



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del título de licenciada en Ciencias de la Educación**
Mención: Psicóloga Educativa.

TEMA:

“EL MATONEO Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS
ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO
DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTORA: MARÍA VERÓNICA MELO COLOMA
TUTORA: DRA. MG. CARMITA DEL ROCÍO NÚÑEZ LÓPEZ

AMBATO – ECUADOR
2013

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“EL MATONEO Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO”** presentada por la Srta. Melo Coloma María Verónica, egresada de la Carrera de Psicología Educativa, promoción: marzo - agosto 2010, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Psic. Educ. Paulina Ruiz
MIEMBRO

Lcda. Paulina Nieto
MIEMBRO

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea “EL MATONEO Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Fecha: 15 mayo de 2013

María Verónica Melo Coloma

C.C 1803271731

AUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Las opiniones y comentarios vertidos en el trabajo de grado, son originales y de responsabilidad del autor de este proyecto, como también los contenidos, análisis, conclusiones, recomendaciones y propuesta son exclusivas de mi persona, como autor de esta investigación. Además debo indicar que siendo un trabajo bibliográfico me he apoyado en la consulta realizada a autores que menciono, al final de este trabajo investigativo.

EL AUTOR

María Verónica Melo Coloma

C.C 1803271731

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo, Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López, con CC 1801904490 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL MATONEO Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, elaborado por la Srta. Melo Coloma María Verónica, egresada de la Carrera de Psicología Educativa, CERTIFICO:

Que el presente trabajo investigativo, fue desarrollado y orientado en todos los contenidos por la suscrita, dentro de la metodología de la investigación científica que cumple con las disposiciones emitidas por el Centro de Pregrado de la Universidad Técnica de Ambato, a través de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Psicóloga Educativa.

Por lo expuesto autorizo ante los organismos competentes para la sustentación y defensa respectiva.

.....
Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López
Tutora

DEDICATORIA

A las personas que amo y de quienes he recibido su apoyo incondicional, mi madre María Esther porque ha sido la persona que ha estado conmigo en las buenas y en las malas, mujer de quien he seguido el ejemplo para llegar hasta donde estoy, y aun ver más allá, a ella que ha sido mi más grande inspiración. A mi padre Marco, por su motivación constante. A mis hermanos Alex y Darío, por su afecto y fortaleza. Además lo dedico a Cristo porque sin él no hubiese sido posible dar un solo paso. Ha sido él quien ha guiado mi camino y me ha llenado de energía en momentos difíciles.

MARÍA VERÓNICA MELO COLOMA

AGRADECIMIENTO

Ha sido dura la labor pero gratificante la recompensa y de esta manera quiero dar gracias mis profesores por sus conocimientos y confianza entregados.

Debo mencionar también a la Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, al Centro de Pregrado por la oportunidad brindada, para mejorar y engrandecer mis conocimientos como persona y profesional.

Por la transferencia de conocimientos brindada por los docentes, tutores y a todos quienes colaboraron, enriqueciendo experiencias y saberes en mi camino de formación.

EL AUTOR

INDICE

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	ii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iv
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
ÁRBOL DE PROBLEMAS	7
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	8
1.2.3. PROGNOSIS	9
1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
1.2.5. INTERROGANTES.....	10
1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	11
1.4 OBJETIVOS.....	12
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	12

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
CAPITULO II.....	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	13
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	15
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	17
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	22
2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Independiente	23
2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente	24
2.4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	25
EL MATONEO.....	25
CONDUCTA AGRESIVA.....	35
TRANSTORNO OPOSICIONISTA DESAFIANTE	37
¿Qué causa el TOD?	38
PSICOLOGÍA CONDUCTUAL	40
2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	43
RELACIONES INTERPERSONALES	43
AUTOCONCEPTO	46
PERCEPCIONES.....	48
AUTOESTIMA.....	54
¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?.....	55
AUTOESTIMA PRECISA	56
2.4 HIPÓTESIS.....	68

2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.....	68
CAPITULO III.....	69
METODOLOGÍA.....	69
3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	69
3.2.1 De campo.....	69
3.2.2 Bibliográfica-documental.....	69
3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	70
3.2.1 Exploratoria.....	70
3.2.2 Descriptiva.....	70
3.2.3 De Asociación de Variables.....	70
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	71
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	72
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	72
Variable independiente: Matoneo.....	72
Variable Dependiente: Autoestima.....	73
3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	74
3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	75
CAPÍTULO IV.....	76
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	76
4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	76
4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	76
4.3. Verificación de hipótesis.....	100
Cruce de variables.....	101
Prueba de Chi cuadrado.....	102

CAPÍTULO V.....	104
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	104
5.1. CONCLUSIONES.....	104
5.2 RECOMENDACIONES	106
CAPÍTULO VI.....	108
PROPUESTA.....	108
TEMA:	108
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	108
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	109
6.3 JUSTIFICACIÓN	111
6.4 OBJETIVOS	113
6.5.1 Objetivo General.....	113
6.5.2 Objetivos Específicos.....	113
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	114
6.6.1 Operativa.	114
6.6.2. Técnica.	114
6.6.3 Económica.	114
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	115
MANUAL	115
MATONEO	117
AUTOESTIMA.....	118
PERCEPCIONES.....	122
6.7 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	124
6.8 MODELO OPERATIVO	125
6.9 PREVISIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	126

Bibliografía.....	127
4.4Anexos.....	130

ÍNDICE TABLAS

Cuadro No.1 Población y muestra	71
Cuadro No. 2 Operacionalización de Variables. V. Indep.....	72
Cuadro No. 3 Operacionalización de Variables. V. Dep.	73
Cuadro No. 4 Plan de recolección	74
Cuadro N°5: Pregunta 1 Alumnos.....	77
Cuadro N°6: Pregunta 2.....	78
Cuadro N°7: Pregunta 3.....	79
Cuadro N°8: Pregunta 4.....	80
Cuadro N°9: Pregunta 5.....	81
Cuadro N°10: Pregunta 6.....	82
Cuadro N°11: Pregunta 7.....	83
Cuadro N°12: Pregunta 8.....	84
Cuadro N°13: Pregunta 9.....	85
Cuadro N°14: Pregunta 10.....	86
Cuadro N°15: Pregunta 1. Padres	87
Cuadro N°16: Pregunta 2.....	88
Cuadro N°17: Pregunta 3.....	89
Cuadro N°18: Pregunta 4.....	90
Cuadro N°19: Pregunta 5.....	91
Cuadro N°20: Pregunta 6.....	92
Cuadro N°21: Pregunta 7.....	93

Cuadro N°22: Pregunta 8.....	94
CuadroN°23: Pregunta 9.....	95
Cuadro N°24: Pregunta 10.....	96
Cuadro N°. 25: Cruce de variables	101
Cuadro N°26: Prueba del Chi cuadrado.....	102
Cuadro N°27: Costos de la propuesta.....	109
Cuadro N°28: Modelo Operativo	125
Cuadro N°29: Previsión y evaluación.....	126

ÍNDICE GRÁFICOS

Gráfico No. 1. Árbol de problemas.....	7
Gráfico No. 2 Categorías Fundamentales.....	22
Gráfico No. 3 Constelación V. Independiente	23
Gráfico No. 4 Constelación V. Dependiente	24
Gráfico N°. 5: Pregunta 1 alumnos	77
Gráfico N°. 6: Pregunta 2	78
Gráfico N°. 7: Pregunta 3	79
Gráfico N°. 8: Pregunta 4	80
Gráfico N°. 9: Pregunta 5	81
Gráfico N°. 10: Pregunta 6	82
Gráfico N°. 11: Pregunta 7	83
Gráfico N°. 12: Pregunta 8	84
Gráfico N°. 13: Pregunta 9	85
Gráfico N°. 14: Pregunta 10.....	86

Gráfico N°. 15: Pregunta 1 Padres.....	87
Gráfico N°. 16: Pregunta 2.....	88
Gráfico N°. 17: Pregunta 3.....	89
Gráfico N°. 18: Pregunta 4.....	90
Gráfico N°. 19: Pregunta 5.....	91
Gráfico N°. 20: Pregunta 6.....	92
Gráfico N°. 21: Pregunta 7.....	93
Gráfico N°. 22: Pregunta 8.....	94
Gráfico N°. 23: Pregunta 9.....	95
Gráfico N°. 24: Pregunta 10.....	96
Gráfico N°. 25: Prueba de Chi cuadrado.....	103

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
MODALIDAD PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL MATONEO Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL DÉCIMO GRADO “A” Y “B” DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: María Verónica Melo Coloma

TUTOR: Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López

RESUMEN:

El matoneo es una forma de violencia que ocurre entre pares en el ambiente escolar o fuera de él. Ocurre cuando un estudiante o varios de ellos, intencionalmente, adoptan comportamientos agresivos y repetitivos contra otro u otros que se encuentran en desventaja de fuerza o poder, colocándolo bajo tensión o dominación, daños y sufrimiento sin motivos evidentes. Es un fenómeno extremadamente relevante que amenaza el desarrollo saludable de la infancia y la juventud de todo el mundo.

Un joven que está siendo víctima del matoneo está pasando por unas circunstancias difíciles con depresión, tristeza, a su vez está atravesando por una situación verdaderamente lamentablemente que ningún ser humano

merece pasar y que nunca se tiene a la mano herramientas como para afrontarla como para combatirla.

Ayudar a los jóvenes a eliminar esas creencias heredadas que los limitan y de esta manera poder reemplazarlas por aquellas que respondan a su realidad interior y los conduzcan a la libertad emocional que les permite que no sean presa fácil del Matoneo, Acoso Escolar o Bullying.

Para saber si un estudiante es víctima de bullying, es necesario, primero, observar su comportamiento y desarrollo, es preciso ser cauteloso para no señalar o precipitarse a identificar el caso, generalmente, la víctima se retrae y se aísla socialmente, presenta un aspecto triste, ansioso, deprimido o irritado, falta frecuentemente al colegio sin razones convincentes, pierde la concentración o el entusiasmo al estudio y puede tener una fuerte caída en el rendimiento escolar, además de las quejas frecuentes de dolores de cabeza, estomago, fiebre, diarrea o vomito.

Es a través de la observación, el diálogo y la participación en la vida de los hijos que los padres pueden identificar si son víctimas de bullying.

Con la presente investigación se va a demostrar el matoneo o bullying si incide en la autoestima de los estudiantes del décimo grado “A” y “B” de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

Palabras claves: Acoso, Matoneo, Bullying, Bully, Acosador, Testigo, Agresividad Autoestima, Afecto, Aceptación.

INTRODUCCIÓN

EL CAPÍTULO I

EL PROBLEMA: Encontramos el Tema con el que se trabajó, el Planteamiento del Problema, las Contextualizaciones Macro, Meso y Micro, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del Problema, las Interrogantes, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos.

EL CAPÍTULO II

EL MARCO TEÓRICO: Se describió los Antecedentes investigativos, la Fundamentación Filosófica mediante el paradigma constructivista, fundamentación Psicológica y Legal, las Categorías Fundamentales, la Hipótesis y el Señalamiento de Variables del trabajo de investigación.

EL CAPÍTULO III

LA METODOLOGÍA: Se analizó el , la Modalidad Básica de Investigación, los Tipos de Investigación, Población y Muestra, , la Operacionalización de las Variables, las Técnicas de Recolección de Información, Procesamiento y Análisis.

EL CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: Se realizó una investigación de campo aplicando las encuestas jóvenes, padres de familia y maestras , se recopiló los datos, se tabuló e interpretó los resultados obtenidos mediante el Programa Estadístico SPSS Statistics, los mismos que son Analizados, con la Verificación de Hipótesis, el Cruce de Variables y la Prueba Chi cuadrado.

EL CAPÍTULO V

LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: Al cabo de la investigación concluimos que existe casos de matoneo dentro de la institución e influye en la autoestima por lo que se realizaran talleres con actividades lúdicas.

EL CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA: Se elaboró un taller de de autoestima para contrarrestar el matoneo o bullying, que se aplicará en los estudiantes de décimo Grado A y B de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

El Matoneo y su incidencia en la Autoestima de los estudiantes del décimo año "A" y "B" de Educación Básica de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el mundo los actos de discriminación y violencia en las escuelas deberían tomarse como un indicador (70%) serio de la necesidad de invertir en mejor calidad de la educación, de manera tal que ir al Colegio, a la Escuela no signifique, aburrimiento por metodologías obsoletas, maltrato y discriminación, comentó Sonia Elijach (2011), Asesora Regional en Protección de los derechos humanos de UNICEF (Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia).

En tal razón la Organización de las Naciones Unidas (ONU) , la Secretaría de Educación Pública y el Consejo Nacional para prevenir la discriminación (CONAPRED) anunciaron una campaña en el 2011 para erradicar el matoneo, bullying o acoso y la discriminación entre estudiantes de bachillerato. Se refirió a su vez que de acuerdo con la Encuesta Nacional contra la Discriminación 2010, los jóvenes del rango de edad del bachillerato son los que más reconocen la diversidad, pero no necesariamente la respetan.

Esta perspectiva se refuerza con la encuesta que en 2010 realizó la Secretaría de Educación Pública (SEP) y que revela que 33% de los alumnos han recibido insultos y 42% son ignorados; por el lado de los agresores, en cambio, 35% reconocen que han insultado, 42% han ignorado y entre 10 y 14% han golpeado a algún compañero.

Según el informe, basado en datos de un estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) desarrollado entre 2005 y 2009, la agresión más frecuente fue el robo (39,4 %), seguida de la violencia verbal (26,6 %) y la violencia física (16,5 %).

Los autores del estudio examinaron los resultados de 2.969 escuelas, 3.903 aulas y 91.223 estudiantes de sexto grado de 16 países latinoamericanos: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, Ecuador, El Salvador, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana y Uruguay.

Éste análisis reveló que el 51,1 % de los estudiantes dicen haber sido víctimas de bullying por parte de sus compañeros de escuela durante el mes anterior al que se recogieron los datos. Llama la atención especialmente que sea América Latina la región del mundo donde más violencia escolar se da, dijo Javier Murillo, de la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la UAM (UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID), que explicó que ese porcentaje oscila entre el 30% y el 40% en regiones como Europa, Asia y África.

En Ecuador en una encuesta realizada en el 2011 por el observatorio de los derechos de la Niñez y Adolescencia (ODNA) el 1,6% de los niños y jóvenes sufren matoneo o “bullying” de forma constante y el 5,7% lo vive de forma esporádica. Una encuesta elevó este porcentaje de víctimas de violencia física o psicológica habitual al 3% de los alumnos. Al igual se revela que el 16% de niños y jóvenes reconocen haber participado en burlas o agresiones psicológicas a otros compañeros.

Además reveló que el matoneo, acoso escolar o ‘bullying’ es un problema grave en escuelas y colegios, especialmente en establecimientos públicos. El 22% de las víctimas tiene entre 6 y 11 años y el 20% es de 15 a 17 años, que investigó a 1’054.112 niños y adolescentes.

En el estudio se destaca que los casos de menores que destruyen las cosas de sus compañeros suman el 58% en centros públicos y 50% en los privados. También se confirmó que el 62% de casos de acoso físico, es decir de jóvenes y niños que golpean y molestan a los que son diferentes se dan en instituciones públicas y 59% están en las privadas. Las estadísticas nacionales también señalan que 71% de estos abusos son reportados por los más pequeños.

El ex Instituto Nacional de la Niñez y la Familia (INNFA) dice que el 32% de los menores en edad escolar sufre algún tipo de maltrato por parte de sus compañeros de clase. Actualmente, la novedad es que al acoso escolar se lo relaciona con enfermedades neuropsicológicas, respiratorias y abdominales.

La pediatra Katia Solano, quien expuso sobre el tema en el Congreso de Pediatría Infantil, realizado en el 2010 en Guayaquil, asegura que “este tipo de molestia ascendió a un 8.8% en Latinoamérica y en ella intervienen tres personajes: el agresor, la víctima y el espectador”. La resistencia para ir a la escuela y los dolores de cabeza y de estómago son síntomas visibles de las víctimas del acoso escolar, manifestó la especialista.

En la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo, el 80% de alumnos interrogados ha visto un caso de matoneo y un 20% por ciento ha sido víctima de agresiones.

Una de las causas más importante para que los alumnos de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo tomen estas actitudes, es la violencia intrafamiliar en la que los

padres discuten permanentemente, utilizan lenguaje agresivo y, en ocasiones, el daño físico; el entorno familiar condiciona al niño para dar los primeros pasos en el matoneo.

Otra causa que afecta a los estudiantes es la violencia de los medios de comunicación, en especial del cine y la televisión; donde utilizan violencia extrema: asesinatos, peleas, persecuciones para finalmente matar, explosiones y toda clase de manifestaciones de violencia; igual la televisión, con sus telenovelas.

Todo esto conlleva a los jóvenes a tratar de imitar y formar grupos con los más proclives al matoneo, comparten ideas sobre las formas de agredir y seleccionando a sus víctimas, planea la agresión y la ejecutan; la víctima aterrorizada, no habla ni denuncia por temor a que el matoneo sea cada vez más constante y violento en colegio y fuera de él.

Esta entidad educativa está ubicada en la ciudad de Ambato, en las Avenidas Rumiñahui y los Shyris, institución de gran prestigio con varios años funcionamiento.

Está integrada por 80 docentes, 1600 estudiantes y 4 conserjes, dirigida en el cargo de Rectora la Dra. Carmela Calero y será aplicable en los décimos años de educación básica paralelos "A" y "B".

En la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, para poder garantizar la seguridad de los alumnos y su condición psicológica que afecta el matoneo, se ha detectado estos cambios a tiempo para modificar estas conductas, ya que el menor no denuncia a sus padres ni profesores el matoneo del cual es sujeto, a no ser que se le pregunte directamente. Para ello, es necesario adentrarse en el entendimiento del por qué se producen estos problemas de carácter y entender las motivaciones y conflictos detrás de las agresiones de sus compañeros. Es rol de los padres y maestros ayudar a que el niño resuelva sus crisis y satisfaga sus necesidades de valoración personal y hacia los demás de un modo adecuado, y de acuerdo a un marco valórico y de respeto hacia su persona y el resto.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS

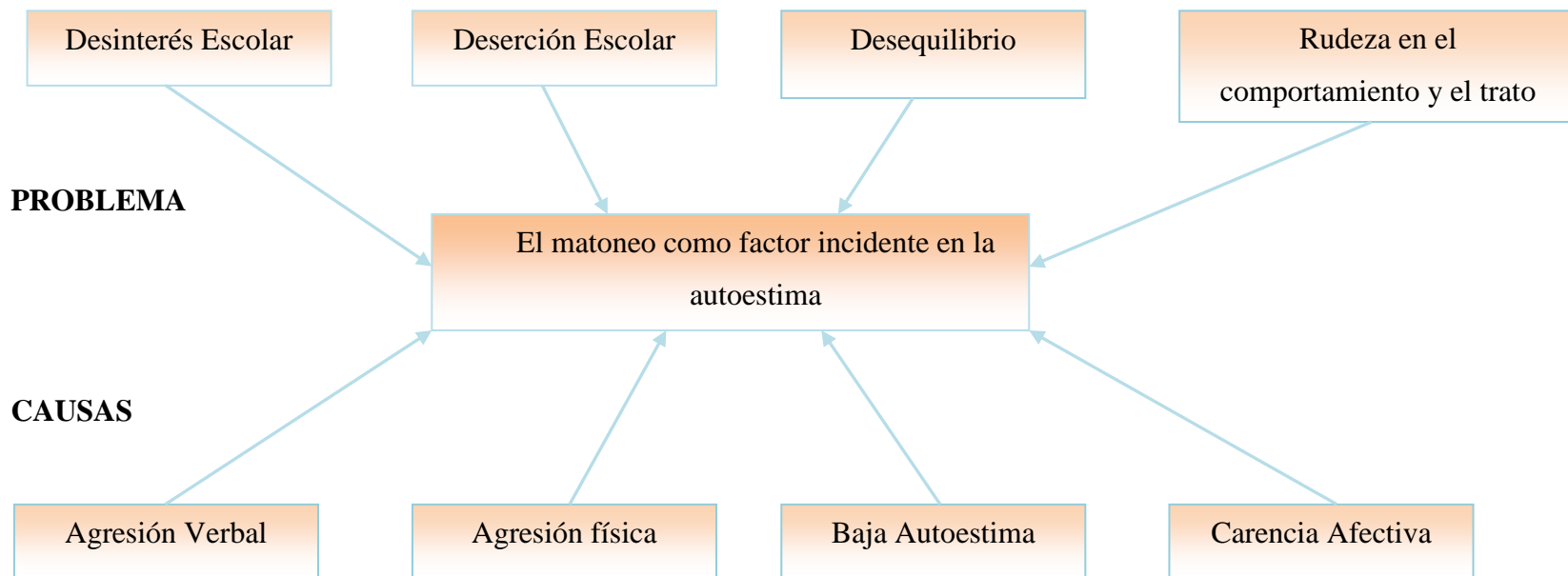


Gráfico No. 1. Árbol de problemas
Elaborado por: MELO, Verónica (2012)

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.

