



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO**  
**SOCIALES Y EDUCACIÓN**



**Unidad de Posgrado de**  
**Ciencias Histórico Sociales y Educación**

**PROGRAMA MAESTRÍA**  
**EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**Programa de técnicas vivenciales desde una visión cristo céntrico para mejorar la autoestima de los estudiantes de la carrera profesional de educación de la Universidad “César Vallejo” de Chiclayo. 2015.**

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria.

**PRESENTADA POR:**

Lic. Mendoza Ruiz Segundo Adolfo  
Lic. Ramos Chapoñan Norman Wiler

**LAMBAYEQUE – PERÚ**  
**2018**

**PROGRAMA DE TÉCNICAS VIVENCIALES DESDE UNA VISIÓN CRISTO  
CÉNTRICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD “CÉSAR  
VALLEJO” DE CHICLAYO. 2015.**

**PRESENTADO POR**

---

Lic. Mendoza Ruiz Segundo Adolfo  
**AUTOR**

---

Lic. Ramos Chapañan Norman Wiler  
**AUTOR**

---

MSc. Martha Ríos Rodríguez  
**ASESORA**

**APROBADO POR:**

---

Dr. Dante Guevara Servigón  
**PRESIDENTE**

---

M.Sc. Maximiliano Plaza Quevedo  
**SECRETARIO**

---

Dr. Manuel Oyague Vargas  
**VOCAL**

# *Dedicatoria*

*A Dios*

*A mi madre por su apoyo constante en mi superación.*

**Segundo Adolfo**

# *Dedicatoria*

*A Dios por que bajo su bendición nos permitimos presentar  
ante ustedes este trabajo de grado*

*A mis padres: Severino y Fresia Violeta que desde  
el cielo me iluminan y me da la fortaleza para seguir  
adelante en la consecución de mis proyectos.*

*A mis hijos: Violeta, Norui y Juan de Dios que son la  
fuerza que me motiva para seguir adelante*

**Norman Wiler**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi más profundo agradecimiento a la Unidad de Post Grado de la Universidad Pedro Ruiz Gallo, por posibilitar el desarrollo de capacidades de los profesionales que incursionamos en el sector educación. Y de manera muy especial a todos nuestros docentes que nos asignaron en cada módulo de aprendizaje por su labor e impulso académico y social.

A nuestros maestros (as) con el pasar de los años se convirtieron en un digno ejemplo a seguir

A nuestra profesora asesora Martha Ríos Rodríguez por su constante apoyo en la culminación de este trabajo de investigación.

**Los Autores**

## **INDICE**

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**INDICE**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

**INTRODUCCION**

### **CAPÍTULO I**

#### **ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

1.1.	Ubicación del Objeto de Estudio	13
1.2.	Evolución Histórica del problema y tendencias	15
1.3.	Características y manifestaciones del problema	21
1.4.	Metodología de la Investigación	22

### **CAPÍTULO II**

#### **MARCO TEÓRICO: Técnicas vivenciales y autoestima**

2.1.	Bases Teóricas	25
2.1.1.	Técnicas vivenciales visión Cristo céntrico	25
2.1.2.	Autoestima	31
2.2.	Definición de términos y conceptos	46

### **CAPÍTULO III**

#### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. Análisis e Interpretación de los resultados	51
3.1.1. De la aplicación del Pre Test	51
3.1.2. Programa de técnicas vivenciales desde una visión Cristo Céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad “César Vallejo”	56
3.1.3. De la aplicación del Post Test	65

#### **CONCLUSIONES**

#### **RECOMENDACIONES**

#### **BIBLIOGRAFÍA**

#### **ANEXOS**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación pone en relieve la necesidad de aplicar programas que permitan elevar los niveles de autoestima en los estudiantes que presentan estos problemas. Por lo que se busca dar respuesta al siguiente problema de investigación: ¿Qué Efectos Produce la aplicación de un Programa de técnicas Vivenciales Desde Una Visión Cristo Céntrico en el desarrollo de la Autoestima de los estudiantes de la Carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad “César Vallejo” de Chiclayo? Problema que permitió formular el objetivo: Diseñar y aplicar un Programa de Técnicas Vivenciales para mejorar la autoestima de los Estudiantes de la carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad Particular “César Vallejo” de Chiclayo.

La investigación desarrollada fue de tipo experimental. Asimismo, se utilizó el diseño de investigación cuasi experimental al que se le aplicó la prueba de pre test antes de la aplicación de la variable experimental, concluida esta se le aplicó la prueba de post test a ambos grupos. Esta experimentación se realizó en una muestra de 50 estudiantes, distribuidos en dos grupos muestrales: Experimental: 25 estudiantes del V Ciclo; Control: 25 estudiantes del VII Ciclo. De la misma forma para el procesamiento de datos se utilizó el procesador estadístico SPSS versión 22 y mediante el estadígrafo U De Mann Whitney y Wlcoxon.

Finalmente, se puede precisar que la aplicación del Programa Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico produce efectos significativos en el desarrollo del autoestima en los estudiantes de la Carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad Particular “César Vallejo” de Chiclayo. El resultado es demostrado mediante la comparación de promedios post test entre los grupos experimental y control en la que se observa la diferencia de promedios en ambos grupos detectada mediante la prueba U de Mann-Whitney, al obtener  $p < 0,05$  (0,000) con nivel de significancia al 5% rechazando la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptando la hipótesis alterna ( $H_a$ ).

**PALABRAS CLAVE:** Autoestima, Visión Cristo céntrica. Técnicas Vivenciales



## **ABSTRACT**

The present research highlights the need to implement programs that raise the levels of self-esteem in students who present these problems. So what is sought to answer the following research problem: What Effects Produces the application of a Program of Experiential Techniques from A Vision Christ Centric in the development of the Self-esteem of the students of the Professional Career of Primary Education of the University " César Vallejo "of Chiclayo? Problem that allowed to formulate the objective: Design and implement a Program of Experiential Techniques to improve the self-esteem of the students of the professional career of Primary Education of the "César Vallejo" University of Chiclayo.

The research developed was of an experimental type. Likewise, the quasi experimental experimental design was applied to the pretest test before the application of the experimental variable, after which the test of post test was applied to both groups. This experiment was carried out in a sample of 50 students, distributed in two sample groups: Experimental: 25 students of the V Cycle; Control: 25 students of the VII Cycle. In the same way for the data processing was used the statistical processor SPSS version 22 and using the statistician U De Mann Whitney and Wilcoxon.

Finally, it can be pointed out that the application of the Vivencial Program from a Christ-Centered Vision produces significant effects on the development of self-esteem in the students of the Professional Career of Primary Education of the "César Vallejo" Particular University of Chiclayo. The result is demonstrated by the comparison of averages post test between the experimental and control groups in which the difference of means in both groups detected by the Mann-Whitney U test was obtained, obtaining  $p < 0.05$  (0.000) with Level of significance at 5% rejecting the null hypothesis ( $H_0$ ) and accepting the alternative hypothesis ( $H_a$ ).

**KEY WORDS:** Self-esteem, Vision Christ centric. Experiential Techniques

## INTRODUCCION

Los cambios acelerados de la ciencia y la tecnología exigen una cultura innovadora y de formación integral, que posibilite a los estudiantes enfrentar con éxito las situaciones que se les presentan; para ello se requiere una formación basada en el pensar y el actuar de acuerdo a la autonomía, pero siempre en colectivo es decir a nivel del grupo donde se practique la convivencia, pues no existe fenómeno social aislado o individual.

A través de la historia siempre se ha visto la necesidad y los beneficios de una autoestima positiva; se ha visto en ella un instrumento liberador que propicia espacios de expresión y toma de decisiones para que los estudiantes tengan una educación de calidad y logren su formación integral, acorde con las exigencias y necesidades de la sociedad.

La política educativa actual, en el Perú, no ha considerado la enseñanza de la autoestima que permita al estudiante aceptarse así mismo, tomar conciencia de sus potencialidades, tener una relación positiva con sus compañeros, aprender a criticar y a aceptar críticas y descubrir los conceptos de belleza, es decir una convivencia armónica y unas relaciones adecuadas con los estudiantes, que propicien su formación integral.

Por ello la función de todo docente deberá ser de motivador, informador, orientador, retador, problematizador, de apoyo y ayuda para que los estudiantes puedan construir nuevas estructuras. Se coincide con A. Arón y N. Milicic, (1993), cuando señalan que los individuos que desarrollan la autoestima son más exitosos y viven una vida más satisfactoria; disfrutando mejor sus relaciones con los demás y su entorno y son capaces de establecer nuevas relaciones sin tensiones ni ansiedades.

Cuando se busca una educación integral, significa conseguir seres humanos capaces de poseer y aplicar conocimientos en diversas esferas de su vida. Por lo tanto, la autoestima y todas las dimensiones educativas, son necesarias para una formación sólida del estudiante, sumando además, el aspecto valorativo y el actitudinal, para lograr una educación holística, acorde con las exigencias y necesidades de la sociedad actual.

La presente investigación titulada: "Programa de Técnicas Vivenciales desde una visión cristocéntrica para mejorar la autoestima de los Estudiantes de la carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad "César Vallejo" de Chiclayo", busca mejorar los aspectos de autoconocimiento y aceptación de sí mismo, relación con los iguales, conciencia de sus potencialidades, relación positiva, adquisición de capacidad crítica,

aumentar la autoestima personal, tal como se procedió en el desarrollo de los tres talleres que conforman la propuesta; y es parte de este trabajo de investigación.

**El problema** que ha dado origen a la presente investigación, es el siguiente:

Bajo nivel de autoestima, expresado en el comportamiento tímido, falta de confianza, manifestación de angustia, duda, tristeza, vergüenza y agresividad, todo lo cual dificulta el desarrollo de del estado emocional de los estudiantes.

Se precisa como **objeto de estudio** el pproceso de desarrollo de la autoestima.

De donde se desprende que el **campo de acción** es: Programa de técnicas vivenciales para elevar el nivel de desarrollo de la autoestima.

En tal sentido **el objetivo** de esta investigación se orienta a Diseñar y aplicar un Programa de Técnicas Vivenciales para mejorar la autoestima de los Estudiantes de la carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad “César Vallejo” de Chiclayo.

**La hipótesis** a demostrar es: La aplicación del Programa de Técnicas Vivenciales desde una visión Cristo Céntrico tiene efecto significativo en el desarrollo de la autoestima en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Primaria de la Universidad Particular “César Vallejo” de Chiclayo.

La presente investigación, está diseñada en tres capítulos:

En el I capítulo se presenta el análisis del objeto de estudio; a partir de la ubicación de la Universidad, el análisis tendencial de la autoestima; así como la descripción de la metodología seguida de la investigación.

El II capítulo denominado: Marco teórico respecto a las técnicas vivenciales y la autoestima; contiene el marco teórico, presentado a través de un estudio documental de fuentes escritas, que permite una comprensión conceptual del problema de estudio.

El III capítulo está constituido por el análisis e interpretación de los datos obtenidos y el modelo teórico de la propuesta.

Por último este trabajo presenta las conclusiones, que hacen referencia a los hallazgos significativos de la investigación; las sugerencias referidas al compromiso de apropiarlas y hacer de ellas parte de la práctica educativa; la bibliografía y los anexos.

**Los Autores**

# **CAPITULO I**

## **ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO**

## **1.1. UBICACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO**

La **Universidad César Vallejo** toma su nombre en memoria del ilustre y genial poeta peruano César Vallejo y entró en funcionamiento el 1 de abril de 1992.

Su sede central y campus universitario principal están ubicados en el distrito de Víctor Larco, en la ciudad de Trujillo, y cuenta con sedes filiales en Chiclayo, Moyobamba, Piura, Chimbote, Cajamarca, Tarapoto y en Lima.

La UCV integra un consorcio universitario, junto con la Universidad Señor de Sipán (USS) y la Universidad Autónoma del Perú (UA).

### **Historia**

En 1991 el Ingeniero César Acuña Peralta tuvo la vocación y la visión de mejorar la educación que hasta ese momento se ofrecía en todo el Perú. Fue así que, en noviembre de ese año, decidió fundar la Universidad César Vallejo en la ciudad de Trujillo. Apenas contaba con cincuenta y ocho alumnos, pero sus ganas de salir adelante nos impulsaron a seguir con este sueño y hacer que valga la pena.

Han pasado veinte años y, actualmente hay siete sedes distribuidas en Lima, Trujillo, Tarapoto, Chiclayo, Piura y Chimbote, y más de cien mil estudiantes a nivel nacional, hemos mantenido el mismo espíritu emprendedor que nos hizo enfrentar los problemas del pasado y superarlos con éxito.

Gracias al esfuerzo de cada uno de sus trabajadores y a los jóvenes talentosos que confiaron, se han consolidado como una de las mejores universidades a nivel nacional, ya que, además de sus metodologías innovadoras y la calidad de sus egresados, se forma el Consorcio Universitario más grande del Perú, junto con las universidades Señor de Sipán y Autónoma del Perú, importante respaldo que nos diferencia del resto de instituciones de educación superior.

La Universidad César Vallejo (UCV) posee:

<b>Pregrado</b>	
Facultad de Arquitectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arquitectura</li> </ul>
Facultad de Ciencias de la Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciencias de la Comunicación</li> <li>• Periodismo</li> <li>• Diseño Gráfico</li> </ul>
Facultad de Ciencias Empresariales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administración</li> <li>• Administración en Turismo y Hotelería</li> <li>• Contabilidad</li> <li>• Marketing</li> <li>• Negocios Internacionales</li> </ul>
Facultad de Ciencias Médicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermería</li> <li>• Estomatología</li> <li>• Medicina</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Obstetricia</li> </ul>
Facultad de Derecho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derecho</li> </ul>
Facultad de Educación e Idiomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciencias del Deporte</li> <li>• Educación en idiomas</li> <li>• Educación Inicial</li> <li>• Educación Primaria</li> <li>• Traducción e Interpretación</li> </ul>
Facultad de Humanidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicología</li> </ul>
Facultad de Ingeniería	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingeniería Agroindustrial</li> <li>• Ingeniería Agronómica</li> <li>• Ingeniería Ambiental e Ingeniería Civil</li> <li>• Ingeniería Empresarial</li> <li>• Ingeniería Industrial</li> <li>• Ingeniería de Sistemas</li> <li>• Ingeniería Mecánica</li> <li>• Ingeniería Minera</li> </ul>
<b>Maestrías y Diplomados</b>	
Arquitectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doctorado en Arquitectura</li> <li>• Maestría en Arquitectura</li> </ul>
Humanidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Problemas de Aprendizaje</li> <li>• Maestría en Intervención Psicológica</li> <li>• Doctorado en Psicología</li> </ul>
Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Relaciones Públicas e Imagen Corporativa</li> </ul>
Médicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Medicina con Mención en Ciencias Clínicas</li> </ul>
Ingeniería	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Dirección de Empresas de la Construcción</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Gerencia de Producción y Servicios</li> <li>• Maestría en Agro exportación</li> <li>• Maestría en Gestión de Tecnologías de Información</li> </ul>
Derecho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doctorado en Derecho</li> <li>• Maestría en Derecho Corporativo</li> <li>• Maestría en Derecho Penal y Procesal Penal</li> <li>• Maestría en Gestión de Tecnologías de Información</li> </ul>
Empresarial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Finanzas</li> <li>• Maestría en Gerencia de Operaciones y Logística</li> <li>• Maestría en Gestión del Talento Humano</li> <li>• Maestría en Marketing</li> </ul>
Educación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestría en Docencia Universitaria</li> <li>• Maestría en Educación Infantil y Neuro educación</li> <li>• Maestría en Didáctica en Idiomas Extranjeros</li> </ul>

## 1.2. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL PROBLEMA Y TENDENCIAS

Hoy a pesar de que han transcurrido muchos siglos de civilización; el actual contexto mundial de globalización se vive situaciones de marginación, también enfrentamos escenarios de retos, desafíos, exigencias que provocan estrés, depresión, preocupación, miedo, tensión, fracasos, enfermedades, angustia, ansiedad, neurosis, el incumplimiento de las metas y las adicciones, entre otras. Por supuesto que estos elementos adquieren una connotación especial en determinadas condiciones económicas y sociales, sobre todo en la población de los países subdesarrollados en el que se interrelacionan diferentes clases sociales, con diversos niveles culturales y diferentes estilos de vida.

La baja autoestima en el mundo, se debe a que en la época actual han aumentado las tensiones que intervienen en el dominio de las relaciones humanas debido al terrible progreso realizado por el hombre en el dominio del espacio, el átomo, la molécula y en el desarrollo de la ciencia y la técnica.

**En Europa** debido a la baja autoestima, se observa comúnmente seis tipos o categorías de comportamiento antisocial entre los que debemos diferenciar: Disrupción en las aulas, Problemas de disciplina (conflictos entre profesorado y alumnado), Maltrato entre compañeros («bullying»), Vandalismo y daños materiales, Violencia física (agresiones, extorsiones) y Acoso sexual.

Así mismo habría que apuntar dos fenómenos típicamente escolares que dan lugar a la baja autoestima: el primero es el ausentismo, que da lugar a importantes problemas de convivencia en muchos centros escolares; el segundo cabría bajo la denominación de fraude en educación o, si se prefiere, de «prácticas ilegales» (Moreno, 1992, pp. 198 y ss.), esto es, copiar en los exámenes, plagio de trabajos y de otras tareas, recomendaciones y tráfico de influencias para modificar las calificaciones de los alumnos, y una larga lista de irregularidades que, para una buena parte del alumnado, hacen del centro escolar una auténtica «escuela de pícaros»<sup>1</sup>.

**En España** es notorio el problema de la baja autoestima, donde se da la violencia brutal de maridos que parecen no haber sido pulidos mínimamente por la civilización; los hijos y las madres asumen una indigna dependencia, sumisión, que enfrentan a la vida con inseguridad, con fuertes dudas acerca de sus capacidades y poco conscientes de su individualidad. (Zaldívar Pérez 2002)

En España, el problema de la baja autoestima en las escuelas tiene raíces muy profundas. Está claro que los episodios de violencia son constantes, ya que las distintas manifestaciones de comportamiento antisocial en las escuelas ocurren con más frecuencia de lo que usualmente se piensa y que, puesto que la relación entre los agresores y las víctimas es necesariamente muy extensa en el tiempo y muy estrecha en el espacio.

