ejecución misma del proyecto con todos los módulos desarrollados, las conclusiones y recomendaciones encaminadas a que todas las personas que intervienen en la formación del individuo sean padres de familia, docentes y comunidad en general asuman el rol que les toca desempeñar para alcanzar el bienestar de la colectividad y por ende de la nación.

La secuencia del programa desarrollado presenta una estructura lógica y secuencial que procura ayudar a los estudiantes a practicar mejores

hábitos de estudio que les permitan alcanzar un mejor rendimiento académico y con ello fortalecer su autoestima, de allí que se inicie con las técnicas de estudio y se culmine con el establecimiento de un proyecto de superación personal, cónsono con el nivel y edad de los estudiantes que participaron en el estudio

El proyecto contempla también como propósito facilitar a los educadores tanto un material inicial apropiado para trabajar con los distintos grupos de estudiantes, como presentar formatos de módulos instruccionales posibles de elaborar ampliar con conceptos que ayuden a los estudiantes a fortalecer uno de los aspectos fundamentales del individuo la autoestima

**I FASE**

**DIAGNÓSTICO**

### **1.1 Antecedentes de la investigación**

El tema de la autoestima no es nuevo, desde principios del siglo XX, se dan los surgimientos de escuelas que estudian el desarrollo del pensamiento positivo y de auto superación considerando estos temas como la mejor acción que realiza el individuo en su propio favor

Así mismos estos nuevos saberes que se desarrollan en estas escuelas se relacionan íntimamente a los logros profesionales del individuo, es decir, la forma como se ve el ser humano incide en su crecimiento personal

### **1.2. Recolección de la información**

La autoestima se define como la opinión que tiene un individuo acerca de sí mismo. Es un elemento tan vital que influye en el desarrollo y ajuste del ser humano durante toda su vida. Por consiguiente, resulta de suma importancia que estemos conscientes de cómo se desarrolla la autoestima en el niño, pues ello determinará su funcionamiento en la vida

El concepto de sí mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad. Para formarse esta sensación se pasará por tres fases, las cuales son

- **Auto reconocimiento** hasta alrededor del primer año, se puede decir que el bebé no está consciente de que es un ser aparte, sino, que es como una extensión de su madre y dependerá de cómo satisfagan sus necesidades básicas de alimentación, cobijo entre otras como él formará una percepción positiva o negativa del mundo que lo rodea

- **Autodefinición** en este período que se extiende hasta alrededor de los siete años ya el niño se reconoce como un ente aparte y se define a sí mismo en base a características externas y aunque no puede expresar una opinión sobre sí mismo, está captando el valor que los demás le dan a través de las expresiones de los otros hacia su persona
- **Autoestima** No es sino entre los ocho y los diez años que el niño comienza a formarse una opinión de sí mismo que puede ser positiva o sana versus una imagen negativa o baja y que será reforzada o confirmada por lo que percibe de los que están en su entorno

Esta percepción de sí mismo influirá entonces en todas las actividades que realice y por ser la niñez una etapa de la vida altamente relacionada con el ámbito escolar se manifestará en los resultados obtenidos en la escuela

Para entender la autoestima, nos ayudará el descomponer el término en dos palabras en primer lugar, la palabra estima. Estima es una palabra extravagante que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Y auto significa, ¡tú mismo! Así que al unir ambas palabras será más fácil entender que la autoestima se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros

La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho (de hecho, ¡que no tienes precio!) No se trata de pensar que eres perfecto ya que nadie lo es, sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos y según esta percepción moldearemos nuestra vida. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son

trasmítidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran

La alta autoestima es importante porque te ayuda a mantener la cabeza bien alta y a sentirte orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Te proporciona valor para experimentar cosas nuevas y el poder de creer en ti mismo. Te permite respetarte a ti mismo, incluso cuando cometes errores. Y cuando te respetas a ti mismo, por lo general, los adultos y otros niños también suelen respetarte.

Por otro lado las personas llegan a desvalorizarse, por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo. sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan, creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de dárselo; sus seres significativos los descalifican y su existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

Según el nivel de autoestima que poseemos la manera en la que reaccionamos a una situación en general se puede resumir en tres (3) tipos de respuestas:

- la asertiva que es la correcta, la que a nivel personal cuando la ejecutamos nos hace sentirnos bien, con un alto nivel de autoestima y "en paz" con uno mismo. Cada vez que la emitimos, experimentamos gran sensación de satisfacción.

- la agresiva. se define "como defensa ante una situación que la persona percibe como fuente de peligro o amenaza para sí mismo, aunque en realidad no lo sea o lo sea en menor medida". Vemos una amenaza donde probablemente no la hay y además, nuestra respuesta es el ataque, lo que después nos generará sentimientos de agresividad y

enfado con el otro y con nosotros mismos, por no haber resuelto la situación más eficazmente

- la pasiva consiste en no responder de ninguna manera a aquellas situaciones donde se supone que tenemos que dar una respuesta. Este comportamiento de "no actuar" está provocado por el miedo fundamentalmente a una respuesta agresiva, una respuesta de ira o enfado enorme por parte de la otra persona

Como se observa, las respuestas pasivas y agresivas nos generan sentimientos desagradables en ambos casos y disminuyen la autoestima. La única forma de sentirse con la autoestima más elevada es aprender a formular respuestas asertivas

De acuerdo al tipo de respuesta que dé el individuo a las situaciones que enfrente, logrará los éxitos o fracasos en su vida y ello determinará su nivel de autoestima, incidiendo esta en la formación pedagógica que se alcance, es por esto que para todos los profesionales de la educación supone un problema contemplar los altísimos índices de fracaso escolar. En muchas ocasiones el fallo está en una carencia de hábitos y técnicas de estudio.

Estudiar es ejercitar voluntariamente nuestra mente para investigar, comprender o aprender algo, y como todo ejercicio supone un esfuerzo, unos hábitos y la utilización de unas técnicas.

Con un buen método de estudio, una disciplina de horarios y de estrategias, los resultados positivos son inmediatos y con estos resultados la manifestación de una sana o baja autoestima de allí la importancia y necesidad de enseñar al individuo diversas estrategias que puede utilizar a la hora de estudiar para alcanzar el éxito y fortalecer su concepto de valía personal.

### 1.3. Población encuestada

Nuestra población está compuesta por los ciento dieciocho (118) estudiantes que cursan el quinto grado del turno vespertino de la escuela primaria 24 de Diciembre

### 1.4. Muestra

La muestra seleccionada está integrada por diez (10) estudiantes que representan el 8,47 % de los alumnos de los quinto grados del turno vespertino de la escuela 24 de Diciembre

### 1.5 Instrumento aplicado

El instrumento aplicado a los estudiantes de quinto grado del turno vespertino de la escuela primaria 24 de Diciembre consistió en una encuesta de quince (15) preguntas de selección múltiple y la misma fue

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DE CHEPO  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

ENCUESTA DE EVALUACIÓN APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE  
QUINTO GRADO DE LA ESCUELA 24 DE DICIEMBRE

Nombre \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Respetado estudiante El presente instrumento tiene como objeto recabar información relativa a la autoestima y el rendimiento académico

Agradecemos su colaboración en la obtención de los datos requeridos en esta evaluación.

Instrucciones Marque con una "X" la opción que más se ajuste a su criterio

- 1 Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que cambiarías.  
 Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mejor  
 Cambiaría algunas cosas.  
 No cambiaría nada de mí

- 2 Consideras que en tu vida
- Has logrado éxitos
  - No has logrado ningún éxito
  - Has alcanzado algunos éxitos
- 3 Caerle bien a los demás,
- Te preocupa mucho
  - No te preocupa
  - Depende de las circunstancias o de las personas
- 4 Expresas tu opinión sobre situaciones en que participas
- Con libertad
  - Con temor
  - Nunca la expresas
- 5 Cuando tienes un trabajo que hacer consideras
- Que eres capaz de hacerlo
  - Que no puedes hacerlo
  - Que si tienes suerte lo harías
- 6 Al realizar un trabajo en grupo
- Te limitas a hacer lo que te mandan
  - Decides cómo se debe hacer
  - Opinas si te preguntan
- 7 Cuando solicitan voluntarios para realizar algún trabajo
- Eres de los que vas primero
  - Nunca te ofreces
  - Esperas para saber de que se trata
- 8 Al llegar a un grupo nuevo
- Te cuesta integrarte
  - Te integras rápidamente
  - Prefieres mantenerte aislado
- 9 Si pudieras cambiar algo de tu carácter o de tu forma de ser, ¿qué cambiarías?
- Nada
  - No lo sé, son muchas cosas
  - Alguna cosa

10. Cuando te levantas por la mañana cómo te sientes ante el nuevo día
- Alegre y entusiasmado
  - Desanimado y triste
  - Depende del día y de lo que tenga que hacer
11. Cuando fallas en algo o cometes un grave error, piensas
- Siempre fallo
  - Todo el mundo comete errores
  - La próxima vez lo haré mejor
12. Cuando algo te sale bien consideras
- Es lo normal
  - Tuve suerte
  - Te asombras de tu logro
13. Cuando participas en alguna discusión piensas que
- Normalmente la razón la tengo yo
  - Reconoces que otras personas tienen la razón
  - Todos tienen algo de razón
14. Cuando alguien te pide algo que no puedes o no debes hacer
- Lo hago porque no sé decir que no
  - Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor
  - Le digo la verdad, por lo que no puedo o debo hacer lo que me pide
15. En tu familia eres un miembro
- Importante y querido
  - Igual a todos los otros miembros de la familia.
  - Hay miembros de la familia que tienen mayor importancia

***Gracias por su colaboración.***

## 1.6. Análisis de los resultados

Para la elaboración del instrumento aplicado a la muestra consideramos los componentes cognitivos, afectivos y conductuales que se presentan en la autoestima, mismos que se formulan en las preguntas 1, 5, 8, 9, 11, 12 y 13 que van dirigidas a evaluar el componente cognitivo (ideas, opiniones, creencias, percepción y el procesamiento de la información), las preguntas 2, 3, 10 y 15 que evalúan el componente afectivo (admiración de la propia valía personal), mientras que las preguntas 4, 6, 7 y 14 contemplan el componente conductual (mide la intención de actuar y lleva a la práctica un comportamiento consecuente)

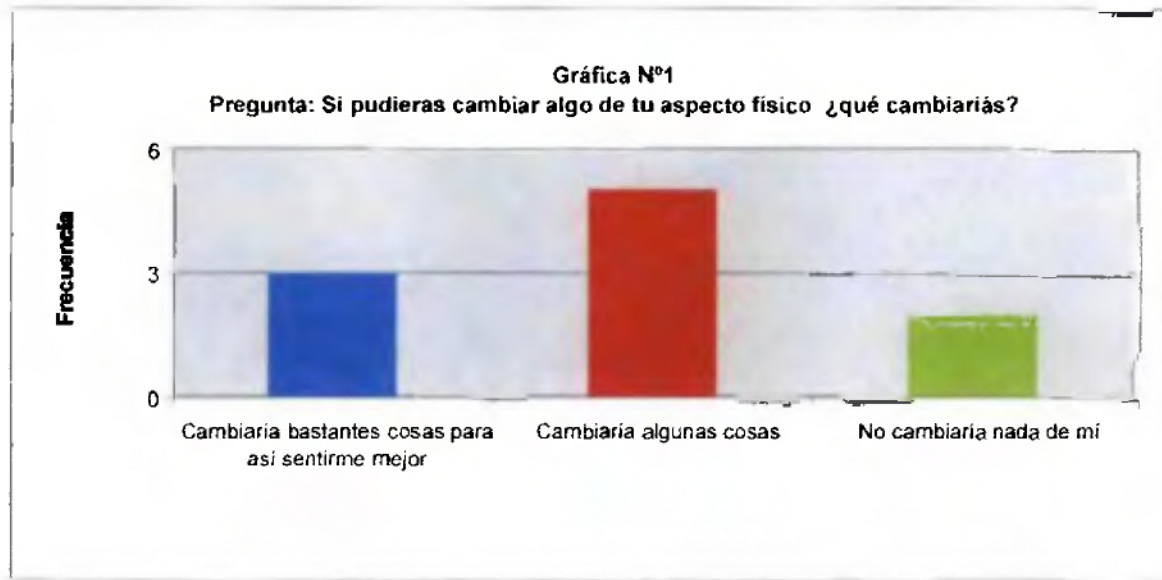
La encuesta fue aplicada a la muestra seleccionada entre los estudiantes con bajo rendimiento académico del curso de Vº vespertino de la Escuela 24 de Diciembre y se obtuvieron las siguientes frecuencias de respuestas a los ítems formulados

Item	Frecuencia de respuesta		
1	3	5	2
2	5	0	5
3	3	2	5
4	8	2	0
5	8	1	1
6	3	2	5
7	0	2	8
8	3	6	1
9	2	4	4
10	6	1	3
11	2	3	5
12	2	4	4
13	1	6	3
14	1	4	5
15	5	3	2

*Fuente encuesta aplicada a una muestra de estudiantes de Vº nivel del turno vespertino de la Escuela 24 de Diciembre, 2008*

La interpretación y análisis de los datos los presentamos por ítems, observándose en la gráfica 1 que a la pregunta Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico, ¿qué cambiarías?, el 80% de los estudiantes cambiarían alguna o

varias cosas de su aspecto físico, lo que denota cierto grado de inconformidad con la percepción que de sí mismo tienen los encuestados.