Agresión Verbal

El maltrato verbal es el más común y al que más miedo le tienen los estudiantes, como los apodos, chismes, bromas, insultos con groserías, palabras soeces, gritos, mensajes fuertes, rótulos de subvaloración, toman rasgos físicos para burlarse, menosprecio. Esto afecta psicológicamente a los jóvenes que son víctimas e incide en la conducta de los mismos, crean estrés y tensión, que se verá reflejado en el completo descontrol de sus actividades y más en sus tareas del colegio, llevándolo poco a poco a un progresivo desinterés escolar, comportamientos de evitación como olvidar las tareas y el bajo rendimiento escolar.

Agresión Física

El mayor problema en las aulas es la violencia física: miradas intimidantes, hostigamiento por medio de golpes, puños, empujones, patadas, los jóvenes por temor no dicen nada a sus padres de lo que está pasando, obligándolos muchas veces a abandonar la escuela, para evitar el contacto con su compañeros agresores, causándole un trauma psicológico en los estudiantes porque ya no quieren regresar ni buscar otro colegio.

Baja Autoestima

La autoestima es la base de la personalidad sana. Las personas que tienen buena autoestima son capaces de dialogar con los demás. Su ausencia es el origen de las desigualdades que se aceptan, del abuso y del maltrato, de la confrontación violenta. En la adolescencia se experimentan diversos cambios de toda índole y si tiene un desequilibrio emocional se aislará en su soledad y tristeza, al no sentirse comprendido, sus cambios psicológicos pueden confundirlo e impedirle un desarrollo sano y normal.

Carencia Afectiva

La carencia afectiva o las alteraciones por carencia relacional se refieren a aquellas situaciones en que la maduración de la personalidad del niño se interfiere por la falta grave de estimulación afectiva. En el ser humano no existe la posibilidad de una maduración correcta sin el calor afectivo del amor. Aunque, en cualquier circunstancia, cualquier persona puede sentir no haber amado lo suficiente o no haber sido amado de forma adecuada, la ausencia grave de estimulación afectiva durante la infancia por parte de los adultos, que juegan un rol relacional afectivo importante, provoca la aparición de trastornos, no tan solo de la maduración, sino también síntomas clínicos que se expresan en trastornos somáticos, afectivos y conductuales, provocando en los jóvenes una vida reprimida de sentimientos, rudeza y poca amabilidad en el trato con las demás personas de su entorno, muchas veces desquitándose de lo que le sucede.

Es así que elaboraremos un manual con actividades lúdicas para trabajar con los alumnos del décimo año "A" y "B", previniendo el matoneo para mejorar la autoestima.

1.2.3. PROGNOSIS

Si no se atiende la problemática del matoneo y la autoestima en los estudiantes del décimo año "A" y "B" de Educación Básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato podría ser muy perjudicial para los alumnos, ya que en un futuro sufrirán desinterés escolar, deserción escolar, desequilibrio emocional y rudeza en el comportamiento y en el trato.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo incide el matoneo en la autoestima de los estudiantes del décimo año "A" y "B" de Educación Básica de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua?

1.2.5. INTERROGANTES.

¿Cuáles son las formas de matoneo que practican los estudiantes?

¿Qué niveles de autoestima se observa en los estudiantes?

¿Existen alternativas de solución respecto al matoneo o bullying y la autoestima?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.

Delimitación de contenido:

Campo: Psicología

Área: Desarrollo del potencial humano

Aspecto: Matoneo y Autoestima.

Delimitación espacial: La presente investigación se realizará con los estudiantes del décimo año "A" y "B" de educación básica de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal: La presente investigación comprende el período académico junio-diciembre del 2012.

1.3 JUSTIFICACIÓN.

El interés por investigar es preocupación a la violencia escolar. Y es que existen diferentes maneras de intimidar o de agredir en el colegio. No sólo se trata de las peleas; también hay violencia cuando se crean rumores o comentarios que atentan contra la dignidad de alguien, cuando se excluye del grupo o se hacen gestos para apartar a una persona y eso la lleva a alejarse y no sentirse bien en el colegio; cuando los niños o jóvenes usan herramientas de Internet como Messenger, Facebook u otros para publicar mensajes denigrantes, chismes, para hacer que otros se aparten de alguien.

Esta realidad requiere del involucramiento de los adultos quienes deben proveer entornos seguros y cálidos para el sano desarrollo emocional de los niños y adolescentes.

El impacto del estudio es beneficioso ya que pese a haber estado presente desde siempre en las relaciones entre los menores en los centros educativos y fuera de los mismos, no ha generado estudios, reflexiones o reacciones desde el ámbito académico ni desde las instancias oficiales, por tal razón considero valiosa la realización de la presente investigación pues al tratarse de un problema que afecta física y psicológicamente en la vida de los estudiantes, es necesario darle la trascendencia que amerita, ya que muchas personas, no consideran importantes las repercusiones que pudieran llegar a tener estos actos.

La utilidad de este estudio es importante porque la agresión hacia la autoestima debido al acoso es un tema que requiere de estudio pues la presión en este ámbito puede ser tanta, que el niño o adolescente en etapa de formación pueda recurrir a actos que atenten incluso en contra de su propia vida. Es indispensable conocer el por qué del fenómeno a investigarse y el para qué hacerlo, por tanto esta trabajo permitirá encontrar dichas razones que coadyuven posteriormente a la búsqueda de soluciones usando metodología adecuada.

Los beneficiarios serán directamente los estudiantes y las familias de los mismos, pues las actitudes y comportamientos al constatar el problema podrán ser cambiados y mejorados, también se verá beneficiada la sociedad, puesto que en muchas ocasiones los niños o adolescentes bully o a su vez sus víctimas presentan conductas delictivas, en las que se ven involucradas muchas otras familias. Por lo que el impacto de la tesis será positivo y servirá como fuente de investigación para futuros análisis.

Es factible de realización porque tanto en el aspecto educativo, las autoridades de la institución y los docentes están dispuestos a colaborar y participar activamente para la realización del manual.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL

- Determinar el fenómeno del matoneo y su incidencia en la autoestima de los estudiantes del décimo año "A" y "B" de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer las formas del matoneo en los estudiantes del décimo año "A" y "B" de educación básica de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo
- Analizar el nivel de autoestima en los estudiantes del décimo año "A" y "B" de educación básica de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo.
- Diseñar una propuesta de solución al problema respecto del matoneo y la autoestima

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Los estudios previos relacionados con el tema de investigaciones existentes se los encontró en la biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato y son los siguientes:

Tesis:"El Bullying como factor determinante en el rendimiento académico de los niños(as) del 6° año de educación básica, paralelos A y B de la Escuela Unidad Nacional, de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua".

Autor: Maya Ibarra Taina Marianela.

Resumen: Este proyecto de investigación busca las raíces de los problemas y brinda un cúmulo de soluciones que envuelven a los alumnos y alumnas, a los docentes y a la comunidad de padres de familia.

Aporte: Busca dar charlas de cómo darse cuenta de que hay presencia de bullying en un salón de clases.

Tesis:"Autoestima y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del Colegio Nacional 1° de Abril de la ciudad de Latacunga".

Autor: Guagchinga Juan Carlos

Resumen: Un joven se siente fortalecido, con el amor, cariño, cuidado de sus padres y cuando en la institución educativa encuentra un ambiente de bienestar y seguridad, los niños y niñas mediante la práctica de valores se sienten seguros de desenvolverse en el contexto que les rodea y eso hace que fortalezca su rendimiento académico y se convierta en un ser competitivo en la sociedad actual.

Aporte: La relación que debe existir entre alumnos y profesor debe ser fortalecida cada día, en un ambiente de respeto para que esto impida que se den problemas de aprendizaje, por inestabilidad emocional que causan tristeza, desanimo, inseguridad, falta de concentración, que llegarían incluso a la deserción escolar.

Tesis:"Autoestima y su incidencia en el rendimiento académico de los aspirantes a soldados del paralelo "C" de la ESFORSE promoción 2008-2010 en la ciudad de Ambato".

Autor: Pérez Hidalgo Luis Alfonso.

Resumen: La responsabilidad de elevar la calidad educativa de los alumnos es de extraordinaria envergadura social conocer el nivel de autoestima que tiene cada alumno, y cómo influye en su rendimiento académico.

Aporte: Hacer un diagnóstico de la realidad de la institución educativa donde tenemos que conocer las causas, factores y consecuencias que influyen en el rendimiento académico de los alumnos de educación primaria, secundaria y superior.

Tesis:"La Autoestima y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas del 1° Año de básica de la escuela Fiscal Mixta "Dr., Ulpiano Rosero" de la parroquia La Paz, cantón Montúfar, provincia del Carchi".

Autor: González Andino Gloria Yolanda.

Resumen: La escuela tiene la gran tarea de preparar a los estudiantes, dotarlos de destrezas, para que sean capaces de establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. En el trabajo de día a día en el aula, siempre hay mil cosas que organizar y resolver.

Aporte: Cada momento se nos presentan nuevas situaciones y dificultades, que pueden ser un reto pero también se las puede sentir como un obstáculo para avanzar.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Los paradigmas de la investigación se ubica en el crítico propositivo. Es crítico porque cuestiona los esquemas sociales y es propositivo, porque cuando la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos, sino plantea alternativas de solución en un clima de actividad, esto ayuda a la interpretación y comprensión de los fenómenos sociales en su totalidad.

Uno de los compromisos es buscar la esencia de los mismos, la interrelación e interacción de la dinámica de las contradicciones que generan cambios profundos. La investigación está comprometida con los seres humanos y su crecimiento familiar.

Según MURILLO J. 2001 manifiesta que: *“Si no enseñamos a nuestros hijos, la sociedad lo hará y todos viviremos con los resultados”*.(p. 12.)

Esta investigación se enmarca en el enfoque del constructivismo social, tomando en cuenta que la mente humana no se comporta como un receptor pasivo o como una mera bodega de datos de información. Lo que recibe, recibe desde una estructura mental, dependiendo de su formación de la persona desde el momento mismo de su concepción.

Este modelo, permite identificar el problema, su realidad, desde diferentes ángulos, según los participantes que intervienen en el que-hacer educativo. Una vez conocido su origen, permitirá establecer el grado de influencia en el proceso de enseñanza aprendizaje, y según los datos obtenidos en la investigación se procederá a proponer una guía que permita enfrentar el problema y de alguna manera dar soluciones.

Fundamentación Sociológica

Según TIERNO, J, Bernabé, en el libro *“Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos” dice: “El cultivo de la aceptación de uno mismo es una de las principales tareas educativas que han de abordar, tanto padres como educadores, ya que cuanto más alto y firme sea el sentimiento de la propia valía, la aceptación de si mismo será mejor en la sociedad”*. (p. 163)

El ser, por naturaleza es eminentemente social, por lo tanto debe formarse para vivir en sociedad, como un miembro activo que tiene sus obligaciones y goza de derechos también.

Fundamentación Psicológica.

Durkheim, (2008): *“La causa determinante de la violencia y de cualquier otro hecho social no está en los estados de conciencia individual, sino en los hechos sociales que la preceden”*.

El grupo social es una multitud que, para aliviar la amenaza del estrés extremo, arrastra con fuerza a sus miembros individuales.

Fundamentación Axiológica.

Según TIERNO, J, Bernabé, en el libro *“Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos” dice: “La mayoría de los padres han aprendido a desempeñar su rol a través de la observación de su propia crianza, es por ello una generalidad que se repitan los mismos patrones de crianzas que sus padres usaron con ellos, y que en el sistema cultural ecuatoriano se ha basado en el sexismo, el machismo y el autoritarismo”.*

Términos éstos que generan una gran cantidad de errores de concepto y que la misma evolución social ecuatoriana se ha encargado de modificar en el tiempo, pero que sin embargo siguen causando estragos en la propia estructura social.

Como parte del proceso de socialización, los padres necesitan estar conscientes de la influencia que ellos ejercen sobre sus hijos a través de su ejemplo, lo cual según el aprendizaje social nos dice que los niños aprenden formas de comportarse en base al comportamiento de sus padres.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para dar desarrollo a este proyecto investigativo, se ha tenido en cuenta la normatividad vigente para la educación, partiendo de la CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ECUADOR 2008.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz;

estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

TÍTULO VII. RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR. Inclusión y Equidad:

Art. 341.- El Estado generará las condiciones para la protección integral de sus habitantes a lo largo de sus vidas, que aseguren los derechos y principios reconocidos en la Constitución, en particular la igualdad en la diversidad y la no discriminación, y priorizará su acción hacia aquellos grupos que requieran consideración especial por la persistencia de desigualdades, exclusión, discriminación o violencia, o en virtud de su condición etaria, de salud o de discapacidad.

La protección integral funcionará a través de sistemas especializados, de acuerdo con la ley. Los sistemas especializados se guiarán por sus principios específicos y los del sistema nacional de inclusión y equidad social.

El sistema nacional descentralizado de protección integral de la niñez y la adolescencia será el encargado de asegurar el ejercicio de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Serán parte del sistema las instituciones públicas, privadas y comunitarias.

Además se ha amparado jurídicamente en el CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA, publicado por Ley No. 100. en Registro Oficial 737 de 3 de Enero del 2003.

Capítulo III: derechos relacionados con el desarrollo.

Art. 29.- Obligaciones de los progenitores.- Corresponde a los progenitores y demás personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, brindar la atención de

salud que esté a su alcance y asegurar el cumplimiento de las prescripciones, controles y disposiciones médicas y de salubridad.

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo;

b) Promover y practicar la paz, el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, la no discriminación, la tolerancia, la valoración de las diversidades, la participación, el diálogo, la autonomía y la cooperación;

c) Ejercitar, defender, promover y difundir los derechos de la niñez y adolescencia;

d) Prepararlo para ejercer una ciudadanía responsable, en una sociedad libre, democrática y solidaria;

e) Orientarlo sobre la función y responsabilidad de la familia, la equidad de sus relaciones internas, la paternidad y maternidad responsables y la conservación de la salud;

f) Fortalecer el respeto a sus progenitores y maestros, a su propia identidad cultural, su idioma, sus valores, a los valores nacionales y a los de otros pueblos y culturas;

Art. 40.- Medidas disciplinarias.- La práctica docente y la disciplina en los planteles educativos respetarán los derechos y garantías de los niños, niñas y adolescentes; excluirán toda forma de abuso, maltrato y desvalorización, por tanto, cualquier forma de castigo cruel, inhumano y degradante.

Capítulo IV

Derechos de protección

Art. 50.- Derecho a la integridad personal.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes.

Art. 51.- Derecho a la libertad personal, dignidad, reputación, honor e imagen.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete:

a) Su libertad, sin más limitaciones que las establecidas en la ley. Los progenitores y responsables de sus cuidados los orientarán en el ejercicio de este derecho; y,

b) Su dignidad, autoestima, honra, reputación e imagen propia. Deberá proporcionárseles relaciones de calidez y buen trato fundamentadas en el reconocimiento de su dignidad y el respeto a las diferencias.

Capítulo VI

Deberes, capacidad y responsabilidad de los niños, niñas y adolescentes

Art. 64.- Deberes.- Los niños, niñas y adolescentes tienen los deberes generales que la Constitución Política impone a los ciudadanos, en cuanto sean compatibles con su condición y etapa evolutiva. Están obligados de manera especial a:

- Respetar los derechos y garantías individuales y colectivas de los demás;
- Cultivar los valores de respeto, solidaridad, tolerancia, paz, justicia, equidad y democracia;

TITULO IV

DE LA PROTECCIÓN CONTRA EL MALTRATO, ABUSO, EXPLOTACIONSEXUAL, TRAFICO Y PERDIDA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Art. 67.- Concepto de maltrato.- Se entiende por maltrato toda conducta, de acción u omisión, que provoque o pueda provocar daño a la integridad o salud física, psicológica o sexual de un niño, niña o adolescente, por parte de cualquier persona, incluidos sus progenitores, otros parientes, educadores y personas a cargo de su cuidado; cualesquiera sean el medio utilizado para el efecto, sus consecuencias y el tiempo necesario para la recuperación de la víctima. Se incluyen en esta calificación el trato negligente o descuido grave o reiterado en el cumplimiento de las obligaciones para con los niños, niñas y adolescentes, relativas a la prestación de alimentos, alimentación, atención médica educación o cuidados diarios; y su utilización en la mendicidad.

Maltrato psicológico es el que ocasiona perturbación emocional, alteración psicológica o disminución de la autoestima en el niño, niña o adolescente agredido. Se incluyen en esta modalidad las amenazas de causar un daño en su persona o bienes o en los de sus progenitores, otros parientes o personas encargadas de su cuidado.

Art. 73.- Deber de protección en los casos de maltrato.- Es deber de todas las personas intervenir en el acto para proteger a un niño, niña o adolescente en casos flagrantes de maltrato, abuso sexual, tráfico y explotación sexual y otras violaciones a sus derechos; y requerir la intervención inmediata de la autoridad administrativa, comunitaria o judicial.

Art. 75.- Prevención del maltrato institucional.- El Estado planificará y pondrá en ejecución medidas administrativas, legislativas, pedagógicas, de protección, atención, cuidado y demás que sean necesarias, en instituciones públicas y privadas, con el fin de erradicar toda forma de maltrato y abuso, y de mejorar las relaciones entre adultos y niños, niñas y adolescentes, y de éstos entre sí, especialmente en el entorno de su vida cotidiana.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

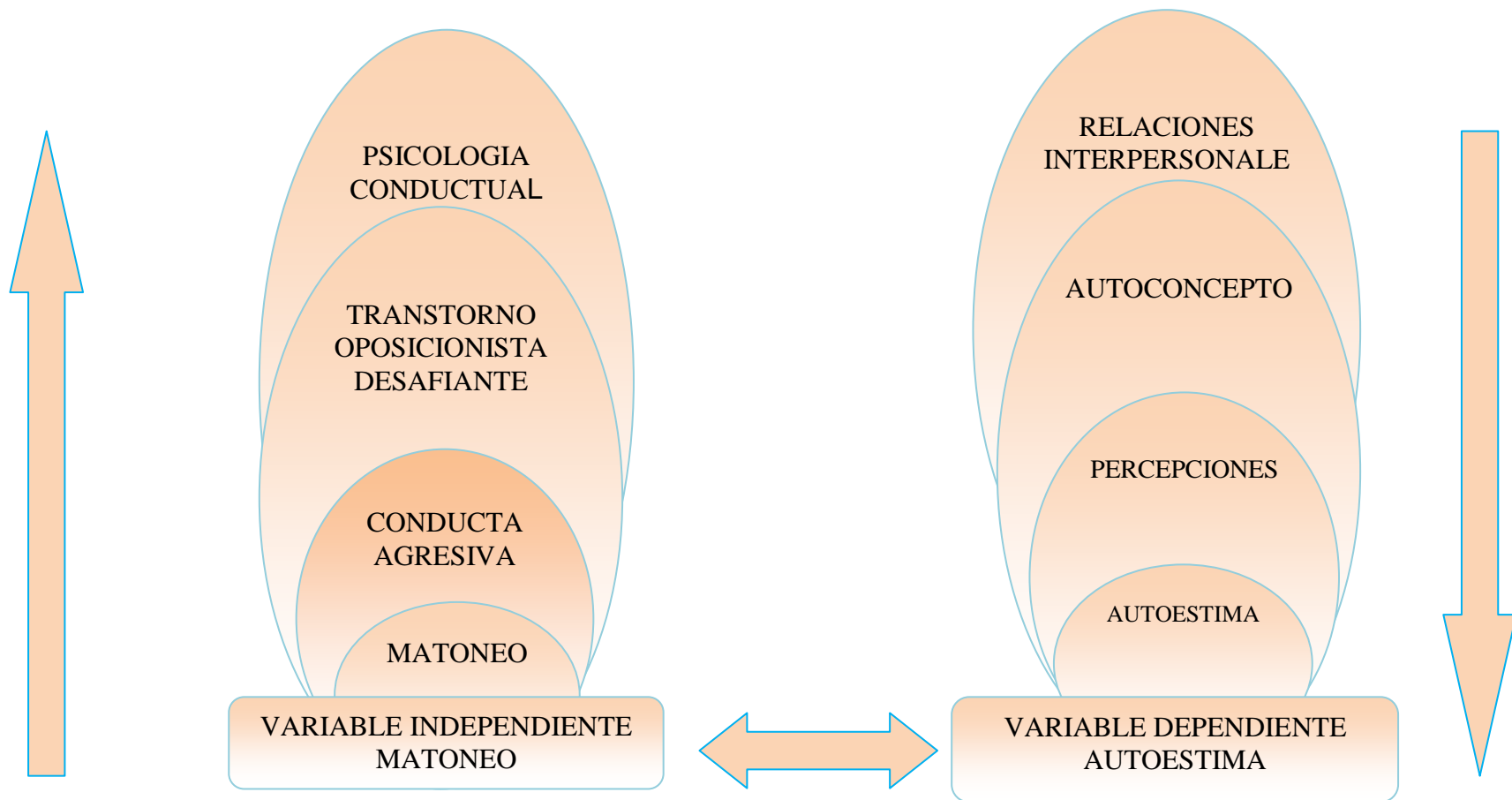


Gráfico No. 2 Categorías Fundamentales
Elaborado por: MELO, Verónica (2012).