**En África** sin lugar a dudas, es significativo el problema de la baja autoestima de la población, ya que existen cifras importantes de niños sin padres deambulando por las calles. África surtió de esclavos durante siglos como para que el subconsciente colectivo e individual quedara marcado por un sentimiento abrumador de inferioridad y los hijos de los esclavos terminan con una baja autoestima, asumiendo una realidad de dependencia, desprecio, apatía, una gran dosis de fatalismo, el peso de lo irracional y las supersticiones, falta de seguridad y autoconfianza (Blantyre Malawi 1995 pág. 215).

---

<sup>1</sup><http://www.google.com.pe/search?hl=es&source=hp&q=PROBLEM%C3%81TICA+DE+LA+AUTOESTIMA+EN+EUROPA&meta=&aq=f&oq=>



**La sociedad occidental** dominada por una mentalidad competitiva y elitista, pero pese a esto, muchos occidentales se quejan de sufrir una deficiente autovaloración, en la cultura occidental están excesivamente preocupados de elevarla destinan millones de dólares a aumentarla en alumnos de colegios, los problemas de violencia en los colegios es rutinaria; el consumo de alcohol y la droga, en la sociedad occidental es casi normal, generando como consecuencia una débil formación de la persona con baja autoestima.

### **En América Latina**

En América Latina se puede observar un progresivo avance de pérdida de valores lo que trae consigo el consumo de drogas y alcohol, maternidad adolescente, delincuencia, pandillaje, etc. Y como consiguiente un debilitamiento de la autoestima.

**En Venezuela** se observa que los estudiantes en el dictado de clases muestran conductas no apropiadas, actitudes agresivas hacia los profesores y sus compañeros, desmotivación hacia los estudios, bajo concepto de sí mismo y una visión negativa en las situaciones que se presentan, todo esto es causa de una baja autoestima, por otro lado las intervenciones en clase son escasas, existe dependencia hacia los estudiantes que presentan mejor índice académico.; todo esto manifiesta una baja autoestima.

**En Guatemala** muchos niños tienen baja autoestima porque no tienen un ejemplo concreto a seguir dentro de su desarrollo de vida, muchos de estos niños son huérfanos o viven con personas que en lugar de motivarlos e incentivarlos a crecer como personas de bien, los opacan y hacen sentir de menos, muchos de estos niños viven cerca de los mercados en donde aprenden conductas inapropiadas de personas adultas o se sienten mal porque sus padres están separados, todo esto le crea conflictos, sentimientos de culpabilidad, conductas inapropiadas que son perjudiciales dejándoles marcas difíciles o un continuo dolor oculto en el inconsciente que influye en el desarrollo de su vida; muchas de las heridas emocionales les causan trastornos psicológicos, físicos como: cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos problemas en la piel, depresión, etc. (Edgar Lima Azurdia 2007 pág. 51)

**En Colombia.**- En la actualidad dentro de las instituciones educativas de Colombia se ha detectado que existe un gran porcentaje de estudiantes que presentan síntomas de depresión y baja autoestima reflejándose en su rendimiento académico. Estas variables se presentan con conflictos dentro del hogar donde encontramos las siguientes variables:

- No existe motivación por parte de las instituciones educativas
- No existe comprensión por parte del profesorado
- Padres viven fuera del país
- La Familia no tiene una comunicación eficiente
- La mayoría de los alumnos no pertenecen a la provincia donde estudian
- Un menú deficiente dentro de la alimentación estudiantil.

Entre otras variables que afectan de manera directa a los estudiantes dentro de su rendimiento académico y su personalidad; afectando así su autoestima y autovaloración personal, cayendo en depresión afectando de manera negativa como el tener más fácil acceso a las adicciones como las drogas o el alcoholismo.

Por otro lado, las imágenes negativas difundidas sobre Colombia, como el narcotráfico, la violencia y pobreza, modifican la identidad étnica y dan lugar a una baja autoestima del colombiano dentro y fuera de su país.

**En Bolivia,** según la encuesta Nacional de Demografía y Salud de 1994, de los 220.000 niños que nacen vivos cada año, el 10% son de madres adolescentes, optando por matrimonios a temprana edad o por la formación de facto de pareja como la única opción posible y visible; esto constituye uno de los puntos más bajos de su nivel de autoestima con repercusiones en su vida futura, como mujer y como madre. Así mismo una situación particular es la que enfrenta la mujer adolescente, en el marco de la discriminación de género y la desvalorización debido a que la sociedad ofrece menor oportunidad de participación y equidad en el trato con la mujer. Bolivia tiene muy elevado el problema, de la baja autoestima esto debido a la herencia que dejó el colonialismo en su país, la baja autoestima del boliviano, podría ser la imposición de cultura y de religión, basada en el sometimiento y el orden establecido, por los conquistadores; esta misma conquista continúa con los

años, con las transnacionales, factores de poder e inclusive con sus mismos gobernantes. (María Gabriela González E. [www.bolivia-es.com](http://www.bolivia-es.com)).

**En Argentina**, deserción escolar, consumo de drogas y alcohol, maternidad adolescente, delincuencia se encuentre en incremento debido a la pobreza de la población (Navarro 2005, 11).

Así mismo, en el año 2013, el número de suicidios fue de una población de 3 311 personas, 818 adolescentes mueren por suicidio y esto con tendencia a un incremento debido a la pérdida de la seguridad en sí mismo y de la baja autoestima ya que los suicidios pueden haberse dado como el resultado de haberlo pensado en forma prolongada, con premeditación y reflexivamente u otras veces, ocurre como una reacción rápida, impulsiva, como un “corto-circuito”, en un agudo marco emocional, sin poderlo sopesar serenamente, y se realiza en un momento de disminución del grado de conciencia, frecuentemente inducida y/o facilitada por acción del alcohol o las drogas, pero principalmente por una débil autoestima.

**En Chile**, indica que la autoestima de los estudiantes está muy relacionada con las posibilidades de éxito en la vida privada y profesional. Estudios exploratorios en el ISP de Pinar del Río demuestran estas teorías, aunque las muestras aún son insuficientes. En una escala de 1 a 10 se midió la autoestima a 250 sujetos en su papel de estudiantes determinando que los niveles de autoestima son deficientes. De igual forma se midió la autoestima de 10 profesionales de reconocido prestigio y la mayoría tenían la autoestima baja.

**En el Perú**, existe un contexto multicultural, donde no se propicia el fortalecimiento de la autoestima, de su propia identidad cultural, el respeto y la comprensión de las culturas distintas. Es sorprendente observar, como para muchas familias peruanas, educar es sinónimo de corregir y quizás por ello, en diferentes ocasiones presentan un cuadro de conductas, pautas, experiencias y modelos desfavorables para el crecimiento de una autoestima positiva con sus hijos. Se les trata como si carecieran de dignidad y valor, se destruye su espiritualidad de espontaneidad y libertad, no se les deja el poder de tomar decisiones en cosas importantes para ellos, no se les da suficientes oportunidades para que sean responsables, acrecientan sentimientos de inseguridad y rebeldía, temen sus sentimientos de

independencia y autocontrol y además se les obliga a obedecer la voluntad de los mayores.

Existe un amplio sector de la población con una baja autoestima, producto de un desajuste simultáneo de tipo psicológico y socio - cultural, cuyos efectos recién estamos empezando a advertir. El hombre peruano está perdiendo o ha perdido la capacidad de valorar, y con ella su humanidad. En el actual agotamiento de valores tradicionales, los peruanos sienten temor ante la perspectiva de lo que podría llegar a ser de ellos. El estudiante peruano, no percibe ni y valora su persona y lo complejo que es la construcción de esa “patria chica” llamada comunidad y que ve en ella la voluntad y la posibilidad espacial y temporal de forjar un destino histórico común, que necesita su aporte, esto como consecuencia de una baja autoestima.

En el Perú se vive una cultura de racismo; el problema es que los mismos prejuicios y actitudes racistas suelen aparecer entre mestizos, indígenas y negros, muchas veces sumados al énfasis innecesario en el lugar de procedencia, la diferencia de educación, de medios económicos, trabajo o de apellido. En el fondo, aparece un fuerte problema de baja autoestima: quienes no se sienten bien consigo mismos, necesitan encontrar a alguien frente al cual puedan sentirse superiores.

De esta forma, lamentablemente, el racismo en el Perú sigue siendo una ideología victoriosa: ha sido interiorizado por las víctimas, convencidas desde hace siglos de su inferioridad. Como por ejemplo ser rechazado por sus rasgos andinos, hasta que opta por negar su propia piel para pretender asumir otra identidad; todo esto como producto de una baja autoestima.<sup>2</sup>

El racismo es uno de los mayores problemas en el Perú. Sin embargo, no se puede luchar contra el racismo, sin que los peruanos podamos tener una autoestima equilibrada; ello implica aceptarnos y querernos a nosotros mismos.

### **1.3. CARACTERÍSTICAS Y MANIFESTACIONES DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE**

---

<sup>2</sup> [www.aprodeh.org.pe](http://www.aprodeh.org.pe) y el blog [reflexionesperuanas.blogspot.com](http://reflexionesperuanas.blogspot.com)

## **EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

Los hechos descritos, no son ajenos en las instituciones educativas de nivel superior, donde se aprecian una serie de problemas en el campo afectivo de los alumnos y docentes inclusive, generando una crisis de valores, por la falta de una buena autoestima, lo que implica un crecimiento negativo del proceso de desarrollo personal y en sus actividades significativas.

En este ambiente universitario, se experimenta una serie de problemas en relación al campo afectivo y desarrollo emocional, donde no se sabe cómo tratar este tema. Se refleja una baja autoestima en los estudiantes, se observan conductas agresivas físicas y verbales, quienes provienen de hogares desintegrados con problemas, ocasionando problemas derivados en bajo aprendizaje.

Los estudiantes de la carrera profesional de educación primaria de la Universidad Particular “César Vallejo” de Chiclayo se caracterizan por lo siguiente: Son afectuosos con sus docentes; pero también se les escapan malas respuestas y provocan discusiones tontas especialmente con sus compañeros. Los estudiantes se socializan con sus compañeros de forma individual o grupal, sin embargo aprenden a sentirse uno más que otros, a ocuparse de los otros, a seguir las normas dadas colectivamente. Con el paso del tiempo va formando grupos de amiguitos con sus favoritos. Muchos, tienen amistad ingenua con sus amigos, pues lo cuentan todo; y que después desemboca en conflictos y en medio de un ambiente de indudable inseguridad. Muchos de los estudiantes muestran inseguridad, dependencia en sus actividades académicas, ideas, opiniones, elecciones de trabajo y resolución de problemas y actúan con dependencia en la ejecución de sus actividades de aprendizaje a nivel individual o grupal, expresan sentimientos de egocentrismo, demostrando indecisión y miedo, así como actitudes de irritabilidad.

## **1.4. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

### **1.4.1. Tipo de estudio**

La investigación que se desarrolló fue de tipo experimental, al respecto Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista P. (2006) sostienen que “...éste involucra la manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles efectos, es una investigación en el que se manipulan deliberadamente una o más variables independientes (supuestas causas) para analizar las consecuencias de esa manipulación sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos), dentro de una situación de control para el investigador” (Pág. 101).

### **1.4.2. Diseño**

El diseño utilizado en el presente trabajo para el desarrollo de “Programa de Técnico Vivenciales desde una visión Cristo Céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima”, según Mc Guigan (1996) y Crewel (2009) es cuasi-experimental, con un grupo control y otro experimental, en las que se le aplicó al inicio un pre test y finalmente se realizó un post test para medir el efecto de la variable independiente en la dependiente. Cuyo esquema es el siguiente:

**GE...01.....X.....03**

**GC...02.....04**

Dónde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

X: Estímulo (Programa de técnicas vivenciales desde una visión Cristo Céntrico

Y: Efecto en el desarrollo de la autoestima)

01 y 02: pre – test.

03 y 04: post- test.

### **1.4.3. Población y muestra:**

#### **Población:**

La población, según Carrasco (2006) es el conjunto de todos los elementos que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla la investigación. Por lo tanto, en la investigación la población estuvo constituida por todos los estudiantes de las diferentes especialidades de Educación de la Universidad Particular “César Vallejo” de Chiclayo.

#### **Muestra:**

La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos, por lo que se debe definirse o delimitar con precisión, ya que éste representa a la población (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Para la investigación, la muestra estuvo constituida por 50 estudiantes tanto del V y VII Ciclo de la carrera profesional de educación primaria. , distribuidos en dos grupos muestrales:

Experimental: 25 estudiantes del V Ciclo

Control: 25 estudiantes del VII Ciclo

Ambos grupos tienen características conductuales parecidas.

### **1.4.4. Métodos de análisis de datos**

En el presente trabajo de investigación para efectos de realizar el procesamiento de datos, se utilizó la estadística descriptiva simple el que permitió presentar los resultados en tablas y gráficos correspondientes; por otro lado, se utilizó la estadística inferencial, el que permitió probar la hipótesis de investigación para el que se recurrió al estadígrafo U de Man Whitney y Wilcoxon.

# **CAPITULO II**

## **MARCO TEÓRICO: TÉCNICAS VIVENCIALES Y AUTOESTIMA**



## **2.1. BASES TEÓRICAS**

### **2.1.1. Técnicas vivenciales visión Cristo céntrico**

Fernando Domingo Teólogo Internacional (2014) Madrid Revistas Internacionales "Orar" (Nº 166) El autor nos propone las siguientes técnicas vivenciales para aplicar en nuestra vida diaria, entre ellas mencionamos:

La lectura Bíblica, la participación de la Eucaristía o Santa Misa ( Mt.26,17-34) los Cantos y, escenificaciones, Reflexiones, oraciones compartidas: al que se da mayor hincapié por ser el modelo de oración que Jesús empleó en sus horas más importante la oración ( Mc.14,32-1), (Lc.18, 1-17), Jesús nos enseñó el "Padre Nuestro", la oración es una de las técnicas más vivenciales para el encuentro de tú a tú con el Dios Trino y su efecto siempre será la libertad, la felicidad, la paz y el desarrollo de la autoestima, podemos decir que la existencia entera de Jesús no fue otra cosa sino una oración continuada hecha obras, ya que su unión y diálogo con el Padre fueron permanentes (Mc 1,15) Nº166, esta dinámica es producto del Espíritu Santo quién mueve internamente hacia un bien, y ese bien hace que el hombre se sienta feliz y con una buena autoestima.

Jesús: nació en un pueblo que sabía orar, en esta sencilla afirmación condensa las más altas técnicas vivenciales de que Dios es el centro de la vida humana y de toda la creación por ende es el motivador de nuestra autoestima.

Fernando Domingo, nos dice que la autoestima es el efecto de nuestra oración, del diálogo personal con Jesús de Nazaret (orar es conversar, contar nuestros proyectos, penas y alegría al Señor, es dialogar como con un amigo íntimo, y Él nos escucha y nos concede lo que pedimos según nuestra fe , Dios sabe lo que necesitamos),el Espíritu Santo es el que nos mueve a ser buenos, Él es el motor de nuestra inspiración, es Él que nos provoca a ser ágiles solidarios y felices; estas técnicas vivenciales, son

experiencias que al vivirla provoca cambio de actitud y nos compromete a ser más humanos , para ello el hombre se vale de signos visuales como:

La Biblia: Es la Palabra de Dios tiene el poder y la autoridad para discernir y valorar, la autenticidad de la búsqueda de Dios o de la forma particular de relación con El, el efecto de este criterio es la buena autoestima.

Un Crucifijo: (Salmo 22) un ícono de la Trinidad o de la Virgen María, la creación, la naturaleza nos habla de un Dios (Salmo 100), una flor, un niño que nace, unos cantos, una familia sencilla que comparte, una sonrisa, un saludo, una gratitud, cada cosa que nos sorprende nos habla de Dios y esta es una dinámica permanente y viva. Jesús de Nazaret siempre trabajó con técnicas sencillas como las Parábolas, esto para que todos comprendieran y todos tengan las mismas oportunidades de crecer en autoestima, y crecer en autoestima es aprender a tener éxitos y fracasos, pero aprender a superarlos; es aprender a sentirse uno amado por nuestro Padre Dios, y a vivir y a amar solidariamente.

Fernando Domingo nos urge a que aprendamos a Leer la realidad, los acontecimientos de nuestras familias, de nuestros alumnos y orar a partir de esas experiencias vividas; estas son las técnicas más sencillas que nos permiten ser libre, felices y sobre todo vivir intensamente la paz y ese es crecer en autoestima.

**Técnicas vivenciales.** Este tipo de técnicas parte del supuesto de “aprender haciendo y evidenciando” la pedagogía activa. Se apoya en el aspecto lúdico y reflexivo del aprendizaje. Así lo enseña Acevedo. “El Juego y la reflexión es una necesidad permanente en la vida del hombre de modo particular en el niño, tengan la edad que tengan”.

La estructura del juego es una de las pocas Acciones humanas que reducen su finalidad a su simple ocurrir; las técnicas vivenciales tienen un fuerte ingrediente lúdico, y de reflexión la premisa es que a través del juego y de la reflexión, el docente propone a los alumnos abordar los contenidos y generar aprendizajes, con actividades donde los alumnos tienen libertad de actuación, de creación, involucrando los cinco sentidos y su imaginación.

Las técnicas vivenciales es el conjunto de actividades que el maestro estructura para que el alumno construya el conocimiento, lo transforme, lo problematice, lo discierna y lo evalúe

**Tipos de técnicas vivenciales.** Lizárraga, Esquiche, describen las diferentes formas de tipos de técnicas vivenciales:

- a) Animación: el objetivo es el calentamiento del grupo, romper el hielo, presentación de los participantes al grupo, todos los integrantes se ven involucrados y/o comprometidos.
- b) División de grupos: el objetivo es trabajar en pequeños grupos divididos al azar, para luego compartir las experiencias en plenario. Se da cuando los grupos son muy grandes y se quiere que interactúen todos.
- c) Comunicación: el objetivo es el encuentro y reencuentro con el otro; allí se pretende la reflexión sobre los propios modelos comunicativos.
- d) De análisis: el objetivo es proponer elementos reales o simbólicos que permitan reflexionar sobre algunos temas o situaciones de la vida cotidiana.
- e) De construcción: son aquellas que nos llevan a través de objetivos parciales simbólicos, generalmente individuales a realizar un proceso temporal y sucesivo de distintas etapas que conducen a una síntesis conceptual o reflexiva sobre el tema.
- f) Dinámicas de grupo: Consiste en la secuencia práctica para organizar y desarrollar las fuerzas de un grupo, es decir las técnicas grupales son los diversos procedimientos, maneras y medios que se emplea para organizar y desarrollar la actitud grupal en el aprendizaje. La técnica grupal busca desarrollar el espíritu colectivo, enseña a pensar activamente intercambiando ideas y acciones. Son aprendizajes vivenciales, enseñan a convivir, desarrollar la capacidad de cooperación, de solidaridad, intercambio, responsabilidad, autonomía y espíritu de creación.
- g) Lluvias de ideas: este sistema facilita que los participantes desarrollen su creatividad en la solución de problemas y toma de decisiones en

un ambiente de libertad y flexibilidad, pueden crearse más soluciones y proposiciones.