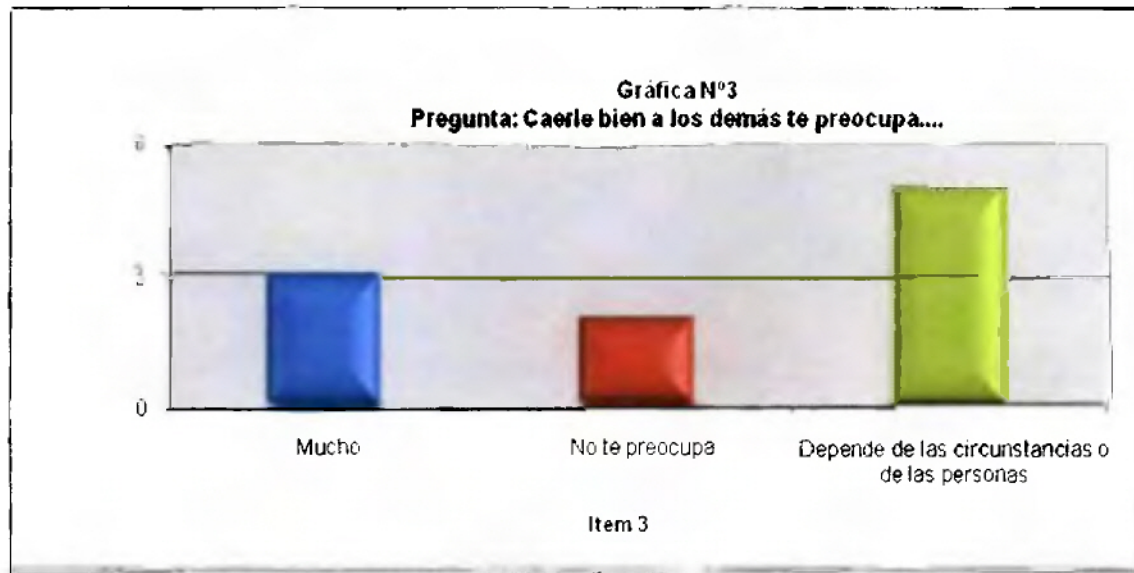


*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*



*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

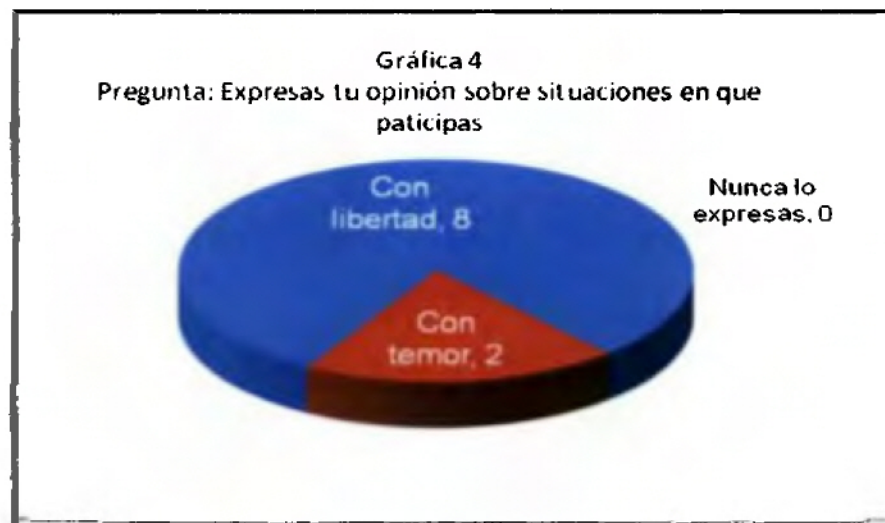
Ante la pregunta 2, que consulta al encuestado si considera que en su vida ha logrado éxitos, toda la población acepta haber alcanzado algún tipo de éxito (gráfica 2), denotando este punto que siente admiración por su valía personal.



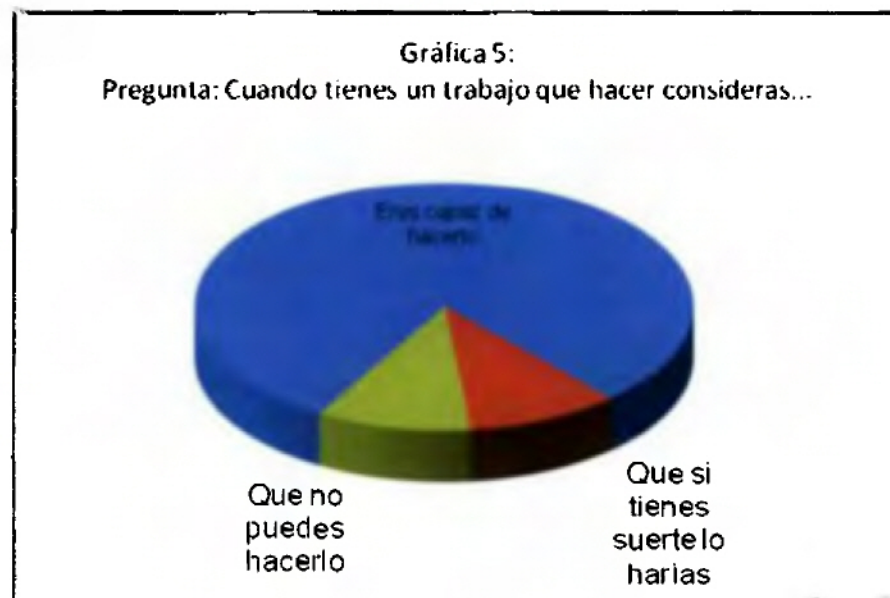
*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

En la pregunta tres que mide el componente afectivo de la autoestima, se observa que la mitad de los integrantes de la muestra manifiestan que caerle bien a los demás les preocupa dependiendo de quién es la otra persona o de las circunstancias, lo que manifiesta que poseen una débil confianza en sí mismos ya que se debe actuar de acuerdo a lo que pensamos o sentimos y no de acuerdo a la aprobación de los demás.

Las respuestas dadas a las preguntas 4 y 5 indican que el 80% de los encuestados manifiestan sentirse en libertad al expresar su opinión, al igual que ser capaces de hacer el trabajo que se les asigne, lo que indica confianza en ellos mismos y su deseo de actuar y llevar a la práctica un comportamiento consecuente. No obstante esta respuesta, se observa que existe contraposición con lo indicado en el ítem 3, probablemente debido a que se asocia la respuesta de los ítems 4 y 5 al ambiente escolar y no a un ambiente externo a su aula de clases y compañeros de estudios.



*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

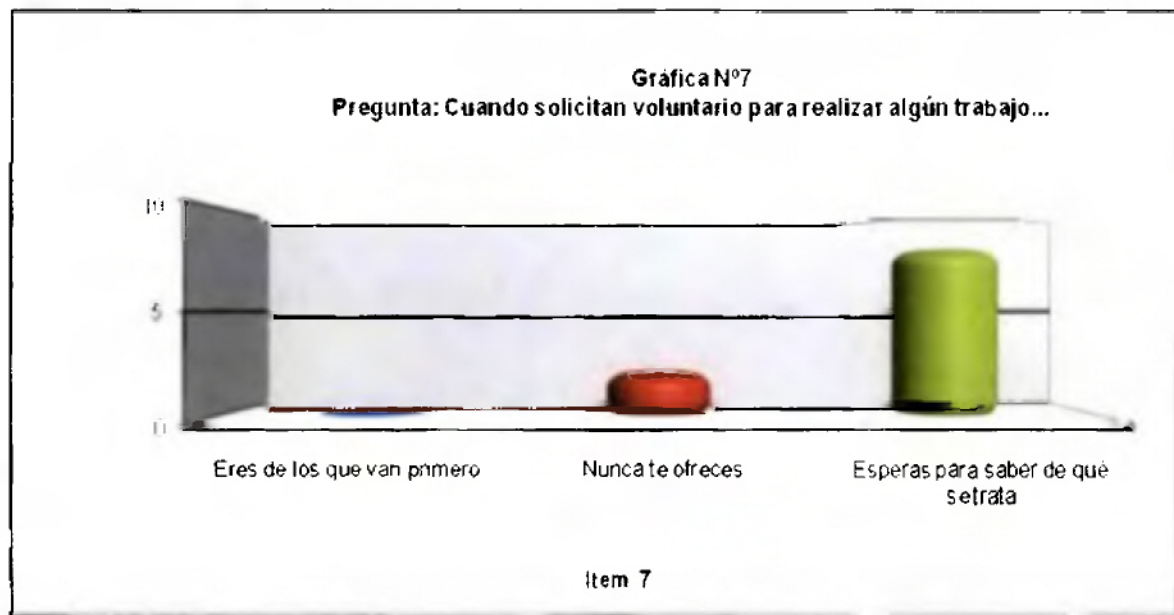


*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

Los items 6 y 7 que miden el componente conductual de la autoestima manifiestan que los participantes de la muestra sólo opinan cuando se le pregunta o hacen lo que se les manda; y tienen temor a arriesgarse, ya que no se ofrecen como voluntarios a algo si no saben primero de qué se trata.



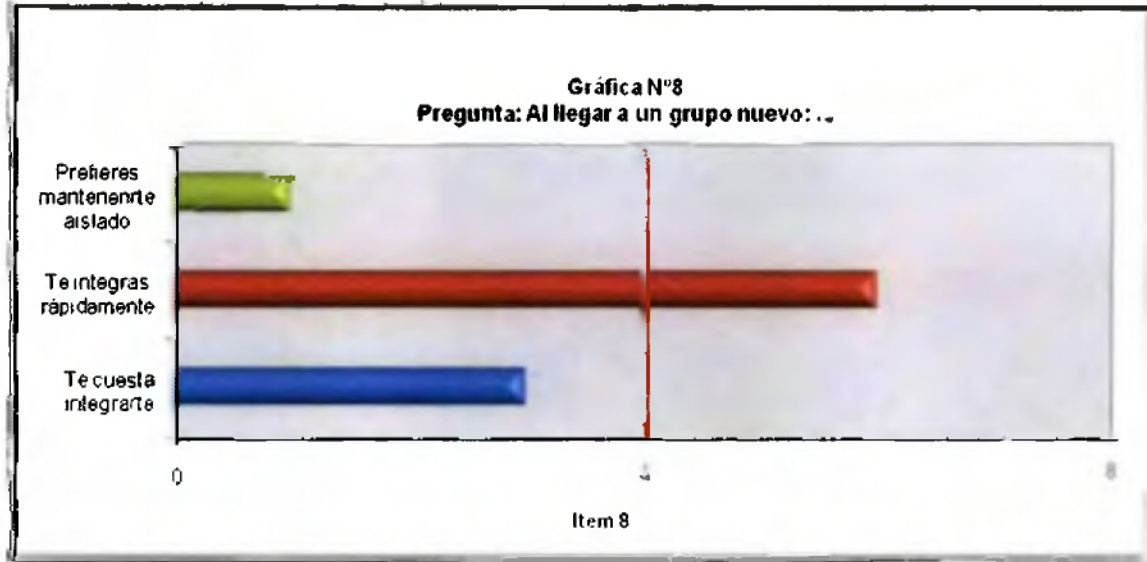
*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*