2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Independiente

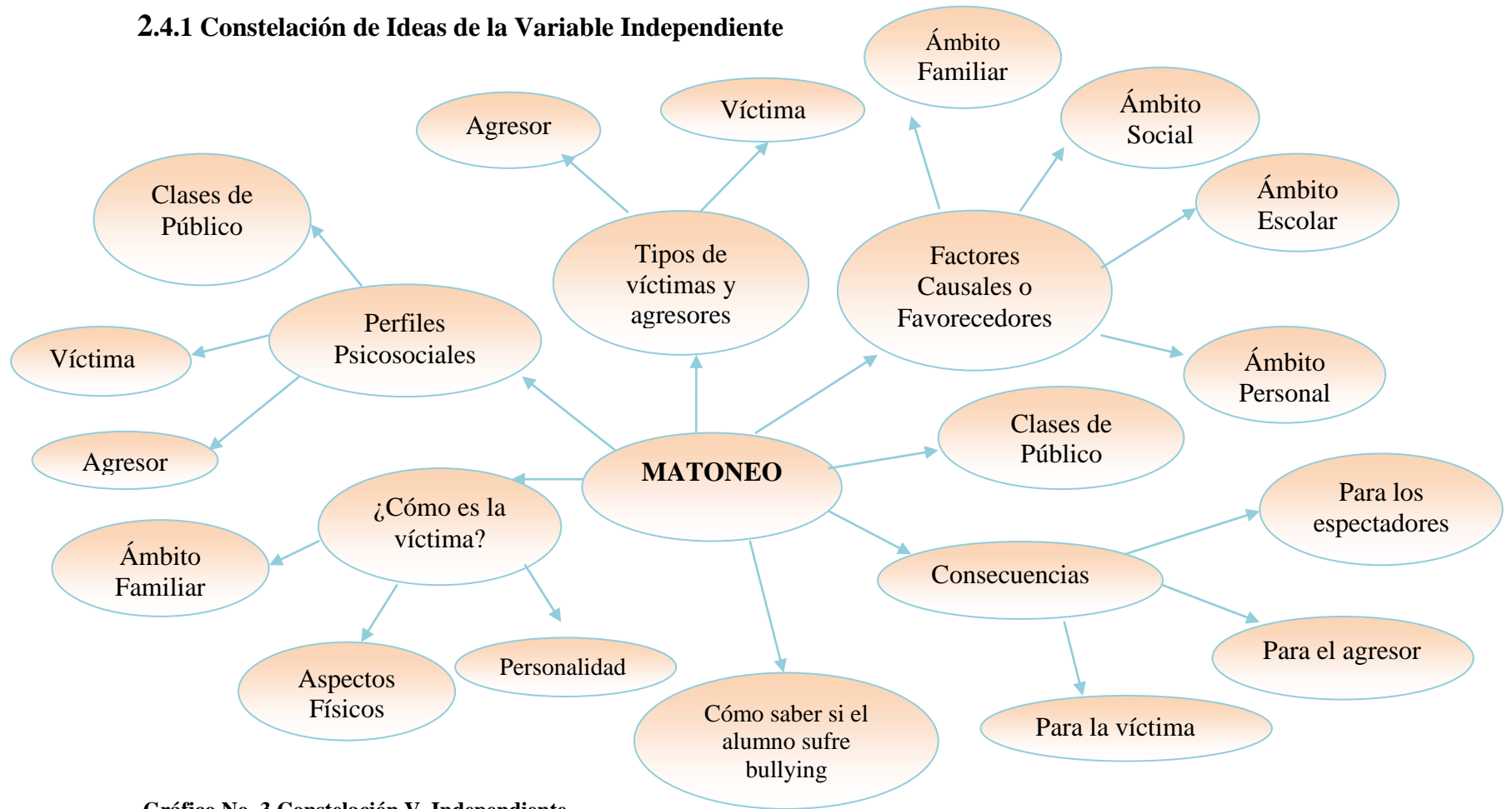


Gráfico No. 3 Constelación V. Independiente
 Elaborado por: MELO, Verónica (2012)

2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

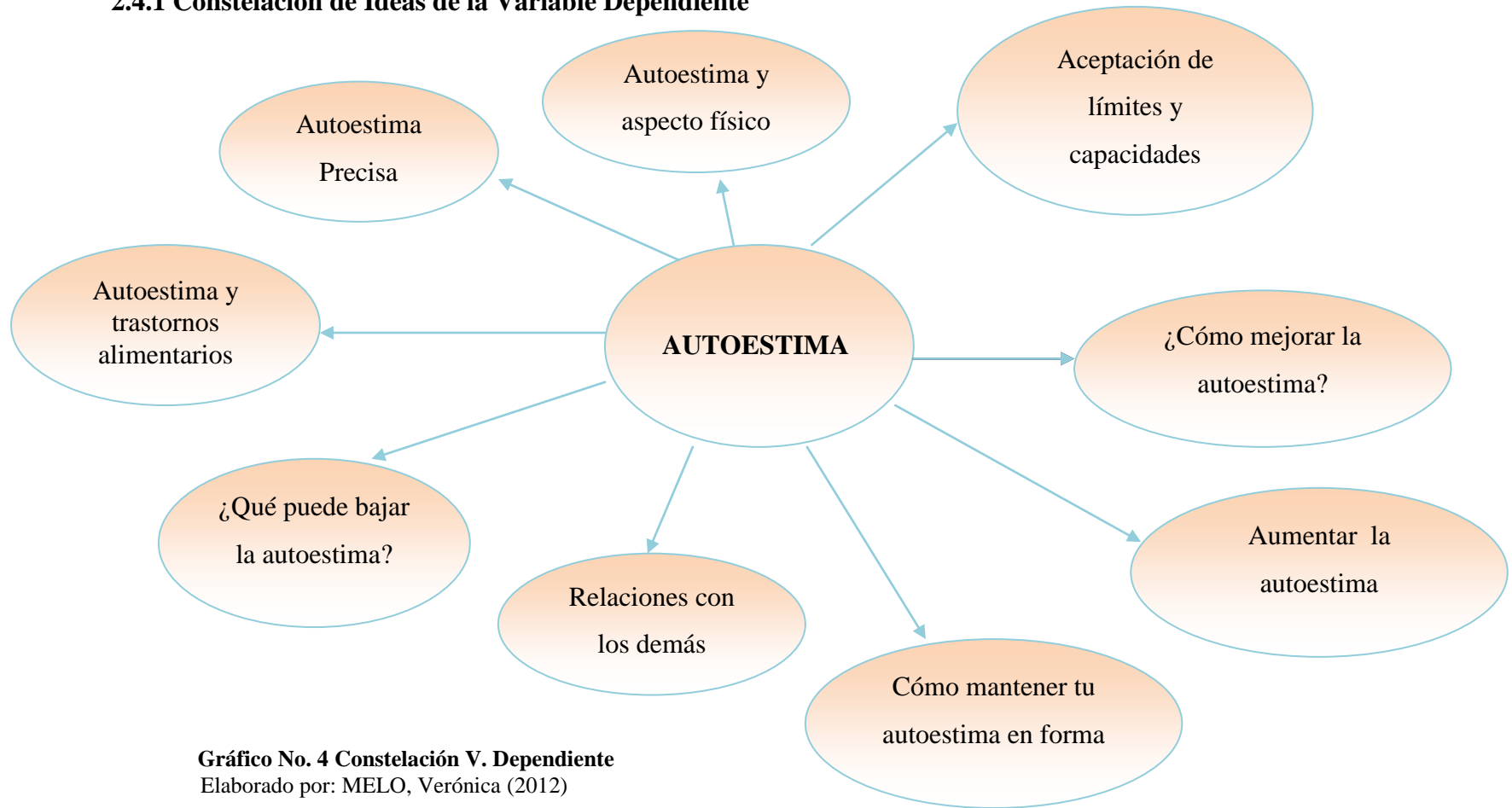


Gráfico No. 4 Constelación V. Dependiente
Elaborado por: MELO, Verónica (2012)

2.4.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

EL MATONEO

Según el DRAE (Diccionario de la Real Academia de la Lengua) el matonismo es la conducta de quien quiere imponer su voluntad por la amenaza o el terror.

Es decir el "acoso" que recibe un individuo por parte de otro, o en inglés conocido también como bullying.

El matoneo, acoso o bullying son formas ilegítimas de confrontación de intereses o necesidades en el que uno de los protagonistas (persona, grupo o institución), adopta un rol dominante y obliga por la fuerza a que el otro éste en un rol de sumisión, causándole con ello un daño que puede ser físico, social o moral.

Tomado de DE ACEBEDO, Annie. Casos y Cosas. La realidad de los niños y jóvenes de hoy. (2005).

Tipos de Matoneo, Bullying o acoso escolar

Podemos hablar de distintos tipos de acoso escolar, con frecuencia aparecen varios tipos de forma simultánea.

Físico: Empujones, patadas, agresiones con objetos. Se da con más frecuencia en Primaria que en Secundaria.

Verbal: Es el más habitual. Insultos y jalones principalmente, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos.

Psicológico: Minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.

Social: Pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros. Nadie debe subestimar el miedo que un niño, niña o adolescente intimidado puede llegar a sentir

Perfiles psicosociales

A través de los diferentes estudios e investigaciones, ha sido posible delimitar los perfiles psicosociales de los distintos participantes en el bullying:

Agresor

Los agresores vienen en todas las formas y todos los tamaños. Algunos son más grandes o más altos que los demás. Algunos se meten a menudo en problemas. Unos son jóvenes populares que parecen tenerlo todo, con cantidades de amigos y con buenas calificaciones. Pero en su mente: algo o alguien los hace sentir inseguros, de modo que ellos fanfarronean y agraden, para sentirse mejor ellos mismos.

Personalidad:

- Agresivo y fuerte impulsividad.
- Ausencia de empatía.
- Poco control de la ira.
- Percepción errónea de la intencionalidad de los demás: siempre de conflicto y agresión hacia él.
- Autosuficiente

- Capacidad exculpatoria. Sin sentimiento de culpabilidad (*el otro se lo merece*).
- Bajo nivel de resistencia a la frustración.
- Escasamente reflexivo/a o hiperactivo.
- Incapacidad para aceptar normas y convenciones negociadas.
- Déficit en habilidades sociales y resolución de conflictos
- Su evolución en el futuro puede derivar si no se trata hacia la delincuencia o la agresión familiar.

Aspectos físicos:

- Sexo masculino en menor porcentaje femenino
- Mayor fortaleza física.

Tomado de Psicología Infantil y Juvenil (p. 11)

Ámbito social y familiar:

- Dificultades de integración social y escolar,
- Carencia de fuertes lazos familiares.
- Bajo interés por la escuela.
- Emotividad mal encauzada en la familia.
- Permisividad familiar respecto al acceso del niño a la violencia.
- Reflejo de cómo ejercen sobre él la violencia.
- Puede sentir que sus padres o los maestros no le prestan suficiente atención.
- Ha visto a sus padres o a sus hermanos mayores obtener lo que querían poniéndose bravos o mangoneando a otras personas.
 - El mismo sufre las agresiones de otro chico o de uno de sus hermanos. o aun de sus propios padres.

- Está expuesto a mucha violencia en el cine, la televisión o en los videojuegos.

Sin embargo no siempre los que ejercen el bullying son especialmente conflictivos como podría deducirse de estas características. En ocasiones los chicos pueden ser mejores con el agresor cuando están solos con la víctima y sin embargo unirse luego a los amigos para burlarse de él. La presión de los demás es importante en estas edades. A veces no son plenamente conscientes de que están haciendo tanto daño. Pueden pensar que se están divirtiendo.

Algunas personas actúan como agresores durante uno o dos años y luego dejan de hacerlo. Puede suceder también lo contrario: algunas personas son víctimas de los agresores cuando son jóvenes y cuando crecen y adquieren más confianza en sí mismos. Se convierten en agresores. Algunos chicos actúan como agresores con una sola persona. Como si tuvieran su propio saco de arena para golpear.

¿Cómo es la víctima?

Generalmente, cuando un agresor ha elegido a alguien, otros sabrán que esa persona es una víctima y empezarán a hacerle agresiones también.

Tiene muy poca confianza en sí misma y no parece poder defenderse sola.

Personalidad:

- Personalidad insegura.
- Baja autoestima (causa y consecuencia del acoso escolar).
- Alto nivel de ansiedad.
- Débiles. Sumisos.
- Introversos. Tímidos. Con dificultades de relación y de habilidades sociales. Casi no tiene amigos y generalmente está solo.

- Inmaduro para su edad.
- La indefensión aprendida. Algunos chicos/as parecen entrar en una espiral de victimización después de sufrir uno o dos episodios de agresión por parte de otros. Seguramente su incapacidad para afrontar un problema poco serio. Les lastimó la autoestima y empezaron a considerarse víctimas antes de serlo.
- Comienza teniendo trastornos psicológicos y trata de escaparse de la agresión, protegiéndose con enfermedades imaginarias o somatizadas. Lo que puede derivar posteriormente en trastornos psiquiátricos.

Aspectos físicos:

- También más frecuentemente varón y en menor porcentaje las mujeres.
- Menos fuertes físicamente.
- Rasgos físicos (gafas, obesidad, color de pelo). Pertenece a alguna minoría: chicos de raza diferente.

Ámbito familiar:

- Sobreprotección familiar.
- Niños dependientes y apegados al hogar familiar.

Ámbito social

- Mayor dificultad para hacer amigos.
- Menos populares de la clase. Con pobre red social de apoyo (compañeros y profesores) no manteniendo tras de sí un grupo que le proteja - el aislamiento social, si no encuentra pronto una forma de reorganizar su vida social, puede profundizar en su soledad y crearse un estado de miedo que predispondrá a los otros contra él/ella a veces.

Tomado de BLANCHARD, Mercedes y Muzas Estibaliz. ACOSO ESCOLAR. (2007).

Tipos de víctimas y agresores.

Podemos establecer dos clases, tanto de víctimas como de agresores, con características diferentes, a saber:

1. Agresor

Activo: Se relaciona directamente con la víctima. Es decir, arremete personalmente.

Indirecto o pasivo: Dirige o induce a veces en la sombra a sus seguidores para que realicen actos de violencia con sus víctimas.

2. Víctimas

Activa y provocativa: Suelen ser alumnos que tienen problemas de concentración y tienden a comportarse de forma irritante a su alrededor. Esto le sirve al agresor como forma de excusar su comportamiento.

Pasiva: La más frecuente. Son inseguros. Se muestran callados ante la agresión. Lo que es interpretado por el agresor como desprecio. Al no responder al ataque ni al insulto.

Clases de público

Podemos hablar también de "clases de público o espectadores" que contemplan el fenómeno y cuya actuación y concienciación es vital para prevenir y atajar el problema.

Tomado de BLANCHARD, Mercedes y Muzas Estibaliz. ACOSO ESCOLAR. (2007).

¿Por qué permiten ellos que eso ocurra? He aquí algunas razones:

- Esas personas desean ponerse del lado del agresor porque eso las hace sentirse fuertes.

- Ponerse del lado de la víctima las haría sentirse débiles.
- Se divierten con las agresiones.
- No creen que protestar pueda ayudar.
- Temen que si dicen algo. el agresor se iría contra ellos.
- Sienten que están sacando de sí sus frustraciones al lastimar a alguien.

aunque ellos mismos no estén lastimando a la víctima sino mirando cómo la lastiman.

Consecuencias

El fenómeno de acoso escolar lleva consigo una serie de consecuencias, no sólo para la víctima (aunque sí las que pueden ser más devastadoras), sino también para el agresor y para los espectadores del fenómeno (niños y jóvenes en proceso de crecimiento y desarrollo). Serían las siguientes:

Para la víctima:

- Fracaso y dificultades escolares.
- Alto nivel de ansiedad. Sobre todo. Anticipatoria. Fobia escolar.....
- Déficit de autoestima.
- Cuadros depresivos.
- Intentos de suicidio.
- Autoimagen negativa.
- Baja expectativa de logro.
- Indefensión aprendida (fenómeno descrito por Seligman que conduce a un estado de "desesperanza". El sujeto aprende que no puede controlar los sucesos de su entorno mediante sus respuestas. Por lo que deja. Incluso de emitirlos.)

Para el agresor

- Aprendizaje de la forma de obtener sus objetivos.
- Antecala de la conducta delictiva.

- Reconocimiento social y estatus dentro del grupo.
- Generalización de sus conductas a otros ámbitos

Para los espectadores

Deficiente aprendizaje sobre cómo comportarse ante situaciones injustas.

Exposición. Observación y refuerzo de modelos inadecuados de actuación.

Falta de sensibilidad ante el sufrimiento de los otros (se produce una de sensibilización por la frecuencia de los abusos).

Factores causales o favorecedores

Factores o variables que facilitan la aparición del fenómeno y que mantiene en el tiempo este tipo de conductas.

Estos factores se distribuyen en diferentes ámbitos:

Tomado de BLANCHARD, Mercedes y Muzas Estibaliz. ACOSO ESCOLAR. (2007).

Ámbito familiar

Actitud emotiva de los padres: Una actitud negativa, carente de afecto hacia sus hijos, incluso de rechazo.

Grado de permisividad de los padres: Ante la conducta agresiva del niño. Deben aprender dónde se encuentran los límites a su conducta. y las consecuencias que obtendrán por su incumplimiento.

Métodos de afirmación de la autoridad: Uso del castigo físico y maltrato emocional. Este tipo de métodos generará más agresividad.

Periodos de crisis o transformación de su contexto familiar, acontecimientos traumáticos, enfermedades, etc.

Tomado de Psicología Infantil y Juvenil (p. 13)

Ámbito personal

Agresor: Falta de control, agresividad e impulsividad, consumo de diversas sustancias, aprendizaje de conductas violentas en los primeros años de vida.

Víctima: Desviaciones externas, es decir, rasgos que pueden singularizar a la víctima y hacerlo distinto, Por ejemplo: obesidad, gafas, estatura, color de piel, manera de hablar, etc.

Ámbito escolar:

Frecuentes cambios de colegio, por distintas causas; desde razones objetivas, como el cambio de residencia familiar, a las provocadas por las dificultades de integración social del alumnado.

Chicos/as de nuevo ingreso en el centro educativo, que provienen de contextos escolares muy diferentes, o cuya integración está siendo difícil.

Tomado de Psicología Infantil y Juvenil (p. 15)

Ámbito social

Contagio social: El modelo que actúa en un grupo influye en todos los espectadores, pero en especial en aquellos que carecen o no tienen formado un espíritu crítico, son inseguros, dependientes y no cuentan para el resto de los compañeros. En esos casos, por contagio social adoptan el modelo observado.

Difuminación de la responsabilidad individual: al actuar en grupo o acompañados de otros, reduce los sentimientos de culpa que se producirían en solitario.

Tomado de Psicología Infantil y Juvenil (p. 17)

Cómo saber si el alumno sufre Bullying

La mayoría de las veces los padres y profesores son los últimos en enterarse de lo que les ocurre a los chicos. La vergüenza o el miedo a las represalias son los principales

motivos, Si descubre en sus alumnos, alguno de estos signos, actúe., Esperar a que el asunto se arregle sólo, no sirve de nada.

Señales de alarma:

Indicios. Como padres debemos estar atentos a:

- Cambios en el comportamiento del niño. Cambios de humor.
- Tristeza, llantos o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y /o en el apetito.
- Dolores somáticos, dolores de cabeza, de estómago, vómitos.
- Pierde o se deterioran sus pertenencias escolares o personales, gafas, mochila, pantalones rotos, pérdida del estuche, etc. de forma frecuente.
- Aparece con golpes, hematomas o rasguños, dice que tiene frecuentes caídas o accidentes.
- No quiere salir, ni se relaciona con sus compañeros
- No acude a excursiones, visitas, etc, del colegio.
- Quiere ir acompañado a la entrada y salida
- Se niega o protesta para ir al colegio.

Tomado de BARRI, Ferran. SOS BULLIYNG Prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia. (2006).

Indicios: como educadores atentos a:

- La relación de los alumnos y alumnas en los pasillos y en el patio. En el recreo. En el comedor .No olvidemos que los peores momentos se sufren cuando los profesores no están presentes.
- Las pintadas en las puertas de baños y paredes
- La no participación habitual en salidas del grupo.

- Darle importancia a las risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas
- El hecho de pirar en algunos alumnos puede indicar que no quieren acudir por miedo y que no se atreven a decirlo, sobre todo cuando ese absentismo sea de un alumno que pira solo
- Estar atentos a aquellos alumnos que sean diferentes. Por su forma de ser o aspecto físico.
- Se queja de forma insistente de ser insultado. Agredido. Burlado.

Tomado de Conductas de Acoso y amenaza entre escolares OLWEUS, Dan (2006).

CONDUCTA AGRESIVA

Es una conducta perjudicial y destructiva que socialmente es definida como agresiva, implica que alguien está decidido a imponer su voluntad a otra persona u objeto incluso si ello significa que las consecuencias podrían causar daños físico o psíquico.

Las conductas agresivas, se consideran lesivas para la integridad humana y para la sociedad en general, por lo cual se hace necesaria la atención temprana de dicho flagelo para detener oportunamente los daños que desde él se desencadenan. Es la escuela el primer centro educativo donde se alberga el individuo desde la niñez, convirtiéndose en el principal espacio de intervención para reducir los comportamientos agresivos con que los niños llegan a estas instituciones educativas.

Tomado de ARMAS, Manuel. Prevención e intervención ante problemas de conducta. (2007).

Origen y principios de la conducta agresiva

No se puede hablar propiamente de "conducta agresiva" como si se tratase de una única forma de conducta, sino de distintas formas de agresión. La agresividad puede expresarse de muy diversas maneras y no son rasgos estables y constantes de comportamiento, por lo que debemos tener en cuenta la situación estímulo que la provoca.