- h) Sesiones de retro-información: permite que el alumno aprenda a observar y evaluar su propio proceso de interacción social y pueda aplicar estrategias de mejora continua, se requiere de un instrumento de evaluación individual y grupal que permita señalar los aciertos y errores que permitan a su vez corregir o incrementar el aprendizaje.
- i) i).- Philips 66: En esta técnica 6 personas discuten un tema durante 6 minutos. Es particularmente útil en grupos grandes más de 20 personas, tienen como objetivo:

Permitir y promover la participación activa de todos los miembros del grupo por grande que este sea, de decisiones, obtener información o puntos de vista de gran número de personas a cerca de un problema de gestión.

j) jornadas Espirituales de reflexión, retiros, oraciones, participación de la santa Misa alumnos, padres de familia y profesores para expresar sus sentimientos de gratitud, de petición y de perdón frente a sus familiares, profesores y amigos, tomando como modelo a Jesús de Nazaret

El moderador debe: dar las instrucciones generales sobre la técnica; anunciar y marcar el tiempo disponible; esclarecer dudas; llegar a una conclusión final con la participación de todos los integrantes del grupo; dirigir los debates que se originen. Estas actividades permiten igualmente desarrollar la responsabilidad, la autonomía y el trabajo cooperativo, su efecto siempre será la libertad y la paz,

**Técnicas vivenciales que ayudan a mejora la autoestima:** Walter Adriaen (2014)- Arequipa en su libro mejore su autoestima nos motiva a:

- Desarrollar la habilidad para generar emociones positiva
- Motivarse a sí mismos, sintiéndose importante
- Incrementar su autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- Desarrollar su motivación hacia el aprendizaje
- Fomentar la asunción de responsabilidades
- Vencer temores e inhibiciones

- Fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la salud y bienestar del niño.

**Visión Cristo céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima:** Antonio Larrañaga Teólogo (2009), Lima, en su libro de Cristología sustenta e inicia con esta frase “La felicidad y la paz son indispensables en la vida del hombre”, quienes viviéndolo intensamente producen como efecto una autoestima alta. La Palabra de Dios, antes de ser algo, es Alguien: Jesús de Nazaret, en la plenitud de su Persona y de su Misterio, Él se sitúa como hilo conductor de la Revelación y de la Fe. Por eso es el centro indiscutible de la Proclamación de su Palabra y en la vida de todos los hombres sin distinción alguna, desde el primer momento Dios promueve al Hombre empleando todos los medios para que sea feliz, libre y tenga las mejores oportunidades desarrollando una buena autoestima (Gén 1,20), hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza... y le da la responsabilidad del dominio de toda la creación.

El hecho de que todo está centrado en Cristo nos invita a relacionar todos los aspectos de la enseñanza y de la educación en el mismo Jesucristo. Todo, en efecto, tiene su razón de ser y su coherencia en la Persona de Cristo, en El une el A.T. y N.T. toda la Historia de la salvación. De El proviene la Iglesia y los Sacramentos. Él nos da el don del Espíritu Santo y Él nos da acceso al Padre. Jesús de Nazaret es el eje de toda la reflexión teológica y del crecimiento en la fe y en el desarrollo de nuestra autoestima, no importa la edad; Dios sigue amando a la humanidad las veinticuatro horas.

David Wilkerson Teólogo y Filósofo describe sobre el “Alto precio de poseer a Cristo” como el alto precio de desarrollar una autoestima alta, Mateo el Evangelista nos dice que Jesús habló a la multitud en parábolas “para darnos a conocer su amor inmenso a la humanidad muriendo por nosotros en la cruz (Mt.,13-34), el alto precio de poseer a Jesús es siendo solidarios, con el Cristo roto, herido, con mi propia familia, hijos, alumnos, pacientes, escuchándoles y motivándoles que valen mucho y preguntándonos en forma personal y permanente ¿xxx, tienes algo que no hayas recibido de Dios?, de este efecto nace el alto precio de la autoestima,

este interactuar siempre estará en proceso y oscilando entre el bien y el mal, esto es lo que ocurre cuando se desea tener una alta autoestima, sin embargo Jesús nos sigue ofreciendo todo lo que Él es. Acota al respecto Simón Pedro Arnold-Teólogo- en su libro los Huéspedes de Mambré Dios Trino eleva la autoestima alta de la persona en forma permanente y nos promueve a aprender a amar, amar es actuar con los mismos sentimientos de Dios Trino “Somos hijos de Dios y esa es la razón más alta de nuestra dignidad”.

Al respecto Nelly Gamero Luque Religiosa Mercedaria Misionera con amplio conocimiento en educación y vida religiosa aporta sobre la “Ternura de Dios” y el proceso de desarrollo de la autoestima en la vida de los estudiantes, el ser humano es hechura de Dios, por tanto Dios Trino se ve comprometido y aliado al ser humano y destacó la religiosa que “Dios nos ama gratuitamente como una mamá a su niño” y el niño se deja amar, esta es la gracia de Dios y el proceso de desarrollo de la autoestima, esta gracia de Dios es cercanía es ternura, permite al niño, adolescente y adulto a sentirse querido y cercano por Dios, por sus padres, por sus profesores, y amigos, la persona necesita ser querido amado, acariciado, escuchado con ternura, mucho más el estudiante porque está en proceso de crecimiento biológico, psicológico y espiritual, Francisco Bergodio el actual Papa dice: “Dios está tan cerca de nosotros que se expresa su cercanía con ternura de mamá dando seguridad al muchacho y fortaleciendo su autoestima”, sin embargo, nosotros, tantas veces, para estar seguros, queremos controlar la gracia “ en la historia y también en nuestra vida tenemos tentación de cosificar la gracia”, hacerla “como una mercancía o una cosa controlable”, tal vez diciéndonos a nosotros mismos: “Pero, yo tengo tanta gracia”, o “tengo el alma limpia, estoy en gracia”, sin embargo, el Papa Francisco nos invita a reflexionar con este ejemplo de contabilidad en relación de padres a hijos, de profesores a alumnos cuando dicen: mi hijo es rebelde etc., yo le doy todos sus caprichos y no sé por qué se porta así, pero, nunca le escucha al hijo, nunca le da un abrazo, nunca le dice que le quiere etc., la autoestima necesita coherencia.

**Vías que evidencian la existencia de Dios, punto de partida de la autoestima:**  
Ponemos en claro con las palabras de San Agustín: El orden del mundo nos habla de un Dios Trino y Poderoso; “Interroga la belleza de la tierra, interroga la belleza

del mar, interroga la belleza del aire que se dilata y se difunde, interroga la belleza del cielo, interroga la belleza de la estructura del hombre, interroga a todas estas realidades. Todas te responden: Ve, nosotros/as somos bella/os. Su belleza es una profesión. Estas bellezas están sujetas a cambio, ¿quién las ha hecho sino la Suma Belleza, no sujeta a cambio?

Contemplar la naturaleza, el cielo y sus diferentes movimientos de nubes; lograr asombrarse ante la caída de una catarata y la majestad de un águila en pleno vuelo, es contemplar y conocer la belleza de la Majestad y Potencia de Dios., según San Agustín dice que ese es el proceso como Dios ama al hombre y ese es elevar la autoestima, porque El Dios otro se ha vuelto cercano, el Dios con nosotros está en medio de nosotros.

### **2.1.2. La autoestima**

Branden define la autoestima como una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros, la autoestima es la convicción de sentimientos aptos para la vida y aptos para satisfacer nuestras necesidades de supervivencia, convivencia y trascendencia, es el sentimiento innato e incondicional de amor, proporciona bienestar y es crucial para nuestra salud, es como se siente uno acerca de sí mismo, la autoestima es una actitud ante uno mismo ( forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo), la autoestima es un derecho adquirido con el nacimiento, es el núcleo de la personalidad, es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, es aceptarse y amarse uno mismo y amar a los demás, es tomar conciencia de nuestra naturaleza Espiritual.

La autoestima es aprecio personal que se caracteriza por: La aceptación como tal: con una autoestima alta son personas satisfechas y orgullosas de sí mismas. El nivel de autoestima varía mucho de persona a persona dependiendo de factores como: la educación, el ambiente social y la historia personal. ) la autoestima es una necesidad humana básica que influye sobre nuestra conducta, la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas, la elección, la razón y la responsabilidad vincula el sentido de

eficacia de la persona y el sentido de merecimiento personal, constituyendo la suma integrada de autoconfianza y auto respeto

**Antecedentes históricos de la autoestima:** El padre de la psicología norteamericana es William James en su libro principios de psicología, cuya primera edición se publicó en 1980, se encuentra el primer intento de definir la autoestima. La autoestima cobró fuerzas en la década de los ochenta. No sólo empezaron a publicarse cada vez más libros que hacían referencia a la palabra y se extendía en el tema, sino que comenzaron aparecer estudios más científicos; sin embargo, aún no hay un consenso en cuanto a lo que significa el término.

Nuestras investigaciones psicopedagógicas sobre la autoestima destacan su decisiva importancia para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona: para Branden, tener autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena. Por su parte la profesora Paola Santa realza la centralidad de autoestima y del auto concepto en el área de la motivación; para Maslow es una teoría sobre la autorrealización, afirmando que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, Maslow menciona las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización). (Izquierdo Moreno,- Costa Rica-Paulinas 1989), dice: Las emociones y potencialidades humanas básicas son positivamente buenas.

Cada persona posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica que es hasta cierto punto natural, intrínseco, innato y en cierto sentido inmutable.

Cari Rogers, “entiende que cada quien posee un yo positivo, único y bueno; pero ese verdadero yo con frecuencia permanece oculto y enmascarado, sin poder desarrollarse. Por esto mismo el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue inconscientemente, es llegar a ser él mismo”.

**El desarrollo de la autoestima:** El proceso de formación de la autoestima se inicia desde



La edad temprana y continúa a lo largo de la edad adulta. En la formación de la autoestima influye el entorno familiar próximo y el contexto cultural en el que nos desarrollamos.

Expertos señalan que las edades claves para la formación de la autoestima se encuentran en la etapa comprendida entre los 3 y 6 años. Sin embargo, “El concepto del Yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad.

Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad. En general, las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima, las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima señala la psicóloga Gloria Marsellach, por tanto, quienes hayan visto golpeada su imagen personal por diversos motivos, pueden lograr revertir lo que piensan de sí mismos.

**Características de una buena autoestima:** Aceptarnos tal y como somos: para ello hay que tomar conciencia de nosotros mismos cuestionándonos acerca de nuestra autovaloración y reflexionando sobre los modelos familiares y culturales que están influyendo en la opinión que tenemos de nosotros mismos.

Intentar cambiar los modelos negativos: por otros positivos que fomenten nuestra autoestima.

Controlar la crítica destructiva: porque lo que pensamos tiende a cumplirse. Tenemos mensajes negativos, al interiorizarlos acabamos actuando de tal forma que propiciamos su cumplimiento.

Evitar compararnos: con otras personas, puesto que cada persona somos únicos y singulares. Una mente positiva produce realidades positivas: una mente negativa atrae realidades negativas. Porque la autoestima puede ser mejorada a lo largo de nuestra vida, cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y decidimos cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conductas aprendidas.

**Componentes de la autoestima:** Según Cortés de Aragón, L. (1999), Según Cortés Aragón los componentes de la autoestima son: “el componente cognoscitivo, el componente emocional y componente conductual”.

Componente cognitivo: supone actuar sobre “lo que pienso” para modificar nuestros pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos y racionales.

Componente afectivo: implica actuar sobre “lo que siento”, sobre las emociones y sentimientos que tenemos acerca de nosotros mismos.

Componente conductual: Supone actuar sobre “lo que hago”, esto es, sobre el comportamiento, para modificar nuestros actos. Los tres componentes están muy relacionados entre sí, de manera que actuando sobre uno de ellos, obtenemos efectos sobre los otros dos.

Si modifico un pensamiento negativo acerca de mí mismo por otro positivo, seguramente me sentiré mejor conmigo mismo y este sentimiento de bienestar me impulsará a actuar, probablemente haciendo algo de lo que no me creía capaz.

### **Perfiles de la autoestima según Adriazen:**

#### **a) Nivel alto de autoestima:**

- Tiene valores y principios definidos
- Actúa con confianza y sin sentimientos de culpa
- No tiene preocupaciones excesivas sobre el pasado y el futuro
- Resuelve sus problemas sin sentimientos de fracaso
- Reconoce sus talentos y habilidades sin sentirse un ser “superior”
- Está siempre dispuesto a colaborar si le parece apropiado
- Se considera una persona interesante, valiosa y productiva
- Reconoce y acepta, sentimientos positivos y negativos.

#### **b) Nivel medio de la autoestima:** Disfruta de sus actividades

- Es sensible a los demás y a sus necesidades
- Está dispuesto a aprender y a cambiar
- Mantiene una actitud y aprecio positivo
- Acepta con tolerancia sus limitaciones
- Ante un crisis tendrá una actitud de baja autoestima
- Atiende y cuida de sus necesidades físicas como psicológicas

- Despliega un notorio esfuerzo para recuperar su nivel de autoestima
- Busca satisfacciones de manera adecuada

**c) Nivel bajo de autoestima:** Autocrítica rigurosa y desmesurada/dura

- Creencias irracionales con pensamientos negativos
- Desamparo, soledad
- Vulnerabilidad y susceptibilidad a la crítica
- Miedo exagerado a equivocarse
- Culpabilidad, se acusa y se condena sin perdonarse
- Irritabilidad constante, siempre está a punto de estallar
- Tendencia depresiva, negativismo exagerado.

**Teoría de los seis pilares de la autoestima:**

Nathaniel Branden confirma los seis pilares como los fundamentos del desarrollo de la autoestima:

1. La práctica de vivir conscientemente: la consciencia es la suprema manifestación de la vida, cuanto más elevada sea la forma de consciencia, más avanzada será la forma de vida, no podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión mental (ejemplo sé que no estoy trabajando lo mejor, pero no quiero pensar sobre el particular, sé que mi forma de comer está arruinando mi salud, pero...), vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, de allí que es necesario que todas las personas debemos direccionarnos con nuestro proyecto de vida, es el que nos permite evaluarnos en forma transparente.
2. La práctica de aceptarse a sí mismo: La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de uno mismo y del compromiso conmigo mismo es el resultado del hecho de que estoy vivo y soy consciente. La aceptación de mí mismo es estar en una relación de confrontación consigo mismo, esto, supone la disposición a experimentar, a hacer realidad para nosotros mismos, sin negocio o evasión.
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo: La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, la relación entre la autoestima

y la responsabilidad es siempre recíproca, la práctica de la responsabilidad supone la admisión: Ejemplo yo soy responsable de la consecuencia de mis deseos, yo soy responsable de mis elecciones y acciones, yo soy responsable de elevar mi autoestima, y esto genera en mi paz.

4. La práctica de la autoafirmación: La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores, buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás.
5. La práctica de vivir con propósito: es tener objetivos y metas claras es vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida, la productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirla. La raíz de nuestra autoestima no está en nuestros logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior de nuestro ser.
6. La práctica de la integridad personal: La integridad significa concordancia entre la palabra y el comportamiento, consiste en la integración de ideales, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores, cuando concuerdan los ideales y la práctica tenemos integridad. Ejemplo: yo me esforzaría más en mi trabajo, yo diría no cuando quiero decir no.

**Importancia de la autoestima:** La autoestima es importante porque nos impulsa a seguir adelante y nos motiva para lograr nuestros objetivos.

Quienes tienen una alta autoestima se cuidan y respetan a sí mismos, reconociendo su propia dignidad y valor. Por el contrario, quienes tienen una baja autoestima se valoran poco y se sitúan por debajo de los demás.

La importancia de conocernos es fundamental para poder afrontar las demandas del mundo actual.

El auto concepto (que es el conocimiento de nosotros mismos) y la autoestima juegan un papel importante en la vida de las personas.

Tener un auto concepto y una autoestima positivos es importante para la vida personal, profesional y social.

El auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

**Efectos de las técnicas vivenciales en el desarrollo de la autoestima:**

- Serenidad al hablar: de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que mantenemos unas relaciones amistosas con los hechos.
- Comodidad al dar y recibir: demostrar gratitud con, expresiones de afecto, aprecio etc.
- Apertura a la crítica: comodidad para reconocer errores porque nuestra autoestima no está atada a una imagen de “perfección”
- Palabras y acciones: tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos
- Armonía entre lo que decimos y hacemos: demostrando con nuestro aspecto y gestos.
- Una actitud abierta y de curiosidad: hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vida, capacidad de gozar con los aspectos humorísticos
- Flexibilidad para responder: situaciones de desafíos.
- Comodidad con una actitud positiva: (no conflictiva) con nosotros mismos y con los demás.
- Capacidad para preservar: la armonía y dignidad en condiciones de estrés.
- Hombros relajados aunque erguidos.
- Manos que tienden a ser relajados y quietas.
- Brazos relajados en posición natural.
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- Modo de caminar decidido.
- Voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación clara.
- Las personas con una autoestima alta no se ven impulsadas a mostrarse superior a los demás, no buscan probar su valor midiéndose según un estándar comparativo. Se alegran de ser como son, no ser mejores que otras personas.