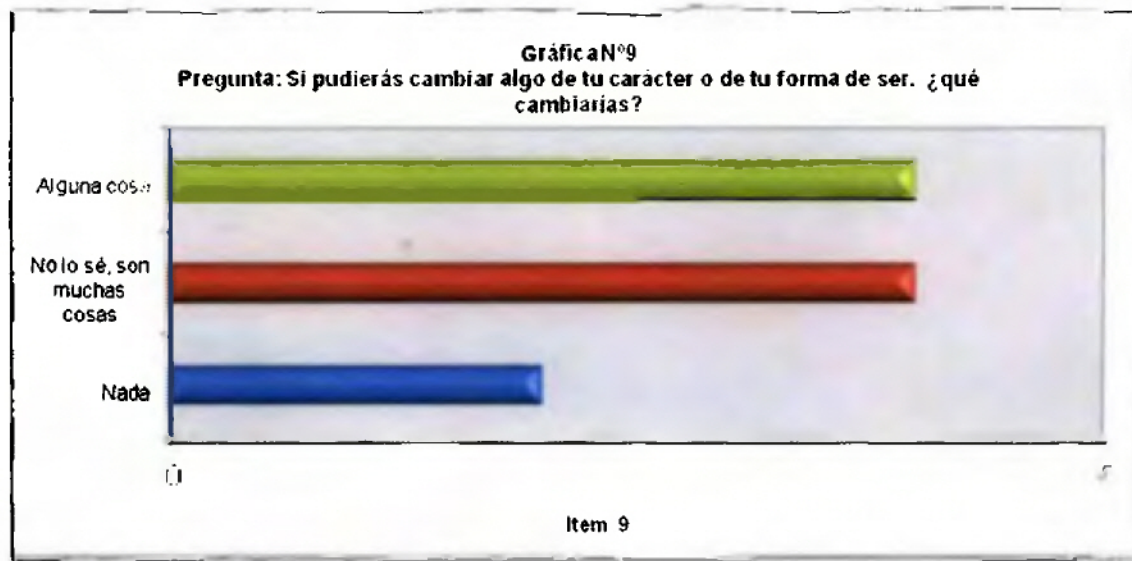
*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

Los ítems 8 y 9 van dirigidos a evaluar el componente cognitivo de la autoestima, es decir, ideas, opiniones y creencias. Nótese que los alumnos desean cambiar algo de ellos, perdiendo así el enfoque de que es fundamental que nos aceptemos con nuestras cualidades y defectos, llevándolos esta no aceptación

de sí mismos a que el 40% de los encuestados manifestaran tener problemas para integrarse rápidamente a grupos nuevos.



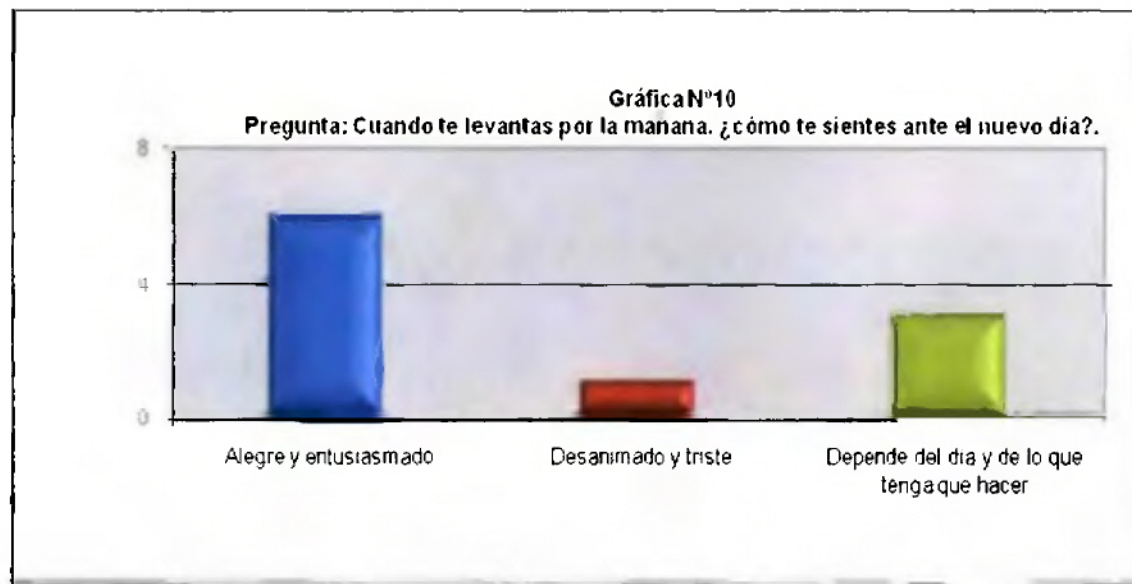
*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*



*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

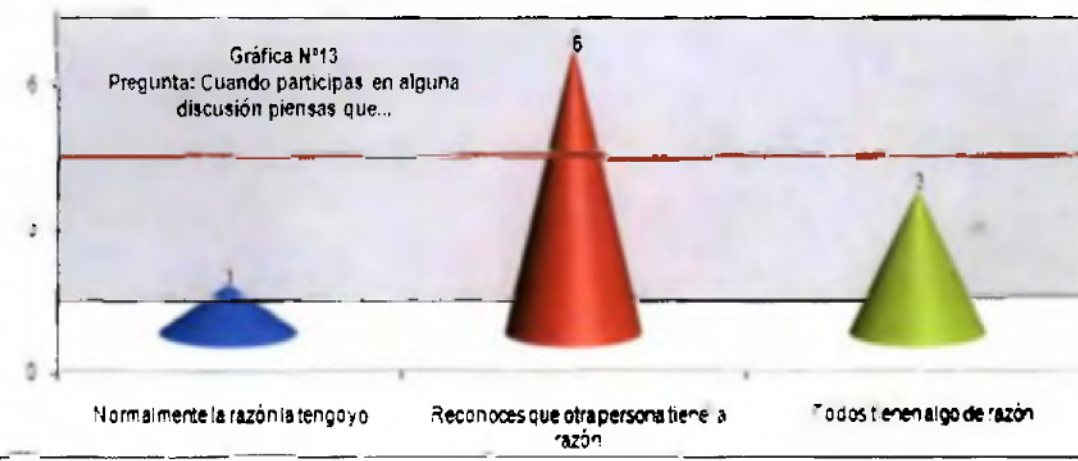
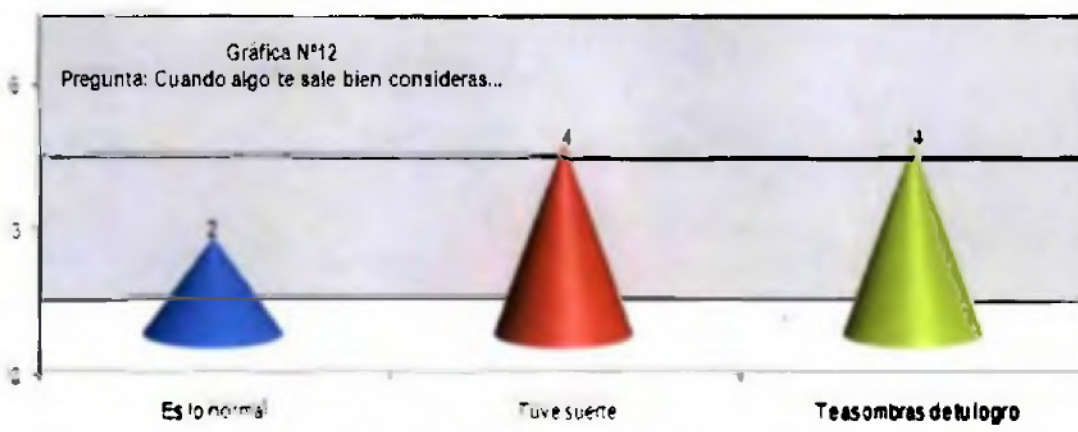
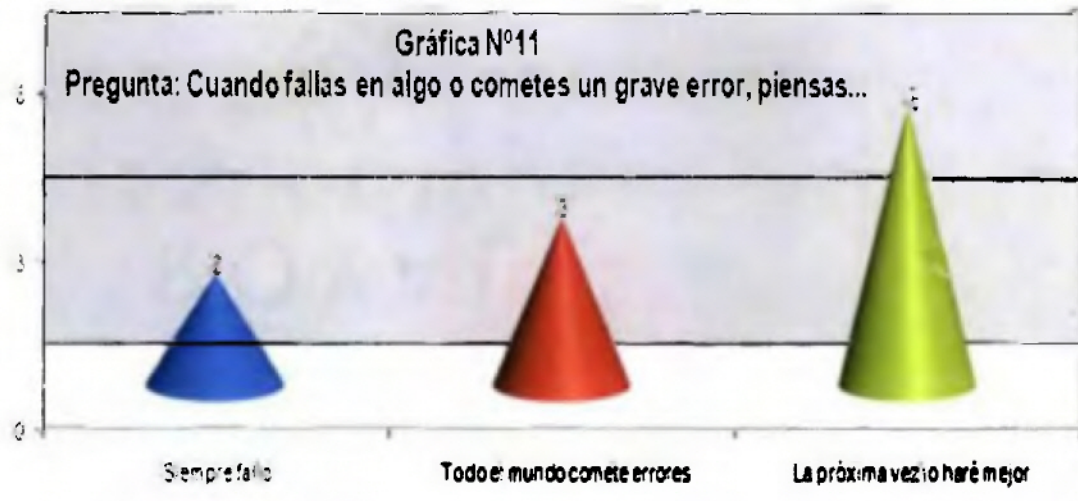
Al preguntar cómo te sientes al levantarte en la mañana, tres de los encuestados manifiestan que su sentir depende de algo externo a ellos como es el día y lo que tengan que hacer, un encuestado se siente siempre desanimado sin importar los factores externos, denotando esta actitud poca admiración de su

valía personal. El 60% manifiesta sentirse alegre y entusiasmado como un elemento interno que indica sentimientos de valía y confianza en ellos mismos (Gráfica 10).

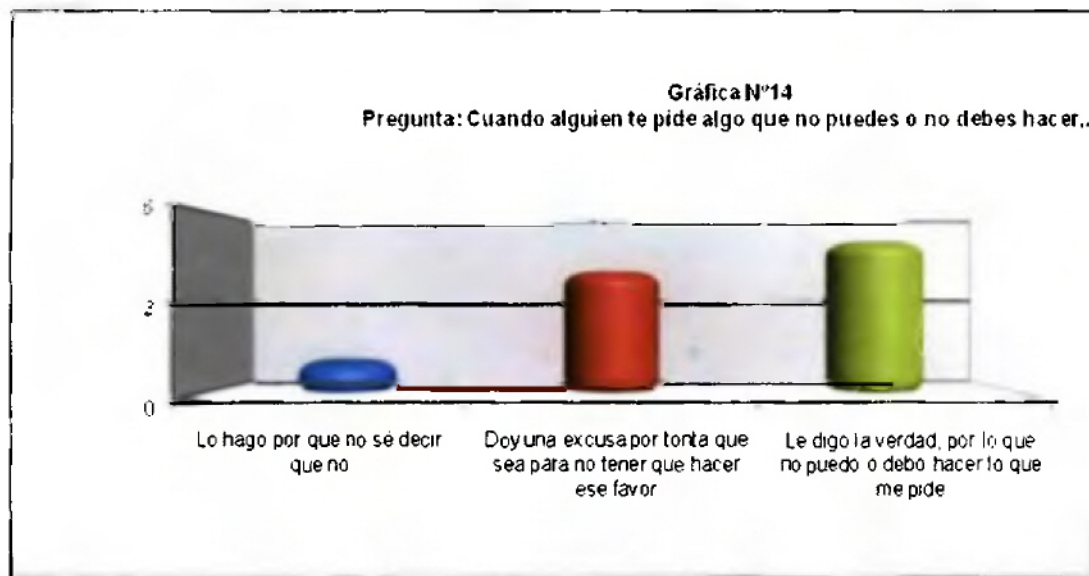


*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

Los ítems 11, 12 y 13 miden el componente cognitivo de la autoestima, obsérvese que la mayor cantidad de los encuestados considera que cuando algo les sale bien se debe a la suerte, se asombran de ello o piensan que la próxima vez lo harán mejor. Al igual que se consideran capaces de reconocer que al participar en alguna discusión otras personas pueden tener la razón, manifestando estas preguntas sus capacidades para procesar la información que enfrentan diariamente y la tendencia a generalizar lo negativo en sus vidas.



Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008



*Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008*

La pregunta 14 relativa a lo que ellos responden a cuando alguien les pide algo que no pueden o no quieren hacer, mide el componente conductual de la autoestima; apreciándose en la respuesta que el 50% de los encuestados sustentan las causas por lo que no pueden hacer lo que se les pide, mientras el otro 50% opta por no decir la verdad, manifestando esto temor e inseguridad.

La admiración por su propia valía personal es claramente manifestada en la respuesta dada a la pregunta 15, en cuanto a que el 50% de los encuestados manifestó sentirse miembro importante y querido de la familia, pero el otro 50% expresó que hay otros miembros más queridos que ellos dentro de su respectiva familia, perdiendo de vista estos encuestados que todas las personas somos diferentes por lo que no tiene sentido que nos comparemos o nos sentimos inferiores a otras.