Frecuentemente, la violencia es una forma de comunicación social, en cuanto a que tiene una probabilidad muy alta de amplificar la comunicación, pudiendo servirle al violento, entre otras cosas, para la afirmación y defensa de la propia identidad.

¿Existen las personalidades agresivas?

Las conductas agresivas son un tipo de trastorno del comportamiento y/o de la personalidad, que trasciende al propio sujeto. Parece haber una gran estabilidad o consistencia longitudinal en la tendencia a mostrarse altamente agresivo con independencia del lugar y del momento.

Aunque la agresividad puede tomar diversas formas de expresión, siempre tendrá como característica más sobresaliente el deseo de herir. El agresor sabe que a su víctima no le gusta lo que está haciendo y, por tanto, no tiene que esperar a que el grupo evalúe su comportamiento como una violación de las normas sociales, sino que la víctima ya le está proporcionando información directa sobre las consecuencias negativas de su acción, lo cual hace que, con frecuencia, se refuercen y se mantengan esas mismas conductas.

Es lo que se conoce como "Agresividad hostil o emocional", y habrá que distinguirla de otro tipo de conducta agresiva que no tiene la finalidad de herir, la llamada agresividad instrumental.

Es por ello, que hay que distinguir los agresores con orientación instrumental, que suelen ser aquellos que quieren demostrar ante el grupo su superioridad y dominio, de los agresores hostiles o emocionalmente reactivos, aquellos que usan la violencia porque se sienten fácilmente provocados o porque procesan de forma errónea la información que reciben y, además, no cuentan con respuestas alternativas en su repertorio.

No son frecuentes los comportamientos agresivos mixtos, es decir, los que reúnen ambas condiciones.

Tomado de ARMAS, Manuel. Prevención e intervención ante problemas de conducta. (2007).

TRANSTORNO OPOSICIONISTA DESAFIANTE

Es un reiterado fracaso del niño para seguir las reglas, obedecer órdenes y cumplir los encargos que figuras de autoridad esperan que haga".

El trastorno de oposición desafiante (TOD) se define por un patrón recurrente de conducta negativista, desafiante, desobediente y hostil dirigido a las figuras de autoridad.

El trastorno oposicionista desafiante implica un patrón recurrente de conducta negativista, desafiante, desobediente y hostil dirigida hacia las figuras de autoridad. Si bien este trastorno tiene una relevancia clínica importante, es muy poco lo que se conoce al respecto; probablemente porque muchos especialistas lo consideran como una variante o manifestación del trastorno de conducta. En este sentido debe puntualizarse que padecer el trastorno oposicionista desafiante incrementa el riesgo de desarrollar un trastorno disocial

de la conducta y de manifestar una personalidad antisocial en la edad adulta pero no debe identificarse con el trastorno de conducta propiamente dicho.

<http://www.rinconpsicologia.com/2011/04/trastorno-oposicionista-desafiante-sus.html>

¿Qué causa el TOD?

El Dr. Barkley enlista cuatro factores que se reúnen para crear TOD:

- La personalidad o temperamento de un niño
- Los temperamentos de los padres del niño
- Sucesos importantes de estrés tales como el divorcio, problemas maritales o enfermedad
- El control de los padres hacia el comportamiento rebelde.

Aunque los primeros tres factores pueden predisponer a un niño a TOD, dice Barkley, está bien establecido que el cuarto (el control de los padres del comportamiento de su hijo) es el factor que en realidad puede incitar los síntomas y comportamiento de TOD.

¿Cuáles son las Señales de Alerta?

Si su hijo no ha superado sus "terribles dos años" de los cinco años de edad o si está recibiendo retroalimentación de otras personas de que el comportamiento de su hijo es un problema, estas son señales de alerta, dice el Dr. Barkley. Exhorta a los padres a pedirles a los vecinos, profesores y policía local que les hagan saber lo que sus hijos hacen, particularmente si son testigos de cualquier comportamiento problemático.

http://ipes.anep.edu.uy/documentos/noticias_portada/gestion/vitureira/trastorno.pdf

Síntomas del trastorno oposicionista desafiante:

Un patrón de comportamiento negativista, hostil y desafiante que se extiende por lo menos durante seis meses y en el que están presentes cuatro o más de los siguientes comportamientos:

1. Se encoleriza e irrumpe en pataletas
2. Discute con los adultos
3. Desafía activamente a los adultos o rehúsa cumplir sus demandas
4. Molesta deliberadamente a otras personas
5. Acusa a otros de sus errores o mal comportamiento
6. Es susceptible o fácilmente molesto por otros
7. Colérico y resentido
8. Rencoroso o vengativo
9. Se evidencia un deterioro clínicamente significativo en la actividad social o académica
10. Los comportamientos no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno psicótico o de un trastorno del estado del ánimo.

La diferencia esencial entre el trastorno oposicionista desafiante y otros tipos de patologías disociales estriba en que estos niños no violan las leyes o los derechos fundamentales de los demás. De la misma forma, el niño no roba y no manifiesta comportamientos destructivos, de crueldad o de intimidación. La presencia definitiva de cualquiera de estas formas de comportamiento excluiría su diagnóstico.

<http://www.rinconpsicologia.com/2011/04/trastorno-oposicionista-desafiante-sus.html>

PSICOLOGÍA CONDUCTUAL

Proceso de aprendizaje que tiene lugar a lo largo de la historia individual es acumulativo y jerárquico, esto quiere decir que las conductas aprendidas tienden a acumularse con el paso del tiempo y se organizan de modo que algunas tendrán más preeminencia sobre otras.

La psicología conductual es un enfoque centrado en la llamada conducta, muy ligada al cognitivismo y las neurociencias, centrada hoy en los modelos del procesamiento de información más que en las clásicas teorías del estímulo-respuesta y el condicionamiento.

Cuenta con tratamientos más breves y focalizados en síntomas puntuales, en su vertiente más fenomenológica (por lo general).

Tiene grandes éxitos terapéuticos con las fobias, los trastornos relacionados con la ansiedad y trastornos como el TOC.

Se le critica desatender cuestiones inconscientes, de reduccionista ("no van a la causa, reaparecen los síntomas") y mero asistente de terapias médicas, pero esa es una mera generalización que exige demasiado a una teoría psicológica.

Tomado de KORT, Felicitas. Psicoterapia conductual y cognitiva. (2006).

La Psicología como ciencia, desde sus inicios, se ha nutrido de incontables aportes brindando diferentes propuestas para la prevención de las conductas antisociales y sus correspondientes abordajes terapéuticos cuando los trastornos ya se han instalado.

Algunas de estas teorías se inclinan hacia una modalidad educativa flexible y amorosa, con el propósito de no sofocar las capacidades creativas de los educandos y favorecer la autoestima; otras ponen mayor énfasis en la formación y en la adquisición de una disciplina y el cumplimiento de las reglas confiando en la premisa de que a partir de una estructura

firme se puede construir una identidad sólida; y las menos, que propician prácticamente la libertad absoluta, sin límites.

La formación educativa tiene que ser lo suficientemente amorosa y flexible para formar personas seguras y no coartar la creatividad individual, debe fomentar el aprendizaje de una disciplina y demostrar la importancia del cumplimiento de las reglas de juego en todos los ámbitos de la sociedad; y enseñar al mismo tiempo a ejercer la libertad de pensamiento teniendo conciencia de los límites que es la mejor manera de impulsar a los jóvenes a tomar decisiones responsables y enfrentar el compromiso.

La educación comienza desde la cuna, porque un niño recién nacido está en condiciones de interpretar las señales que les dan sus padres, o sustituto, desde el primer día.

El niño aprende que el llanto es su forma de comunicación efectiva y a partir de ese momento utilizará este recurso para demandar la satisfacción de sus necesidades y también de sus caprichos.

Una madre o el padre tienen que aprender a responder a las necesidades del niño y no a sus caprichos y el niño aprenderá de ese modo a requerir con el llanto, sólo la satisfacción de una necesidad.

Los padres y el niño pueden emitirse señales significativas mutuamente, factibles de ser interpretadas de inmediato con la misma claridad del lenguaje hablado, desde el primer día.

El niño entenderá enseguida, sin demasiado esfuerzo, como son las reglas y tendrá que ajustarse a ellas.

Es indispensable que una madre, padre o sustituto, esté dispuesto y atento a las necesidades del niño y anteponga estas demandas a cualquier otra distracción o tarea que esté haciendo; porque de esa actitud dependerá la futura conducta del niño y la tranquilidad del adulto.

Se puede afirmar que un niño aprende más en sus primeros tres años de vida que en el resto de su existencia; y que este aprendizaje se convierte en una impronta indeleble que va a condicionar su futuro.

Tener un hijo no es obligatorio, dado la gran cantidad de métodos anticonceptivos que existen al alcance de la mayoría, y si esto no fuera suficiente y se produce un embarazo no deseado, siempre existe la posibilidad de darlo en adopción si es que sus padres no están en condiciones de atenderlo adecuadamente.

Todo niño necesita amor, atención, cuidado y educación, y si no se le da esa oportunidad, sufrirá una experiencia de abandono que resultará devastadora que le impedirá relacionarse normalmente e insertarse en su medio.

La crónica diaria nos informa de casos de niños con conductas atípicas que cada día más nos advierten de la necesidad de que los padres reciban educación para formar a sus hijos.

El verdadero concepto de la psicología conductual, consiste en la aplicación de un método estructurado en la comprensión del comportamiento humano. Desde las bases, lo que se intenta es entender el origen de la conducta con una cantidad limitada de elementos simples los cuales tengan la mayor cantidad de alcances posibles.

Ya en sí, la psicología debe tomar la posición de peso que debe poseer, ésta labor recae en los profesionales que la ejercen, practican y estudian. La formación de psicólogos debe incluir un especial énfasis en las características deseables.

<http://psicologia.laguia2000.com/psicologia-de-ninos/psicologia-conductual#ixzz2C2IdoO>

¿Qué es la emoción?

La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y sino, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia.)".

Tomado de REDORTA, Josep. Emoción y conflicto. (2006).

2.4.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

RELACIONES INTERPERSONALES

Es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si falla la comunicación, la relación interpersonal será complicada.

En la escuela se dan numerosas interacciones personales, unas con los adultos y profesorado y otras entre el propio alumnado. Las relaciones entre profesorado y alumnado son especialmente relevantes; el profesorado sin saberlo transmite una serie de valores en sus interacciones cotidianas al alumnado, una serie de estrategias para la resolución de conflictos que en muchos casos son posteriormente repetidas. La calidad de las relaciones entre profesorado y alumnado no ha sido un tema extensamente estudiado, especialmente en secundaria, pero los pocos estudios realizados ponen de manifiesto que es un aspecto especialmente importante en el ajuste escolar, en la motivación y en el desarrollo personal del alumnado.

Si observamos cómo son las relaciones entre iguales en la escuela veremos que muchas de ellas están basadas en el respeto mutuo, en el diálogo, la comprensión, el apoyo y el afecto. Así, cuando hay un problema en un grupo se intenta que sus miembros sean bien recibidos, se trata a todos por igual, se ayudan entre ellos, son responsables, tolerantes, etc. Si nos asomamos a los patios de recreo observaremos que muchos grupos juegan y se divierten juntos, se ayudan, se escuchan; es decir, hay buenas relaciones entre el alumnado. Pero no siempre es así, muchas veces se observan peleas y problemas entre ellos y ellas.

El papel del conflicto en las relaciones no puede ser ignorado. En un grupo de personas que comparten unas actividades y un contexto lo esperado es que surjan conflictos de intereses, malos entendidos y problemas. Estos conflictos son hasta cierto punto deseables para el desarrollo personal. Los conflictos deberían entenderse como necesarios para crecer, para integrar otras perspectivas diferentes, para tener en cuenta otros puntos de vista, para desarrollar nuestras habilidades sociales. Los conflictos ofrecen la oportunidad de crecer, pero sólo si se resuelven adecuadamente.

La definición de una adecuada resolución es fácil: “un conflicto está bien resuelto cuando todas las partes implicadas salen ganando”. Si bien esto es fácil de decir, parece que no es tan fácil conseguir; de hecho muchas veces se resuelven los conflictos interpersonales con las estrategias que se tienen, y estas no siempre son las más acertadas. Por ejemplo, cuando se resuelve haciendo uso de una posición de poder, o se considera que la otra parte es inferior, o no hay una discusión que respete la igualdad, o hay una imposición de una parte sobre la otra (gritando, insultando, amenazando).

En estos casos, obviamente, el conflicto está mal resuelto; no hay crecimiento personal, no se mejora la convivencia sino todo lo contrario, empeora. Cuando una persona antepone sus intereses a los de los demás, evidentemente los otros no son igualmente considerados, lo que provoca sentimientos de malestar que pueden dar lugar a comenzar una escalada de rencor (mañana me tocará a mí). Probablemente cuando la situación se repita será la parte que perdió la que intente ganar, utilizando para ello las mismas estrategias (imposición, insulto, poder) que la otra persona usó anteriormente, y difícilmente se llegue a un entendimiento y a una comprensión mutua. Cuando éste es el caso hablamos de problemas de convivencia; es decir problemas en las relaciones que se resuelven unilateralmente, y sólo una parte consigue sus intereses.

Pero a veces las relaciones son incluso peores; no solamente hay conflictos mal resueltos porque una persona gana, sino que además la persona que gana siempre es la misma y consecuentemente la misma la que pierde. En este caso la persona cuyos intereses no son considerados comienza a asumir que esta situación es normal, apareciendo sentimientos de inferioridad respecto a la otra persona a la que dejan de percibir como iguales, para llegar a sentirse intimidadas por ellas. Hablamos entonces de problemas de violencia, los cuales son muy graves pues no solamente no hay crecimiento personal, sino que hay victimización y prepotencia, lo que implica un evidente obstáculo para el desarrollo personal.

Tomado de ORTEGA, Rosario. Violencia Escolar. (2007)

AUTOCONCEPTO

El auto concepto, no es otra cosa que el conjunto de ideas o creencias que tengo acerca de mi mismo.

Es la percepción que tengo de cómo soy, o lo que creo saber acerca de mi mismo.

Como creo que soy, incluyendo en ello, las habilidades, capacidades y destrezas que creo que tengo para enfrentarme al mundo, a mi entorno y a mi vida propia, o a las limitaciones que pienso que tengo para hacerlo.

El auto concepto se forma en base a:

- Nuestras experiencias pasadas, en como actuamos y reaccionamos ante ellas, de tal forma que poco a poco vamos adoptando en nuestro comportamiento aquellas estrategias que nos funcionaron en situaciones pasadas y que las asumimos como efectivas.
- Nuestro esquema corporal, que es la imagen que tenemos acerca de nuestro cuerpo, o lo que pensamos o no acerca de él.
- Del conjunto de habilidades, capacidades y destrezas que tenemos.
- De la valoración que hacen los demás acerca de nosotros mismo, es decir el feedback, que recibimos de nuestro entorno que empieza en las edades tempranas de nuestra infancia, y que continúa a lo largo de nuestra vida, en nuestro ambiente familiar, social y laboral.

El auto concepto y la autoestima están estrechamente unidos, como lo hemos visto anteriormente, el autoconcepto hace referencia al conocimiento que tengo de mi mismo y el segundo hace referencia a los sentimientos que me generan ese autoconocimiento.

Cuando el auto concepto y la autoestima son positivos, mi forma de desenvolverse a nivel personal, social, laboral y a nivel de pareja es adecuada, me valoro lo suficiente y soy capaz de enfrentar los retos que se me presentan con las herramientas que he adquirido, buscando una solución al conflicto que tengo.

Cuando el autoconcepto y la autoestima son bajas, o están basadas en las limitaciones, en vez de en las habilidades y capacidades que tengo, puedo verme en situaciones donde me siento incapaz de enfrentar las dificultades y los problemas.

Pueden generar depresión, ansiedad, y dificultades de relación tanto a nivel personal como laboral, social y de pareja.

La opinión y los sentimientos que tenemos acerca de nosotros mismos, y nuestro comportamiento, pueden cambiar, el ser humano está en continua adaptación y así como hemos aprendido a valorarnos y querernos poco, podemos aprender lo contrario, y disfrutar de las oportunidades que ello nos daría, con la ventaja de lograr sentirnos mejor con nosotros mismos y desenvolvernos en nuestro entorno.

Si el concepto que tienes acerca de ti mismo, y los sentimientos que esto despierta en ti, son limitantes, necesitarás cambiarlos, y trabajar sobre ello, puesto que solo son la suma de creencias o ideas que pensamos que son verdaderas, y que se han formado en nosotros como un conjunto de experiencias pasadas que pudieron llegar a ser limitantes en un momento dado y que con los años, las hemos asumido, como verdades absolutas y reales acerca de nosotros mismos, negándonos en ocasiones incluso la posibilidad de ver otras alternativas.

Tomado de Psicología Infantil y Juvenil (p. 25).

PERCEPCIONES

La percepción es el conocimiento directo, no conceptual, de los objetos físicos. Los enfoques empiristas de la percepción tienden a considerarla como la suma de las sensaciones que tenemos de un objeto, a negar un papel activo en el sujeto y a negar la influencia de elementos que no se encuentren en los estímulos, como los recuerdos, las valoraciones del sujeto. Los enfoques racionalistas señalan, por el contrario, que la percepción exige algo más que la mera suma de los elementos, la apercepción por ejemplo, y destacan la importancia de los elementos cognoscitivos superiores, en particular de índole intelectual, a la hora de interpretar los estímulos; el enfoque racionalista señala, por tanto, el papel activo de la mente en la percepción.

Tomado de Psicología Infantil y Juvenil (p. 27).

El sistema perceptivo del ser humano es, seguramente, el más complejo en su conjunto de todos los animales. Y es el salvavidas que nos ha permitido llegar hasta aquí. Quizás, si no hubiéramos sido capaces de detectar sabores amargos, nos hubiéramos extinguido hace miles de años al ingerir frutas o plantas venenosas. Y de descifrar la información que envían los sensores se encarga la mente. No registra todo lo que hay fuera de nosotros, sino que selecciona aquello que considera importante para la supervivencia y la reproducción. A todo lo demás le hace mucho menos caso. Y con la información que recoge teje una representación del mundo.

Cuando una de las células sensibles o receptores sensoriales que recubren nuestro cuerpo detecta un estímulo en el ambiente, lo capta y para poder enviarlo al cerebro, lo traduce en una señal eléctrica. Una vez llega allí esa información, el cerebro se encarga de organizarla, interpretarla y darle significado mediante un proceso denominado percepción.

Y eso lo hace por fases. En primer lugar, las señales que envían los receptores llegan a una primera área de procesamiento, donde se extraen las primeras características básicas de la información, como si se tratara de un primer procesado de los datos. Luego pasa al tálamo, donde se compara la nueva información con la antigua almacenada para poder interpretarla. Y desde allí, se redirige a distintas áreas sensoriales en el córtex cerebral, donde se acaba de determinar el significado y la importancia del nuevo estímulo, mediante un proceso de identificación. Y así se genera la percepción.

Por ejemplo, ante una taza de café recién hecho, antes de que demos el primer sorbo, las moléculas volátiles olorosas se cuelean en la nariz, llegan hasta la pituitaria, recubierta de una especie de alfombra de células receptoras que fijan esas moléculas y envían señales eléctricas al cerebro con la información. Primero llegan al bulbo olfativo, que percibe el olor aunque no lo identifica; luego pasan por el sistema límbico, donde se desencadenan las emociones. Y, por último, arriban al córtex cerebral y al hipotálamo, donde se comparan con la información que el cerebro guarda en la memoria para poder identificar aquello que olemos. Si se trata de algo nuevo, el cerebro lo registra y clasifica de manera que si nos volvemos a topar con ese efluvio, seamos capaces de reconocerlo. Y si es conocido, el cerebro lo asociará a un alimento: ¡café!

“El conocimiento que tenemos del mundo depende del cerebro, que filtra la información que recibe, la procesa y la hace consciente, a su modo”. Experimentamos ondas electromagnéticas pero no como tales, sino como imágenes y colores. Experimentamos compuestos químicos disueltos en agua o en el aire, pero como gustos y olores. Y todo eso, los colores, los sabores, los olores, con productos de nuestra mente contruidos a partir de experiencias sensoriales. “Si un árbol se derrumbara en medio del bosque, no existiría un sonido. La caída del árbol crearía vibraciones. Sólo si esas vibraciones son percibidas por un ser humano ocurriría el sonido. La mente humana tiene mucho de virtual por el modo en que transforma la realidad. La complejidad o la belleza que apreciamos en las cosas tienen

que ver con la mente misma y sus posibilidades, y también con sus limitaciones”. Es la manera como el cerebro hace que percibamos las diferentes formas de energía que circundan nuestro entorno. Fuera de nosotros, no hay luz, sólo energía electromagnética; ni tampoco olores, sólo partículas volátiles.

<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120629/54316673688/las-percepciones-sensoriales.html#ixzz2HgpP1IIK>

Las percepciones sensoriales no siempre responden a la realidad

Surgen de la combinación, en diferentes áreas cerebrales, de sensación, atención y expectativa

Una investigación desarrollada con macacos ha puesto de manifiesto que la representación sensorial no refleja realmente el mundo externo, sino que confirma algo que previamente se ha pensado. Las percepciones, según esta investigación, surgen de la combinación, en diferentes áreas cerebrales, de sensación, atención y expectativa. El experimento ha puesto de manifiesto que las neuronas de los macacos se activan cuando el mono “piensa” que los estímulos sensoriales están activos -aunque no lo estén-, mientras que no descargan cuando el mono “piensa” que los estímulos no están sucediendo, aún cuando sí ocurran. Por Yaiza Martínez.