**Estrategias para desarrollar la autoestima:** Nathaniel Branden considera el desarrollo de la autoestima como un proceso permanente, gradual la representa en forma de una escalera, siendo base uno del otro hasta llegar a formar la autoestima, describe de la siguiente manera:

- 1) autoconocimiento
- 2) auto concepto
- 3) autoevaluación
- 4) autoaceptación
- 5) auto respeto
- 6) autoestima.

**Bases de la autoestima:**

Riveiro (200) sostiene que las personas desarrollan un concepto de sí mismas de acuerdo a cuatro bases, las cuales según sus estudios son:

“Significado”, la forma en que consideran que son amados por las personas importantes en sus vidas y el grado de aprobación que reciben de las mismas.

“Competencia”, para llevar a cabo las tareas que consideran importantes.

“Virtud”, su adhesión a las normas de ética y de moral.

“Poder”, el grado en que influyen en sus propias vidas y en las de los demás.

Igualmente plantea que la autoestima no es un concepto estático, fluye, puede disminuir, aumentar o mantenerse.

**Niveles de autoestima:** Coopersmith, S. (1976), plantea que existen distintos niveles de autoestima, por lo cual cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales. Los niveles que considera Coopersmith son: “las personas con alta, media y baja autoestima”.

Al respecto, las personas que poseen una autoestima alta son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se auto respetan y sienten orgullo de sí mismos.

Por su parte las personas con una media autoestima, son personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones

positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.

Por último, las personas con baja autoestima son desanimadas, deprimidas, aisladas, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa, carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades.

### **Autoestima y auto concepto:**

García y Misiti (1999), dice: La autoestima y auto concepto están estrechamente relacionados: si la autoimagen (o auto concepto) satisface a la persona, la valoración es positiva, por lo que eleva la autoestima. En cambio, cuando la autoimagen no satisface al sujeto, se produce una valoración negativa que provoca, a su vez, el descenso de la autoestima. Así pues, la autoestima mejora o empeora cuando hace el auto concepto se explica cómo las dos dimensiones de una misma realidad: la cognitiva (auto concepto) y la afectiva (autoestima) Se relacionan íntimamente.

### **Influencia de la autoestima en la vida cotidiana:**

Tener una autoestima y un auto concepto positivo es de capital importancia para la vida personal, profesional y social.

En la Infancia y en la Adolescencia, una autoestima saludable es especialmente importante, ya que actúa como el filtro a través del cual se perciben los jóvenes, valorando las distintas experiencias vividas. La competencia socioemocional que se deriva de esta autovaloración positiva, puede ayudar al niño a evitar futuros problemas graves, (Pope Mchale, 1999), por tanto, la autoestima impregna el comportamiento general del joven en todas las áreas (escolar, familiar, social) incluyendo en la salud psicológica y el rendimiento académico. Los jóvenes asumen su etiqueta como payasos, alborotadores, indisciplinados, porque esa es la imagen que ellos viven de sí mismos y que muchas veces refuerzan educadores, padres, maestros etc. Esta influencia se produce de un modo inter accional: un joven que posea una baja autoestima se sentirá incapaz de hacer determinadas cosas, lo que

repercutirá en su auto concepto, y viceversa, cuando se siente capaz, lo intenta una y otra vez hasta que lo logra, lo que mejora su nivel de autoestima previo.

A nivel general podemos decir, que la baja autoestima se relaciona con altos niveles de ansiedad, inseguridad, poca estabilidad emocional, pasividad, competitividad y bajo rendimiento académico.

La alta autoestima correlaciona positivamente con un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, sentido de humor y alto rendimiento académico (Bermúdez 1999).

### **La escuela y la autoestima:**

Bruscia, (1999), Fundamenta que los padres y maestros transmitan los valores y les enseñen con hechos concretos como practicar y vivenciar los valores.

En todos los ambientes los niños tienen las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el hecho de ser una persona y tener la oportunidad de triunfar.

Podemos decir que el maestro puede favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, puede favorecer; durante los años escolares los niveles de autoestima se ven afectados aún más por la adquisición de habilidades y de competencia, especialmente en el desempeño escolar, en las relaciones de amistad y en los deportes; durante estos años la autoestima se ve profundamente afectada por los éxitos y los fracasos en estas tres áreas de la vida del niño.

La lectura es una habilidad crucial a obtener en el inicio de los años escolares, la capacidad de leer adecuada mente está íntimamente ligada con la autoestima.

El impacto de la censura de los amigos, el no poder tener amigos o ser rechazado por ellos por sus incapacidades los lastima profundamente en su autoestima.

Podríamos decir que los dos retos más importantes para crecimiento de la autoestima en los primeros años de escolaridad

Son: el rendimiento académico y el ser exitoso en las relaciones con los grupos de amigos de la misma edad, sea individual o grupal.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos del desarrollo de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo con él y con capacidad de



desarrollo; la mente de cada niño está lleno de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones:

En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo.

El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas, es decir la opinión que tienen los demás de sí mismo

El tercero grupo se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Como educadores deben ayudar a descubrir a que los niños sean las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

### **La autoestima y motivación según Maslow:**

La autoestima es esa palabra importante que toda persona necesita para crecer y ser grande, la autoestima en definitiva es quererse a uno mismo y querer a los demás, significa que eres valioso, digno, capaz.

La palabra motivación deriva del vocablo latino que significa moverse, la motivación se define como la razón por lo que la gente piensa, siente y actúa, es decir anima a la gente a actuar. Maslow llama estimación el nivel donde la autoestima cobra un papel fundamental en el proceso de auto estimación del individuo, Maslow es el estudioso más importante del siglo XX sobre el proceso de autoestima a la que define como centro de nuestra conciencia personal. La autoestima y la motivación son permanente en la vida biológica de cualquier individuo desde que nace hay una conciencia de autoestima que es a la vez un centro de conocimiento personal. El hombre necesita sentirse valioso, ser deseado, amado y amarse así mismo.

### **La autoestima como concepto multidimensional:**

Bonet (1997), dice: que la autoestima se considera como un concepto multidimensional, que engloba, entre otros, las siete "Aes de la autoestima": aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconciencia, apertura, y afirmación.

La persona que se "autoestima" lo suficiente posee, en mayor grado, las siguientes características:

Aprecio de uno mismo: como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier otra persona

Aceptación y tolerante: de sus limitaciones, debilidad, errores y sus fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Afecto: Actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo mismo dentro de su piel.

Atención y cuidado de sus necesidades reales: tanto físico como psíquico.

Autoconciencia: es decir, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.

Apertura: actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmarlo, lo que parta del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.

**Enfoques: filosófico, teológico, psicológico y pedagógico:** Existen diversos enfoques sobre la autoestima:

#### **Autoestima enfoque Filosófico:**

Para alcanzar un buen nivel de autoestima, debemos descubrir nuestra identidad, ¿Quién soy?, ¿Qué soy?, ¿Qué quiero ser?, ya sea consciente o inconscientemente todos albergamos opiniones y emociones respecto a nosotros mismos; seguridad o inseguridad, confianza o desconfianza, fe en nosotros mismos y en nuestros proyectos. Todos estos elementos dependen directamente del nivel de autoestima que hemos desarrollado.

Todo ello incide en la forma en que miramos las cosas, en como aprovechamos las oportunidades que la vida nos ofrece y en la manera como nos relacionamos con los demás. Manuel Kant, un gran filósofo dice: que la autoestima es la capacidad de conocerse, aceptarse y valorarse, que nos permite vivir una vida más equilibrada, alegre, armónica y productiva.

Rommy Yagosky dice al respecto que la autoestima es la reputación que adquirimos de nosotros mismos. El ser humano, considerado como persona, está situado por encima de cualquier precio.

### **Autoestima enfoque Teológico:**

Michel Esparza, autor de la “Autoestima del cristiano” filósofo y Teólogo, él presenta la experiencia de fe, desde una reflexión “una planta llamada Mambré, así como una planta necesita de buena tierra y de buenas raíces para dar buenos frutos, así también el origen de la autoestima viene de Dios, y la raíz es Dios”, Dios en forma progresiva motiva y desarrolla una buena autoestima en cada uno de los hombres especialmente en los niños.

Cristo nos ha revelado el amor incondicional de Dios a cada ser humano. Quien, a pesar de ser miserable, se sepa amorosamente mirado de continuo por un Padre que le ama tal como es. Sus errores personales no le quitarán la paz porque sabe que a su Padre le encanta perdonar cada vez que le pida perdón; sabiéndose así amado, se amará a sí mismo y, libre de problemas personales, se podrá dedicar de lleno a amar a los demás. Autoestima es darse sin esperar recompensa, es sentirse feliz al dar. José María Escrivá dice que la humildad va de la mano con la autoestima, ya que la humildad es la verdad, y la verdad es todo lo que tenemos y que somos inmensamente amados por Dios, puesto que nuestro yo está hambriento de estima, Aristóteles Filósofo A. dice al respecto, que “Dios es un pensamiento que transforma toda nuestra vida”, por ello nos conviene acudir directamente a la fuente de nuestra mayor dignidad, la maravillosa realidad de ser amados con locura por un Dios maternalmente paterno

### **Autoestima enfoque Psicológico:**

Solo nosotros mismos podemos hacernos el regalo más maravilloso de este mundo: la recuperación del sentido real y genuino de nuestros propios valores, es decir, de nuestra autoestima, Nathaniel Branden en su libro los seis pilares en la página 40 responde a las preguntas más básicas sobre el tema ¿Qué es la autoestima?, ¿Porque es tan necesario? , ¿Qué puede suceder si no la cultivamos?, Branden, propone la importancia de realizar descansos cortos y frecuentes con actividades recreativas, de relajación, meditación que le permitan volver sobre sí mismo y trascender en su relación con los demás y con Dios.

**Autoestima enfoque Pedagógico:**

Gómez y Esparza (metodología siglo XX), dicen: Hoy la pedagogía recomienda a los maestros que permitan el acercamiento de los alumnos y hagan que surja en ellos la confianza, sin discriminación alguna, tratar a todos por igual, y preocuparse por los más necesitados de asesoría y orientación. El docente debe dedicarse en forma especial a los alumnos que presentan ritmos de aprendizaje más lento, que tienen dificultad en la apropiación del conocimiento para asistirlos con desvelo, compromiso, acogida, calidez, amor, desinterés y ayudarles a superar sus limitaciones, para elevar su autoestima.

**Teoría de Ievs Vygotsky (1931):**

Vygotsky se basa principalmente en el aprendizaje socio cultural de cada individuo, Vygotsky considera el aprendizaje como uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En su opinión, la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo. En el modelo de aprendizaje que aporta, el contexto ocupa un lugar central. La interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Vygotsky introduce el concepto de zona de desarrollo próximo que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. Para determinar este concepto hay que tener presente dos aspectos. La importancia del contexto social y la capacidad de imitación.

Aprendizaje y desarrollo son dos procesos que interactúan. El aprendizaje escolar ha de ser coherente con el nivel de desarrollo del niño. El aprendizaje se produce más fácilmente en situaciones colectivas. La interacción con los padres facilita el aprendizaje, “La única buena enseñanza es la que se adelanta al desarrollo.

La teoría de Vygotsky se refiere a como el ser humano ya trae consigo un código genético o “Línea natural de desarrollo” también llamado código cerrado, la cual está en función de aprendizaje, en el momento que el individuo interactúa con el medio ambiente. Su teoría toma en cuenta la interacción sociocultural, en contraposición de Piaget. No podemos decir que el individuo se construye de un aislamiento. Más bien de una interacción, donde influyen mediadores que guían al niño a desarrollar sus capacidades cognitivas. A esto se refiere la ZDP. Lo que el niño pueda realizar por sí mismo, y lo que pueda hacer con el apoyo de un adulto, la ZDP, es la distancia que existe entre uno y otro (Elizabeth).

Así mismo, Vygotsky considera que la tarea fundamental de la educación es el desarrollo de la personalidad del estudiante y que este proceso de formación interviene en la llamada ley de doble formación. Se refiere a dos factores de influencia. El primero intrapsicológica, está correlacionado con los procesos cognitivos de desarrollo de la mente, y el pensamiento, desarrollo de capacidades, destrezas y habilidades intelectuales, mientras que interpsicológico está referido a la influencia del colectivo social con sus costumbres, estereotipos y valores en la personalidad del estudiante.

Vygotsky, rechaza totalmente los enfoques que reducen a la psicología y el aprendizaje a una simple acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas. Existen rasgos específicamente humanos no reducible a asociaciones, tales como la conciencia y el lenguaje, que no pueden ser ajenos a la psicología. A diferencia de otras posiciones (Gestalt, Piagetiana), Vygotsky, no niega la importancia del aprendizaje asociativo, pero, lo considera claramente insuficiente.

En Conclusión: La teoría es importante y aplicable al presente trabajo de investigación, teniendo en cuenta que el aprendizaje según esta teoría se convierte en un proceso social, y lo que el educando adquiere es el producto de la cultura, del saber acumulado de la humanidad.

Esto es precisamente aplicable al presente trabajo de investigación, ya que en el mejoramiento de la autoestima tiene vital importancia la actividad conjunta entre alumnos y alumno-profesor, donde los alumnos pueden hablar y los profesores escuchar, y con ello elevar la autoestima de los estudiantes

## **2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS Y CONCEPTOS**

**Concepto de programa:** Para Ruperto Talavera, Programa, es una palabra poli semántica, acompañada de otra tienen diferentes connotaciones, por ejemplo programa de TV. Programa educativo, programa deportivo, programas vivenciales etc.

Desde un enfoque similar, Riart (1996), entiende que programa “es una planificación y ejecución de determinados periodos de unos contenidos, encaminados a lograr unos objetivos establecidos a partir de las necesidades de las personas, grupos o instituciones inmersas en un contexto espacio temporal de terminado”.

Para efectos del presente trabajo, según Talavera programa es el instrumento curricular donde se organizan las actividades de enseñanza-aprendizaje, que permiten orientar al docente en su práctica con respecto a los objetivos.

**La Pedagogía:** Es el arte de la educación y de la ciencia que sirve de base, su finalidad es la formación moral, intelectual y física de los educandos. (Cesu/Uman-pedagogía).

La pedagogía es un conjunto de saberes que busca tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto, es preciso señalar que es fundamentalmente filosófica su objeto de estudio es la formación. Hegel habla del proceso en donde el sujeto reconoce el lugar que ocupa en el mundo y se reconoce como constructor y transformador de la persona, sin embargo otros autores ven la importancia el Modelo pedagógico de Jesús, planteado por los pedagogos Gómez y Espinoza.

Jesús de Nazaret quien es por excelencia, el Maestro de maestros, único título que Él se asigna y hace corresponder con coherencia, entre el estilo de vida que predica y sus acciones, muestra en su vocación y en su práctica un verdadero magisterio, desde sus doce años de edad, su vocación se complementa con su claro y valioso enfoque educativo, que presenta un ejemplo para la educación y se visualiza, al tener en cuenta que: la palabra “educar” hace referencia al concepto de “formar”, en sus diferentes significados y la palabra Jesús, aun cuando este personaje de la historia “se asocia en su entorno religioso y doctrinal, esta situación nos permite mirar en su dimensión pedagógica, en el desarrollo de su proyecto educativo.

Es importante resaltar que al concluir el siglo XX, se encuentra una marcada tendencia de la educación y de sus instituciones hacia un tipo de formación

integral - en el aprender: a aprender, a ser, a hacer, a convivir con los demás, sobre todo prepararles para la vida y desde la vida.

**Didáctica:** Figueroa (Pedagogía), dice que la didáctica etimológicamente significa enseñar y aprender, se define como la

Disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje, se cataloga como una disciplina Teórica-Práctica.

Gómez y Espinoza hacen referencia sobre el modelo pedagógico de Jesús, Jesús enseña al pueblo y a sus discípulos especialmente, al hombre de ayer, hoy y mañana. ¿Cómo enseña Jesús?, Jesús hace referencia a la didáctica, a los procedimientos y métodos a través de los cuales el “Maestro por excelencia” llega a las personas, Jesús se vale de dos estrategias fundamentales para enseñar: “sus Acciones y su Palabra”, como se observa en sus afirmaciones “Así como la lluvia y la nieve bajan del cielo, y no vuelve allá, sino que empapan la tierra, la fecundan y la hacen germinar, y producen la semilla para sembrar y el pan para comer, así también la palabra que sale de mis labios no vuelve a mí sin producir efecto, sino que hace lo que yo quiero y cumple la orden que le doy” (Isaías, 55, 10-11). Los métodos más utilizados por Jesús fueron las Parábolas o analogías, metáforas, son instrumentos valiosos en la orientación y evaluación, en el proceso de aprendizaje, además Jesús empleó tres expresiones mediales para expresar la ternura y la didáctica “el tacto, la caricia y los abrazos” El tacto es considerado como un canalizador de la ternura, el cual no se limita únicamente al contacto físico (caricias amorosas), el tacto es espontáneo, no se planifica y se deriva como comportamiento de la actitud de sus valores y el sentimiento de respeto.

Las caricias: según Erik Berne el ser humano necesita tanto de caricia y de sentirse querido como de alimentarse, respirar y dormir. El abrazos es una forma de caricia física, una forma muy especial de tocar, que permite a las personas aceptarse a sí mismo y a sentirse aceptado por los demás.

El docente en la cotidianidad del aula, con su sensibilidad, con su creatividad, interés y responsabilidad debe fomentar estas expresiones mediales para que el niño aprenda y se desarrolle integralmente.

**Currículo:** Es un plan de estudio, orientado al logro de unas metas educativas, basados en unos fundamentos filosóficos, biopsicosociales y sociopolíticos, que orientan la selección y organización de unos objetivos de aprendizaje, contenidos de estudio, actividades de enseñanza y aprendizaje y actividades de evaluación ya sea en forma secuencial, integral o de alcance; el currículo es la respuestas a las preguntas para que estudiamos, (metas y objetivos), que estudiamos, (contenidos), cuándo y en qué orden lo estudiamos (alcances y secuencias), y a través de qué medios conducimos o sustentamos la actividad de estudio (actividades de enseñanzas y aprendizaje), al recibir el debido insumo, se obtendrán los resultados esperados.