**Fuente: Agüero Martínez, Xiomara M., 2008**

El análisis global de los resultados permiten observar que existe contradicción entre algunas de las respuestas dadas en la encuesta, ya que en el aspecto cognitivo de la autoestima los estudiantes dicen que son capaces de hacer lo que se les mande, no obstante expresan por otro lado que cuando algo les sale bien se debe a la suerte. Asimismo manifiestan no sentirse conforme con su aspecto físico y/o carácter ya que la mayoría expuso su deseo de cambiar algunos o varios aspectos de ellos.

En el área conductual se observó también el temor o inseguridad de los alumnos encuestados a tomar decisiones o actuar, y en el aspecto afectivo sus respuestas demuestran que sus sentimientos son motivados por estímulos externos y no por motivación propia.

**II FASE**

**ELABORACIÓN DEL PROYECTO**

## **2.1 TÍTULO**

Plan de mejoramiento para alcanzar una sana autoestima en estudiantes con bajo rendimiento escolar que cursan el quinto grado del turno vespertino de la escuela 24 de Diciembre

## **2.2 ANTECEDENTES**

A pesar de que el tema de la importancia del nivel de autoestima que posea un individuo en la consecución de sus éxitos o fracasos es cada vez más señalado en todas las áreas del quehacer humano, al revisar los archivos de la escuela primaria 24 de Diciembre no se ha encontrado informes de ningún estudio hecho en la misma relativo al tema

Es así que, tomando en cuenta que la escuela tiene más de quince años de haber abierto sus puertas a la formación pedagógica de las personas y que cuenta con una población superior a los mil quinientos estudiantes, decidimos realizar nuestro proyecto en este centro educativo

## **2.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

El campo de las actitudes, como componente básico y primordial en el aprendizaje, ha cobrado en los últimos tiempos acogida por parte de los profesionales de la educación como respuesta alternativa a las dificultades presentadas en el aprendizaje de los alumnos y en la enseñanza de los educadores

Los componentes de dicha actitud que pueden ser cognitivos, afectivos y/o conductuales determinan nuestra disposición, prejuicios, creencias y emociones hacia el objeto de la actitud, el cual puede ser en este caso específico nuestros estudios

Así se observa que los estudiantes con menor rendimiento académico presentan características de autoestima baja, tales como introversión, temor a hablar en público, pesimismo y dificultades para tomar decisiones, entre otras. Producto de esto se busca desarrollar un proyecto que contribuya a mejorar el nivel de autoestima en una muestra de estudiantes de quinto grado de primaria con el propósito de que mejore su rendimiento escolar y por ende las relaciones familiares contribuyendo a alcanzar los fines de la educación nacional de formar a individuos de manera integral.

#### **2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

El concepto de autoestima implica la conciencia de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones, actitudes y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo en nuestra vida.

Esta consideración que las personas tienen de sí mismas determinará sus actitudes ante las situaciones que debe enfrentar diariamente y como estudiantes manifiestan su disposición hacia sus estudios y obtienen resultados en los mismos en base a dicha predisposición.

En los últimos años se ha informado en los medios de comunicación social el bajo rendimiento académico alcanzado por los estudiantes de nuestro país, sus deficientes resultados en las pruebas de admisión para entrar al nivel universitario, al igual que el estado de desventaja y atraso en que nos encontramos al compararnos con otros países de la región centro y suramericana ante pruebas académicas aplicadas.

Así mismo se indica en estos medios de comunicación que nuestro país invierte grandes cantidades de dinero en el sector educativo, mas no alcanza los niveles mínimos de aceptación que se buscan y que nos conducen así mismo a estar cada vez más lejos de alcanzar uno de los fines

de la educación como lo es la búsqueda del desarrollo integral del individuo, pues el fracaso lleva al ser humano a tener una pobre imagen de sí mismo, incidiendo esta situación en su quehacer diario

Con el correr del tiempo y con los avances en los estudios de las áreas del saber se va determinando la importancia de la autoestima del individuo en el aprendizaje, llegándose así a considerar que además de desarrollar las materias del programa curricular es indispensable también desarrollar la autoestima de los individuos para que logren el éxito en cualquier actividad que desarrollen

## **2.5 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto consistirá en trabajar con una muestra de (10) estudiantes que conforman los quintos grados del turno vespertino de la escuela 24 de Diciembre seleccionados a través de una prueba que mida su nivel de autoestima y desarrollar con ellos diversas técnicas y ejercicios que contribuyan a reforzar sus métodos de estudio para contribuir a mejorar la percepción que tienen de sí mismos y a la vez brindar a sus acudientes patrones de conducta que deben seguir con sus acudidos para ayudarlos a sanarla y así lograr, entre otras cosas, un mejor rendimiento académico

A los estudiantes seleccionados se les aplicará una encuesta como primer paso para determinar su nivel de autoestima. Esta muestra será dividida en dos (2) grupos de cinco alumnos con cada uno de los cuales se trabajará por cuatro horas (4) diarias durante cinco (5) días en el desarrollo de tres (3) módulos

El primer módulo se desarrollará en un periodo de cuatro (4) horas y los dos módulos siguientes se ejecutarán cada uno en ocho (8) horas, alcanzándose así las 40 horas presenciales que se requieren.

Cada módulo cuenta con actividades para desarrollar a nivel personal por cada participante en las cuales, además de aplicar las técnicas de estudio, se buscará el desarrollo de actividades para mejorar su autoestima

La metodología que se utilizará se basará en un modelo activo y participativo, cuyos contenidos se desarrollan en el área de trabajo, basados en situaciones con aplicaciones de los contenidos a situaciones reales del diario vivir del estudiantado. Se buscará propiciar el trabajo en equipo para el análisis y la reflexión en relación con los aspectos que estén siendo tratados en cada módulo del proyecto

Se conversará con cada acudiente de la muestra participante en el desarrollo del proyecto, primero para explicarles en qué consiste el mismo y solicitando su autorización para la participación de sus acudidos y también al finalizar la ejecución de los módulos con los discentes para explicarles patrones de conductas que deben implementar y/o reforzar en sus niños para lograr una sana autoestima en ellos

En cuanto al desarrollo de los módulos cada uno cuenta con asignaciones para que se desarrollen de manera personal y en casa aplicando las técnicas de estudio dadas y reforzando el resto del material, acumulando así las ochenta (80) horas no presenciales, además al terminar el desarrollo del proyecto y finalizar el período de auto instrucción se aplicará un auto test para que los participantes del proyecto analicen si han notado cambios en la percepción de ellos mismos

### **2.5.1. Muestra**

Se trabajará con diez (10) estudiantes de bajo rendimiento académico que forman parte de la población de los quintos grados del turno vespertino de la escuela primaria 24 de Diciembre que marcaron una baja autoestima en la encuesta aplicada previamente.

### **2.5.2. Misión del proyecto**

El desarrollo del proyecto tiene como misión dar respuesta a los problemas educativos que confrontan los estudiantes con bajo rendimiento escolar mejorando su autoestima y así sus relaciones familiares y sociales

## **2.6 OBJETIVOS**

### **2.6.1. Objetivo general**

Elaborar un plan de mejoramiento para alcanzar una sana autoestima en estudiantes de quinto grado de primaria de la escuela 24 de Diciembre para mejorar su rendimiento escolar y auto imagen

### **2.6.2. Objetivos específicos**

- Confeccionar una encuesta para aplicar a los estudiantes y recabar la información necesaria
- Realizar la revisión bibliográfica existente del tema
- Analizar los datos obtenidos con la encuesta aplicada
- Establecer el plan de mejoramiento de la autoestima a seguir
- Desarrollar el proyecto elaborado con la muestra seleccionada
- Presentar a los acudientes de los niños que participaron en el desarrollo del proyecto el informe del mismo

## **2.7 Localización del proyecto**

El proyecto se desarrollará en la Escuela 24 de Diciembre ubicada en el Sector 2 del corregimiento 24 de Diciembre del Distrito de Panamá, Provincia de Panamá

## **2.8 Limitaciones del proyecto**

Para el desarrollo del proyecto nos enfrentamos a diversas limitaciones tales como

- El escaso vocabulario que manejan los alumnos del nivel objeto de estudio
- La poca experiencia de la facilitadora en este tipo de experiencias
- El tiempo utilizado para desarrollar el proyecto, ya que los integrantes de la muestra trabajaron con la facilitadora desde la 8 00 a m hasta las 12 00 m d e iniciaban sus clases regulares poco tiempo después hasta las 5.30 p m
- Dificultad para conversar con los acudientes de los alumnos participantes en el proyecto debido a sus horarios de trabajo
- La poca comodidad del área en que se trabajo durante el desarrollo del proyecto

## **2.9 Beneficiarios**

La ejecución del proyecto beneficiará directamente a los diez (10) estudiantes participantes en el desarrollo del mismo e indirectamente a los acudientes de dichos alumnos ya que al disminuir los fracasos escolares como resultados de la aplicación de las técnicas de estudio influirá en la calidad de las relaciones familiares y en el concepto de valía que tienen los niños de ellos mismos, a la vez se beneficiará el entorno escolar y la comunidad en general al tener entre sus miembros individuos seguros, que hacen frente a su responsabilidad y sobre todo que tienen claro concepto de quiénes son y de lo que son capaces.

### **2.10 Posibles resultados y efectos**

Consideramos que entre los posibles resultados de la ejecución del proyecto el rendimiento escolar de los alumnos participantes de la muestra debe mejorar, debido a la aplicación de las técnicas de estudio en sus deberes escolares, así mismo debe darse un cambio en las relaciones que se dan entre estos estudiantes y sus acudientes teniendo esto una influencia directa en la imagen que tienen los participantes de sí mismos al alcanzar el respeto de adultos y de otros niños conduciéndolos a tomar buenas decisiones con respeto a su mente y su cuerpo porque saben que cada parte de ellos merece ser cuidada y protegida

## 2.11 Presupuesto del proyecto

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DE CHEPO  
MÓDULO N° 4: PRÁCTICA PEDAGÓGICA PROFESIONAL 713  
PRESUPUESTO DEL PROYECTO**

N°	Cant.	Unidad	Descripción	Precio unitario	Precio total
1	1	Resma	Papel Bond 8 1/2" x 11", de 20 lbs Marca Corsano	4,50	4,50
2	2	C/U	Pluma Paper Mate, Kilométrico, color negra	0,25	0,50
3	1	C/U	Regla transparente de 12", milimetrada y en pulgada	0,50	0,50
4	1	C/U	Borrador mecánico con repuesto, marca Pentel	1,25	1,25
5	2	Docena	Lápiz Mongol HB, N° 2	2,50	5,00
6	1	C/U	Computadora (incluye impresora)	600,00	600,00
7	3	Cartucho	Tinta Negra BC-02, Marca Canon	40,00	120,00
8	2	Cartucho	Tinta a Colores BC-02, Marca Canon	42,00	42,00
9	2	C/U	Unidad de USB de 1 GB	10,00	20,00
10	1	C/U	Servicios Profesionales - Secretana, 5 días a B/ 12 00 c/día	60,00	60,00
11	1	C/U	Movilización	20,00	20,00
12	5	C/U	Almuerzo para 11 personas por 5 días a B/ 1 75 c/u	19,25	96,25
13	1	C/U	Líquido corrector, marca Pentel	2,65	2,65
14	400	C/U	Servicio de fotocopiado (hojas 8 1/2" x 11")	0,05	20,00
15	1	C/U	Resma de papel de algodón ( 8½ x 11)	16,30	16,30
16	3	C/U	Empastado del informe final	15,00	45,00
<b>Sub Total ITEM</b>					<b>1 053,95</b>
<b>5% ITBMS</b>					<b>52,69</b>
					<b>1 106,64</b>
<b>Más Imprevisto (10%)</b>					<b>110,66</b>
<b>Total a Cobrar</b>					<b>1.217,30</b>

Por la investigadora

Panamá, 7 de noviembre de 2008

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DE CHEPO  
 MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR  
 Módulo N°4: PRÁCTICA PEDAGÓGICA PROFESIONAL 713  
 CRONOGRAMA DEL PROYECTO

ACTIVIDAD	TIEMPO	SEPTIEMBRE		OCTUBRE				NOVIEMBRE			DIC '08		ENERO '09		FEBRERO '09					
		23-29	29-30	1-3	4-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-26	1-5	8-31	1-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20
1 Selección del tema	TP	■											■							
2 Elaboración del perfil del proyecto	TP	■											■							
3 Aprobación del perfil del proyecto	TP	■											■							
2 Revisión bibliográfica	TP	■											■							
3 Elaboración de la encuesta para el proyecto	TP		■										■							
4 Revisión del Instrumento (Asesor del Módulo)	TP			■									■							
5 Solicitud de autorización (Director de escuela)	TP				■								■							
6 Selección de la muestra	TP				■								■							
7 Aplicación del Instrumento	TP					■							■							
6 Elaboración de los módulos	TP					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9 Tabulación del Instrumento	TP											■								
10 Análisis de la información y hallazgos importantes	TP											■								
11 Elaboración de gráficas y cuadros	TP											■								
12 Elaboración de infome preliminar	TP											■		■	■	■	■	■	■	■
13 Elaboración power point para sustentación	TP											■		■	■	■	■	■	■	■
14 Sustentación	TP																	■	■	■
15 Entrega del Informe Preliminar	TP																	■	■	■
16 Revisión del informe preliminar	TP																	■	■	■
17 Empastado de Informe final	TP																			■
16 Entrega del Informe Final	TP																			■

■ (TP) Tiempo Propuesto  
 ■ (TPE) Tiempo Ejecutado  
 ■ (TS) Tiempo Suspendido

### **III FASE**

#### **EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

### III. FASE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto fue desarrollado con dos grupos de estudiantes por separado, cada uno de los cuales estaba integrado por cinco alumnos que cursaban el quinto grado de la escuela 24 De Diciembre.