Los investigadores Ranulfo Romo y Víctor de Lafuente, del Howard Hughes Medical Institute (HHMI), han descubierto que la percepción de algo que se toca puede depender tanto de la memoria, la atención y la expectativa, como del estímulo mismo, informa el HHMI.

Los investigadores han llegado a esta conclusión a partir de un experimento con macacos que ha demostrado que las percepciones táctiles se relacionan con la actividad en el lóbulo frontal, una región cerebral que asimila diversos tipos de información nerviosa. Los

resultados del experimento han sido publicados por la revista Nature Neuroscience.

Uno de los retos más complejos de la neurología es comprender cómo el cerebro convierte la información que nos llega de los sentidos en experiencias perceptivas completas. Se sabe que las cortezas sensoriales son las primeras áreas del cerebro que procesan la información sensorial que recibimos, pero se han descubierto otras zonas del cerebro que también están implicadas en estos procesos.

El neurólogo Mariano Sigman, investigador de Neurociencias del Institute National de la Santé et de la Recherche Médicale (Paris) y autor del libro *El breve lapso entre el huevo y la gallina*, ha señalado en una entrevista para Tendencias21 que realmente existe una comunicación entre todas las áreas cerebrales que procesan la información que recibimos de los sentidos.

Estas áreas están conectadas de una manera directa gracias a los axones (prolongaciones de las células nerviosas a través de las que viajan los impulsos nerviosos), que posibilitan la comunicación entre áreas del cerebro que procesan información distinta, y también gracias a determinados centros de información (en inglés “hubs”) en los que la información converge.

Sigman señala que es probable además que, aunque la corteza cerebral sea la región que más información sensorial procese, el procesamiento de datos se da también gracias a estados dinámicos y extendidos en el cerebro, capaces de hacer de puente de la información de una región cerebral a las otras.

Relación entre percepción y respuesta

Según Sigman, en la actualidad se conocen más de 30 regiones en las que el cerebro procesa la información visual, aunque afirma que debe haber muchas más. Entre todas

establecen un mapa del mundo procesando a la vez distintos tipos de información, como el color, la textura o el movimiento de los objetos que nos rodean. Toda esta información se compila de manera que para nosotros tenga sentido y resulte útil: la gran cantidad de estímulos conlleva sus respuestas determinadas (es decir, recibimos en presente y reaccionamos), con la consecuente satisfacción de cualquier objetivo.

El experimento de Romo y de Lafuente ha determinado ahora que las neuronas de la CPM se activaban incluso antes de que los estímulos tocaran las yemas de los dedos de los monos, lo que implica que el mono “esperaba” el estímulo y que las neuronas se anticipaban a éste atendiendo a la expectativa más que a la realidad.

La conclusión de los investigadores es que las percepciones surgen de la combinación, en áreas de un orden cerebral superior, de sensación, atención y expectativa. Según Romo, la representación sensorial es, de hecho, la confirmación de algo que ya se ha pensado.

La cuestión es, si el cerebro es capaz de adelantar el efecto de un estímulo gracias a la memoria, esto supone que, de alguna forma, el conocimiento del cerebro puede preceder a los propios estímulos.

Según Sigman, hay una infinidad de preguntas que ya no nos hacemos porque esperamos que la realidad se comporte de un modo determinado: el techo de nuestra casa no se va a caer porque después de miles de días en mi casa el techo no se ha caído, es decir, construimos un mundo donde lo que sucede mil veces sucederá una vez más. El cerebro reacciona, por tanto, no sólo en función de los estímulos que recibe en el “ahora”, sino también en función de lo que acostumbra a sucedernos en determinadas situaciones.

Un nuevo modelo del mundo

Por el contrario, cuando sucede algo inesperado hay una doble reacción, señala Sigman: la primera es que dirigimos la acción desde el estímulo y no desde las premisas. La segunda es que seguimos con nuestro aprendizaje y modificamos consecuentemente nuestro mapa del mundo.

Según Sigman, se puede decir que la estructura del cerebro está compuesta de muchos mapas que forman un meta-mapa. Aún no conocemos esta cartografía cerebral, pero en el intento de atraparla nos encontramos que nosotros mismos formamos parte de ella. El error de todos los experimentos que se han hecho hasta la fecha es, a su modo de ver, que a partir de ellos se generan modelos del cerebro con escasas dimensiones.

Tal como explica Sigman, "la imagen del cerebro es el cerebro mismo y no creo que podamos generar una representación mucho más compacta que capture toda su integridad. Modelos mucho más simples, de flujos que se cruzan, con jerarquías, selecciones, una rama perceptiva y otra de acción, con un sistema encima de todo esto que determine las emociones, se han hecho a montones. Ya lo he escrito en algún otro lado (ver Plos Biology, pero hay unos cuantos científicos que sugieren, sin demasiada parodia, que un cerebro incapaz de entenderse a sí mismo puede ser una gran gesta evolutiva".

La realidad es que el cerebro se enfrenta continuamente a una cantidad ingente de estímulos, entre ellos los de los estados internos de cada individuo, aunque muy pocos experimentos han medido hasta la fecha esos estados subjetivos.

Cómo procesa (incluso selecciona) y reacciona el cerebro a todos ellos parece ser algo de una inmensa complejidad. Mientras lo vamos desentrañando, el cerebro sigue funcionando

a pesar de nuestra ignorancia. El órgano que supuestamente nos da la conciencia sabe más que nosotros.

AUTOESTIMA

Actitud o emoción que tenemos frente a nosotros mismos. En realidad, técnicamente, la Autoestima es una respuesta emocional particular al hecho de realizar un juicio de valor sobre todo lo que consideramos nuestra persona. Se refiere al grado de valor que nos asignamos.

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

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA" (2001).

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.
- Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos

que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como " hacer que sucedan cosas " en tu vida.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima:

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

Es necesario conocer cómo funcionamos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas y aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones. A partir de esta valoración, decidiremos qué aspectos deseamos mejorar y cuáles reforzaremos. El plan de acción para cambiar determinadas características debe ser realista y alcanzable en el tiempo (por ejemplo, la edad que tenemos es inamovible, la altura es otro factor poco variable a determinadas edades, etc.). Es decir, tenemos características que tendremos que aceptar y con las que convivir, intentando sacar partido y ver su aspecto positivo.

Veamos quince claves para mejorar la autoestima:

- No idealizar a los demás.
- Evaluar las cualidades y defectos.
- Cambiar lo que no guste.
- Controlar los pensamientos.
- No buscar la aprobación de los demás.
- Tomar las riendas de la propia vida.
- Afrontar los problemas sin demora.
- Aprender de los errores.
- Practicar nuevos comportamientos.
- No exigirse demasiado.
- Darse permisos.
- Aceptar el propio cuerpo.
- Cuidar la salud.
- Disfrutar del presente.
- Ser independientes.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

AUTOESTIMA PRECISA

Ya sabemos que la autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de una forma satisfactoria.

Si nuestra tendencia es a sobrevalorar las dificultades o defectos sin valorar las propias capacidades o posibilidades, la suma global (la percepción de uno mismo) hace que nos

sintamos insatisfechos. Si esta forma de pensar está generalizada, nuestras actuaciones van a estar sesgadas o actuaremos con temor y hay más posibilidades que los fallos se repitan en el futuro.

También podemos tener un pensamiento distorsionado en el sentido contrario, si lo que tenemos es un sentimiento exagerado de autoestima, nos puede crear problemas, lo cual ocasionará que no podamos resolver los problemas de forma adecuada.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

Autoestima y aspecto físico

La imagen corporal suele tener un impacto muy importante sobre la autoestima. El aspecto físico, sobre todo cuando se es niño o adolescente, juega un papel muy importante en las relaciones interpersonales y por lo tanto en la formación y en el desarrollo de la autoestima.

La aceptación de uno mismo por parte de los demás se vuelve muy importante para niños y jóvenes, y en este contexto el aspecto físico puede ser determinante. Responder a los patrones que marca la moda, parecerse a modelos y artistas es algo que suele quitar el sueño a gran cantidad de personas. Por este motivo, el aspecto físico puede tener una influencia muy negativa sobre nuestra autoestima. Es importante saber trabajar con esta situación para que no nos afecte y podamos tener una alta autoestima.

Como debemos trabajar con la autoestima para mejorar todo aquello que tiene que ver con nuestra imagen corporal:

Para aumentar la autoestima, es importante darse cuenta de que el cuerpo es nuestro y de nadie más y que los demás no tienen derecho a desmerecernos por el aspecto físico. Si lo hacen, seguramente no se tratará de una relación que valga la pena valorar o conservar.

Hay determinados rasgos o características físicas que uno se ve obligado a aceptar, sin embargo otras pueden cambiarse. La estatura es una característica que uno no puede modificar, en cambio si lo que te preocupa es el exceso de peso, puedes acudir a un especialista que te ayude a recuperar tu peso ideal. Esto no quiere decir que sea fácil, pero si que existe la posibilidad de cambiarlo si realmente afecta al cómo te ves y por lo tanto a tu autoestima.

El ejercicio físico ayuda a sentirse mejor con uno mismo. Si el problema con la autoestima viene como consecuencia de un exceso de peso, empezar una rutina de ejercicio es una buena opción para combatirla. El ejercicio ayuda a trabajar los diferentes músculos y partes del cuerpo, incrementa las endorfinas y hace que uno se sienta mejor con uno mismo.

Si lo que te molesta de tu aspecto físico es algún rasgo que no se puede cambiar, evitar pensar tanto en eso y centrarte en otros rasgos positivos o virtudes que se tenga

Sentirse feo o poca cosa hará que los demás perciban de la misma forma. Si te sientes bien y agradable, los demás también lo notarán. El cómo nos vemos determinará el cómo nos verán los demás. Muchas veces es más una cuestión de actitud que de imagen corporal.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

Autoestima y trastornos alimentarios

Estos trastornos suelen aparecer en la adolescencia y son tan graves como para provocar daños severos al organismo e incluso la muerte.

Estos trastornos están íntimamente ligados a la autoestima. Nuestra sociedad impone unos cánones de belleza irreales a través de anuncios, modelos o famosas de delgadez extrema. Las adolescentes, que están atravesando una etapa difícil en la que la autoestima aún está formándose, se sienten impulsadas a seguir esos ideales pensando que corresponden a la normalidad y que si esas modelos pueden estar así de delgadas y alcanzar el éxito social, ellas deben y pueden hacer lo mismo.

Al contrario de lo que se pueda pensar, no son sólo las adolescentes con problemas de sobrepeso las que pueden caer en un trastorno alimentario. Jóvenes delgadas y deportistas, perfectamente sanas desde el punto de vista físico, también están en riesgo de padecer la enfermedad. Más que con el aspecto del cuerpo en sí, el trastorno tiene que ver con la autoestima de la paciente.

Una adolescente con alta autoestima, tenga el cuerpo que tenga, se sentirá segura de sí misma, se valorará más y se aceptará sean cuales sean las partes de su cuerpo que no le gusten o cumplan los cánones marcados por la sociedad.

Por el contrario, una joven con baja autoestima buscará continuamente la aprobación en los demás, persiguiendo para ello la perfección que marca la sociedad. Al no aceptarse a sí mismas como personas, despreciarán cualquier parte de su cuerpo que no sea perfecta y harán todo lo que esté en su mano para cambiarlo, aunque tengan que poner su salud y su vida en juego. Estas jóvenes suelen ser excesivamente perfeccionistas, tienen muy poca seguridad en sí mismas, se preocupan en exceso de lo que piensan los demás y sienten que no tienen el control de su propia vida. En definitiva, carecen de todos los factores que conforman una autoestima sana: autorespeto, autoaceptación, autoconcepto. Educando a nuestros hijos en estos valores podremos estar en el camino de prevenir la enfermedad. Una vez contraída, solo un especialista podrá ayudar a superarlo, tratando con profundidad el tema de la autoestima, entre otros.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

Aceptación de límites y capacidades

En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡Los mejores!; esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Lo adecuado es en sentir una parte de nosotros como maravillosa, aquella que se refiere a nuestras capacidades. Somos buenos para unas cosas, tenemos cualidades que ponemos o no en práctica, hemos conseguido cosas, etc.

La otra parte de nosotros alberga los límites. Si a veces somos odiosos, nos enfadamos, somos débiles o miedosos, no sabemos qué hacer, e incluso nos equivocamos. La parte de los límites es la que intentamos esconder, la que nos avergüenza de nosotros mismos. Ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos sino hacerlos más presentes y empeorar las cosas, por no aceptarlos, cambiar o salir de ellos. Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos.

Necesitamos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades. Queremos sin condiciones. Sólo así sentiremos el aumento de la autoestima. Necesitamos estimar lomejor de nosotros y lo menos bueno.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

Relaciones con los demás

El autoestima influye decisivamente en la manera en la que nos relacionamos con los demás. Las personas con una autoestima equilibrada suelen tener un funcionamiento social más satisfactorio mientras que las personas con autoestima baja pueden vivir las relaciones sociales con ansiedad y miedo al rechazo.

Hay muchas situaciones sociales en las que nuestro nivel de autoestima puede influir, como son las siguientes:

Pedir lo que se quiere: Las personas con autoestima baja no suelen ser capaces de exigir las cosas que desean o necesitan, por lo que muchas veces sus derechos serán ignorados. Estas personas pueden llegar incluso a decidir voluntariamente no pedir nada para no ser rechazados o incluso no ser capaces ya de identificar sus deseos y necesidades.

Saber decir no: Ese miedo al rechazo puede hacer que la persona no sea capaz de negarse a cosas que están en contra de sus ideales o sentimientos, con la considerable carga de culpa y ansiedad que sufrirán después.

Responder a las críticas: Las personas con baja autoestima pueden no ser capaces de responder a las críticas de los demás, incluso cuando éstas están formuladas de manera inadecuada, grosera o agresiva. Pueden llegar incluso a creerse esas críticas sin valorarlas, consiguiendo así que su nivel de autoestima decrezca aún más.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

¿Qué puede bajar la autoestima?

La baja autoestima puede venir de la excesiva crítica de los padres. Algunos padres, con muy buena intención, utilizan la comparación con otros niños, o la costumbre de dar etiquetas a los hijos o se olvidan de premiar las buenas acciones y solo se acuerdan de desaprobado las malas. Esto es una manera de educar que a final logra efectos contrarios a los deseados y provoca inseguridad en los hijos.

También es frecuente que otros niños hagan las mismas cosas, como poner en evidencia algún defecto físico de sus compañeros, o darle mote, o rechazarlos por ser distintos. Estas actitudes son muy frecuentes entre los niños, que a veces no se preocupan demasiado por los sentimientos de los otros niños.

El problema viene cuando llegas a creerte las críticas y piensas que vales menos que los demás. Cuando pasa esto, puedes transformarte en alguien que solo está pidiendo ser aprobado y valorado por los otros, y esta necesidad de evitar el rechazo hace que te humilles y des más de lo que se merecen para que te quieran.

Como mantener tú autoestima en forma.

- Recuerda con frecuencia tus pequeños éxitos.
- Identifica tus puntos fuertes y piensa en ellos.
- Haz una lista de tus cualidades y recítalas en voz alta ante el espejo.
- Escribe en un papel tus propias etiquetas negativas y al lado de ellas escribe una afirmación más compasiva.
 - Piensa que tú no eres la responsable de que los demás sean felices. Si se enfadan o se sienten mal, no es tu culpa.
 - No aceptes por las buenas las opiniones de los demás sobre ti. Reflexiona y piensa si están basadas en hechos racionales.
 - Acepta tus debilidades y errores como comportamientos. Los comportamientos son cosas que se pueden modificar. Los errores no afectan tu valor personal. Tú eres tú y tus errores son acciones que tu puedes corregir y aprender de ellos.

- No te compares con los demás. Tú no eres ni inferior ni superior. Tú eres tu misma y sigue por tu propio carril.
- No digas sí a todas las cosas que te pidan para que no se enfaden. Intenta comprometerte solo con las cosas que quieras hacer.
- Haz lo que tú quieras hacer y no lo que los demás creen que tú debes hacer.

Tomado de RIBEIRO, LAIR, "AUMENTE SU AUTOESTIMA", Edit. URANO, Barcelona, (2007)

Aumentar la autoestima

La autoestima es una línea continua, donde en el extremo inferior estarían aquellas personas que se sienten acomplejadas, se sienten inferiores a los demás, y en el extremo superior estarían las personas que han superado la autoestima alta y se acercan al orgullo excesivo, la prepotencia, la chulería, el sentirse superior a los demás. En ese extremo se encuentran las personas que explotan a los demás en beneficio propio, ya que solo tienen autoestima, es decir, sólo se quieren a sí mismos, como si ellos fueran los únicos en el mundo y como si su felicidad solo dependiera de que los demás les obedezcan y cumplan sus órdenes. En cierto sentido también se podría decir que su autoestima, de tanta que tienen ha explotado como un globo de gas, ha desaparecido, pues han dejado de respetarse a sí mismos y a los demás, han dejado de darse cuenta que pertenecen a un universo donde existen muchos seres, muchos microcosmos que como ellos también intentan ser felices, lo cual es imposible conseguir si no tenemos en cuenta los derechos de los demás: Mis derechos terminan donde empiezan los derechos del otro.

Tomado de RIBEIRO, LAIR, "AUMENTE SU AUTOESTIMA", Edit. URANO, Barcelona, 2007

Síntomas de una autoestima positiva:

- El ser humano se siente feliz por el simple hecho de estar vivo.
- Es capaz de hablar de sus logros y de sus fracasos de forma franca y espontánea.
- Se siente cómodo cuando recibe halagos y muestras de afecto.
- Está abierto a la crítica y reconoce sus errores de forma natural.
- Su forma de reaccionar es tranquila y espontánea.
- Está abierto a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
- Es capaz de sentir la vida con buen humor frente a sí mismo y a los demás.
- Muestra un comportamiento asertivo, manteniendo su opinión frente a la de los demás, sin ser beligerante, con respeto hacia ellos.
- Mantiene una actitud de armonía y dignidad incluso en situaciones de estrés.

La autoestima se forma en la infancia, con el cariño y la aprobación adecuada de los padres. Ni demasiado cariño ni demasiado sobreprotección, pues ambos perjudican mucho a los niños en el crecimiento de su autoestima, y cuando lleguen a adultos verán que su conciencia interior, su sí mismo, no ha crecido, pues ha sido excesivamente cargado por una gran protección.

Para mejorar la autoestima no se necesita tener más posesiones. Para mejorar la autoestima no hay que ser más guapos, para mejorar la autoestima no hay que ser más jóvenes, más listos, no hay que ser más ricos, más famosos. Para mejorar la autoestima no se necesita tener más amigos. Indudablemente si tenemos todos esos aspectos satisfechos nos sentiremos mejor con nosotros mismos, o quizás no, depende de cómo tengamos la autoestima. La autoestima no tiene nada que ver con aspectos externos a la persona, sino con los aspectos internos, con nuestra confianza en nosotros mismos, con sentirnos bien con la vida, con respetarnos a nosotros mismos, con saber escucharnos a nosotros mismos,

con saber lo que queremos, con conocer nuestros gustos e intereses, con saber estar solos sin sentirnos solos, con saber estar acompañados sin sentirnos minusvalorados o querernos esconder de los demás.

Tomado de RIBEIRO, LAIR, "AUMENTE SU AUTOESTIMA", Edit. URANO, Barcelona, 2007

¿Qué podemos hacer para mejorar la autoestima?:

1. Pensar que somos únicos en el universo, no hay dos seres iguales, y por tanto somos perfectos en nuestra imperfección.
2. Somos fundamentales para el desarrollo del universo, ya que sin nosotros el universo no existe para nosotros, pues ese universo que vemos existe para nosotros gracias a nosotros mismos.
3. Ante las dificultades de la vida, pensar que son normales, inherentes a ella. Esta vida no es un nido de rosas sin espinas, las rosas siempre tienen espinas, y asumir esas dificultades como propias de la vida nos da empuje para resolverlas.
4. Para mejorar la autoestima hemos de sabernos escuchar y para ello hemos de aprender a reflexionar en silencio, a meditar, y escuchar a ese sí mismo, a ese centro interior que nos dice lo que quiere, lo que le gusta. Estar relajados para escuchar a ese yo interior que nos revele sus sueños, sus deseos, sus objetivos en la vida.
5. Para mejorar la autoestima hemos de querernos a nosotros mismos, en la misma medida que queremos a los demás. No nos hemos de querer más que a los demás pero tampoco menos que a los demás, ya lo dijo un maestro espiritual y un gran psicólogo: “Ama al prójimo como a ti mismo”, ni menos que a ti mismo porque tu

prójimo es igual a ti, ni más que a ti mismo, ya que entonces dejas de respetarte a ti mismo. Las mujeres que aman demasiado a los demás, deben realizar cursos para mejorar la autoestima, donde en esos cursos se ven ejemplos cotidianos y prácticos tendentes a mejorar la autoestima, cada uno según su situación y responsabilidades.