**Propuesta de la Iglesia Católica:** La Iglesia católica propone en toda la historia de la humanidad la práctica del “AMOR” demostrado con hechos concretos como el servicio la solidaridad el respeto, la ternura, Jesús de Nazaret empleó muchas técnicas vivenciales para demostrarnos lo mucho que nos ama hasta morir por cada uno de nosotros; este proceso de acompañamiento fortalece nuestra autoestima; en la Sagrada Escritura (Biblia) Dios nos sigue hablando en forma permanente, como en el caso de los milagros, el ciego del pórtico (Mc.10,46-52) la curación de los leprosos,(Lc.5,12-15) la mujer pecadora,(JN.8,1-11) la resurrección de Lázaro,(Jn.11,1-44) Jesús siempre ha devuelto la dignidad al hombre y este efecto es la felicidad, la libertad y una buena autoestima, para Jesús de Nazaret la autoestima es devolver la dignidad del hombre .Él nos conoce sabe lo que necesitamos, sólo quiere que le hablemos y le escuchemos y del resultado de esta dinámica de diálogo se desarrolla nuestra autoestima y nuestro cambio de actitud desde la paz, la serenidad y la libertad.

Kinder Estrella de Belén incide en la propuesta de Jesús de Nazaret que ama desde la “Ternura de Dios”, La ternura es un sentimiento que engrandece al hombre ; es la demostración más sublime del afecto de Dios hecho Hombre al hombre en general no importa la edad, Dios, cada día con mucha delicadeza abre el amanecer del día por que ama al hombre con ternura y delicadeza, este ejemplo de vida debe iniciar en la familia en contacto con los padres, hermanos y familiares , pero también debe estar presente en la escuela siendo de gran importancia el rol de los docentes educar desde la ternura.



# **CAPÍTULO III**

## **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### 3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 3.1.1. DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST

**TABLA N° 01**

**NIVEL DE DESARROLLO “COGNOSCITIVO” EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA DE VALORACIÓN	PRE TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	Fi	%	fi	%
DEFICIENTE	18	72.0	16	64.0
REGULAR	07	28.0	0.9	36.0
BUEN	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL	25	100	25	100

#### **Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 1 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo cognoscitivo de los grupos control y experimental, antes de la aplicación del Programa Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

#### **En la medición del Pre test**

Del 100% (25) de estudiantes del grupo control, respecto al nivel de desarrollo cognoscitivo, el 72,0% (18) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 28,0% (07) en el nivel regular y el 0,0 en el nivel bueno. Por otro lado, el grupo experimental constituido el 100% por 25 estudiantes, obtuvieron los siguientes resultados: el 64,0% (16) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 36,0% (09) en el nivel regular y 0,0% en el nivel muy bueno.

**TABLA N° 02**

**NIVEL DE DESARROLLO “EMOCIONAL” EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA Y VALORACIÓN	PRE TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	fi	%
DEFICIENTE	13	52.0	14	56.0
REGULAR	12	48.0	11	44.0
BUENA	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL	25	100	25	100

**Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 2 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo emocional de los grupos control y experimental, antes de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

**En la medición del Pre test**

Del 100% (25) de estudiantes del grupo control, respecto al nivel de desarrollo emocional, el 52,0% (14) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 48,0% (12) en el nivel regular y el 0,0 en el nivel bueno. Por otro lado, el grupo experimental constituido el 100% por 25 estudiantes, obtuvieron los siguientes resultados: el 56,0% (14) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 44,0% (11) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno.

**TABLA N° 03**

**NIVEL DE DESARROLLO “CONDUCTUAL” EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA Y VALORACIÓN	PRE TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	fi	%
DEFICIENTE	22	88.0	19	76.0
REGULAR	3	12.0	6	24.0
BUENA	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL	25	100	25	100

**Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 3 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo conductual de los grupos control y experimental, antes de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

**En la medición del Pre test**

Del 100% (25) de estudiantes del grupo control, respecto al nivel de desarrollo conductual, el 88,0% (22) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 12,0% (03) en el nivel regular y el 0,0 en el nivel bueno. Por otro lado, el grupo experimental constituido el 100% por 25 estudiantes, obtuvieron los siguientes resultados: el 76,0% (19) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 24,0% (06) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno.

**TABLA N° 04**

**NIVEL DE DESARROLLO DEL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA Y VALORACIÓN	PRE TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	fi	%
DEFICIENTE	21	84.0	18	72.0
REGULAR	4	16.0	7	28.0
BUENA	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL	25	100	25	100

**Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 4 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo de la autoestima de los grupos control y experimental, antes de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

**En la medición del Pre test**

Del 100% (25) de estudiantes del grupo control, respecto al nivel de desarrollo del autoestima, el 84,0% (21) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 16,0% (04) en el nivel regular y el 0,0 en el nivel bueno. Por otro lado, el grupo experimental constituido el 100% por 25 estudiantes, obtuvieron los siguientes resultados: el 72,0% (18) de estudiantes se ubicaron en el nivel deficiente, el 28,0% (07) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno.

**3.1.2. PROGRAMA DE TÉCNICAS VIVENCIALES DESDE UNA VISIÓN CRISTO CÉNTRICO Y SU EFECTO EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD “CÉSAR VALLEJO”**

**PRESENTACIÓN:**

La propuesta del Programa de Técnicas Vivenciales está diseñada en cuatro talleres, con la finalidad de dar a los estudiantes y docentes una adecuada orientación sobre la autoestima, para que el estudiante se acepte tal como

es, tome conciencia de sus potencialidades, tenga una relación positiva con sus compañeros, aprenda a criticar y descubran los conceptos de belleza como un efecto del encuentro con Jesús de Nazaret.

La presente propuesta de “Programas de Técnicas vivenciales Cristo Céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima” es para mejorar el estilo de vida en los estudiantes.

**En el taller N° 01** trabajamos el clima positivo, donde se considerará: Ambiente de confianza, Conciencia de sus potencialidades, Autoconocimiento y aceptación de sí mismo y la Buena relación con sus iguales.

**El taller N° 02** está referido al Desarrollo de la autoestima como efecto de la motivación, conformado por: relación positiva con los estudiantes, aspectos positivos de sus compañeros, adquisición de capacidad crítica, descubrir la belleza y una relación de diálogo con Cristo.

**En el taller N° 03** Se realizará sensibilización a los a los padres de familia, las actividades estarán relacionadas a: valorar la formación de la autoestima como efecto de las motivaciones, valorar la formación de la autoestima en los hijos y reconocimiento de las dificultades y errores en la formación. Este programa permitirá a los estudiantes elevar el nivel de autoestima, y ganen experiencias los que les permitirán enriquecer y contribuir a una educación integral; el mismo que se orienta a servir de guía a los docentes, intentando contribuir así en el crecimiento de la autoestima.

**En el taller N° 04** trabajamos **sobre la Visión Cristo Céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima**, realizaremos jornadas de sensibilización desde la ternura de Dios, convocando a los alumnos, Profesores y Padres de familia, este taller permitirá elevar el nivel de autoestima, desde la jornada de oración, diálogo y encuentro con él Dios Trino que nos ama con ternura y camina con nosotros.

## FUNDAMENTACIÓN:

La investigación está sustentada en la “Teoría Socio-cultural”, la Teoría de los seis Pilares y las Técnicas vivenciales desde una visión Cristo Céntrico, las mismas que serán incorporadas a la educación de diversas maneras. Las teorías se fundamentan en que todas las formas de elevar la autoestima apuntan a que el estudiante se apropie del conocimiento en interacción con los otros seres humanos en el entorno escolar, principalmente profesores y compañeros, para lo cual deben tener presente **“Los seis Pilares de la autoestima, la Teoría de Vygotsky y las Técnicas vivenciales desde una visión Cristo Céntrico”** que son la práctica de vivir conscientemente, la práctica de aceptarse así mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito y la práctica de la integración personal; teniendo en cuenta que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, la manera de ser, quienes somos nosotros, del conjunto de nuestros rasgo corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

En el ámbito pedagógico, esta propuesta se sustenta en los nuevos paradigmas educativos constructivistas expresado en la autonomía y responsabilidad del estudiante para contribuir en su aprendizaje; el rol del docente como mediador y reconciliador entre el conocimiento previo y el conocimiento nuevo.

## OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

**Objetivo General:** Diseñar y aplicar Un Programa de Técnicas Vivenciales desde una visión Cristo Céntrico y su efecto para elevar la autoestima de los alumnos de la carrera profesional de educación primaria de la UCV de Chiclayo, mejorando la imagen de los alumnos, desarrollando la conciencia de sus propios logros y aspiraciones.

## **METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL PROGRAMA DE TÉCNICAS VIVENCIALES DESDE UNA VISIÓN CRISTO CÉNTRICO Y SU EFECTO EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.**

En la metodología se seguirá los siguientes pasos:

- Bienvenida, saludo y reforzamiento a las sesiones
- Motivación inicial
- Crear un ambiente de confianza

### **EJECUCIÓN:**

- Revisión de las tareas, repaso y resumen de los anterior
- Exposición de aspectos relacionados con la aplicación de la autoestima en casa y en la Escuela, así como logros y éxitos.
- Desarrollo del tema y presentación de nuevos contenidos con instrucción verbal y modelado
- Reforzamiento

### **VINCULACIÓN CON LA VIDA:**

- ¿Qué relación tiene esto con la realidad? aprendidos
- ¿Cómo se manifiesta en nuestra localidad, ciudad o país?
- ¿Qué pensamos sobre los elementos escuchados, vistos, leídos,

### **SISTEMATIZACIÓN Y GENERALIZACIÓN:**

- ¿Qué conclusiones pueden sacar para practicar en la vida diaria?
- ¿Cómo resumimos lo discutido?
- ¿Qué aprendimos?
- Facilitar y promover la participación activa
- Promover compromisos

### **DINÁMICAS PARA EL TRABAJO EN LAS TÉCNICAS VIVENCIALES**

- Dinámicas de presentación
- Dinámica de animación o recreación
- Dinámica para el análisis de temas



## **DESCRIPCIÓN DE ALGUNAS TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS**

- El video-foro, El socio drama, El juego de roles, Testimonios y discusiones de casos.

### **LA PLENARIA**

Las técnicas vivenciales se desarrollarán en todas las sesiones, respetando el ritmo que marcarán los participantes, habrá ocasiones en que las dudas hagan que nos detengamos más en un punto u otro.

En la práctica de las actividades se procurará que la participación sea oral, a través de diálogo, debates, discusiones.

Los temas de autoestima que trabajarán con los padres de familia durante el período de intervención del programa serán similares a los estudiantes.

Las actividades realizadas con los padres de familia en las clases serán, sobre todo: a) comentarios de la puesta en práctica de la autoestima con sus hijos b) discusiones sobre diversos temas c) realización de un video sobre defender los derechos d) resolución de dudas que irán surgiendo. Para el desarrollo y puesta en práctica de las clases se utilizarán los medios audiovisuales de la misma forma que la indicada en el entrenamiento al alumno.

En muchos casos, se plantearán a los padres unas tareas para hacer y reflexionar en casa. Esas tareas se comentarán en la sesión siguiente en forma oral.

Se motivará a los padres de familia asumir con responsabilidad de que su trabajo de autoestima, consistirá en: a) ayudar a que sus hijos mejoren su autoestima b) valorar y apoyar a sus hijos en todo lo relacionado con el tema c) practicar aspectos positivos de autoestima ellos mismos para su propio beneficio d) reflexionar sobre la importancia de la autoestima para ponerlas en práctica en todos los actos de la vida. e) Sanar las heridas de sus hijos con actitudes positivas.

# MODELO TEÓRICO DE LA PROPUESTA: "PROGRAMA DE TÉCNICAS VIVENCIALES" PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UCV

VISIÓN CRISTO CÉNTRICO

## TEORÍA

Socio-cultural:  
Vigotsky

## PROGRAMA DE TÉCNICAS VIVENCIALES

## TEORÍA

Los seis Pilares de la  
Autoestima:

### TALLER Nº 01 Clima Positivo

#### ACTIVIDADES

- 01.- Ambiente de confianza
- 02.-Conciencia de potencialidades
- 03.-Autoconocimiento y autoaceptación
- 04. Relación con los iguales

### TALLER Nº 02

#### Desarrollo de la autoestima

#### ACTIVIDADES

- 01.- Presentación de los participantes
- 02.-Componentes de la autoestima
- 03.-Aspectos positivos de sus compañeros
- 04.-Capacidad crítica
- 05.-Aceptar la crítica

### TALLER Nº 03

#### Sensibilización a PPFF

#### ACTIVIDADES

- 01.- Valorar la autoestima de los hijos
- 02.-Reconocer errores en la formación

### TALLER Nº 04

#### Visión Cristo Céntrico

#### ACTIVIDADES

- 01.- Lc. 9,16-21
- 02.-Jornada: Sanación del leproso
- 03.-Oración: Ternura de Dios
- 04.-Dios ama al hombre y ofrece toda la creación

LOGRO DE AUTOESTIMA ELEVADA









## TALLER N° 01: CLIMA POSITIVO

### OBJETIVOS DE SESIÓN

- Conocer el programa de intervención para desarrollar la autoestima y generar un ambiente de confianza.
- Conocer sus potencialidades e incorporarlos en su accionar diario.
- Reconocer la importancia del autoconocimiento y aceptación de sí mismo para fortalecer sus metas.

### ESTRATEGIA

-  Dinámica grupal de presentación.
-  Dinámica grupal de integración
-  Dinámica grupal de animación.
-  Técnica: Dilema moral.
-  Dinámica grupal de recreación.
-  Técnica: Clarificación de Valores: Hoja de valores, ejercicios auto expresivos.

### ACTIVIDADES

- “Conocemos y nos sensibilizamos con el programa ”
- “El valor de la responsabilidad”
- “Fortaleciendo mis metas”

### RECURSOS

Papelotes, cinta, periódicos, revistas, plumones, goma y ficha: “El tigre que se reía de todos”

TIEMPO: 90 minutos aproximadamente

### INDICADOR DE EVALUACIÓN

- Escucha y participa activamente durante el desarrollo de la sesión.
- Elabora normas de convivencia en un papelote.
- Firma el compromiso de participar en el programa.





- Participa con interés en la dinámica
- Muestra interés por dar su punto de vista del dilema.
- Escribe características de una persona responsable en una hoja.
- Participa en la dinámica, motivando a sus compañeros.
- Enumera los valores y antivalores a través de una ficha de aplicación.
- Crea una historia reflejando la responsabilidad en sus personajes.

## **TALLER N° 02: DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

### **OBJETIVO DE SESIÓN**

- Poner en práctica el valor de la responsabilidad como efecto de la autoestima alta.
- Aprender a actuar con autenticidad en todas las situaciones de su vida demostrando una autoestima alta.
- Reconocer las características de una persona responsable con alta autoestima.

### **ESTRATÉGIA**

-  Role Playing
-  Clarificación de valores: ejercicios auto expresivos
-  Dinámica grupal de animación.
-  Clarificación de Valores: frases Inacabadas, ejercicios autobiográficos.

### **ACTIVIDAD**

- “Practicamos la responsabilidad“
- “Somos auténticos responsables”
- “Ser responsable significa”

### **RECURSOS**

Lapiceros, Hojas bond, Ficha: “El examen de Luisito”, Vídeo: “Yo soy responsable”, Papelotes, Cartulinas, Plumones, Hojas bond, Ficha: “Ser Responsable significa”

TIEMPO: 90 minutos aproximadamente

## INDICADOR DE EVALUACIÓN






- Participa de manera voluntaria en la dramatización.
- Escribe acciones responsables en diferentes espacios de su vida en una ficha.
- Muestra interés por la sesión.
- Expone sus ideas verbalmente y respeta la de sus compañeros.
- Escribe frases en una hoja reflejando la autenticidad de las personas.
- Se interesa por la sesión.
- Participa activamente en la sesión.
- Crea un acróstico con la palabra responsabilidad resaltando las características de esta en cada frase.
- Escribe sus características responsables en una hoja.
- Compara la característica de la autoestima alta y autoestima baja.

## TALLER N° 03: SENSIBILIZACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Tomar conciencia de la importancia de la práctica del valor de la responsabilidad en su vida cotidiana.
- Reconocer la importancia de la formación de la autoestima en los hijos y la seguridad en uno mismo.
- Identificar dificultades y errores en la formación de sus hijos

### ESTRATEGIA

-  Dinámica grupal de animación.
-  Técnica: Asamblea.
-  Técnica: Clarificación de valores: Hoja de valores, frases inacabadas, ejercicios autobiográficos.
-  Técnica: - Dilema moral
-  Dinámica grupal de integración

## ACTIVIDAD

- “La importancia de la responsabilidad”
- “Somos seguros”
- “Practicamos seguridad”

## RECURSOS

Hojas bond, lápiz, lapiceros, cartulinas, plumones, goma, papelotes, pegafán, colores, ficha: “El Dilema de Marco”, ficha: “Descanso cómodamente”

## INDICADOR DE EVALUACIÓN







- Participa activamente en la asamblea.
- Escribe en una hoja sus experiencias responsables de la semana anterior.
- Elabora slogans alusivos a la práctica de la responsabilidad y de la autoestima en el crecimiento de sus hijos.
- Elabora frases que le brindan seguridad y las escribe en una hoja.
- Dibuja una expresión que le brinde seguridad en una hoja.
- Muestra seguridad en sí mismo.
- Participa activamente en la sesión.
- Expone sus ideas con seguridad.
- Escribe acciones que le brinden seguridad en sí mismo en una ficha.
- Identifica las heridas de los hijos, como producto del trato de los padres.

## TALLER N° 04: VISIÓN CRISTO CÉNTRICA

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Determinar la importancia y la necesidad del valor de la fe en la vida del hombre
- Introducir a los estudiantes al conocimiento de la fe, a través de la Palabra de Dios.
- Valorar y sentir la necesidad de Orar en todo momento.

## ESTRATEGIA

-  Dinámica grupal de animación.
-  Escenificaciones
-  Dinámica grupal de expresión de valores y experiencias de fe
-  Expresar los signos que Jesús de Nazaret usa para realizar los milagros
-  Animación.
-  Celebración de la Santa Misa con los estudiantes, profesores, padres de familia

## ACTIVIDAD

- “Taller: Quién dicen que Soy Yo? Lucas 9,16-21
- “Sanación del Leproso Lucas 5,12-16”
- “Oración del Padre Nuestro”

## RECURSOS

Papelotes, plumones, cinta, hojas bond, lapiceros, ficha: “Llegué tarde al trabajo, otra vez”, periódicos, revistas, tijeras, papelotes, goma, cancioneros.