Con cada grupo se trabajo por un período de cuatro (4) horas diarias durante cinco (5) días consecutivos Logrando así las 40 horas presenciales del proyecto

#### 3.1 Programación analítica del proyecto

##### Módulo N° 1

##### Título: TÉCNICAS DE ESTUDIO

Duración: Un (1) día

Horas: Cuatro (4) horas

Objetivo particular: Identificar los pasos que involucra la comprensión y asimilación del conocimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	EVALUACIÓN
1 Definir el concepto técnicas de estudio	1 Técnicas de estudio - Concepto Objetivo	Comentarán la forma como estudian Definirán técnicas de estudio Mencionarán el objetivo que persiguen su uso	<b>DIAGNÓSTICA</b> Comentarios sobre el tema
2 Diferenciar las funciones de cada paso de las técnicas de estudio	2 Pasos que involucran las técnicas de estudio Prelectura Lectura comprensiva Subrayado Esquema Resumen Memorización	Explicarán en qué consiste cada paso de las técnicas de estudio Organizarán subgrupos para ejemplificar cada paso de las técnicas de estudio en una lectura dada Comentarán la importancia del uso de las técnicas de estudio en el nivel de rendimiento escolar	<b>FORMATIVA</b> Exposición grupal Lectura realizada Aplicación de técnicas a lectura asignada

Módulo N° 2

Título: LA AUTOESTIMA Y EL PODER PERSONAL

Duración: Dos (2) días

Horas: Ocho (8) horas

Objetivo particular: Identificar las características de una alta y baja autoestima y su influencia en nuestro poder personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	EVALUACIÓN
1 Definir el concepto de autoestima	1 La autoestima Concepto	Desarrollarán test de autoestima aplicado Realizarán lluvia de ideas sobre el concepto	<b>DIAGNÓSTICA</b> Lluvia de ideas Test de autoestima
2. Diferenciar las características de una alta y una baja autoestima	2 Características de la autoestima Alta Baja	Comentarán qué características consideran distinguen una alta y una baja autoestima	<b>FORMATIVA</b> Respuesta a preguntas formuladas Relato de experiencias Simulación de casos
3 Ejemplificar la influencia de la autoestima en nuestro valor personal	3. El valor personal Concepto Influencia en nuestros éxitos y fracasos	Harán lista de éxitos que han logrado en sus vidas Comentarán qué pueden hacer para aumentar sus éxitos y por qué han fracasado en algunos casos Dramatizarán situaciones en las que se manifieste el valor personal	

Módulo N° 3

Título: CÓMO MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA

Duración: Dos (2) días

Horas: Ocho (8) horas

Objetivo particular: Conocer diversas técnicas para mejorar la autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	EVALUACIÓN
1 Definir los diversos pasos para mejorar la autoestima	<p><b>1 Pasos para mejorar la autoestima</b>                      Escúchate a ti mismo más que a los demás                      Reconoce tus cualidades                      Acepta tus sentimientos                      Piensa positivamente</p>	<p>Comentarán experiencias sobre el tema                      Participarán en exposición dialogada del tema                      Representarán situaciones concretas de conductas para mejorar la autoestima                      Observarán video referente a la importancia de mejorar nuestra autoestima                      Analizarán el video observado aplicándolo a sus vidas</p>	<p><b>DIAGNÓSTICA</b>                      Relato de experiencias                      Respuestas a preguntas</p> <p><b>FORMATIVA</b>                      Análisis de video                      Representaciones realizadas                      Respuestas a preguntas formuladas</p>
2 Desarrollar proyectos concretos para mejorar la autoestima	<p><b>2 Pasos para elaborar proyectos para mejorar la autoestima</b>                      Establece meta claras y concretas                      Determina los pasos que debes seguir para alcanzar la meta establecida                      Ordena los pasos a seguir                      Pon los pasos en marcha                      Evalúa los logros que vas alcanzando</p>	<p>Analizarán ejemplo concreto de un proyecto para mejorar la autoestima                      Comentarán el proyecto presentado                      Expondrán situaciones que pueden cambiar para mejorar su rendimiento escolar                      Elaborarán un proyecto para mejorar su rendimiento escolar</p>	<p>Elaboración de proyecto a realizar</p>

### 3.2 Módulos desarrollados

El proyecto fue desarrollado en base a tres módulos los cuales fueron técnicas de estudio, la autoestima y el poder personal; y cómo mejorar nuestra autoestima. Cada uno estaba estructurado como módulos de auto instrucción que contenían lo siguiente objetivo específico, objetivos de proceso, contenido, información relativa al tema, prueba evaluativa, retroalimentación

#### 3.2.1. Módulo N° 1 Técnicas de estudio

### TÉCNICAS DE ESTUDIO

**OBJETIVO ESPECÍFICO** Identificar los pasos que involucra la aplicación de las técnicas de estudio

**OBJETIVO DE PROCESO**

Dado el material diferenciar los pasos que involucran cada técnica de estudio

### CONTENIDOS

- Técnicas de estudio
- Recomendaciones para su aplicación
- Pasos o fases que involucra

### INFORMACIÓN

El método que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materiales que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un aprendizaje eficaz a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica

Al estudiar es fundamental el orden ya que ello nos ayudará a adquirir unos conocimientos de manera firme, sistemática y lógica, debido a que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad

Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio

- Organizar el material de trabajo Cada cosa en su lugar

- Distribuir el tiempo dedicado al estudio de forma flexible
- Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia
- Conocer nuestro ritmo personal de trabajo
- Ser realistas y valorar nuestra capacidad de comprensión y memorización
- Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final
- Memorizar datos entenderlos y relacionarlos para poder fijarlos en nuestra memoria

En vista de que el valor personal que tengamos exige ser responsables, conocernos y saber elegir, es necesario que conozcas técnicas de estudio que pueden resultar de gran utilidad para ti que estás estudiando y que te ayudarán a evitar posibles fracasos escolares y por ende a aumentar la percepción de tu valor personal

Los pasos o fases que involucra la técnica de estudio que te proponemos utilizar son

- **Prelectura** es una primera lectura rápida del texto, permite obtener una primera síntesis inicial del tema
- **Lectura comprensiva.** volver a leer el texto detenidamente, ayuda a entender y profundizar en el contenido del mismo
- **Subrayado.** consiste en destacar mediante trazos (haciendo rayas o poniendo líneas) las ideas fundamentales o secundarias, así como todas las palabras claves o los detalles importantes, con el fin de que resalten.
- **Esquema** representación gráfica (mapa conceptual) del resumen del texto, que permite captar, con un simple vistazo, el contenido y la organización de las ideas del texto
- **Resumen** consiste en sintetizar o reducir a términos más breves y precisos lo más esencial del tema que se está intentando aprender
- **Memorizar** consiste en adquirir y mantener en la memoria o el recuerdo aquellos conocimientos necesarios y fundamentales sobre un tema, para después poder utilizarlos o aplicarlos satisfactoriamente

Si has internalizado la información puedes proceder a realizar la práctica
--

3.2.1.1 Fotos de los alumnos trabajando durante el desarrollo del módulo N° 1 del proyecto.



*Foto 1: Estudiantes escuchando presentación de técnicas de estudio*



*Foto 2: Estudiantes desarrollando el módulo de técnicas de estudio*

### 3.2.2. Módulo N°2 La autoestima y el poder personal

Este módulo consta de dos auto instructivos, uno denominado La autoestima y el otro El poder personal

#### LA AUTOESTIMA

**OBJETIVO ESPECÍFICO** Identificar las características de una alta y de una baja autoestima

##### OBJETIVO DE PROCESO

Después de haber leído el material indicar las características que distinguen a individuos que poseen una alta

##### CONTENIDOS

- Características de la autoestima

#### INFORMACIÓN

La autoestima se puede definir como en cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.

La autoestima no significa alardear (presumir) de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho (que no tienes precio por alto que este sea). No se trata de pensar que eres perfecto, sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado

Una persona puede tener un alto o un pobre o bajo concepto de sí misma, en ambos casos presentará características específicas tales como

- Una persona que tiene una alta autoestima se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades y acciones. Estas personas tienen confianza en sí mismas, conocen cuáles son sus puntos débiles, por lo que intentan mejorarlos, siendo la crítica que se hacen a sí mismas suaves

La alta autoestima proporciona al individuo valor para experimentar cosas nuevas y el poder de creer en sí mismo, les permite respetarse, incluso cuando comenten errores, llevando esto a ganar también el respeto de adultos y de otros niños. Así mismo permite tomar buenas decisiones con

respeto a su mente y su cuerpo porque sabes que cada parte de ti merece ser cuidada y protegida, ya que si consideras que eres importante es menos probable que te dejes arrastrar por tus amigos cuando hacen alguna tontería o algo peligroso

- En las personas con una baja autoestima existe una gran diferencia entre como sienten qué son y como les gustaría ser.

Suelen ser personas que aunque no se creen inferiores al resto si consideran a los demás en una posición más elevada a la suya. Carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como fracaso cualquier pequeño percance que tengan. Al sentirse de ésta manera están creándose un sentimiento de derrota que no le ayudará a alcanzar sus metas. Por otro lado, no están conformes puesto que siempre desean conseguir una perfección en todos sus trabajos

Si has internalizado la información puedes proceder a realizar la práctica

## PRÁCTICA N°1

( Las letras en negritas son las respuestas acuérdate borrar esto)

**I Parte:** Completa los espacios con las respuestas correctas ( 12 puntos)

1 La autoestima se refiere a aspectos relacionados a:

a \_\_\_\_\_

b \_\_\_\_\_

2 Una persona puede presentar una autoestima \_\_\_\_\_ o  
\_\_\_\_\_

3 Conductas que caracterizan a personas que poseen una alta autoestima son

a \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c \_\_\_\_\_

ch. \_\_\_\_\_

4 Las personas con baja autoestima no están conforme con lo que hacen porque buscan \_\_\_\_\_, además carecen de  
\_\_\_\_\_

5. La autoestima alta nos dice que tenemos derecho a ser

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

**II Parte:** Contesta (3 puntos)

1 ¿Cómo podemos definir la autoestima?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Compare sus respuestas con las que aparecen al reverso de esta página*

## PRÁCTICA N°1

( Las letras en negritas son las respuestas acuérdate borrar esto)

I Parte: Completa los espacios con las respuestas correctas ( 12 puntos)

- 1 La autoestima se refiere a aspectos relacionados a
  - a  como te ves a ti mismo
  - b  como te sientes por tus logros
- 2 Una persona puede presentar una autoestima  alta o  baja
- 3 Conductas que caracterizan a personas que poseen una alta autoestima son
  - a  cree en sí mismo
  - b  se respeta
  - c  conoce sus puntos débiles
  - ch.  se atreve a experimentar cosas nuevas
- 4 Las personas con baja autoestima no están conforme con lo que hacen porque buscan  la perfección, además carecen de  confianza.
- 5 La autoestima alta nos dice que tenemos derecho a ser  amados y  aceptados

II Parte: Contesta (3 puntos)

- 1 ¿Cómo podemos definir la autoestima?  
 Podemos definir autoestima como en cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras

*Si tus respuestas coinciden con las de esta página ;Te felicito, sigue adelante!  
En caso contrario no te desanimes, vuelve a repasar la información.*

## EL PODER PERSONAL

### OBJETIVO ESPECÍFICO

Conocer el concepto y los elementos que involucra el poder personal

### OBJETIVO DE PROCESO

Luego de leído el material proporcionado, analizar el concepto de El Poder Personal y los elementos que involucra

### CONTENIDOS

- Concepto
- Elementos

## INFORMACIÓN

La autoestima es esencial para la supervivencia. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida, creemos que somos tontos, nos sentimos antipáticos o graciosos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se unen formando un sentimiento positivo de nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que quisiéramos.