6. Para mejorar la autoestima hemos de pensar por nosotros mismos, no ser pensados por los demás. Los demás no nos tienen que dictar nuestros pensamientos y mucho menos nuestra conducta. No podemos ser juguetes de los demás, no dejar de hacer las cosas que nos gustan por temor a lo que piensen los demás, reprimir nuestros intereses porque mi madre no le gusta eso, o mi pareja no quiere que yo haga tal cosa. Hemos de ser respetuosos y comprensivos con los demás. No hay dos seres iguales y en ese sentido hemos de comprender que cada uno es de una manera y tendrá sus propios gustos e intereses, los cuales hemos de saber respetar y aceptar. “El qué dirán” es la camisa de fuerza de una autoestima sana, pues muchas veces nos limita nuestra conducta y nuestros deseos.

7. Para mejorar la autoestima hemos de saber aceptar la soledad en determinados momentos o etapas de nuestra vida. Si bien somos seres sociales y nos necesitamos unos a otros para sobrevivir, hay momentos en que no podemos estar acompañados, y por tanto en esos momentos que estamos solos no tenemos que sentirnos abandonados. Para aumentar la autoestima hemos de ejercitarnos en la soledad, hemos de aprender a estar solos, hemos de aprender a basar nuestra vida en nuestro centro interior, y esto solo lo podremos hacer si hemos aprendido a estar solos, y a no depender de los demás. Está claro que nos necesitamos, que necesitamos el cariño de los demás, que necesitamos la comunicación con los demás, sobre todo con nuestros semejantes o con nuestra pareja, pero para aumentar la autoestima hemos debido aprender a estar solos, y cuando estemos solos, sentirnos bien con nosotros

mismos. Podemos echar de menos a alguien, pero no por ello nos encontraremos mal, con angustia, con tensión, con miedos a la soledad.

8. Para aumentar la autoestima hemos de realizar nuestros sueños, pero sin perder de vista nuestras responsabilidades, sin alejarnos de nuestra realidad. Saber encajar nuestros sueños con la realidad es lo que nos ayudará a aumentar la autoestima.

9. Para aumentar la autoestima hemos de saber integrar nuestros valores, nuestras creencias con nuestra conducta, con nuestros hechos. Necesitamos principios que guíen nuestras vidas, esos principios, esas normas podrán ser más apropiados o menos, pero lo que es cierto es que los necesitamos. A veces esas normas contradicen la vida, entonces tendremos que saber cuestionarlas y alejarnos de ellas, ya que no nos ayudan para aumentar la autoestima, pues pueden ir en contra de nuestra vida y desarrollo humano.

10. Para mejorar la autoestima hemos de tener autoaceptación. Ello no implica que no podamos mejorar, cambiar nuestro aspecto exterior, nuestras condiciones materiales, nuestra casa, nuestra ropa, nuestro coche, nuestro trabajo, para mejorarlos. Significa no estar en guerra contra nosotros mismos, por tanto aceptamos lo real sobre nosotros mismos, los hechos sobre nosotros y los respetamos, aunque si no nos gustan, podemos mejorarlos. En el caso de que no tengamos posible mejoría, significa que su cambio no depende de nosotros, por lo tanto debemos auto aceptarlos.

11. Para mejorar la autoestima no hemos de someternos a situaciones indeseables o violentas para nosotros mismos o nuestro cuerpo. No hemos de dejarnos manipular, violentar, someter, explotar, menospreciar, etc. Para aumentar la autoestima hemos de saber decir no ante situaciones indeseables para nosotros.

12. Para aumentar la autoestima hemos de soñar alto, sabiendo que los sueños siempre nos impulsan hacia delante. A veces los conseguiremos, otras veces no, pero lo importante es que los sueños aniden en nuestro corazón y como el motor de un coche nos impulsen hacia adelante, a pesar de los fracasos que inevitablemente encontraremos en el camino.

Tomado de RIBEIRO, LAIR, "AUMENTE SU AUTOESTIMA", Edit. URANO, Barcelona, 2007

2.4 HIPÓTESIS

El matoneo incide en la autoestima de los estudiantes del décimo año "A" y "B" de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Las variables de la presente investigación son:

Variable independiente: Matoneo

Variable dependiente: Autoestima

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se apoyó sobre las bases de una investigación:

3.2.1 De campo

Puesto que se recabó información en el lugar de los hechos, en este caso en los décimos grados "A" y "B" de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo, de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, donde se recogió información de primera mano del universo involucrado a través de técnicas e instrumentos.

3.2.2 Bibliográfica-documental

El estudio se basó en libros como:

- TUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA de Luis Herrera-Arnaldo Medina y Galo Naranjo.
- ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR PARA LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA del Ministerio de Educación del Ecuador.
- Internet, linkografía como:
- <http://www.rieoei.org/deloslectores/632Gutierrez.PDF>
- www.educacion.gov.ec

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación se apoyó sobre bases de una investigación:

3.2.1 Exploratoria

Porque nos permitió sondear el problema, generar hipótesis y desarrollar nuevos métodos, objetivos que son básicos en este tipo de investigación.

3.2.2 Descriptiva

Se determinó la necesidad de solución que se consideró de carácter social, factible para satisfacer las necesidades de grupos sociales; buscó conocer la realidad del problema de comprensión lectora y aprendizaje significativo e interpretarlo correctamente. Además describió y midió el fenómeno analizado a partir de sus características, con el fin de recolectar toda la información que sea necesaria, compararla y así obtener resultados significativos, que constituyeron aporte importante para el presente trabajo.

Se aplicó estadísticas, comparaciones y encuestas.

3.2.3 De Asociación de Variables

Porque buscó establecer la relación entre la variable independiente y la variable dependiente ya que hasta el momento no se han publicado investigaciones sobre este tema, se lo han hecho aisladamente sobre el bullying, causas, consecuencias y su influencia en

todos los aspectos del desenvolvimiento del ser humano; con esta investigación se determinó la incidencia del matoneo y su relación con la baja autoestima.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

En esta investigación se trabajó con todo el universo que fueron: 70 estudiantes y 70 padres de familia de los décimos años, además se vinculó a 2 profesores del área de lengua y literatura.

Se resume lo anteriormente dicho en el siguiente cuadro:

Población	Frecuencia	Porcentaje	Muestra
Estudiantes	70	100%	70
Profesores	2	100%	2
Padres de Familia	70	100%	70
TOTAL			142

Cuadro No.1 Población y muestra

Fuente: Colegio Juan Francisco Montalvo

Para confiabilidad de la investigación se tomó en cuenta toda la población.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente: Matoneo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADOR	ITEM	TECN- INSTRUM.
Formas ilegítimas de confrontación de intereses o necesidades en el que uno de los protagonistas (persona, grupo o institución), adopta un rol dominante y obliga por la fuerza a que el otro éste en un rol de sumisión, causándole con ello un daño que puede ser físico, social o moral.	Rol dominante Daño físico, social o moral	Comportamientos Prácticas Dominio Costumbres Integridad Traumas Lesiones	¿Has escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar? ¿Consideras que está bien que alguien use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas? ¿Has sido testigo de agresiones físicas o verbales? ¿Has intimidado o maltratado a algún compañero(a)? ¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?	Encuesta Cuestionario Entrevista

Cuadro No. 2 Operacionalización de Variables. V. Indep.
Elaborado por: MELO, Verónica (2012)

Variable Dependiente: Autoestima

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADOR	ITEM	TECN- INSTRUM.
<p>La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.</p>	<p>Aceptación de uno mismo</p> <p>Competencias</p> <p>Valía Personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecio • Amor propio • Aprendizaje • Actitudes • Aptitudes • Emociones • Valores • Ética • Respeto 	<p>¿Sientes que eres una persona digna de aprecio?</p> <p>¿Crees que tienes amor propio?</p> <p>¿En tu hogar respetan tus opiniones?</p> <p>¿Te aceptas físicamente cómo eres?</p> <p>¿Cree que la elaboración de un manual sobre actividades lúdicas ayude a la valoración personal y la autoestima de sus hijos?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>Entrevista</p>

*Cuadro No. 3 Operacionalización de Variables. V. Dep.
Elaborado por: MELO, Verónica (2012)*

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las encuestas fueron dirigidas a los alumnos y maestros del décimo año "A" y "B" del colegio Juan Francisco Montalvo cuyo instrumento fue el cuestionario, que constó con preguntas cerradas, las cuales nos permitieron obtener la información deseada en relación a las variables de nuestra investigación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas u objetos?	Sujetos: Alumnos y maestros del décimo grado "E" y "F" de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo
3. ¿Sobre qué aspectos?	El Matoneo y su incidencia en la Autoestima
4. ¿Quiénes?	Investigador: Verónica Melo
5. ¿Cuándo?	Septiembre-febrero del 2013
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	Lugar de enseñanza

Cuadro No. 4 Plan de recolección
Elaborado por: MELO, Verónica (2012)

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transformaron siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de interpretación y contestación.
- Tabulación o cuadros según la naturaleza de la pregunta, con la ayuda del software estadístico de IBM, el SPSSStatistics.
- Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados, al igual que el punto anterior con el programa SPSSStatistics.
- Análisis e interpretación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

4.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS.

**ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A
LOS ALUMNOS DEL DÉCIMO AÑO "A" Y "B" DE LA UNIDAD
EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO.**

1. ¿Has escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	39	55,7	55,7	55,7
	No	19	27,1	27,1	82,9
	a veces	12	17,1	17,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°5: Pregunta 1 Alumnos

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

**¿Ha escuchado hablar acerca del matoneo,
bullying o acoso escolar?**

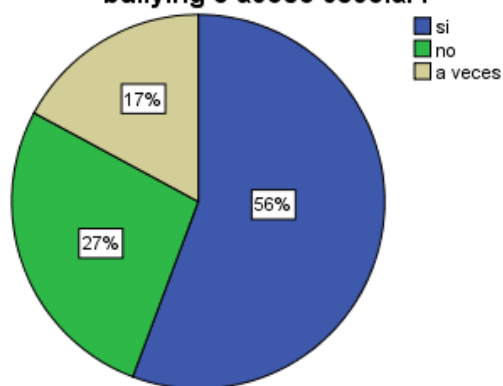


Gráfico N°. 5: Pregunta 1 alumnos

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados que pertenece al 100%, la mayoría que pertenece al 56% indican que si ha escuchado hablar del matoneo o acoso escolar; el 27% aclara que no ha escuchado; y la minoría que es el 17% señala que a veces.

Interpretación: La mayor parte de alumnos si han escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar, es decir que los alumnos si están familiarizados con el tema y la problemática que esto conlleva.

2. ¿Consideras que está bien que alguien use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	22	31,4	31,4	31,4
No	15	21,4	21,4	52,9
a veces	33	47,1	47,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°6: Pregunta 2

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

¿Consideras que está bien que alguien use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?

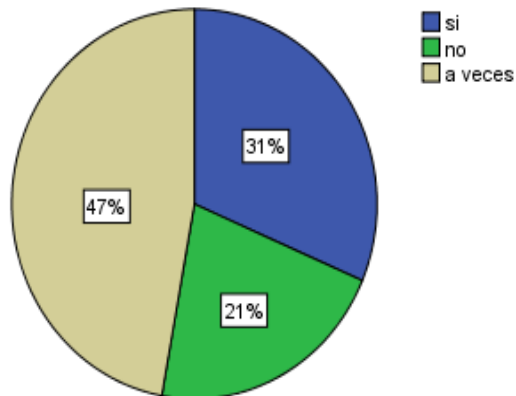


Gráfico N°. 6: Pregunta 2

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, que representa al 100%, la mayoría que es el 47% manifiesta que a veces está bien usar la violencia para defender sus ideas; el 31% aclara que si está bien; y la minoría que corresponde al 21% señala que no.

Interpretación: Los alumnos consideran que está bien que a veces se use la violencia física o verbal para defender sus ideas, porque es una forma de que atemorizar y tenerles pisoteados a sus compañeros para que hagan su voluntad.

3. ¿Has sido testigo de agresiones físicas o verbales?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	18	25,7	25,7	25,7
No	13	18,6	18,6	44,3
a veces	39	55,7	55,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°7: Pregunta 3

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

¿Has sido testigo de agresiones físicas o verbales?

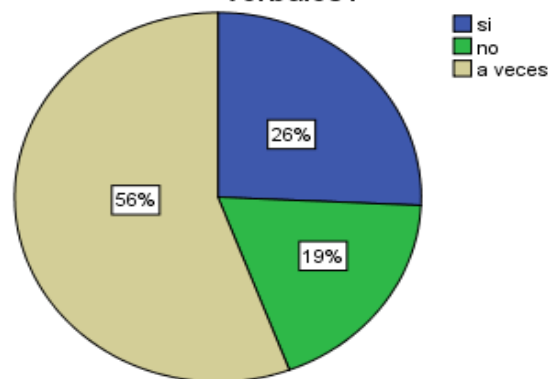


Gráfico N°. 7: Pregunta 3

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, que representa al 100%, la mayoría que pertenece al 56% señalan que a veces han sido testigos de agresiones físicas y verbales; el 26% aclara que si han sido testigos; y la minoría que es el 19% señala que no.

Interpretación: Los alumnos indican que a veces han sido testigos de agresiones físicas y verbales, esto se concluye que en la institución si existen agresiones físicas como patadas, golpes, empujones entre compañeros.

4. ¿Has intimidado o maltratado a algún compañero(a)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	5	7,1	7,1	7,1
No	23	32,9	32,9	40,0
a veces	42	60,0	60,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°8: Pregunta 4

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

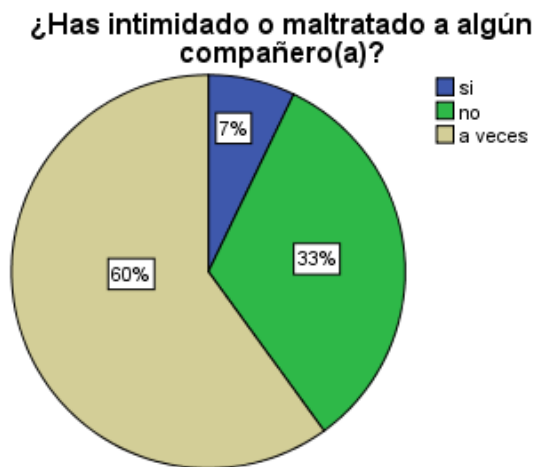


Gráfico N° 8: Pregunta 4

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que corresponde al 60% señalan que a veces han intimidado o maltratado a algún compañero; el 33% manifiesta que no han maltratado a sus compañeros; y la minoría que es el 7% señala que sí.

Interpretación: Los alumnos en su mayoría, han maltratado física o verbalmente a sus compañeros, porque es la manera más fácil de que los demás cumplan su voluntad.

5. ¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
valido Si	14	20,0	20,0	20,0
No	8	11,4	11,4	31,4
a veces	48	68,6	68,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°9: Pregunta 5

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?

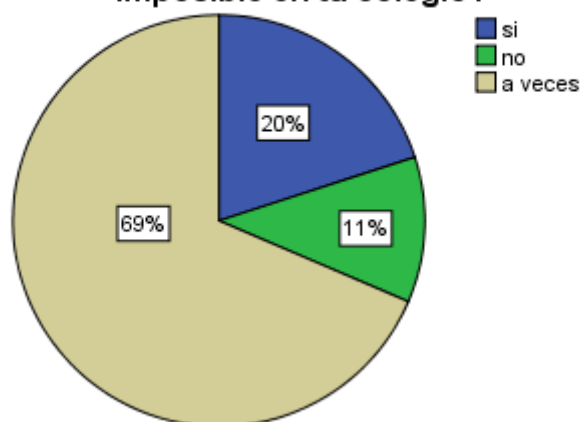


Gráfico N°. 9: Pregunta 5

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 69% indican que a veces les han golpeado, insultado, maltratado, puesto apodos y les han hecho la vida imposible en el colegio; el 20% manifiesta que si ha sufrido maltrato; y la minoría que pertenece a 11% señala que no ha sufrido maltrato.

Interpretación: La mayor parte de alumnos a veces han sido golpeados, insultados, maltratados, puesto apodos o les han hecho la vida imposible en el colegio, porque hay alumnos que no respetan los derechos ajenos y con ello se creen fuertes y tienen amenazados a los más débiles.

6. ¿Te aceptas físicamente cómo eres?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	23	31,3	14,3
	no	10	19,9	47,1
	a veces	37	48,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0

Cuadro N°10: Pregunta 6

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos



Gráfico N°. 10: Pregunta 6

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 49% indican que a veces se aceptan físicamente como son; el 31% manifiesta que si se acepta; y la minoría que pertenece al 20% señala que no.

Interpretación: La mayor parte de alumnos a veces se aceptan físicamente como son, debido a la baja autoestima generada en la institución ya sea por agresiones verbales, intimidación o falta de afecto en el hogar.

7. Sientes que eres una persona digna de aprecio?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
valido Si	9	12,9	12,9	12,9
No	19	27,1	27,1	40,0
a veces	42	60,0	60,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°11: Pregunta 7

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

¿Sientes que eres una persona digna de aprecio?

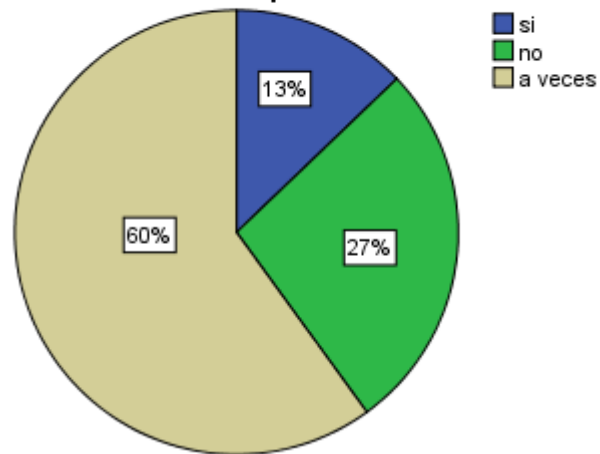


Gráfico N°. 11: Pregunta 7

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que pertenece al 60% indican que a veces se siente una persona digna de aprecio; el 27% indica que no se siente una persona digna de aprecio; y la minoría que es el 13% señala que si.

Interpretación: En su mayoría los alumnos indican que a veces se sienten personas dignas de aprecio, es decir que la mayoría de veces son personas que sienten que los demás no deben apreciarles porque se han creado en su subconsciente ideas erróneas de su personalidad y aspecto físico.

8. ¿En tu hogar respetan tus opiniones?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
valido Si	6	8,6	8,6	8,6
No	20	28,6	28,6	37,1
a veces	44	62,9	62,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°12: Pregunta 8

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

¿En tu hogar respetan tus opiniones?

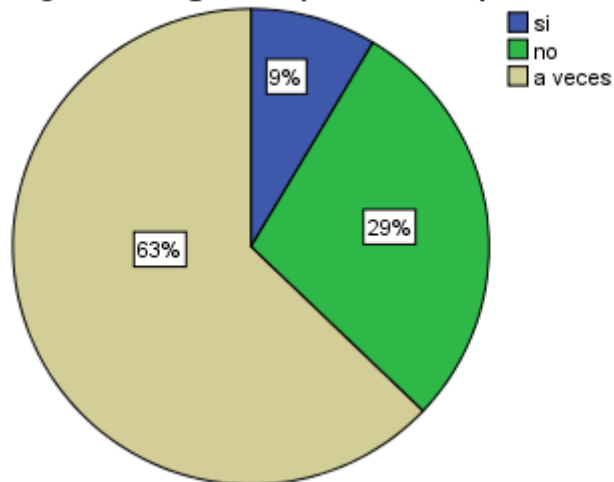


Gráfico N°. 12: Pregunta 8

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 63% manifiesta que a veces en su hogar respetan sus opiniones; el 29% indica que respetan sus opiniones; y la minoría que corresponde al 9% señala que si.

Interpretación: La mayoría de alumnos manifiestan que en su hogar a veces respetan sus opiniones, es decir los padres de familia no hacen participes a sus hijos de sus opiniones siendo esto perjudicial para el joven porque se siente menospreciado y desvalorizado en el hogar.

9. ¿Tienes baja autoestima?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
valido Si	33	47,1	47,1	47,1
No	8	11,4	11,4	58,6
a veces	29	41,4	41,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°13: Pregunta 9

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)
Fuente: Alumnos



Gráfico N°. 13: Pregunta 9

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)
Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 47% manifiesta que si tiene baja autoestima; el 41% señala que a veces tiene baja autoestima; y la minoría que pertenece al 11% indica que no tiene.

Interpretación: Los resultados demuestran que los alumnos tienen baja autoestima, lo cual afecta en sus relaciones interpersonales, siempre quieren estar solos, encerrados en su dormitorio, tristes, desganados, pudiendo provocar en ellos sensación de melancolía y depresión.

10. ¿Te gustaría participar en actividades que ayuden a la valoración personal y autoestima?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	53	75,7	75,7
	no	8	11,4	87,1
	a veces	9	12,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0

Cuadro N°14: Pregunta 10

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

¿Te gustaría participar en actividades que ayuden a la valoración personal y autoestima?