## INDICADORES DE EVALUACION

- Redacta en una hoja una composición sobre la responsabilidad y la necesidad de la fe
- En grupo explicar quién es Jesús de Nazaret para ti
- A qué compromiso te lleva conocer a Jesús de Nazaret.- escribe tres compromisos que practicarás en casa y en la escuela
- Participa activamente de la sesión.
- Como pide el Leproso a Jesús para sanar?.
- Hoy quienes son los leprosos en el Perú, escribe 5 de ellos.
- Participa de manera activa durante la sesión.
- Escribe una reflexión sobre la Oración del Padrenuestro
- Quién nos enseñó la oración del Padrenuestro?

- Escribe en un papelote las siete peticiones que hacemos en la oración del Padre Nuestro
- Escribe en tu cuaderno de religión dos compromisos a las que te ha llevado esta oración.

### 3.1.3. DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST

**TABLA N° 05**

**NIVEL DE DESARROLLO “COGNOSCITIVO” EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA DE VALORACIÓN	POST TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	fi	%
DEFICIENTE	14	56.0	1	4.0
REGULAR	11	44.0	18	72.0
BUEN	0.0	0.0	6	24.0
TOTAL	25	100	25	100

#### **Descripción**

Los resultados de la tabla 5 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo cognoscitivo de los grupos control y experimental, después de la aplicación del Programa Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

#### **En el Post Test**

En el grupo Control, del 100% (25) de estudiantes, respecto al nivel de desarrollo cognoscitivo, el 56,0% (14) de estudiantes se mantuvieron en el nivel deficiente, el 44,0% (11) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno. Por otro lado, en el grupo experimental 01 estudiante que equivale al 4.0% se mantuvo en el nivel deficiente, el 72,0% (18) de estudiantes avanzaron al nivel regular y llegaron al nivel bueno el 24,0 (06) de estudiantes, gracias a la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.



Como podemos apreciar, el grupo experimental mejoró sus niveles de desarrollo cognoscitivo, logrando pasar del nivel deficiente al nivel de bueno, mientras que el grupo control si bien es cierto tuvo avances no fueron significativos debido a que mantiene porcentajes altos en el nivel deficiente y regular.

Así pues, se puede observar que antes de aplicar el Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, ambos grupos evidenciaban dificultades en el nivel de desarrollo cognoscitivo; sin embargo, luego de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, el grupo experimental evidenció el logro de los niveles previstos en el tiempo programado en la propuesta pedagógica; en cambio, el grupo control aún se encuentra en dificultades o en camino de lograrlo, por lo tanto requiere de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

**TABLA N° 06**

**NIVEL DE DESARROLLO “EMOCIONAL” EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA Y VALORACIÓN	POST TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	fi	%
DEFICIENTE	15	60.0	1	4.0
REGULAR	10	40.0	17	68.0
BUENA	0.0	0.0	7	28.0
TOTAL	25	100	25	100

**Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 6 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo emocional de los grupos control y experimental, y después de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

## **En el Post Test**

En el grupo Control, del 100% (25) de estudiantes, respecto al nivel de desarrollo emocional, el 60,0% (15) de estudiantes se mantuvieron en el nivel deficiente, el 40% (10) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno. Por otro lado, en el grupo experimental 01 estudiante que equivale al 4.0% se mantuvo en el nivel deficiente, el 68,0% (17) de estudiantes avanzaron al nivel regular y llegaron al nivel bueno el 28,0 (07) de estudiantes, gracias a la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

Como podemos apreciar, el grupo experimental mejoró sus niveles de desarrollo emocional, logrando pasar del nivel deficiente al nivel de bueno, mientras que el grupo control si bien es cierto tuvo avances no fueron significativos debido a que mantiene porcentajes altos en el nivel deficiente y regular.

Así pues, se puede observar que antes de aplicar el Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, ambos grupos evidenciaban dificultades en el nivel de desarrollo emocional; sin embargo, luego de la aplicación del Programa Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, el grupo experimental evidenció el logro de los niveles previstos en el tiempo programado en la propuesta pedagógica; en cambio, el grupo control aún se encuentra en dificultades o en camino de lograrlo, por lo tanto requiere de la aplicación del Programa Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

**TABLA N° 07**

**NIVEL DE DESARROLLO “CONDUCTUAL” EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA Y VALORACIÓN	POST TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	Fi	%
DEFICIENTE	22	88.0	3	12.0
REGULAR	3	12.0	17	68.0
BUENA	0.0	0.0	5	20.0
TOTAL	25	100	25	100

**Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 7 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo conductual de los grupos control y experimental, después de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

**En el Post Test**

En el grupo Control, del 100% (25) de estudiantes, respecto al nivel de desarrollo conductual, el 88,0% (22) de estudiantes se mantuvieron en el nivel deficiente, el 12% (03) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno. Por otro lado, en el grupo experimental 03 estudiante que equivale al 12.0% se mantuvo en el nivel deficiente, el 68,0% (17) de estudiantes avanzaron al nivel regular y llegaron al nivel bueno el 20,0 (05) de estudiantes, gracias a la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

Como podemos apreciar, el grupo experimental mejoró sus niveles de desarrollo conductual, logrando pasar del nivel deficiente al nivel de bueno, mientras que el grupo control si bien es cierto tuvo avances no fueron significativos debido a que mantiene porcentajes altos en el nivel deficiente y regular.

Así pues, se puede observar que antes de aplicar el Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, ambos grupos evidenciaban dificultades en el nivel de desarrollo conductual; sin embargo, luego de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, el grupo experimental evidenció el logro de los niveles previstos en el tiempo programado en la propuesta pedagógica; en cambio, el grupo control aún se encuentra en dificultades o en camino de lograrlo, por lo tanto requiere de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

**TABLA N° 08**

**NIVEL DE DESARROLLO DEL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD PARTICULAR “CÉSAR VALLEJO” DE CHICLAYO**

ESCALA Y VALORACIÓN	POST TEST			
	CONTROL		EXPERIMENTAL	
	fi	%	fi	%
DEFICIENTE	19	76.0	0.0	0.0
REGULAR	6	24.0	21	84.0
BUENA	0.0	0.0	4	16.0
TOTAL	25	100	25	100

**Descripción**

Los resultados de la tabla y gráfico 8 nos proporcionan información acerca del nivel de desarrollo de la autoestima de los grupos control y experimental, después de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, cuyos resultados analizamos a continuación:

**En el Post Test**

En el grupo Control, del 100% (25) de estudiantes, respecto al nivel de desarrollo del autoestima, el 76,0% (19) de estudiantes se mantuvieron en el nivel deficiente, el 24% (06) en el nivel regular y 0,0% en el nivel bueno. Por otro lado, en el grupo experimental ningún estudiante se mantuvo en el nivel deficiente, el 84,0% (21) de

estudiantes avanzaron al nivel regular y llegaron al nivel bueno el 16,0 (04) de estudiantes, gracias a la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

Como podemos apreciar, el grupo experimental mejoró sus niveles de desarrollo del autoestima, logrando pasar del nivel deficiente al nivel de bueno, mientras que el grupo control si bien es cierto tuvo avances no fueron significativos debido a que mantiene porcentajes altos en el nivel deficiente y regular.

Así pues, se puede observar que antes de aplicar el Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, ambos grupos evidenciaban dificultades en el nivel de desarrollo del autoestima; sin embargo, luego de la aplicación del Programa Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico, el grupo experimental evidenció el logro de los niveles previstos en el tiempo programado en la propuesta pedagógica; en cambio, el grupo control aún se encuentra en dificultades o en camino de lograrlo, por lo tanto requiere de la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico.

## CONCLUSIONES

- La comparación de promedios post test entre los grupos experimental, indica que la aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico mejoró el desarrollo de la autoestima en los en los estudiantes de la carrera profesional de educación primaria de la Universidad “César Vallejo” en Chiclayo.
- La aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico produjo efectos significativos en el desarrollo Cognoscitivo de los estudiantes de la carrera profesional de educación primaria de la Universidad “César Vallejo” en Chiclayo.
- La aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico produjo efectos significativos en el desarrollo emocional de los estudiantes de la carrera profesional de educación primaria de la Universidad “César Vallejo” en Chiclayo.
- La aplicación del Programa de técnica Vivencial desde una Visión Cristo Céntrico produjo efectos significativos en el desarrollo “conductual” de los estudiantes de la carrera profesional de educación primaria de la Universidad “César Vallejo” en Chiclayo.

## **RECOMENDACIONES**

- Recomendar este trabajo a la alta dirección de la Universidad “César Vallejo”, para promover el desarrollo sistemático de programas de especialización en manejo de problemas de autoestima orientado a estudiantes en formación.
- Es necesario que en las instituciones educativas de nivel superior, tomen conciencia de que todos estamos condicionados por la autoestima y por el autoconcepto que tenemos. Las relaciones con las que nos vinculamos, las decisiones que tomamos, el rendimiento en el estudio o trabajo, la elección de pareja, nuestro estilo docente... está influido por esta vivencia psicológica.
- Es importante que en las diferentes escuelas profesionales de las universidades, implementen asesorías especializadas con profesionales en Psicología que permitan enfrentar correctamente problemas de autoestima en los estudiantes.
- A los docentes de las instituciones educativas de nivel superior, implementar el uso de talleres o programas que permitan la mejora de la autoestima en estudiantes con limitaciones en esta problemática.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A. Arón y N.Milicic (2009), Autoestima.
- Acevedo, M. (1980), Ejercicio de dinámica de grupo. México- Noriega
- Adrianzen Herrera W. (2014), Arequipa, Técnicas vivenciales-mejore su autoestima.
- Adrianzen Herrera W. perfiles de la Autoestima: “
- Adriaen Herrera, (2006), “mejora su Autoestima
- Altamirano M. (2014), autoestima – Tesis para optar la Maestría “San Jerónimo”- Cusco
- Álvarez J. y Velásquez M. (2007), Nivel de autoestima-aplicación del inventario de Coopersmith- Valdivia Chile.
- Álvarez, A. Sandoval, G. Velásquez, S. (2007). Autoestima -Tesis para optar el Título de Profesor de Lenguaje. Universidad Austral de Chile. 2012.
- Aristóteles Filósofo A. (350 a. de C.), Existencia de Dios
- Bellido Ticona, J. (2015),Violencia Familiar- Cusco-
- Benites, L. (1999). Tipos de Familia, Clima social y Asertividad. Lima UPSMP- tesis de Maestría.
- Bermúdez J. (1999), Psicólogo influencia de la autoestima en la vida cotidiana
- Bonet L. (2008), la autoestima como evaluación personal.
- Branden N. proceso de evolución de autoestima en forma de escalera.
- Branden N. (2013), Enfoque Psicológico, propone la importancia de realizar descansos cortos, frecuentes y de relajación como terapia.
- Branden N., “La Clave para mejorar la autoestima”.
- Branden, Nathaniel, (1995), Seis Pilares de la Autoestima, Buenos Aires- Argentina- Ibérica S.A.
- Bruscia N.(1999),La Escuela y la autoestima
- Castillo Atoche, (2009), Aplicación de un Plan de Acción “Vivamos en Armonía”. Tesis para optar el grado de Maestro- Universidad “Cesar Vallejo”- Piura.
- Castro,J.A. (2000), Guía de autoestima para educadores. Salamanca: Amarú.
- Coleman, Daniel “Autoestima clave de desarrollo personal” (1992). EE.UU.
- Coopersmith, Psicólogo (1976), niveles de autoestima.



- Cortés de Aragón, L. (1999), componentes de la autoestima como ejes principales: “Cognitivo, Afectivo y Conductual”
- Crewwel M. (2009), Metodología- diseño
- David Wilkerson (2009), El Nazareno “El Alto Precio de poseer a Cristo”, como Alto Precio de desarrollar una Autoestima.
- Dellaere, S. (2007), fortalecer la autoestima en los niños. Fondo Editorial Andrómeda.
- Diario: Perú 21. Portada. Recuperado en Perú 21.pe/2012/04/21/actualidad/padres-podran-denunciar-bullying-colegios-2020986.
- Diseño Curricular Nacional de Educación Básica regular (2010)- Lima- Perú Ministerio de Educación.
- Dr. Ribeiro. Lair (2008), base fundamentales de la autoestima.
- Duarte Alto M. (2012), Práctica de Valores y su Influencia Educativa -Ecuador.- Tesis para optar el Título de Licenciatura.
- Durazno E. R.M.M. (2015), Vida de los Santos-motivan autoestima alta-
- Edepe (2013), “Autoestima Fortalece tu Confianza y el de los Tuyos”- Guía para Padres- Tambo León- Lima-
- Eduardo .Mirbet- Crecimiento Personal-Lima- Perú
- Fernando Domingo J., Teólogo Internacional (2014), Madrid en la Revista Internacional “Orar” N° 116 técnicas vivenciales.
- Ferreira Rocha, J. (2003), “Sistema de Interacción Familiar asociado a la Autoestima de menores en situación de abandono moral o prostitución”- Tesis para optar el grado de Doctor en Psicología- Universidad Mayor de San Marcos- Lima.
- Ferrer V.- Teólogo - (2006), Trabajo de investigación titulada “Visión Cristo Céntrico” para mejorar el desarrollo de la Autoestima en Educación Básica Regular- Lambayeque.
- Figueroa J.M. (2004), Ciencias de la Pedagogía
- Francisco, Papa actual (2015), Ternura de Dios como de Mamá
- Gamero Luque M. R.M.M. (2015), Ternura de Dios

- García J. y Misuti A. (1999), Psicólogo- relaciones entre autoestima y autoconcepto.
- García Fernández (2010), Metodología-Técnica cuestionario-México.
- Garzo L. (2006), tesis titulada “ importancia del fortalecimiento de la autoestima en niños con discapacidad en el área urbana” de Guatemala
- Gómez R. y Espinoza M. (2013), Metodología del siglo XX- Argentina-
- Gómez y Espinoza (2012), Referencia “Modelo Pedagógico de Jesús de Nazaret.
- Hernández, Fernández (1998), Metodología- técnica Observación-Madrid.
- Hidalgo Herrera, (2010), Programa de Crecimiento Personal para mejorar la autoestima Cajamarca-Tesis para optar el grado de Maestro- Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Chiclayo.  
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/ffa473a/doc/ffa473a.pdf>  
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/ffa473a/doc/ffa473a.pdf>
- Huamán Gutiérrez (2013), estrategias vivenciales: “El conocimiento es fundamental.
- Huamaní Yanque A. (2009), “Programa de Técnicas Vivenciales para elevar el nivel de Autoestima”- Caylloma- Arequipa- Tesis para optar el grado de Maestra- Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”- Chiclayo.
- Humphrey, T. (2003), Autoestima para Niños y Padres”- Lima- Perú
- Izquierdo Moreno, (1988), Psicólogo-Paulinas
- James, William, (1988), Padre de la Psicología- autoestima-
- José María Escrivá (2012), Enfoque Teológico, José María Escrivá la humildad va de la mano con la autoestima.
- Kant, Rommy, Yagosky (1914-2013), Enfoque filosófico, Kant, confirman que la autoestima es la capacidad de conocerse, aceptarse y valorarse, Rommy y Yagosky dice: el ser humano está situado por encima de cualquier precio
- Kínder Estrella de Belén (2005), Teóloga –Ternura de Dios.
- Larrañaga – Teólogo – (2009). Lima en su libro Cristología sustenta que “La felicidad y la paz son indispensables en la vida del hombre” y el efecto es la autoestima

- Lila,M.& Buelga,S. (2003).Familia y adolescencia: el diseño de un programa de prevención de conducta de riesgo.
- Maslow - Estudiante del siglo XX -(2013), La autoestima y la motivación son permanentes en la vida biológica del individuo.
- Mc Guigan y Cewel (2009), Metodología del diseño de investigación..
- MC. Guigan J. (1996),Metodología- diseño
- Michel Espinoza, J. Teólogo (2012),La autoestima es darse sin esperar
- Pineda, J. y López W. (2007) trabajo de investigación Doctoral “Autoestima y los Valores Organizacionales en estudiantes de la Universidad pública y privada más antigua de Lima”.
- Proaño,L. Monseñor- (2008), Testimonio de los Santos que fortalecen la autoestima.
- Quiles Sebastián. (2010), Educar en autoestima- 1° Ed. Buenos Aires: San Pablo.
- Ramírez y Muñoz (2005), Tesis “Riesgos del fortalecimiento de la autoestima en Área Rural de Antofagasta- Chile.
- Ramírez, P., Duarte, J. Muñoz, R. (2005). Autoestima y refuerzo en estudiantes de alto riesgo. Universidad de Antofagasta. Chile. Recuperado el 19 de marzo del 2011, en [http://www.um.es/analesps/v21/v21\\_1/12-21\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/12-21_1.pdf).
- Riveiro, Lair (2008), Psicólogo la autoestima
- Rodríguez M. (2010), Tesis: “Programa de Crecimiento Personal para mejorar el desarrollo de la autoestima en el nivel Primario” en Ecuador.
- Salazar Uriaga (2006), Estadista
- San Agustín de Hipona (1512- 2014), Demuestra y Prueba, el Amor y la Ternura de Dios al Hombre ofertándole “La Creación y la Belleza del Universo” Sánchez,
- Simón Pedro A. (2005), El Dios de la Ternura
- Taco, L.- Coaching (2013), Propuesta, el poder de la autoestima, marca diferencia.
- Velásquez Salazar (2007), Autoestima en los alumnos de los 1° medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad Tesis para optar el Grado de Licenciado en Educación-Valdivia.