Sólo tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. Esto lo lograrás si desarrollas tu poder personal, es decir, tener seguridad y confianza en ti mismo y para hacerlo debes:

- **SER RESPONSABLE**

Algunas veces las demás personas hacen o dicen cosas que no nos gustan. Quizás nos enfadamos o nos sentimos frustrados, pero sólo nosotros somos responsables de nuestra conducta, el ser consciente de esto es una manera de defenderte solo.

Ser responsable te ayuda a sentirte seguro y con confianza dentro de ti. Te da una sensación de poder personal. Ser responsable no es lo mismo que ser perfecto. No olvides que nadie es perfecto. Nadie te puede hacer feliz o infeliz, nervioso o enojado, aburrido o curioso. Tú eres responsable de tus propios sentimientos y conductas. Nosotros elegimos cómo queremos sentirnos.

- **SABER ELEGIR**

Debido a que tú eres responsable de tu conducta y de tus sentimientos, tú puedes elegirlos. Tú puedes escoger lo enojado, frustrado o triste que te quieres sentir. También puedes elegir cambiar tus sentimientos, y no dejar que sean otros los que elijan por ti, ni escudarte en el hecho de que haces las cosas porque otro dijo que lo hicieras.

- **LLEGAR A CONOCERTE A TI MISMO**

Si te esfuerzas demasiado en complacer a otras personas, es difícil que llegues a conocerte a ti mismo. Para lograrlo acostúmbrate a nombrar y reconocer tus sentimientos, tus sueños futuros y tus necesidades.

Nombrar tus sentimientos por su nombre correcto aumenta tu poder personal. Algunas veces puede resultar difícil diferenciar los sentimientos; eso se debe a que puedes experimentar más de un sentimiento a la vez. Los sentimientos no son equivocados o adecuados, buenos o malos, simplemente son sentimientos.

Tus sueños futuros son tus metas personales. Estas le dan una dirección a tu vida, un propósito y un significado. Los sueños futuros cambian, esto sucede en la medida en que las cosas a tu alrededor y tu interior cambian.

Las necesidades no son ni adecuadas ni equivocadas, ni buenas ni malas, simplemente son necesidades y tú responderás a ellas según el nivel de conocimiento que tengas de ti mismo.

**Si has internalizado la información puedes proceder a realizar la práctica**

## PRÁCTICA N° 2

**I Parte:** Escoge la mejor respuesta. Coloca en la línea de la izquierda la letra de la respuesta correcta ( 10 puntos)

- \_\_\_\_\_ Tener seguridad y confianza en ti mismo es sinónimo de poseer  
a Baja autoestima                      b Valor personal      c Proyecto personal
- \_\_\_\_\_ Le dan una dirección a nuestra vida, un propósito por el que luchar  
a Metas                                      b Autoestima                      c Necesidades
- \_\_\_\_\_ Acostumbrarse a nombrar y reconocer nuestros sentimientos, sueños futuros y necesidades nos permite  
a Estar inseguros      b Bajar la autoestima      c Conocernos
- \_\_\_\_\_ Elemento necesario del valor personal que te ayuda a sentirte seguro y con confianza dentro de ti  
a Necesidades                      b Ser responsable                      c Sentimientos
- \_\_\_\_\_ Del nivel de conocimiento que tengas de ti mismo dependerá la forma como responderás a tus  
a Sueños                                      b Necesidades                      c Conocimientos
- \_\_\_\_\_ Hacer las cosas porque otro tú lo deseas y no porque otro dijo que lo hicieras es  
a Saber elegir                      b Sentimientos                      c Necesidades
- \_\_\_\_\_ El concepto que tenemos de nuestra valía y que te ayuda a sentirte seguro y con confianza dentro de ti es necesario para lograr  
a Saber las necesidades      b Los sentimientos  
c La supervivencia
- \_\_\_\_\_ Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias vividos se unen formando nuestros  
a Sentimientos                      b Necesidades                      c Baja autoestima
- \_\_\_\_\_ La capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad sólo es  
a De tus amigos                      b De tus familiares                      c Tuya
- \_\_\_\_\_ Características propias de las personas con alto valor personal.  
a Responsables e inseguras                      b Responsables y saben elegir  
c Responsables y dudan

Compare sus respuestas con las que aparecen al reverso de ésta página

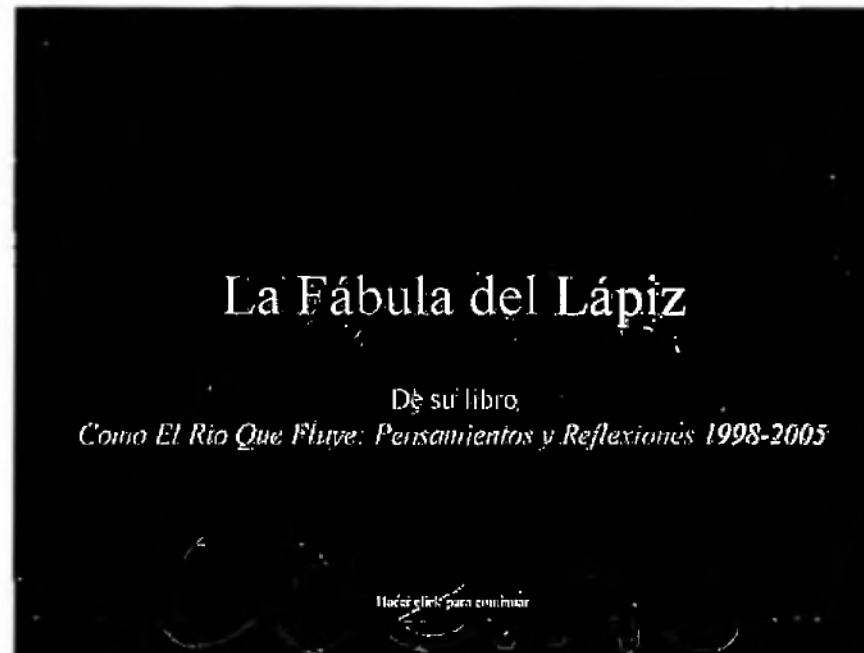
## PRÁCTICA Nº 2

**I Parte:** Escoge la mejor respuesta Coloca en la línea de la izquierda la letra de la respuesta correcta ( 10 puntos)

- a    Tener seguridad y confianza en ti mismo es sinónimo de poseer  
a Baja autoestima    b Valor personal            c Proyecto personal
- a    Le dan una dirección a nuestra vida, un propósito por el que luchar  
a Metas                    b. Autoestima            c Necesidades
- c    Acostumbrarse a nombrar y reconocer nuestros sentimientos, sueños  
futuros y necesidades nos permite  
a Estar inseguros    b. Bajar la autoestima    c Conocemos
- b    Elemento necesario del valor personal que te ayuda a sentirte seguro y  
con confianza dentro de ti:  
a. Necesidades        b. Ser responsable        c Sentimientos
- b    Del nivel de conocimiento que tengas de ti mismo dependerá la forma  
como responderás a tus  
a Sueños                    b Necesidades            c Conocimientos
- a    Hacer las cosas porque otro tú lo deseas y no porque otro dijo que lo  
hicieras es  
a Saber elegir            b Sentimientos            c Necesidades
- c    El concepto que tenemos de nuestra valía y que te ayuda a sentirte  
seguro y con confianza dentro de ti es necesario para lograr  
a Saber las necesidades    b Los sentimientos  
c La supervivencia
- a    Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias vividos se  
unen formando nuestros  
a Sentimientos        b Necesidades            c Baja autoestima
- c    La capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu  
identidad sólo es  
a De tus amigos                    b De tus familiares        c Tuya
- b    Características propias de las personas con alto valor personal  
a Responsables e inseguras        b. Responsables y saben elegir  
c Responsables y dudan

***Si tus respuestas coinciden con las de esta página ¡Te felicito, sigue adelante!  
En caso contrario no te desanimes, vuelve a repasar la información.***

### 3.2.2.1 Power point utilizado durante el desarrollo del módulo N° 2



La abuela dejó  
de escribir.  
sonrió y le  
comentó al  
nieto:  
*- Estoy  
escribiendo  
sobre ti, es  
verdad.*



*Ahora bien, más importante que las palabras es el lápiz que estoy usando. Me gustaría que tú fueras como él, cuando crezcas.*



El niño miró el lápiz,  
**intrigado, y no vio nada  
especial.**

*- Pero, si es igual a todos los  
lápices que he visto en mi  
vida!*

*- Todo depende de cómo  
mires las cosas.*

*- Hay cinco cualidades en él  
que, si consigues  
conservarlas, te harán  
siempre una persona en paz  
con el mundo.*

Primera cualidad:

Puedes hacer grandes cosas,  
pero no debes olvidar nunca  
que existe una Mano que  
guía tus pasos.

A esa Mano la llamamos  
Dios y Él debe conducirte  
siempre en la dirección de  
Su voluntad.

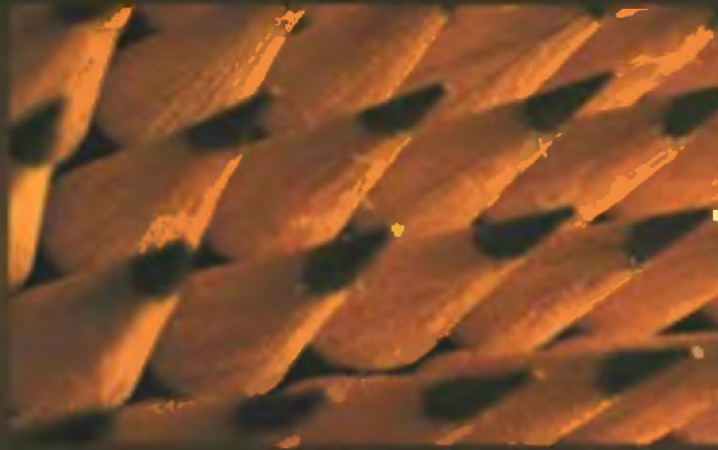


Segunda cualidad:



De vez en cuando necesito dejar de escribir y usar el  
sacapuntas.

Segunda cualidad:



Con eso el lápiz sufre un poco, pero al final está más afilado. Por tanto, has de saber soportar algunos dolores, porque te harán ser una persona mejor.



Tercera cualidad:

El lápiz siempre permite que usemos una goma para borrar los errores.

Debes entender que corregir una cosa que hemos hecho no es necesariamente algo malo, sino algo importante para mantenernos en el camino de la justicia.

### Cuarta cualidad:

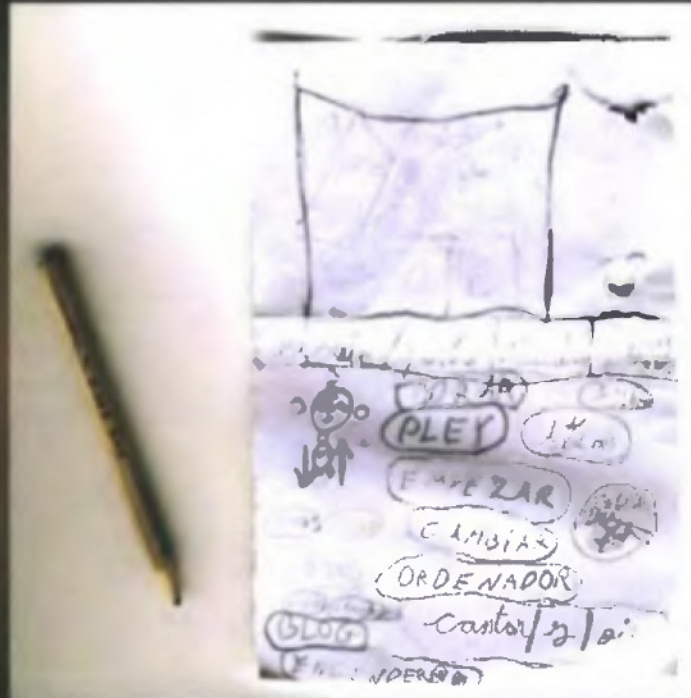


Lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino el grafito que lleva dentro.  
Por tanto, cuida siempre lo que ocurre dentro de ti.

Por último,  
la quinta cualidad  
del lápiz

Siempre deja  
una marca.

Del mismo modo,  
has de saber que  
todo lo que hagas  
en la vida dejará  
huellas y procura  
ser consciente de  
todas tus  
acciones.