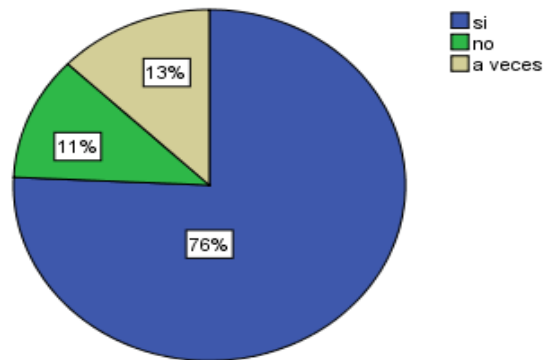


Gráfico N°. 14: Pregunta 10

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Alumnos

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 76% manifiesta que si le gustaría participar en actividades que ayude a su valoración personal y autoestima; el 13% señala que no le gustaría; y la minoría que corresponde al 11% indica que a veces.

Interpretación: Los resultados demuestran que los alumnos en su mayoría les gustaría participar de actividades que ayuden a su valoración personal y autoestima, esto es muy importante puesto que ayudaría en el desarrollo emocional de los jóvenes y por ende en el rendimiento escolar y las relaciones familiares.

**ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS A LOS
PADRES DE FAMILIA DEL DÉCIMO AÑO "A" Y "B" DE LA UNIDAD
EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO.**

1. ¿Ha escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	39	55,7	55,7	55,7
no	19	27,1	27,1	82,9
a veces	12	17,1	17,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°15: Pregunta 1. Padres

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

**¿Ha escuchado hablar acerca del matoneo,
bullying o acoso escolar?**

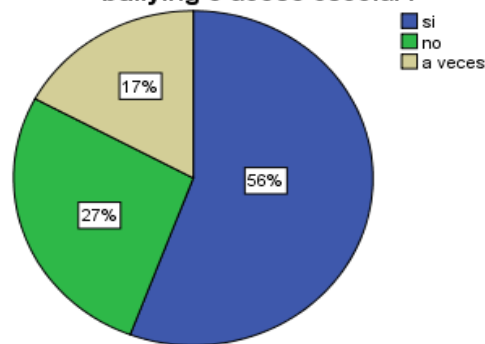


Gráfico N°. 15: Pregunta 1 Padres

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que pertenece al 56% manifiestan que no han escuchado hablar acerca de matoneo, bullying o acoso escolar; el 27% si ha escuchado hablar; y la minoría que es 17% a escuchado a veces.

Interpretación: La mayor parte de padres de familia del décimo grado "A" y "B" no han escuchado hablar acerca del matoneo, por lo que concluimos que no pueden detectar si su hijo está siendo víctima de matoneo, lo cual perjudica en el desarrollo emocional y social de las personas.

2. ¿Considera que está bien que su hijo use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	20	28,6	28,6	28,6
no	45	64,3	64,3	92,9
a veces	5	7,1	7,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°16: Pregunta 2

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿Considera que está bien que su hijo use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?

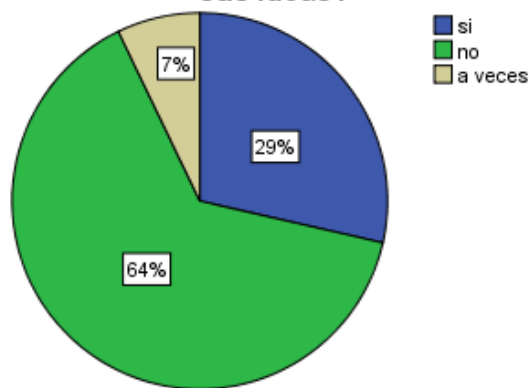


Gráfico N°. 16: Pregunta 2

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 64% manifiestan que no está de acuerdo que su hijo use la violencia física o verbal para defender sus ideas; el 29% si está de acuerdo; y la minoría que corresponde al 7% manifiesta que a veces.

Interpretación: Podemos notar que los padres de familia no están de acuerdo que su hijo use la violencia física o verbal para defender sus ideas, lo que se concluye que la agresión física no es el camino correcto para educar a los jóvenes.

3. ¿Su hijo ha sido testigo de agresiones físicas o verbales?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	29	41,4	41,4	41,4
no	23	32,9	32,9	74,3
a veces	18	25,7	25,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°17: Pregunta 3

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿Su hijo ha sido testigo de agresiones físicas o verbales?

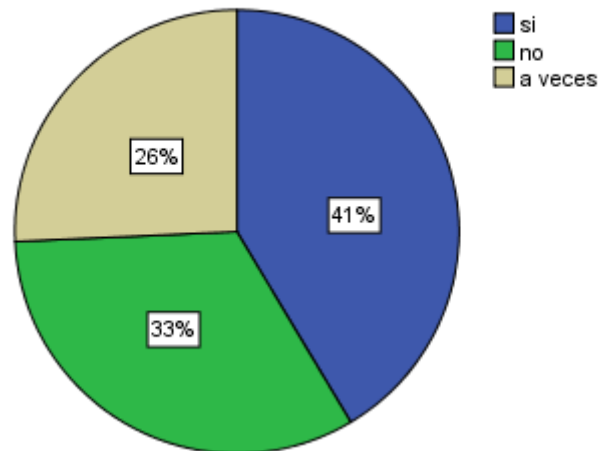


Gráfico N°. 17: Pregunta 3

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que corresponde al 41% dice que su hijo si ha sido testigo de agresiones físicas o verbales; el 33% aclara que no; y la minoría que es el 26% revela que a veces.

Interpretación: Los padres de familia en su mayoría manifiestan que sus hijos si han sido testigos de agresiones físicas o verbales, es decir que en la institución existe el problema de matoneo en los estudiantes.

4. ¿Su hijo ha intimidado o maltratado a algún compañero(a)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	17	24,3	24,3	24,3
no	36	51,4	51,4	75,7
a veces	17	24,3	24,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°18: Pregunta 4

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿Su hijo ha intimidado o maltratado a algún compañero(a)?

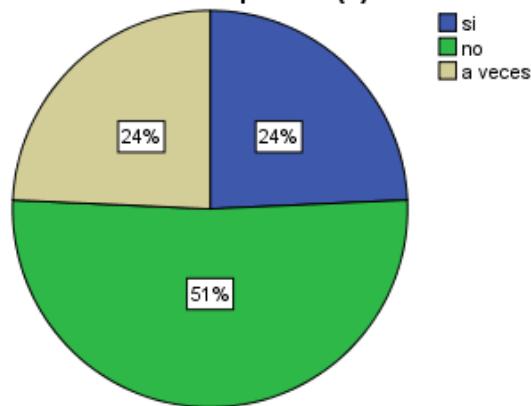


Gráfico N°. 18: Pregunta 4

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 51% dice que su hijo si ha intimidado o maltratado a algún compañero; el 24% dice que no, y la minoría que pertenece al 24% manifiesta que a veces.

Interpretación: Los padres de familia han aclarado que sus hijos no han intimidado o maltratado a algún compañero, es decir que los padres de familia deben estar más en contacto con la institución y conocer los problemas que tienen con sus compañeros para evitar el matoneo mediante la comunicación diaria con sus hijos.

5. A su hijo lo han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o le han hecho la vida imposible en el colegio?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	29	41,4	41,4	41,4
no	27	38,6	38,6	80,0
a veces	14	20,0	20,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°19: Pregunta 5

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿A su hijo lo han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?

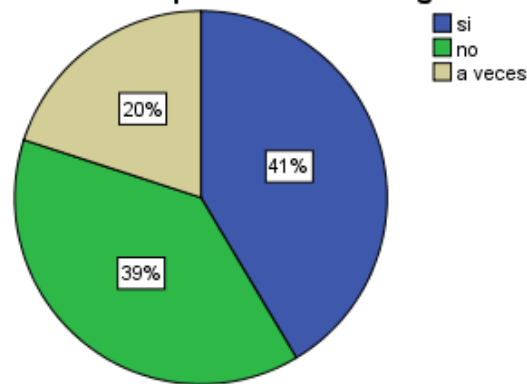


Gráfico N°. 19: Pregunta 5

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que corresponde al 41% manifiesta que a su hijo lo han golpeado, maltratado, puesto apodos o le han hecho la vida imposible en el colegio; el 39% manifiesta que no han sido maltratados: y la minoría que pertenece al 20% manifiesta que a veces.

Interpretación: Podemos notar que la mayor parte de padres de familia manifiestan que a sus hijos los han golpeado, maltratado, puesto apodos o le han hecho la vida imposible en el colegio, se puede concluir que hay agresión dentro del plantel y es muy común entre los alumnos.

6. ¿Su hijo se acepta físicamente cómo es?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	22	31,4	31,4	31,4
no	30	42,9	42,9	74,3
a veces	18	25,7	25,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°20: Pregunta 6

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿Su hijo se acepta físicamente cómo es?

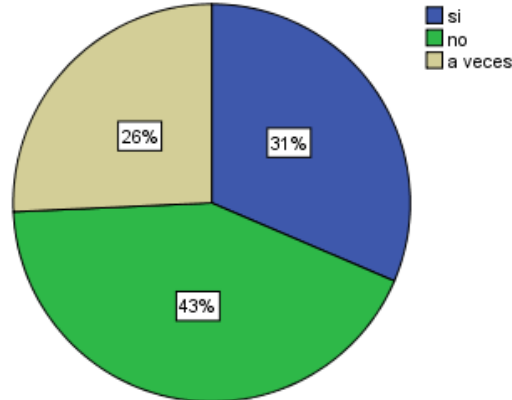


Gráfico N°. 20: Pregunta 6

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría de padres de familia que es el 43% aclara que su hijo no se acepta físicamente como es; el 31% aclara que si se aceptan: y la minoría que corresponde al 26% manifiesta que a veces.

Interpretación: Estos resultados demuestran que los padres de familias están conscientes de que sus hijos no se aceptan físicamente como son, es decir que tal vez los jóvenes están siendo víctimas de alguna agresión y esto baje su autoestima y por ende la aceptación física.

7. ¿Su hijo siente que es una persona digna de aprecio?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	15	21,4	21,4	21,4
no	35	50,0	50,0	71,4
a veces	20	28,6	28,6	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°21: Pregunta 7

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿Su hijo siente que es una persona digna de aprecio?

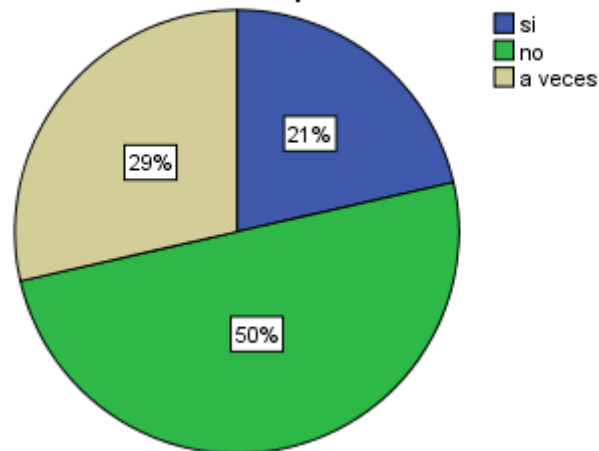


Gráfico N°. 21: Pregunta 7

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 50% señalan que su hijo no se siente una persona digna de aprecio; el 29% dice que a veces: y la minoría que pertenece al 21% manifiesta que si se siente una persona digna de aprecio.

Interpretación: Se demuestran que los padres de familias aclaran que sus hijos no se sienten unas personas dignas de aprecio, tal vez porque no se ha valorado a los hijos o se les ha negado el amor familiar, inculcándoles que el amor es solo para los débiles.

8. ¿Respetas las opiniones de su hijo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	27	38,6	38,6	38,6
no	15	21,4	21,4	60,0
a veces	28	40,0	40,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°22: Pregunta 8

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia



Gráfico N°. 22: Pregunta 8

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que es el 40% indican que a veces respetan las opiniones de su hijo; el 39% aclara que si respeta; y la minoría que corresponde al 21% señala que no.

Interpretación: Los padres de familia solamente a veces respetan las opiniones de sus hijos, esto resulta muy perjudicial ya que el niño se siente relegado, es decir que los padres de familia no respetan las opiniones de sus hijos por lo tanto ello se siente rechazados y muchas veces ya no quieren participar de las reuniones familiares porque no hacen valer su criterio.

9. ¿Su hijo tiene baja autoestima?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido si	21	30,0	30,0	30,0
no	14	20,0	20,0	50,0
a veces	35	50,0	50,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Cuadro N°23: Pregunta 9

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

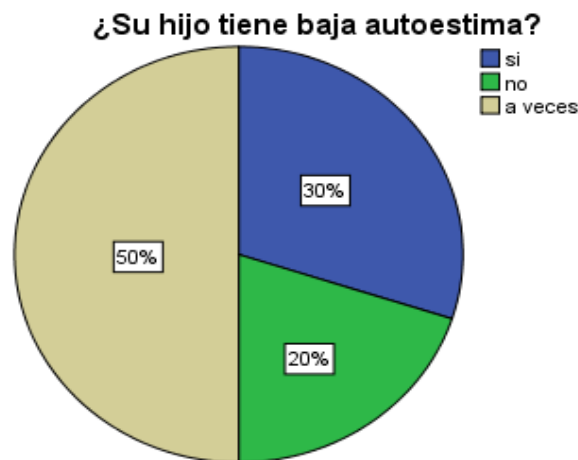


Gráfico N°. 23: Pregunta 9

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, la mayoría que pertenece al 50% indican que a veces su hijo tiene baja autoestima; el 30% aclara que si tiene su hijo baja autoestima: y la minoría que es el 20% señala que no.

Interpretación: Los padres de familia manifiestan que a veces sus hijos tienen baja autoestima, siendo un problema en el desarrollo psicosocial de los niños, se puede concluir que los padres de familia son quienes deben enseñar a sus hijos los valores que poseen, los dones, sus actitudes y las actitudes con ellos y los demás para crear un hábito de cariño hacia sí mismos.

10. ¿Cree que la elaboración de un manual sobre actividades lúdicas ayude a la valoración personal y la autoestima de sus hijos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	35	50,0	50,0
	no	14	20,0	70,0
	a veces	21	30,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0

Cuadro N°24: Pregunta 10

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

¿Cree que la elaboración de un manual ayude en valoración personal y autoestima?

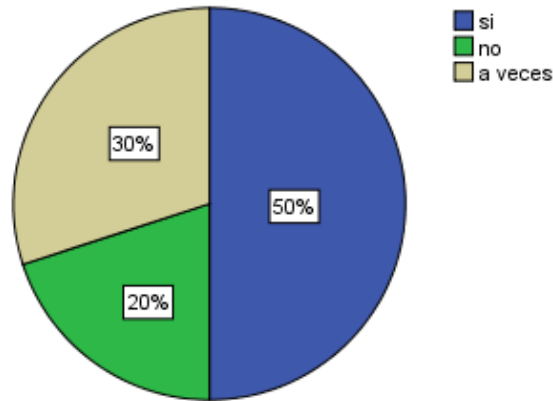


Gráfico N°. 24: Pregunta 10

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Padres de Familia

Análisis de resultados: Del universo de 70 encuestados, que pertenece al 100%, la mayoría que es el 50% indican que la elaboración de un manual si ayudara a sus hijos en la valoración personal y la autoestima; el 30% aclara que a veces: y la minoría que pertenece al 20% señala que no.

Interpretación: Los padres de familia aseguran que la elaboración de un manual si ayudará a la valoración y autoestima de sus hijos, puesto que contendrá temas que ayudara a la valoración personal y la autoestima para que se quieran a así mismos y a los demás, evitando así maltrato físico y psicológico en los adolescentes.

**ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA REALIZADA A LAS
MAESTRAS DEL DÉCIMO GRADO "A" Y "B" DE LA UNIDAD
EDUCATIVA JUAN FRANCISCO MONTALVO**

1) ¿Han escuchado sus alumnos hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar?

Los alumnos si conocen el término bullying y saben que se trata del acoso físico o verbal hacia sus compañeros, pero desconocen el término matoneo.

Si conocen los alumnos acerca del tema, incluso se ha realizado debates en clase.

2) ¿Considera que está bien que los alumnos usen la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?

Considera que no está bien usar la violencia física, para esto existe el dialogo y la mediación.

No está bien usar la violencia física porque la violencia genera más violencia.

3) ¿Ha sido testigo de agresiones físicas o verbales entre los alumnos?

Frecuentes no, pero si hay alumnos que se quejan que son molestados por sus compañeros.

Si he sido participe de agresiones, burlas entre los alumnos y alumnas.

4) ¿Han intimidado o maltratado a algún compañero(a)?

Si por que hemos relacionado el acoso escolar con calificaciones bajas, uso de sustancias y problemas de salud mental.

Si porque hay manifestaciones de jóvenes con actitudes de asustados frente a determinadas preguntas que se les realizan en cuanto a si hubo alguna pelea, que vieron, quien fue, no les gusta responder se quedan callados con mirada de asustados.

5) ¿A sus alumnos los han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o le han hecho la vida imposible en el colegio?

Si siempre

Si es muy a menudo escucharlos llamar a sus compañeros por el apodo.

6) ¿Se aceptan los alumnos físicamente cómo son?

La mayoría tiene problemas porque siempre tienden a estar tristes.

Creo que no porque están con actitud rara y tienen la mente en otras actividades.

7) ¿Sienten los alumnos que son personas dignas de aprecio?

Sí, pero en bajo porcentaje.

Muy bajo.

8) ¿Respetan las opiniones de los alumnos?

No, pocas veces.

Rara vez.

9) ¿Tienen sus alumnos baja autoestima?

Hay muchos estudiantes con baja autoestima, debido a que siempre están tristes, llenos de ira y se desquitan con los alumnos y a veces hasta con los maestros.

Si hay un importante porcentaje de alumnos con baja autoestima, incluso hay jovencitos que han intentado suicidarse en sus casas.

10) ¿Cree que la elaboración de un manual sobre actividades lúdicas ayude a la valoración personal y la autoestima de los estudiantes?

Si es muy importante ayudar a los alumnos en temas de autoestima y valoración personal, pues son chicos que están en crecimiento y necesitan de una guía para orientar su vida.

Es muy urgente y necesario que ayudemos a los alumnos en temas de valoración y autoestima, estamos en un mundo tan materialista que lo único que importa es la popularidad y lo que llevas puesto, se ha perdido los valores y el respeto hacia el prójimo.

Interpretación de la entrevista

El matoneo es una de las mayores problemáticas que tiene el sector educativo, y nada afecta más el aprendizaje de los estudiantes que precisamente el clima escolar, los jóvenes ya no tienen valores y solo luchan por ser el mas fuerte e imponente y si no cumplen o les cae mal alguien les hacen la vida imposible y tratan de menospreciarlo, llevando a esta persona a tener problemas de autoestima y muchas veces al suicidio.

4.3. Verificación de hipótesis

El matoneo incide en la autoestima de los estudiantes del décimo grado “A” y “B” de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

Variables

Independiente: Matoneo, bullying o acoso escolar

Dependiente: Incidencia en la Autoestima

Para la verificación de la hipótesis se han seleccionado dos preguntas que fueron aplicadas a los estudiantes del décimo grado “A” y “B” de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo.

Las preguntas fueron:

Para la variable independiente:

¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?

Para la variable dependiente:

¿Su hijo tiene baja autoestima?

Hipótesis alterna (Hi): El matoneo incide en la autoestima de los estudiantes del décimo grado “A” y “B” de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

Hipótesis nula (Ho): El matoneo no incide en la autoestima de los estudiantes del décimo grado “A” y “B” de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

Cruce de variables

		¿Su hijo tiene baja autoestima?			Total	
		si	no	a veces		
¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodosos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?	si	Count	5	5	4	14
		% within ¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodosos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?	35,7%	35,7%	28,6%	100,0%
		% within ¿Su hijo tiene baja autoestima?	23,8%	35,7%	11,4%	20,0%
	no	Count	3	0	5	8
		% within ¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodosos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?	37,5%	,0%	62,5%	100,0%
		% within ¿Su hijo tiene baja autoestima?	14,3%	,0%	14,3%	11,4%
	a veces	Count	13	9	26	48
		% within ¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodosos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?	27,1%	18,8%	54,2%	100,0%
		% within ¿Su hijo tiene baja autoestima?	61,9%	64,3%	74,3%	68,6%
Total		Count	21	14	35	70
		% within ¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodosos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?	30,0%	20,0%	50,0%	100,0%
		% within ¿Su hijo tiene baja autoestima?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Cuadro N°. 25: Cruce de variables

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Investigación

Al observar el cruce de variables se puede concluir que existe el 74% de probabilidad que los estudiantes que a veces han sido golpeados insultados, maltratos, puesto apodos o les han hecho la vida imposible en el colegio poseen baja autoestima.