- Vicente Mejía, J. (2013) "Valores Éticos y Morales desde una Perspectiva Cristiana"- Tesis para optar el grado de Doctor – Universidad de Panamá.
- Vygotsky, Lev. S. (1902- 1987), Teoría Socio Cultural WWW psicología online. Com/ebooks/personalidad/Rogers.
- Wilkerson, D. Teólogo-Alto precio de poseer a Cristo

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- <http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/.shtml>
- <http://dinámicas grupales.blogspot.com/2009/01/tipos-de-Técnicas-vivenciales.html>
- <http://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti cuali/ cuali/cuanti cuali.htm>
- <http://www.umes/analesps/apaestad/index.html>
- <http://www.psicopedagogía.com/definición/teoría%20del%20aprendizaje%20de%20vigotsk>

## **ANEXOS**

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

NÚMERO DE TALLER	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	MEDIOS Y MATERIALES	CRONOGRAMA
TALLER Nº 01	CLIMA POSITIVO	-Ambiente de confianza -conciencia de sus potencialidades -Autoconocimiento y aceptación de sí mismo -Relación con los iguales	PROFESORES, TUTORES Y ASESORES	-Equipo de sonido -Plumones -Pizarra acrílica -Papelotes -Folder, lapiceros -Cancioneros -Biblia	Junio- 25 Julio- 09, 16
TALLER Nº 02	DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA	-Componentes de la autoestima y su fortaleza de los estudiantes -Aspectos positivos de sus compañeros -Adquisición de la capacidad crítica -Aprender a criticar y aceptar las críticas -La autoestima efecto de las técnicas vivenciales -Visión Cristo céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima	PROFESORES, TUTORES Y ASESORES	Equipo de sonido -Plumones -Pizarra acrílica -Papelotes -Folder, lapiceros -Cancioneros -Biblia	Julio – 22 Julio – 23 Julio - 24
TALLER Nº 03	SENSIBILIZACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA	-Valorar la formación de la autoestima en los hijos -Reconocimiento de las dificultades y errores en la formación	PROFESORES, TUTORES Y ASESORES	Equipo de sonido -plumones -Papelotes -Cancioneros -Biblia	Julio – 25, 26
TALLER Nº 04	Visión Cristo Céntrico	Taller: Quién dicen que SOY YO? Lc.9,16-21 Jornada: Sanación del Leproso Lc.5,12-16 Taller de Oración-Ternura de Dios Lc 18,1-8 Dios ama al Hombre y ofrece toda la creación Gn.1	PROFESORES, TUTORES	Biblia, Cancioneros Plumones, Papelotes	Agosto 05 y 06

## Sesiones del “Programa de técnicas vivenciales desde una visión Cristo céntrico y su efecto en el desarrollo de la autoestima”

### Sesión nº 01



**OBJETIVO DE SESIÓN:** Conocemos el Programa de Autoestima

**Actividad:** “Conocemos el Programa de autoestima y generan un ambiente de confianza”

#### Procedimiento

- ✓ El docente ingresan al aula, saludan y dan la bienvenida a los estudiantes y dan a conocer el objetivo de la sesión.
- ✓ Se inicia la sesión con la dinámica “La madeja de lana”, la cual consiste en que Se colocan todos los niños en círculo y el guía toma una madeja de lana y cuenta cómo se llama, qué hace, sus pasatiempos, etc. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña.
- ✓ Lo ideal es que después se pueda desenredar, durante 5 minutos.
- ✓ Concluida la dinámica de presentación, las docentes ubican a sus estudiantes en sus respectivos lugares y las docentes dan a conocer el programa de intervención en valores, dando como información el nombre del programa, objetivo general y específicos, estrategias psicopedagógicas, temporalización y cronograma, esto se dará a conocer mediante la explicación y con ayuda de papelógrafos.
- ✓ Se comunican a los estudiantes que para lograr un óptimo desempeño en las sesiones debemos tener ciertas reglas que nos ayuden a lograr los objetivos y que para eso



debemos elaborar nuestras normas de convivencia y para ello realizaremos la dinámica titulada “Amiga o amigo”



- ✓ los jugadores escogen un objeto cualquiera que será el motivo de la adivinación. El que está fuera es llamado y pregunta: -Amigo o amiga? Si el objeto es del género masculino, los jugadores responden: -Amigo. En seguida, el jugador que adivina pregunta a cada participante: -Cómo le gusta? Si en el transcurso de las respuestas logra adivinar cuál es el objeto implicado, escoge un colega para que lo remplace. Si no lo logra, puede también preguntar a todos los jugadores: -Para qué sirve? Todos responden conforme a la utilidad del objeto. Si todavía así no logra descifrarlo, puede preguntar más todavía: -Cómo es? Si después de haber preguntado a todos no logra adivinar, pagará una penitencia. Si adivina, escoge el remplazo.
- ✓ Se solicita elaborar las normas de convivencia que regirán y respetarán en el aula durante el programa, luego exponen sus ideas en plenaria y eligen las normas de convivencia más importantes y las escriben en un papelote para pegarlas en un lugar visible del aula y practicarlas todos los días.
- ✓ Se concluye la sesión con unos aplausos de gratificación y se invita a los estudiantes a la siguiente sesión.



## Sesión nº 02



**Actividad:** “El valor de la responsabilidad efecto de la autoestima”

### Procedimiento:

- ✓ El docente da la bienvenida a los estudiantes y da a conocer el objetivo de sesión.
- ✓ Se inicia con la dinámica de animación “mar adentro – mar afuera”, la cual consiste en que todos los estudiantes se ponen de pie formando un círculo, se marca una línea que representa la orilla del mar. Los estudiantes se ponen detrás de la línea, cuando la docente dé la voz de mar adentro, todos dan un gran salto sobre la raya, a la voz de mar afuera, todos dan un salto hacia atrás de la raya, debe hacerse de forma rápida. Los que se equivocan salen del juego y son ellos quienes dan la instrucción.
- ✓ Al finalizar la dinámica se solicita a los estudiantes tomar sus lugares respectivos y las docentes dan a conocer el dilema moral que van a analizar titulado “El dilema de Jessica” y para esto se les da un tiempo de 5 minutos, centrándose en la interrogante ¿Qué debería hacer Jessica? y se les pide que escriban dos razones que justifique la alternativa elegida, para luego darla a conocer mediante la lluvia de ideas.
- ✓ Después con ayuda de la dinámica “Los Refranes” que consiste en partir un refrán y entregarle a los estudiantes una palabra, entonces ellos tendrán que buscar el refrán y de esa manera se agrupan para iniciar el trabajo en equipo.
- ✓ Ya en los equipos las docentes piden a los estudiantes que discutan el dilema moral y expresen sus opiniones que hicieron en forma individual, las discutan y lleguen a un consenso buscando la mejor alternativa y teniendo en cuenta las consecuencias de esta, para luego iniciar un debate.
- ✓ Se inicia el debate analizando ambas alternativas y respetando el punto de vista de cada equipo, se concluye esta parte invitando a los estudiantes a compartir alguna



experiencia parecida que hayan vivido y comenten qué es lo que hicieron y cómo se sintieron.

- ✓ Los estudiantes reflexionan nuevamente sobre el dilema y escriben en una hoja las características de una persona responsable.
- ✓ Se concluye la sesión solicitando a los estudiantes que formen un círculo y abrasen fuertemente a su compañero de la derecha y al compañero de la izquierda, posteriormente se les felicita por su activa participación en la sesión desarrollada y se despiden con unos fuertes aplausos.

### **Ficha: “el dilema de Jessica”**

Carlos, un niño cuyos padres tienen muy mala situación económica, le saca un lápiz a otro compañero que tenía muchos. Jessica, su compañera de asiento lo vio cuando robaba. Sin embargo, cuando el niño a quien se le robó el lápiz pregunta quién lo tomó, Jessica no



sabe si decir la verdad o callar, porque le da pena la pobreza de Carlos y puede entender que se haya sentido tentado de tomar un lápiz; pero, por otra parte, piensa que no es bueno robar. ¿Qué debe hacer Jessica, según lo que tú piensas?

## Sesión nº 03

Reconocer la importancia de las acciones responsables para fortalecer su autoestima.



**Actividad:** “fortaleciendo mi autoestima.

**Procedimiento:**

- ✓ Se inicia la sesión con el saludo respectivo a los estudiantes y dando a conocer el objetivo de la sesión.



- ✓ Se realiza una dinámica de recreación denominada “Reconocer las manos” que consiste en que todos los ciegos, caminan reconociendo el espacio, ubicándose. En lo posible, evitan toparse con los compañeros.

A una señal, se encuentran con otras personas y se tocan las manos, palpándolas, sintiendo su textura, calor, estado de ánimo, todo lo que puedan descifrar del otro a través de sus manos.

No es necesario intentar reconocer a quién pertenecen las manos que toquen.

- ✓ Luego: busquen otras manos e intenten tocarlas todas mejorar la letra
- ✓ Luego formarán grupos, donde se les entregará la ficha titulada “El tigre que se reía de todos”, la que deben leer y reflexionarán sobre el contenido a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es el mensaje?,
  - ¿Qué valores se ponen de manifiesto?
  - ¿Crees que para desempeñar un cargo cualquiera (como brigadieres, coordinadores, jefes de grupos) son indispensables las cualidades morales?  
¿Por qué?
  - Escribe 3 características sobre autoestima y 3 de baja autoestima.
- ✓ Las estudiantes reflexionan en forma individual y manifiestan sus conclusiones en plenaria.

- ✓ Después buscan información en periódicos, revistas, noticias de radio y televisión, hechos que atentan contra la puntualidad, la veracidad, la sinceridad y otros valores que sustentan la responsabilidad y la buena autoestima.
- ✓ Cada estudiante del grupo presenta el hecho seleccionado y dialoga, identificando los antivalores que se ponen de manifiesto en los hechos y sucesos presentados: ociosidad, falsedad, engaño, desconfianza, etc.
- ✓ Sistematizan la información y los estudiantes crean una historia reflejando la autoestima alta y responsabilidad en sus pares.
- ✓ Finalmente se colocará un cuadro de valores donde los estudiantes observarán y en conjunto leerán colocando un valor, identificando de esta manera los valores que influyen en la responsabilidad, como efecto de la autoestima.

### **Ficha: “El tigre que se reía de todos”**

El tigre, que era listo, rápido y fuerte, siempre se estaba riendo de los animales, en especial del canijo abejorro y del lento y torpe elefante. Un día de asamblea hay un derrumbe y la puerta de la cueva se bloquea. Todos esperan que el tigre resuelva el asunto pero no es capaz. Al final, el abejorro sale entre las rocas en busca del elefante, que no había ido a la asamblea por estar triste.

El elefante acude a remover las piedras y todos los animales felicitan a ambos y quieren ser sus amigos. El último que sale es el tigre, avergonzado, que aprende la lección y desde entonces sólo se fija en las cosas buenas de todos los animales.

¿La persona que se cree superior a las demás personas, que tipo de autoestima tendrá? ¿Por qué?



## Sesión N° 04

### Ficha: “los valores y antivalores”

1. Completa la siguiente ficha colocando al lado derecho los antivalores respectivos al valor mencionado:



VALORES	ANTIVALORES
Sincera Veracidad Solidaridad Honradez Justicia Solidaridad Autenticidad Amistad Responsabilidad Lealtad Fidelidad Confianza Alegría Respeto	

Los valores son equivalentes a la autoestima, una persona con autoestima alta demuestra valores positivos, en cambio una persona con baja autoestima demuestra antivalores.

2. Marca dentro del paréntesis con el signo + la autoestima alta y con el signo - la autoestima baja según creas conveniente: Irresponsable ( ) conflictivo ( ) alegre ( ) Responsable ( ) mentiroso ( ) cleptómano ( ) limpio ( ) criticón ( ) Irresponsable ( ) Irresponsable ( ) conflictivo ( ) alegre ( )

## SESIÓN Nº 05

**Actividad:**  
cuando tenemos buena autoestima”

“practicamos seguridad

### **Procedimiento:**

- ✓ Se da inicio a la sesión con el saludo respectivo a los estudiantes y se da a conocer su objetivo.
- ✓ Se indica a los estudiantes prestar atención y la docente presenta el drama titulado “El examen de Luisito” y se percatan de que los estudiantes identifiquen cual es el conflicto, qué personajes intervienen y qué escena se representará, luego se pide voluntarios para la escenificación y a estos se entrega el drama por escrito para que asuman el rol de los personajes estableciendo un tiempo prudencial para preparar la dramatización.
- ✓ Se pide colaboración a toda la clase para que puedan realizar el drama con seriedad y a los actores que pongan todo su esfuerzo para asumir su rol, acercándose lo más posible a la realidad y encontrar argumentos para poder defender su postura.
- ✓ Cuando hayan surgido elementos suficientes para el debate se pone fin a la dramatización y los docentes propician el debate para analizar los elementos surgidos en la interpretación, analizar el tema y dar sus respectivas conclusiones como equipo de trabajo.
- ✓ El debate se realiza a mano alzada y respetando cada una de las opiniones de los participantes, luego se solicita escribir en una hoja las conclusiones a las que llegaron del tema.
- ✓ Se concluye solicitando a los estudiantes que si han vivido una situación parecida en sus hogares, la escuela o la comunidad en su vida cotidiana, la comenten en forma voluntaria a sus compañeros de aula para enriquecer el trabajo de la sesión.
- ✓ El docente lleva a la reflexión a los estudiantes en cuanto a la práctica de la responsabilidad.
- ✓ Luego se entrega a cada estudiante una hoja para que escriba acciones responsables en diferentes espacios de su vida (en una tienda, cuando va al mercado, en la calle, en su casa, en su aula, etc.)





- ✓ Luego de escribir sus acciones de forma voluntaria las dan a conocer a sus compañeros.
- ✓ Se fortalecen la sesión con unas reflexiones acordes al contexto sobre cómo pueden los estudiantes poner en práctica el valor de la responsabilidad.
- ✓ Se finaliza la sesión felicitándolos por el logro obtenido e invitándolos a la próxima sesión.

### Ficha: “el examen de Luisito”

Luisito tiene dos amigos a las que quiere muchísimo. Uno de ellos le presto al otro su cuaderno de comunicación, pero este no se lo devolvió, para el examen de comunicación aduciendo que se le ha perdido, de casualidad Luisito ve a este amigo estudiando por la calle usando el cuaderno de Lucas, supuestamente perdido”.

Luisito pone al tanto del hecho a Lucas y han decidido hablar con él, para que les diga que fue lo que pasó, Lucas piensa que fue mejor que le pidiera que se lo obsequie para que estudiara a quedárselo de esa manera. Pero, Lucas tenía que dar su examen y compró otro cuaderno y escribió todo lo de ese bimestre y salió con nota aprobatoria en comunicación.

Imagínate la discusión y represéntala teniendo en cuenta los rasgos de los personajes:

**Luisito:** Quiere a sus dos amigos, no quiere hacerle daño a ninguno, pero está convencido que lo que su amigo le hizo a Lucas no es correcto.

**Lucas:** Es una niño muy bueno, de posición acomodada a quien no le hace falta el cuaderno pero se siente mal por el engaño que sufrió.

**Amiga:** Es una buena persona, pero le gustó el cuaderno y pensó que nadie se enteraría de lo que hizo.



## SESIÓN Nº 06



**Actividad:** “somos auténticos responsables porque tenemos buena autoestima”

### **Procedimiento:**

- ✓ Se saludan a los estudiantes y dan a conocer el objetivo de la sesión.
- ✓ Se indica a los estudiantes que van a observar el vídeo titulado “Yo soy responsable”, para lo cual necesitan toda su atención y orden para poder entender de qué se trata.
- ✓ Durante la observación del vídeo los estudiantes pueden tomar nota de los puntos que consideren más significativos y relevante.
- ✓ Después de observar el vídeo la docente inducen a los estudiantes a la reflexión sobre el tema de la autenticidad de la responsabilidad y de una buena autoestima mediante las siguientes interrogantes para clarificar algunos puntos:
  - ¿Cuál es el mensaje del vídeo?
  - ¿Qué actitudes pudiste observar en cada uno de los personajes?
  - ¿Qué te pareció la forma de ser del protagonista?
  - ¿Crees que era auténtico en hacer las cosas?
  - ¿Por qué crees que imitaba las conductas de su amigo el secretario?
  - ¿Te identificas en algo con alguno de los personajes? ¿Por qué?
  - ¿Es importante imitar a terceras personas por más famosas o reconocidas que sean?
  - ¿Te consideras una persona auténtica responsable? ¿Por qué?
  - ¿Qué entiendes por autoestima?
- ✓ Las interrogantes se realizan una por una y se responden de manera individual mediante la toma de la palabra, la docente no pasa a la siguiente interrogante mientras no se obtengan respuestas satisfactorias por parte de los estudiantes, hasta concluir con las interrogantes.





- ✓ Apoyados por la técnica del tándem la docente forma equipos de trabajo para analizar más a fondo el tema del vídeo y sacar sus conclusiones al respecto y luego darlas a conocer en una leve plenaria.



- ✓ Para esto el docente elige al azar a un estudiante por grupo para exponer las conclusiones de la sesión y en plenaria tomen conciencia de lo que encierra el ser auténtico y original responsable y lo bien que esto hace sentir, además de ganarte el respeto y la confianza de los demás, demuestras que tienes buena autoestima y autoconocimiento.
- ✓ Luego de tomar conciencia de la importancia de ser auténticos en todas las situaciones de la vida cotidiana se solicita a los estudiantes crear frases que reflejan la responsabilidad y buena autoestima de las personas.
- ✓ Para finalizar el docente hacen una sistematización de la sesión y expresan a los estudiantes la importancia de ser responsables en todas las situaciones de la vida, se les agradece por su asistencia y se les invita a seguir participando del programa.

## Sesión nº 07

Reconocer las características de una persona responsable

**Actividad:** “ser responsable significa tener buena autoestima”

### Procedimiento:

- ✓ Se inicia la sesión saludando a los estudiantes y dan a conocer el objetivo de la sesión y entrega la ficha de frases inacabadas titulada “Ser responsable significa” para que completen dichas frases.
- ✓ Luego se procederá a opinar sobre las respuestas que ellos han dado, generando un diálogo abierto sobre el valor de la responsabilidad.
- ✓ Al concluir el diálogo se solicita que cada estudiante escriba una frase significativa en base a la responsabilidad y de la buena autoestima en una hoja.
- ✓ Muestran su frase y explican a todo el grupo lo que escribió, manifestando sus sentimientos en base a la responsabilidad.
- ✓ Se hace uso de la dinámica de animación “el espejo” En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía.
- ✓ Después de un momento cambian de roles. Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un futbolista, una modelo, etc. boxeador, etc.



✓ Se solicita a los estudiantes retomar sus lugares de trabajo y se les indica crear un acróstico con la palabra responsabilidad resaltando las características de esta en cada frase.

✓ Al concluir sus acrósticos, los estudiantes explican al grupo qué características responsables expresan sus

acrósticos y el por qué eligieron dicha frases, se indica a los estudiantes respetar las

ideas de sus compañeros y poner atención a las explicaciones y se aplaude a cada una de estas.