**3.2.2.2 Fotos de los estudiantes trabajando durante el desarrollo del segundo módulo del proyecto.**



*Foto 3: Alumna observando la presentación del power point El Lápiz*



*Foto 4: Estudiantes desarrollando autoinstructivo del módulo 2.*



*Foto 5: Estudiantes desarrollando trabajo grupal*



*Foto 6: Estudiante analizando contenido del autoinstructivo*

### 3.2.3. Módulo 3: Cómo mejorar nuestra autoestima

El módulo 3 se desarrolla en dos secciones auto instruccionales denominadas Cómo mejorar nuestra autoestima y Proyecto de superación personal

#### CÓMO MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA

**OBJETIVO ESPECÍFICO** Conocer diversas técnicas para mejorar la autoestima

**OBJETIVO DE PROCESO**

Luego de leído el material proporcionado, identificar los pasos a seguir para mejorar la autoestima

#### CONTENIDOS

- Concepto
- Elementos

#### INFORMACIÓN

Las creencias que tenemos de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o auto imagen

A veces nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no, esta autovaloración es muy importante ya que son estos factores los que determinarán nuestro poder personal

La valoración que tenemos de nosotros mismos va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, así mismo aprendemos que todos somos diferentes y que siempre habrán personas que nos acepten y personas que nos rechazan. Este conocimiento nos permitirá percatarnos que las situaciones que vivimos no deben ser extremas ni mantenerse siempre igual, que pueden mejorarse

Es así como se concluye que la autoestima puede ser cambiada y mejorada y para lograrlo hay varias cosas que podemos hacer para sanar o aumentar nuestra autoestima

	Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución	
<b>1. Convierte lo negativo en positivo:</b>	<b>Pensamientos negativos</b> "No hables" "¡No puedo hacer nada!" "No esperes demasiado" "No soy suficientemente bueno"	<b>Pensamientos alternativos</b> "Tengo cosas importantes que decir" "Tengo éxito cuando me lo propongo" "Haré realidad mis sueños" "¡Soy bueno!"
<b>2. No generalizar</b>	Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos, pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos"	
<b>3. Centrarnos en lo positivo</b>	En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.	
<b>4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos</b>	Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Piensa en el mayor éxito que tuviste el pasado año. Debes reconocer la capacidad QUE tienes de hacer cosas bien en determinados ámbitos de la vida y debes esforzarte por lograr los éxitos que deseas para el futuro.	
<b>5. No compararse</b>	Todas las personas somos diferentes, todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras, por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas.	
<b>6. Confiar en nosotros mismos</b>	Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.	
<b>7. Aceptarnos a nosotros mismos</b>	Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.	

<b>8. Esforzarnos para mejorar</b>	Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.
--	---

Si has internalizado la información puedes proceder a realizar la práctica

### PRÁCTICA N°3

#### COLOCA C DELANTE DEL CONCEPTO CIERTO Y F DELANTE DEL CONCEPTO FALSO (10 puntos)

- \_\_\_\_\_ Nacemos con la valoración de nosotros mismos ya establecida
- \_\_\_\_\_ Debemos generalizar lo que nos sucede a todos los ámbitos de nuestra vida
- \_\_\_\_\_ Aceptar que tenemos cualidades y defectos nos permite valorarnos correctamente
- \_\_\_\_\_ La auto imagen se forma por las creencias que tenemos de nosotros mismos
- \_\_\_\_\_ Tener conciencia de los éxitos o logros que hemos alcanzado nos permite fortalecer nuestra auto imagen
- \_\_\_\_\_ La imagen que tenemos de nosotros mismos debe ser permanente
- \_\_\_\_\_ Un paso para mejorar nuestra auto imagen consiste en convertir lo negativo en positivo
- \_\_\_\_\_ Estar pendiente de la aprobación de los demás fortalece nuestra autoestima
- \_\_\_\_\_ Para mejorar nuestra imagen es necesario compararnos con los demás
- \_\_\_\_\_ Confiar en nuestras capacidades y opiniones ayuda a mejorar nuestra auto imagen

Compare sus respuestas con las que aparecen al reverso de ésta página

### PRÁCTICA Nº3

#### COLOCA C DELANTE DEL CONCEPTO CIERTO Y F DELANTE DEL CONCEPTO FALSO (10 puntos)

- f   Nacemos con la valoración de nosotros mismos ya establecida
- f   Debemos generalizar lo que nos sucede a todos los ámbitos de nuestra vida
- c   Aceptar que tenemos cualidades y defectos nos permite valorarnos correctamente
- c   La auto imagen se forma por las creencias que tenemos de nosotros mismos
- c   Tener conciencia de los éxitos o logros que hemos alcanzado nos permite fortalecer nuestra auto imagen
- f   La imagen que tenemos de nosotros mismos debe ser permanente
- c   Un paso para mejorar nuestra auto imagen consiste en convertir lo negativo en positivo
- f   Estar pendiente de la aprobación de los demás fortalece nuestra autoestima
- f   Para mejorar nuestra auto imagen es necesario compararnos con los demás
- c   Confiar en nuestras capacidades y opiniones ayuda a mejorar nuestra auto imagen

**Si tus respuestas coinciden con las de esta página ¡Te felicito, sigue adelante! En caso contrario no te desanimes, vuelve a repasar la información.**

## PROYECTO DE SUPERACIÓN PERSONAL

**OBJETIVO ESPECÍFICO.** Elaborar paso a paso un proyecto de superación personal.

**OBJETIVO DE PROCESO**

Después de haber leído el material identificar los pasos a seguir para elaborar un proyecto de superación personal

### CONTENIDOS

Proyecto de superación personal

- Concepto
- Pasos

## INFORMACIÓN

Un elemento importante de nuestra autoestima está determinado por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. De allí que una forma de mejorar nuestra autoestima es esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos.

Para lograr estos cambios se recomienda seguir un proyecto de superación personal o en otras palabras un plan o programa para lograr algo, el cual debe constar de cuatro pasos bien concretos los cuales son:

Plantearse una meta clara y concreta. una meta puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. La misma debe ser personal, medible, realista.

Ejemplos de este tipo de metas son: hacer deportes, mejorar la nota de una materia, no discutir con los hermanos.

Establecer las tareas que se deben realizar para lograr la meta. una vez decidida la meta que se desea alcanzar hay que establecer lo que hay que hacer para lograrla.

Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas. si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es necesario establecer el orden de las actividades que se realizarán para alcanzar la meta propuesta.

Poner en marcha las tareas establecidas y evaluar los logros que se vayan consiguiendo. muchas veces nos es difícil evaluar nuestros logros y aquí podemos pedir ayuda a algún familiar o amigo para hacerlo.

Vamos a ver un ejemplo en el que una persona elabora un proyecto de superación personal con el fin de superar la timidez:

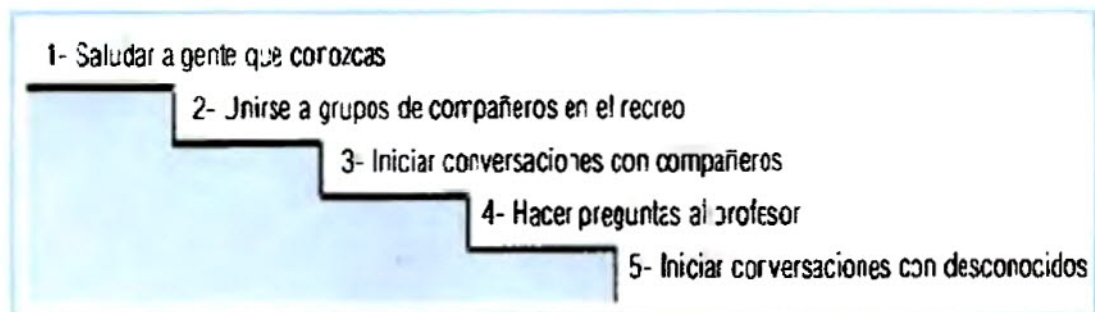
### **Ejemplo de Proyecto Personal**

1. **Meta:** Superar a timidez.

2. **Tareas para conseguirlo:**

- Saludar a gente que conozcas
- Unirse a grupos de compañeros en el recreo
- Iniciar conversaciones con compañeros
- Iniciar conversaciones con desconocidos
- Hacer preguntas al profesor

3. **Organización de las tareas** (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles)



Si has internalizado la información puedes proceder a realizar la práctica.

## PRÁCTICA Nº 4

COMPLETA LOS ESPACIOS CON LAS RESPUESTAS CORRECTAS

Las características que debe presentar una meta para poder lograrla son

\_\_\_\_\_

Las tareas que se van a realizar para alcanzar una meta deben establecerse en:

\_\_\_\_\_

Para mejorar nuestra autoestima debemos analizar qué cosas de nosotros mismos no \_\_\_\_\_

Algunos ejemplos de tipos de metas que nos podemos plantear son

\_\_\_\_\_

Escribe una meta personal que deseas alcanzar

\_\_\_\_\_

Ahora establece en orden las tareas que vas a realizar para alcanzar dicha meta

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

(Puedes poner más tareas si así lo consideras). Ahora discute con tus compañeros los pasos presentados para alcanzar la meta)

*Compare sus respuestas con las que aparecen al reverso de esta página*

## PRÁCTICA Nº 4

COMPLETA LOS ESPACIOS CON LAS RESPUESTAS CORRECTAS

Las características que debe presentar una meta para poder lograrla son:

personal, medible,  
realista

Las tareas que se van a realizar para alcanzar una meta deben establecerse en:

orden

Para mejorar nuestra autoestima debemos analizar qué cosas de nosotros mismos no: nos gustan

Algunos ejemplos de tipos de metas que nos podemos plantear son:

hacer deporte, mejorar la nota en una materia

Escribe una meta personal que deseas alcanzar

\_\_\_\_\_

Ahora establece en orden las tareas que vas a realizar para alcanzar dicha meta

1 \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

(Puedes poner más tareas si así lo consideras) Ahora discute con tus compañeros los pasos

**Si tus respuestas coinciden con las de esta página ¡Te felicito, sigue adelante! En caso contrario no te desanimes, vuelve a repasar la información.**

3.2.3.1 Presentación del power point utilizado en el desarrollo del módulo N° 3: Nada sucede porque sí

*NADA SUCEDER POR QUE SI!*

*"...El mayor error del ser humano,  
es intentar sacarse de la cabeza aquello que no  
sale del corazón..."*

*Un día, un muchacho pobre que vendía  
mercadería de pueria  
en puerta para pagar sus estudios, vio  
que sólo le  
quedaba una simple moneda de diez  
centavos y tenía hambre.*



*Decidió que pediría comida en la próxima casa.  
Sin embargo, los nervios lo traicionaron cuando  
una encantadora joven le abrió la puerta.*



*En vez de comida, le pidió un vaso de  
agua. Ella pensó que el joven tendría  
hambre y le dio un gran vaso de leche. El  
bebió despacito y después le pregunto:  
-Cuanto le debo?  
-No me debes nada - respondió ella.*



*Y continuó: - Mi madre nos enseñó a no  
aceptar pago por una caridad.*

*El dijo:*

*-Pues te agradezco de todo corazón.*



*Cuando Howard Kelly  
salió de aquella casa, no sólo se sintió más  
fuerte físicamente, sino que también su fe en  
Dios y en los hombres fue más fuerte.*



*El ya estaba resignado a rendirse y dejar  
todo.*



*Años después, esa joven mujer se enfermó  
gravemente.  
Los médicos de su pueblo estaban  
confundidos.*



*Finalmente la enviaron a la ciudad más cercana, donde llamaron a un especialista para estudiar su extraña enfermedad.*



*Llamaron al Dr. Howard Kelly.*



*...y cuando ella, una extraña...*

*...le llenó sus ojos.*

*Inmediatamente, vestido con su bata de  
médico, fue a ver a la paciente.  
Reconoció inmediatamente  
a aquella mujer.*



*Se determinó hacer lo mejor para salvar  
aquella vida.*



*Dedicó especial atención a aquella paciente.  
Después de una gran lucha por la vida de la  
enferma, se ganó la batalla.*





*El Dr. Kelly pidió a la administración del hospital que le enviara la factura total de los gastos.*



*El la pagó, después le escribió algo y mandó que se lo entregaran a la paciente.*



*Ella tenía miedo de abrir el papel, porque sabía que tendría el resto de su vida para pagar todos los gastos.*



*Finalmente abrió la factura, algo le llamó la atención, decía lo siguiente: "Totalmente pagado hace muchos años con un vaso de leche.: Dr. Howard Kelly."*



*Lágrimas de alegría corrieron por los ojos de  
la mujer y su corazón feliz rezó:*