- ✓ Al terminar las explicaciones la docente hace una breve reflexión en cuanto a la importancia de la responsabilidad e induce a los estudiantes a incorporar la práctica de este valor en sus acciones diarias y a la vez se invita a los estudiantes a comentar lo que aprendieron y lo que más les gusto de la sesión en sus respectivos hogares.
- ✓ Y para terminar los estudiantes escriben sus características responsables en una hoja.
- ✓ Por último se concluye la sesión con unos fuertes aplausos e invitándolos a participar de la siguiente sesión.



**Ficha: “ser responsable significa...”**

**Completa las siguientes frases inacabadas:**

1. Ser responsable significa.....
2. Soy responsable cuando.....
3. Ser irresponsable me produce.....
4. Tengo baja autoestima cuando.....
5. Cuando veo actos irresponsables.....
6. Tengo alta autoestima cuando.....
7. Las acciones irresponsables son .....
8. Cuando actúo de manera irresponsable.....
9. Siempre quiero ser responsable pero.....
10. La irresponsabilidad ocasiona en mí.....

## Sesión nº 08

### OBJETIVO DE SESION:

Tomar conciencia de la importancia de la autoestima y la práctica del valor de la responsabilidad en su vida cotidiana.

**Actividad:** “la importancia de la responsabilidad como efecto de una autoestima alta”

### Procedimiento:

- ✓ El docente saluda a los estudiantes participantes y dan a conocer el objetivo de sesión.
- ✓ Se inicia la sesión con la dinámica de animación “Toque - Toque”, la cual consiste jugadores en círculo. Uno permanece en el centro, juntamente con la bola. El jugador del centro lanza la bola a uno de los jugadores del círculo, el cual debe recoger la bola y colocarla de nuevo en el centro del círculo y salir en persecución del que la tiró.
- ✓ El jugador que estaba al principio en el centro, debe correr, saliendo por el campo dejado por el jugador a quien le lanzó la bola, hacer una vuelta completa al círculo, entrar nuevamente por donde salió y tocar la bola sin ser alcanzado por el perseguidor. Ganará el que logre el objetivo.
- ✓ Una vez finalizada la dinámica de animación la docente indica a los estudiantes tomar sus lugares de inicio.
- ✓ Se solicita a los estudiantes, posibles temas relacionados con la práctica de los valores para elaborar la orden del día.
- ✓ Luego de la decisión de los estudiantes, la docente desarrolla el tema de cómo practicar la responsabilidad en la vida diaria.
- ✓ Se inicia la asamblea con la intervención individual de los estudiantes en lo que refiere a la práctica de la responsabilidad, luego en forma de equipo llegan a conclusiones y formula sus propuestas de cómo se debe practicar el valor en análisis y lo dan a conocer a la docente responsable de la sesión.
- ✓ Para la práctica del valor de la responsabilidad y poder llevar a cabo sus propuestas los estudiantes formulan acuerdos que deberán cumplir durante el tiempo previsto por ellos mismo y lo van a ir incorporando a su actuar diario.



- ✓ Se solicita a los estudiantes que de manera consiente escriban en una hoja sus experiencias responsables de la semana anterior.
- ✓ Luego de tomar conciencia de la importancia de practicar la responsabilidad y de la autoestima, los estudiantes elaboran pancartas y slogan alusivos a la responsabilidad para pegarlos en su institución educativa.
- ✓ Se cierra la sesión reflexionando pidiendo mucha responsabilidad y seriedad para cumplir con los acuerdos que ellos libremente han elegido y los fortifica con unos aplausos.

## Sesión nº 09

**OBJETIVO DE SESIÓN:**  
**Reconocer la importancia de la seguridad de uno mismo desde la práctica de la autoestima**

### Actividad: “somos seguros”

#### Procedimiento:

- ✓ Se inicia la sesión con el saludo respectivo a los estudiantes y con la explicación del objetivo de la sesión.
- ✓ Se continúa con la dinámica de animación denominada “Pobrecito perrito”, la que consiste en: todos los participantes se sentarán formando un círculo, uno de los participantes inicia siendo el perro, este camina en cuatro patas y haciendo gestos de un perrito, se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes, deberá hacer muecas y ladrar tres veces, por cada “guau”, el participante deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito perrito”, sin reírse, el que ríe pierde, dará una prenda y asume el papel de perro, esto se hará por un espacio de 10 minutos y luego se iniciará la recuperación de cada prenda para lo cual el total del grupo deberá establecer algunos castigos.
- ✓ El docente ayudado de la técnica del conteo, forman grupos de 3 integrantes y entregan la ficha titulada “El dilema de Marco”, se les da unos minutos para que lean comprensivamente, reflexionen y discutan el tema en grupo, luego cada grupo escribe en papelotes lo que entendieron y a qué conclusiones llegaron; posteriormente un integrante de cada grupo expone el trabajo realizado.
- ✓ Luego de las exposiciones se lleva a los estudiantes a una reflexión más profunda y se les entrega a cada uno una ficha con frases inacabadas relacionadas a la seguridad en sus acciones, para que reflexionen y completen.
- ✓ Luego mediante la lluvia de ideas dan a conocer brevemente sus frases terminadas y se resalta las diferencias.



- ✓ El docente entrega una hoja en blanco a cada estudiante y solicitan escribir una relación de 5 frases que les brinden seguridad y dibujar una situación de su propia experiencia que le brinde seguridad.
- ✓ Los estudiantes comentan sus dibujos y manifiestan en qué momento esto les hace sentirse seguros y sin miedos, recibiendo calurosos aplausos después de sus respectivas intervenciones.
- ✓ Se sistematiza la sesión explicando la importancia de la seguridad y confianza que debemos tener todas las personas en nosotros mismos y cómo esto nos ayuda a tomar nuestras propias decisiones teniendo en cuenta lo que queremos y lo que pensamos.
- ✓ Se concluye la sesión con la invitación respectiva a seguir participando en el programa y agradeciendo a los estudiantes por su participación en la sesión.

### **Ficha: “el dilema de marco”**

Beatriz, maestra de la escuela había dejado que realicen una composición por el día de la madre, en su clase estaba Luís, él era un chico muy orgulloso y con mucho dinero, Paco era otro niño muy humilde, y había escrito la composición más hermosa de la clase, Luís por el contrario muy ocioso no había hecho nada y aprovechó cuando todos salieron al recreo para romper la hoja del cuaderno de Paco donde estaba escrita la composición. Marco quien tiene a su mamá enferma observó todo, pero Luís le regaló diez soles para las



medicinas de su mamá a cambio de que no dijera nada. Cuando la profesora ingresó al aula pidió las composiciones y Paco no encontró la suya, Luís presentó la composición de Paco y éste se dio cuenta que era su composición, lloró y se lo dijo a la profesora, pero ésta lo regañó y dijo que todos debieran ser como Luís quien había escrito la mejor composición y que además estaba exonerado del examen final. Por otro lado Marco se siente con ganas de decir lo sucedido, sabe que si habla su amigo Paco tendrá una buena calificación pero también sabe que Luís le quitaría los diez soles de la receta y además lo golpearía. ¿Qué debe hacer Marco?



## Sesión N° 10


### OBJETIVO DE SESIÓN:

Identificar acciones que le brinden seguridad en sí mismo

### Actividad

#### Practicamos seguridad

##### Procedimiento:

- ✓ Se da la bienvenida a los estudiantes y dan conocer el objetivo de la sesión.
- ✓ Se solicita a los estudiantes tomar sus lugares respectivos y los docentes dan a conocer el dilema moral que van a analizar titulado “Descanso cómodamente” y para esto se les da un tiempo de 5 minutos y se les indica que asuman la postura del protagonista del dilema centrándose en la interrogante ¿Qué debería hacer Abel? y se les pide que escriban dos razones que justifique la alternativa elegida, para luego darla a conocer mediante lluvia de ideas.
- ✓ El docente realiza la dinámica de integración “Las Lanchas”, la cual consiste en que todos los estudiantes se ponen de pie y la docente cuenta una historia que relata lo siguiente “Estamos navegando en un enorme buque, pero de pronto viene una tormenta y empieza a hundir el buque.”
- ✓ Para salvarse hay que subirse en unas lanchas salvavidas, pero en cada lancha sólo pueden entrar tres personas y los estudiantes se agrupan de tres; luego se les dice no, no la lancha sólo resiste dos personas y los estudiantes se agrupan de dos personas; después se les pide que mejor cambien a una lancha más grande en donde entran cinco personas y los estudiantes se agrupan de cinco personas, como ya se logró formar los grupos con el número de integrantes deseado, se finaliza la dinámica diciéndoles que así como se han agrupado de cinco para salvarse, esas mismas personas integrarán los equipos de trabajo.
- ✓ Se pide a los equipos que discutan el dilema moral y expresen sus propias opiniones; un miembro del grupo toma nota de las razones que justifiquen cada posición y luego buscarán las posibles alternativas de solución.



- ✓ Se realiza una plenaria donde cada coordinador de grupo expone las conclusiones del dilema.
- ✓ Se invita a los estudiantes a intervenir para refutar opiniones y defender sus puntos de vista en forma ordenada y con respeto.
- ✓ Luego se concluye el debate solicitando a los estudiantes que si han vivido una situación parecida en su vida cotidiana la relaten de forma voluntaria para fortalecer lo trabajado.
- ✓ Se solicita reflexionar y escribir acciones que le brinden seguridad en sí mismo en una ficha.
- ✓ Finalmente se cierra la sesión haciendo algunas reflexiones y se despiden con aplauso.

### **Ficha: “descanso cómodamente”**

Pablo sale de su trabajo cansado y hambriento camino a su casa, al tomar el autobús encuentra un asiento vacío al fondo del bus en el que cómodamente descansaba hasta llegar a casa.

El bus en cada paradero se iba colmando de gente y en eso se da cuenta que una señora con una bebé en brazos iba de pie, apretada por el resto de pasajeros y nadie le había



cedido un asiento, él se sintió incómodo por tal situación ya que siempre suele ser caballero, pero estaba tan cansado y no sabe qué hacer.

Si seguir durmiendo cómodamente y descansar o cederle el asiento a la señora que llevaba una bebé en brazos y corría peligro entre tanta gente.

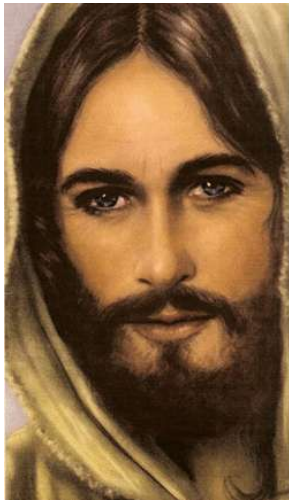
## SESIÓN Nº 11

**Objetivo de sesión: determinar el valor de la fe en la vida del estudiante.**

**Actividad: ¿quién dice que soy Yo? Lucas 9,16-21**

**Procedimiento:**

Se inicia la sesión de clases con un saludo (canto de bienvenida) respectivo y da a conocer los objetivos de la sesión e inicia con la Lectura de la Palabra de Dios (Biblia), Quién dice los hombres que SOY YO?



.Jesús es el “enviado”, Él es todo lo que se ha revelado de Dios, El es el Hijo de Dios, el mismo Jesús nos dice, El Padre y Yo somos Uno ( Juan 10,30),para ampliar el conocimiento un alumno leerá :Jesús de Nazaret fue un hombre en todo semejante a los hombre menos en el pecado (Hebreos 4,14-16). Jesús pertenece a un pueblo y a una raza como todos nosotros, su país es Palestina, su idioma el arameo, su religión y sus costumbres son judía y no se avergüenza de que lo llamen Nazareno, pues se crío en Nazaret (Lucas 4,16).

En Nazaret todos conocían a José, el carpintero, José estaba casado con María y Vivian pobremente como casi todas las familias del pueblo. Jesús fue creciendo y madurando con esfuerzo, con limitaciones como todo niño, como todo joven y como todo hombre, En la Sinagoga aprendió la interpretación de la Sagradas Escrituras y una vez al año acudía a Jerusalén con sus padres para las grandes fiestas del Señor (Lucas 2,41).

**Trabajo de reflexión:**

- ¿Tienes algo que hayas recibido de Dios?, escribe en el papelote tres cosas que creas importa que recibiste de Dios.
- Cristo es el único Hombre que realiza plenamente el ideal del ser imagen de Dios, el hombre ha llegado en Jesús a ser esa imagen perfecta de Dios
- La vida de Jesús nos muestra cómo tiene que ser el hombre- Escribe 5 características en el papelote
- También hoy, hay quienes tienen diversas opiniones sobre Jesús, pregunta a tus parientes y vecinos que piensan de Jesús y luego escribe en el papelote
- Y tú quién crees que es Jesús para Ti, escribe dos afirmaciones en tu papelote.

Se terminará reforzando los conceptos, y mostrándoles la imagen de Jesús y su país.

## Sesión Nº 12

### Objetivo de sesión de clase:

Reforzar la fe que tienen los estudiantes en su diario vivir.

**Actividad: “sanación del leproso”** (lucas 5,12-21)

### Procedimiento:

Se inicia con un canto de saludo, luego les recuerda el objetivo de la sesión de clase, un alumno leerá la lectura de la Biblia sobre la curación del Leproso: “Estando Jesús en uno de esos pueblos, se presentó un hombre cubierto de lepra. Apenas vio a Jesús, se postró con la cara



en tierra y le suplicó: “Señor, si tú quieres, puedes limpiarme.”, Jesús extendió la mano y lo tocó, diciendo: “Lo quiero, queda limpio.” Y al instante le desapareció la lepra. Jesús le dio aviso que no le dijera a nadie. “Vete, le dijo, preséntate al sacerdote y haz la ofrenda por tu purificación como ordenó Moisés, pues tienes que hacerles tu declaración.

La fama de Jesús crecía más y más, a tal punto que multitudes acudían para oírle y ser curados de sus enfermedades. Pero él buscaba siempre lugares solitarios donde orar.

### Trabajo de reflexión:

- Nos reuniremos en círculo y luego un alumno comentará la lectura
- Escribirá, en su papelote el Leproso que elementos tenía para pedir a Jesús que le curara.
- Crees que Jesús le devolvió al leproso su dignidad y le fortaleció su autoestima?

El docente concluirá reforzando con otro hecho de la vida la fe de los estudiantes.

## Sesión N°13

### “Jornada de Reflexión sobre la Oración “El Padre Nuestro” Mt.6,5-15

**Objetivo:** Sentir la necesidad de dialogar con Jesús de Nazaret para elevar mi autoestima y sentirme libre y feliz.

**Materiales:** Biblia, velas, pan, uvas, papel bond



**Procedimiento:** Esta actividad tendrá una duración de 45 minutos y participaran los estudiantes del V ciclo de primaria, tutores y padres de familia.

Iniciaremos con una dinámica de integración, luego se leerá la Palabra de Dios por espacio de 5 minutos, los participantes reflexionaremos por espacio de 10 minutos sentados en círculo, luego un participante se pondrá en el centro y participará lo que ha comprendido, un profesor llevará las velas y expresará sobre el tema, finalmente saldrán dos alumnos y explicarán sobre el pan y las uvas relacionados al tema.

#### **Trabajo Práctico:**

Los alumnos recitarán en forma individual la oración del Padre Nuestro

Los alumnos describirán las siete peticiones que nos enseña la oración del Padrenuestro

El hermano moderador reforzará sobre el sentido de la Oración y el efecto de la autoestima en nuestras vidas.

Se concluirá la jornada compartiendo el Pan con todos los participantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE LAS SESIONES

- Acevedo, M. (1980), Ejercicio de dinámica de grupo. México- Noriega
- Adrianzen Herrera W. (2014), Arequipa, Técnicas vivenciales
- Adrianzen Herrera W. Perfiles de la autoestima
- Altamirano M. (2014) autoestima I.E.P. “La Católica del Pacífico” “San Jerónimo Cusco
- Álvarez J. y Velásquez M. (2007), Nivel de autoestima-aplicación del inventario de de Coopersmith- Valdivia Chile.
- Álvarez, A. Sandoval, G. Velásquez, S. (2007). Autoestima en los alumnos de los 1° medios de los -Tesis para optar el Título de Profesor de Lenguaje. Universidad Austral de Chile. 2012.
- Aristóteles Filósofo A. (350 a. de C.), Existencia de Dios
- Bellido Ticona, J. (2015), Violencia Familiar- Cusco-
- Benites. (1999). Tipos de Familia, Clima social y Asertividad en estudiantes por la vida y la paz de Lima, instituto de bienestar familiar. Lima UPSMP- tesis de Maestría.
- Bermúdez J. (1999), Psicólogo influencia de la autoestima en la vida cotidiana
- Bonet L. (2008), La autoestima como evaluación personal.
- Branden N. (2013), Enfoque Psicológico, propone la importancia de realizar descansos cortos, frecuentes y de relajación como terapia.
- Branden N. en su libro El poder de la autoestima, indica: “La Clave para mejorar la autoestima”.
- Branden, Nathaniel, (1995), Seis Pilares de la Autoestima, Buenos Aires- Argentina- Ibérica S.A.
- Cortés de Aragón, L. (1999), componentes de la autoestima como ejes Importantes en el desarrollo de la autoestima “Cognoscitivo, Afectivo y Conductual.”
- David Wilkerson (2009), El Nazareno “El Alto Precio de poseer a Cristo”, como Alto Precio de la autoestima .
- Diario Perú 21. Portada. Recuperado en Perú 21.pe/2012/04/21/actualidad/padres-podran-denunciar-bullying-colegios-2020986.
- Diseño Curricular Nacional de Educación Básica regular (2010)- Lima- Perú Ministerio de Educación.
- Dr. Ribeiro. Lair (2008), base fundamentales de la autoestima.
- Duarte Alto M. (2012), “Práctica de Valores y su Influencia Educativa -Ecuador.- Tesis para optar el Título de Licenciatura.
- Fernando Domingo J., Teólogo Internacional (2014), Madrid en la Revista Internacional “Orar” Nº 116 técnicas vivenciales.
- Ferrer V.- Teólogo - (2006), Trabajo de investigación titulada “Visión Cristo Céntrico” para mejorar el desarrollo de la Autoestima en Educación Básica Regular- Lambayeque.