*“Gracias Dios porque tu  
amor se manifiesta en las manos y en los  
corazones humanos.”*

***“En la vida nada sucede porque si”***



***Lo que haces hoy,  
puede hacer la diferencia  
mañana***



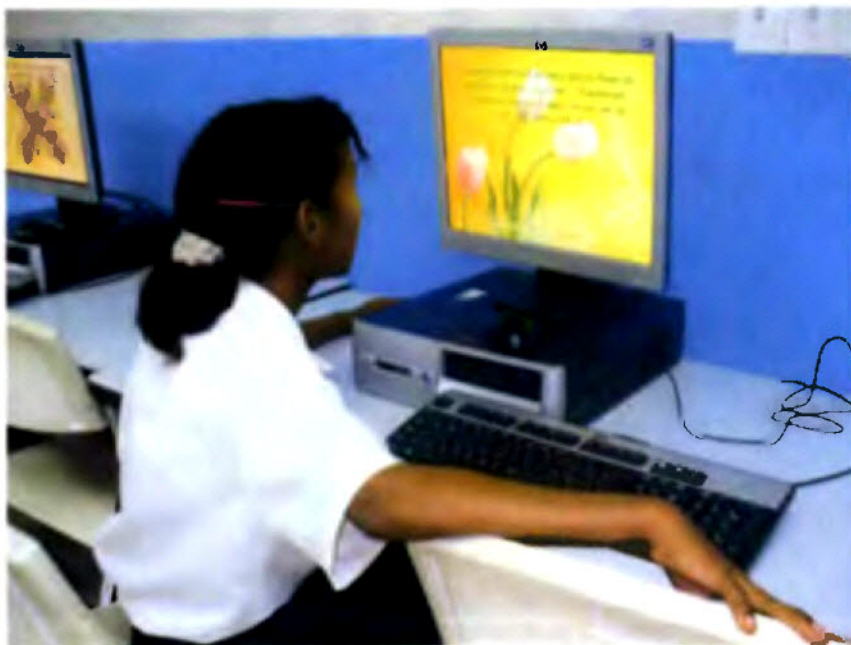


***Da siempre sin esperar  
nada a cambio.***

***Y  
recuerda:***

***DIOS NO SE  
QUEDA  
CON NADA***

**3.2.3.2. Fotos de los discentes trabajando durante el desarrollo del tercer módulo.**



*Foto 7: Estudiante leyendo presentación de power point Nada sucede porque si*



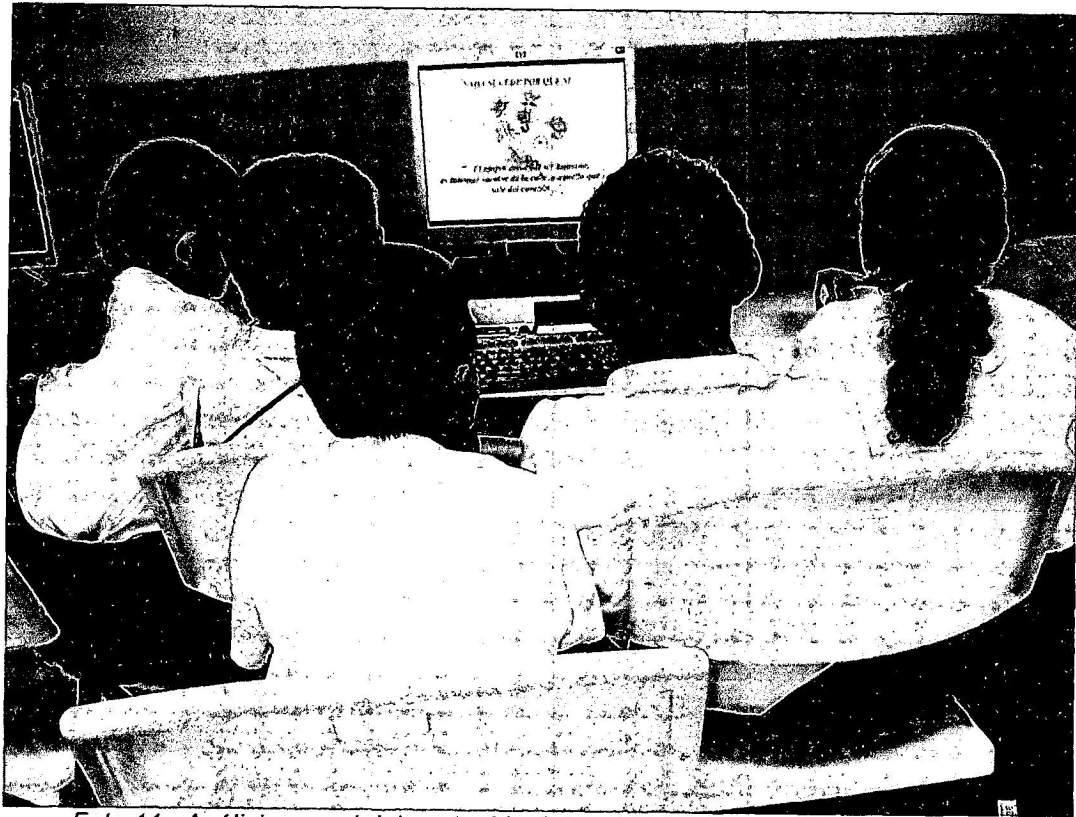
*Foto 8: Estudiantes realizando análisis grupal*



*Foto 9: Estudiantes desarrollando el autoexamen*



*Foto 10: Estudiantes trabajando con la facilitadora*



*Foto 11: Análisis grupal del contenido del power point Nada sucede porque si*

## **3.2. CONCLUSIONES**

- Es indispensable que el individuo posea una auto imagen positiva, ya que la misma determinará nuestros pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos, lo que permitirá alcanzar el éxito en nuestras labores y un sentimiento de bienestar consigo mismo y con los demás. Un concepto negativo nos lleva a la falta de confianza en nosotros mismos y a no tratar de hacer o innovar por temor al fracaso.
- El comportamiento que tenga un niño depende directamente de lo aprendido de sus padres, educadores y entorno en general y, precisamente, por ser conductas aprendidas, existe el poder de cambiarlas, transformándose así una baja autoestima en una sana.
- En nuestras aulas de clase se están impartiendo conocimientos, mas se está dejando de lado el desarrollo de las competencias formando así alumnos inseguros debido a que el conocimiento se olvida, pero lo que se practica queda permanentemente en el individuo, fortaleciendo así su autoestima al saberse capaz de poder realizar trabajos o superar retos.
- La aplicación de las herramientas estratégicas para aprender incide directamente en la reducción del número de alumnos desaprobados y finalmente en la mejora de la calidad educativa. Tan importante o más que la inteligencia es la motivación o el querer estudiar. Muchos alumnos fracasan no por falta de inteligencia sino por desinterés, por apatía, por dejar el trabajo para el último momento, es decir, por falta de motivación.
- Se observa que a pesar de lo importante que es la autoestima para el desarrollo del individuo, los planes educativos no contemplan actividades tendientes a fortalecerla y/o estimularla, lo que incide significativamente en los resultados académicos y las relaciones interpersonales que se dan en el ámbito escolar y por ende en la comunidad en general.

## **3.2. RECOMENDACIONES**

- Los padres de familia y educadores como principales formadores del individuo necesitan capacitarse con todas las herramientas a su alcance para lograr permitir a los estudiantes todas las oportunidades necesarias para lograr en ellos sentimientos de aceptación y valía de sí mismos que los lleven a ser personas con alto grado de seguridad personal y deseos de proyectar sus capacidades y habilidades
- Los padres de familia, como primeros formadores del carácter de sus hijos deben esforzarse en lograr que sus hijos participen en los programas y actividades vigentes dirigidas a procurar sentimientos de valía en el individuo
- Las autoridades y organizaciones educativas deben implementar programas de capacitación continua dirigidas a que el estudiante aprenda técnicas de estudios que le faciliten logros académicos y que estimulen, por ende, la adquisición de autoestima sana que le ayude a enfrentar con creatividad las situaciones que surgen en su vida
- Es fundamental que los estudiantes tengan mayor conocimiento sobre la importancia de la aplicación de diversas técnicas de estudio en su quehacer escolar y de cómo las mismas redundarán en la obtención de mejores resultados académicos que los conducirán a sentirse mejor con ellos mismos

### **3.6. BIBLIOGRAFÍA**

- Castillo Arredondo, Santiago y Cabrerizo Diago, Jesús. Evaluación Educativa y Promoción Escolar. Ed. Pearson–Prentice Hall, Madrid. España. 2003
- Hart, Louise. Recupera tu autoestima. Ed. Obelisco, Barcelona. España. 1998
- Osorio, Eduardo. Ética y Relaciones Humanas. Imprenta San Pablo, Santa Fe. Colombia. 2000
- Rodríguez, Mauro; Pellicer, Georgina y Domínguez, Magdalena. Autoestima. Clave del éxito personal. México, D. F. 1998
- Sánchez, Luzmila C. de. Metodología de la Investigación. Imprenta Árticas, Panamá. 2004
- <http://www.geocities.com/Athens/Olympus/8168/val40.htm> La autoestima en los niños y adolescentes.
- [www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autoestima.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autoestima.shtml)
- [universitarios.universia.es/examenes/antes/tecnicas/index.htm](http://universitarios.universia.es/examenes/antes/tecnicas/index.htm)
- [kidshealth.org/kid/en\\_espanol/sentimientos/self\\_esteem\\_esp.html](http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/self_esteem_esp.html)



**Universidad de Panamá**  
**Vice Rectoría de Investigación y Postgrado**  
**Facultad de Ciencias de la Educación**  
**Programa de Maestría en Docencia Superior**  
**Extensión Universitaria de Chepo**

**Lista de Asistencia**

Profesora practicante Xiomara M. Agüero	Asignatura Práctica Pedagógica 713				
Duración Dos (2) semanas cuatro (4) horas diarias (8 00 a m a 12:00 m d)	Horas 40 presenciales y 80 de auto instrucción				
<b>Grupo N° 1</b>	<b>24-nov</b>	<b>25- nov</b>	<b>26- nov</b>	<b>27-nov</b>	<b>2-dic</b>
Jorge A Espinosa F	○	○	○	○	○
Jafeth Villamil	○	○	○	○	○
Aracelis Salinas C	○	○	○	○	○
Oscar J Castillo M.	○	○	○	○	○
Yelena Sandoval	○	○	○	○	○
<b>Grupo N° 2</b>	<b>3-dic</b>	<b>4-dic</b>	<b>5-dic</b>	<b>9-dic</b>	<b>10-dic</b>
Oscar A Ojo D	○	○	○	○	○
Ricardo Arrocha	○	○	○	○	○
Cristy M Herrera	○	○	○	-*	-*
Jorge Isaac Castillo G	○	○	○	○	○
Brunilda Villar O	○	○	○	○	○

\* La estudiante no pudo asistir los dos últimos días por motivo de duelo

# AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

© Cirilo Toro Vargas, Ph.D , 1994  
Revisión 2003

La autoestima es nuestra autómagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca			
			4	3	2	1
1 Me siento alegre						
2 Me siento incómodo con la gente que no conozco						
3. Me siento dependiente de otros						
4 Los retos representan una amenaza a mi persona						
5 Me siento triste						
6 Me siento cómodo con la gente que no conozco						
7 Cuando las cosas salen mal es mi culpa						
8 Siento que soy agradable a los demás.						
9 Es bueno cometer errores						
10 Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos						
11 Resulto desagradable a los demás						
12 Es de sabios rectificar						
13 Me siento el ser menos importante del mundo						
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado						
15 Me siento el ser más importante del mundo						
16 Todo me sale mal						
17. Siento que el mundo entero se rie de mí.						

	4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca			
				4	3	2	1
18 Acepto de buen grado la crítica constructiva							
19 Yo me río del mundo entero							
20 A mi todo me resbala							
21 Me siento contento(a) con mi estatura							
22 Todo me sale bien							
23 Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos							
24 Siento que mi estatura no es la correcta.							
25 Sólo acepto las alabanzas que me hagan.							
26. Me divierte reirme de mis errores							
27 Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí							
28 Yo soy perfecto(a)							
29 Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos							
30. Me gustaría cambiar mi apanencia física							
31 Evito nuevas experiencias.							
32 Realmente soy tímido(a)							
33. Acepto los retos sin pensarlo							
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.							
35 Siento que los demás dependen de mí							
36 Los demás cometen muchos más errores que yo.							
37 Me considero sumamente agresivo(a).							
38 Me aterrorizan los cambios							
39. Me encanta la aventura.							
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos							
<b>TOTALES DE CADA COLUMNA</b>							
<b>TOTAL</b>							