Prueba de Chi cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,507 ^a	4	,239
Corrección por continuidad ^b	6,976	4	,137
Asociación lineal por lineal	1,478	1	,224
N de casos válidos	70		

Cuadro N°26: Prueba del Chi cuadrado

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Investigación

El valor p es 0,239 es $>$ a α 0,05 entonces, H_0 se acepta. Es decir el matoneo incide en la autoestima de los estudiantes del décimo grado “A” y “B” de educación básica de la unidad educativa Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

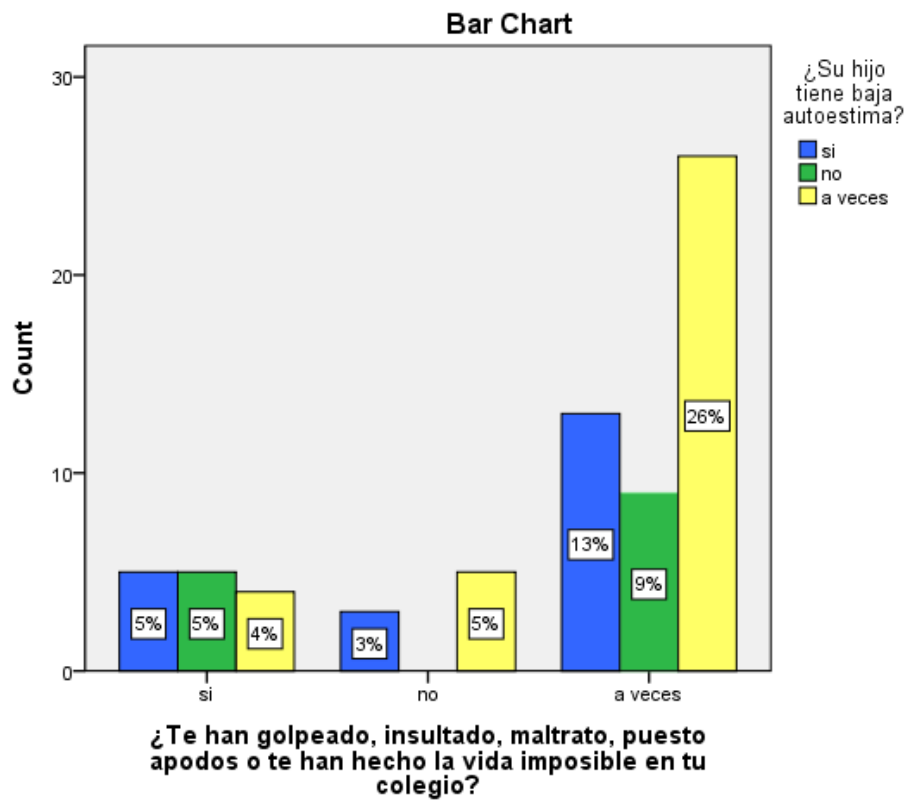


Gráfico N°. 25: Prueba de Chi cuadrado
 Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)
 Fuente: Investigación

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- El matoneo no es un fenómeno aislado, exclusivo del entorno escolar. Sino una manera de ser que se devela en la escuela con mayor intensidad debido a las dinámicas diarias que ella permite, como la cantidad de tiempo, la asociación involuntaria y la relación de pares. Pero su grado de incidencia y características específicas depende de otros factores como la historia de vida de sus actores y la manera cómo la han asimilado.
- El matoneo se presenta y desarrolla porque designa posiciones, jerarquiza y distribuye poder, mediante parámetros de popularidad o impopularidad, otorgados por las dinámicas intimidatorias que tienden a prolongarse en el espacio tiempo.
- La mayor parte de padres de familia del décimo año "A" y "B" han escuchado hablar acerca del matoneo, no están de acuerdo que su hijo use la violencia física o verbal para defender sus ideas, han sido testigos de agresiones físicas o verbales, han aclarado que sus hijos no han intimidado o maltratado a algún compañero.
- Los alumnos si han escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar, a veces han sido testigos de agresiones físicas y verbales, esto se concluye que en la institución si existen agresiones de entre ellos, a veces han sido golpeados,

insultados, maltratados, puesto apodos o les han hecho la vida imposible en el colegio, a veces se aceptan físicamente como son y dignas de aprecio, tienen baja autoestima, lo cual afecta en sus relaciones interpersonales, provocando en ellos sensación de suicidio. Frecuentemente, los padres ignoran este tipo de situaciones por la cuales atraviesan sus hijos ya que no es común que las víctimas suelen hacer públicos los problemas, sea por temor a las represalias por parte de sus agresores o porque sienten que nadie les va creer.

- La responsabilidad del tema recae en toda la sociedad, desde la familia hasta el estado, y aunque no hay que señalar culpables, cada actor debe asumir el deber que le corresponde, el papel de los padres, es crucial pues son los primeros educadores y tienen la obligación de enseñar a sus hijos valores como la tolerancia, el respeto a la diferencia, así como establecer límites y darles amor y reconocimiento, este tipo de enseñanzas previene no solo el surgimiento de agresores sino también vacuna a las futuras víctimas de sus actos.

5.2 RECOMENDACIONES

- Los padres deben apoyar a su hijo mejorando la comunicación para generar confianza, dedicarle el mayor tiempo posible, ayudarle a saber responder a las bromas y a encauzarlas correctamente con contestaciones elusivas, a manifestar su desacuerdo sin enfadarse o irse a otra parte cuando el ambiente se haga demasiado tenso, hay que dejar que él o ella aprenda a desenvolverse solo o sola, no sobreprotegerlos, permitirles que afronte los dilemas y conflictos con sus compañeros de acuerdo con sus capacidades.
- Enseñarle a defenderse con la palabra y a exponer con decisión aquello que le esté causando desasosiego, no permitirle que lleve objetos costosos o muy llamativos al colegio que pueden causar envidia y propiciar robos o amenazas para conseguirlos, hay que darle la oportunidad de que entable nuevas amistades fuera del centro escolar, en otras actividades, propiciar que amplíe su grupo de amigos del centro escolar, facilitándole actividades sociales en las que quiera participar, mantener una comunicación continua y fluida con el profesorado del centro escolar, contactar con las instituciones necesarias, si no cesa el maltrato y la respuesta de la escuela no es suficiente.
- Los educadores, orientadores y rectores deben implementar un programa de atención a esta problemática que incluya unos protocolos de atención, un procedimiento que concuerde con el manual de convivencia escolar, tienen que ser receptivos ante las denuncias, sean estas de estudiantes o de padres de familia y actuar en consecuencia, se debe dar un manejo individual e independiente tanto para al agresor como a la víctima y jamás confrontarlos u obligarlos a darse un apretón de manos o un abrazo , nunca busque la conciliación porque no se trata de un conflicto sino de un maltrato, hay que evitar la técnica del castigo o regaño al agresor porque

eso los exacerba más contra la víctima, la intervención oportuna debe estar acompañada de orientación e información sobre el fenómeno.

- Es importante que los estudiantes sepan que la intimidación no es una conducta aceptable y que las secuelas son para todos. Para la intervención del acoso se requiere de la participación de profesionales como psicólogos y terapeutas, y la colaboración constante entre docentes y padres de familia, estos casos no se resuelven de la noche a la mañana, requieren de un acompañamiento y si es caso hay que hacer el trabajo de rehabilitación del agresor y requiere de la interacción e involucramiento del núcleo familiar más cercano.

- Diseñar un manual de prevención del matoneo para mejorar la autoestima, con actividades lúdicas, y aumentar la valoración personal para así proteger a los alumnos y no se conviertan en acosadores ni en acosados; para esto existen algunas pautas que pueden ayudar ya sea padre o madre de familia, puesto que la mayoría de los padres no son expertos ni en pedagogía ni en psicología.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA:

"Manual de prevención del matoneo para mejorar la autoestima y valoración personal en estudiantes del décimo año "A" y "B" de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo".

6.1 DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 Institución Beneficiaria: Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo.

6.1.2 Beneficiarios: 70 Estudiantes del décimo año "A" y "B" .

6.1.3 Ubicación:

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Ciudad: Ambato

Dirección: Av. los Shyris y Rumiñahui.

6.1.4 Tiempo estimado: Se aplicara en un periodo de 6 meses.

6.1.5 Equipo técnico responsable:

Rectora: Msc. Carmela Calero

Investigadora: Srta. Verónica Melo

6.1.6 Costo: \$160

DESCRIPCIÓN	TOTAL COSTOS (\$)
ELABORACIÓN DEL MANUAL	80
CARTUCHOIS PARA IMPRESIÓN	25
FOTOCOPIAS	25
ANILLADOS	10
SUMINISTROS DE OFICINA	20
TOTAL:	160

Cuadro N°27: Costos de la propuesta
 Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)
 Fuente: Investigación

Costos Indirectos

Los costos indirectos son el 5% del valor de los costos directos.

Costo Total del proyecto

El costo total del proyecto es la suma de los costos directos y los costos indirectos.

$$\text{CTP} = \text{CD} + \text{CI}$$

$$\text{CTP} = 160 + 8$$

$$\text{CTP} = \$ 168$$

Determinados los costos se puede concluir que el proyecto es económicamente factible.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La educación es un fenómeno social de alta complejidad en un mundo globalizado, que requiere superar los enfoques y las acciones aisladas para encontrar demandas de los individuos y de la sociedad en su conjunto.

El matoneo no es un fenómeno aislado, exclusivo del entorno escolar. Sino una

manera de ser que se devela en la escuela con mayor intensidad debido a las dinámicas diarias que ella permite, como la cantidad de tiempo, la asociación involuntaria y la relación de pares. Pero su grado de incidencia y características específicas depende de otros factores como la historia de vida de sus actores y la manera cómo la han asimilado.

El matoneo se presenta y desarrolla porque designa posiciones, jerarquiza y distribuye poder, mediante parámetros de popularidad o impopularidad, otorgados por las dinámicas intimidatorias que tienden a prolongarse en el espacio tiempo.

La mayor parte de padres de familia del décimo año "A" y "B" han escuchado hablar acerca del matoneo, no están de acuerdo que su hijo use la violencia física o verbal para defender sus ideas, han sido testigos de agresiones físicas o verbales, han aclarado que sus hijos no han intimidado o maltratado a algún compañero.

Los alumnos si han escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar, a veces han sido testigos de agresiones físicas y verbales, esto se concluye que en la institución si existen agresiones de entre ellos, a veces han sido golpeados, insultados, maltratados, puesto apodos o les han hecho la vida imposible en el colegio, a veces se aceptan físicamente como son y dignas de aprecio, tienen baja autoestima, lo cual afecta en sus relaciones interpersonales, provocando en ellos sensación de suicidio. Frecuentemente, los padres ignoran este tipo de situaciones por la cuales atraviesan sus hijos ya que no es común que las víctimas suelen hacer públicos los problemas, sea por temor a las represalias por parte de sus agresores o porque sienten que nadie les va creer.

La responsabilidad del tema recae en toda la sociedad, desde la familia hasta el estado, y aunque no hay que señalar culpables, cada actor debe asumir el deber que le

corresponde, el papel de los padres, es crucial pues son los primeros educadores y tienen la obligación de enseñar a sus hijos valores como la tolerancia, el respeto a la diferencia, así como establecer límites y darles amor y reconocimiento, este tipo de enseñanzas previene no solo el surgimiento de agresores sino también vacuna a las futuras víctimas de sus actos.

La autoestima es única en cada individuo al ser intangible y sólo perceptible, el grado de autoestima que una persona posea es uno de los aspectos más importantes de la vida desde la salud hasta la vida profesional. En una sociedad donde el conocimiento lo es todo, el conocimiento sobre nosotros mismos es uno de los pilares fundamentales para un desarrollo óptimo.

Para la presente investigación se aplicará la Modificabilidad Cognitiva Estructural que es la propuesta teórica del Dr. Reuven Feuerstein, en ella plantea el desarrollo cognitivo en términos dinámicos, es decir, susceptible de ser modificado en tanto se trabaje sobre las habilidades o funciones del pensamiento necesarias para realizar un eficiente acto mental o proceso de aprendizaje.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El interés por investigar es que los estudiantes sepan que la intimidación no es una conducta aceptable y que las secuelas son para todos. Para la intervención del acoso se requiere de la participación de profesionales como psicólogos y terapeutas, y la colaboración constante entre docentes y padres de familia, estos casos no se resuelven de la noche a la mañana, requieren de un acompañamiento y si es caso hay que hacer el trabajo de rehabilitación del agresor y requiere de la interacción e

involucramiento del núcleo familiar más cercano.

El impacto de esta investigación es que los padres apoyarán a su hijo, mejorando la comunicación para generar confianza, dedicarle el mayor tiempo posible, ayudándole a saber responder a las bromas y a encauzarlas correctamente con contestaciones elusivas, a manifestar su desacuerdo sin enfadarse o irse a otra parte cuando el ambiente se haga demasiado tenso, hay que dejar que él o ella aprenda a desenvolverse solo o sola, no sobreprotegerlos, permitirles que afronte los dilemas y conflictos con sus compañeros de acuerdo con sus capacidades, además que no existen investigaciones sobre el tema y menos la elaboración de un manual con actividades lúdicas que ayude a la autoestima de los adolescentes. La aplicación de estos Talleres de autoestima será de gran impacto por cuanto los beneficiarios directos serán los estudiantes, pues podrán orientar su comportamiento frente al de sus compañeros.

La utilidad del estudio es que enseñaremos a los alumnos a defenderse con la palabra y a exponer con decisión aquello que le esté causando desasosiego, darle la oportunidad de que entable nuevas amistades fuera del centro escolar, en otras actividades, propiciar que amplíe su grupo de amigos del centro escolar, facilitándole actividades sociales en las que quiera participar, mantener una comunicación continua y fluida con el profesorado del centro escolar, contactar con las instituciones necesarias.

Los beneficiarios serán los estudiantes, educadores, orientadores y rectores ya que con esta investigación se dejara la inquietud de implementar un programa de atención a esta problemática que incluya unos protocolos de atención, un procedimiento que concuerde con el manual de convivencia escolar, siendo receptivos ante las denuncias, sean estas de estudiantes o de padres de familia y actuar en consecuencia,

aquí se evitará la técnica del castigo o regaño al agresor porque eso los exacerba más contra la víctima, la intervención oportuna estará acompañada de orientación e información sobre el fenómeno.

Es factible de realización porque tanto en el aspecto educativo, las autoridades de la institución y los docentes están dispuestos a colaborar y participar activamente para la realización de los talleres y realizar con entusiasmo las actividades que traerá consigo el manual de actividades para contrarrestar el autoestima.

6.4 OBJETIVOS

6.5.1 Objetivo General

Prevenir el matoneo mediante un manual de estrategias para mejorar la autoestima y valoración en los alumnos del décimo año “A” y “B” de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo.

6.5.2 Objetivos Específicos

- Socializar el manual de prevención del matoneo para mejorar la autoestima y valoración personal a los alumnos del décimo año “A” y “B” de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo..
- Capacitar a los docentes sobre el manual de prevención del matoneo para mejorar la autoestima y valoración personal de los alumnos del décimo año “A” y “B” de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo..

- Evaluar la eficacia de la aplicación del manual de prevención del matoneo para mejorar la autoestima y valoración personal en los alumnos del décimo año “A” y “B” de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo..

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

6.6.1 Operativa.

Es factible de realización porque tanto en el aspecto administrativo, las autoridades de la institución, los docentes y estudiantes del décimo año “A” y “B”, están dispuestos a colaborar y participar activamente para la aplicación del manual. Es decir existe predisposición e interés por dar solución a la problemática.

6.6.2. Técnica.

Es factible en el área técnica, pues como cuenta con el apoyo de las autoridades, ponen a disposición la infraestructura física y tecnológica de la institución. Los instrumentos que se aplicarán serán charlas, dinámicas, lecturas, trabajo en equipo e individuales, dramatizaciones, etc.

El manual de autoestima tiene el propósito de transmitir el mensaje a los padres, maestros y alumnos.

Se desenvolverá en un ambiente motivador, de compromiso y de aprendizaje.

6.6.3 Económica.

Se cuenta con el financiamiento de la Unidad Educativa Juan Francisco Montalvo, puesto que están muy interesados en eliminar esta problemática que existe en la institución.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

MANUAL

Se llama manual al libro que posee un compendio o síntesis de las partes sustanciales de una asignatura, a diferencia de los tratados, que poseen los temas desarrollados de una manera analítica.

<http://deconceptos.com/general/manual#ixzz2LZbq1RWs>

Los manuales son obras didácticas pensadas para la difusión del conocimiento, y a la vez son la exposición general de la disciplina.

http://www.edukanda.es/mediatecaweb/data/zip/627/PID_00143755/web/main/m3/v3_5_1.html

Los manuales son textos utilizados como medio para coordinar, registrar datos e información en forma sistémica y organizada. También es el conjunto de orientaciones o instrucciones con el fin de guiar o mejorar la eficacia de las tareas a realizar.

Pueden distinguirse los manuales de:

Organización: este tipo de manual resume el manejo en forma general. Indican la estructura, las funciones y roles que se cumplen en cada área.

Departamental: dichos manuales, en cierta forma, legislan el modo en que deben ser llevadas a cabo las actividades realizadas por el personal. Las normas están dirigidas al personal en forma diferencial según el departamento al que se pertenece y el rol que cumple

Política: sin ser formalmente reglas en este manual se determinan y regulan la actuación y dirección de una empresa en particular.

Procedimientos: este manual determina cada uno de los pasos que deben realizarse para emprender alguna actividad de manera correcta.

Técnicas: estos manuales explican minuciosamente como deben realizarse tareas particulares, tal como lo indica su nombre, da cuenta de las técnicas.

Bienvenida: su función es introducir brevemente la historia, desde su origen, hasta la actualidad. Incluyen sus objetivos y la visión particular.

Es costumbre adjuntar en estos manuales un duplicado del reglamento interno para poder acceder a los derechos y obligaciones en el ámbito laboral.

Puesto: determinan específicamente cuales son las características y responsabilidades a las que se acceden en un puesto preciso.

Múltiple: estos manuales están diseñados para exponer distintas cuestiones, como por ejemplo normas de la empresa, más bien generales o explicar la organización de la empresa, siempre expresándose en forma clara.

Finanzas: tiene como finalidad verificar la administración de todos los bienes que pertenecen a la empresa. Esta responsabilidad está a cargo del tesorero y el controlador.

Sistema: debe ser producido en el momento que se va desarrollando el sistema. Está conformado por otro grupo de manuales.

Calidad: es entendido como una clase de manual que presenta las políticas de la empresa en cuanto a la calidad del sistema. Puede estar ligado a las actividades en forma sectorial o total de la organización.

<http://www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/#ixzz2PYghlbif>

MATONEO

Según el DRAE (Diccionario de la Real Academia de la Lengua) el matonismo es la conducta de quien quiere imponer su voluntad por la amenaza o el terror.

Es decir el "acoso" que recibe un individuo por parte de otro, o en inglés conocido también como bullying.

El matoneo, acoso o bullying son formas ilegítimas de confrontación de intereses o necesidades en el que uno de los protagonistas (persona, grupo o institución), adopta un rol dominante y obliga por la fuerza a que el otro éste en un rol de sumisión, causándole con ello un daño que puede ser físico, social o moral.

Tomado de DE ACEBEDO, Annie. Casos y Cosas. La realidad de los niños y jóvenes de hoy. (2005).

Tipos de Matoneo, Bullying o acoso escolar

Podemos hablar de distintos tipos de acoso escolar, con frecuencia aparecen varios tipos de forma simultánea.

Físico: Empujones, patadas, agresiones con objetos. Se da con más frecuencia en Primaria que en Secundaria.

Verbal: Es el más habitual. Insultos y jalones principalmente, también menosprecios en público, resaltar defectos físicos.

Psicológico: Minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.

Social: Pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros. Nadie debe subestimar el miedo que un niño, niña o adolescente intimidado puede llegar a sentir

Se define como un comportamiento en el cual, de manera constante y deliberada se hace que otra persona se sienta mal, incómoda, asustada o amenazada, haciendo que aquellos alumnos se sientan intimidados e impotentes, sin poder llegar a defenderse.

<http://www.fbscgr.gov.co/?idcategoria=2251>

Se puede definir como una relación entre estudiantes en las que se puede presentar el hostigamiento, abuso de poder, maltrato físico y psicológico.

<http://angietorresrojas.bligoo.com.co/matoneo-escolar-el-monstruo-que-atormenta-a-ninos-y-jovenes#.USaWUK6WPCM>

AUTOESTIMA

Mucho se ha teorizado sobre autoestima, y seguramente usted mismo cuenta con un conocimiento previo acerca del tema, sea porque lo ha aprendido desde la teoría o desde la vivencia. La autoestima se basa en el reconocimiento personal que hacemos de nosotros mismos, cuando conocemos y apreciamos nuestras habilidades, destrezas, cualidades y méritos y conocemos y aceptamos nuestros defectos y debilidades.

La autoestima es muy variable y se construye a partir de varios elementos, entre otros:

- ^ De la retroinformación que las personas que nos rodean nos dan.
- ^ De la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- ^ De nuestras experiencias durante nuestra vida.
- ^ De las creencias sobre nosotros mismos.

Créalo o no, lograr una autoestima sana y adecuada juega un papel fundamental en el aprovechamiento de nuestras posibilidades de vida. (Sería mejor que lo creyera por supuesto, siendo que usted será el mediador/a de este módulo) En nuestra vida diaria a través de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos expresamos la idea que tenemos de nosotros mismos (autoconcepto), que tiene relación con cómo somos (autoconocimiento) y con cómo nos sentimos ese conocimiento, (autovaloración).

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA" (2001).

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.
- Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo;

sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como " hacer que sucedan cosas " en tu vida.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima:

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

Tomado de TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", (2001).

VALORACIÓN PERSONAL

La valoración personal es una de las grandes necesidades humanas, no se trata del aspecto físico que tenemos, ni de cuánto llamamos la atención por nuestro cuerpo, ropa o maquillaje en el caso de las mujeres, ni tampoco de las pertenencias, ni del poder que ejercemos sobre otras personas o territorios, se trata de una **valoración personal por lo que somos, no por lo que aparentamos ser o tener**. Ya que todo lo que ven nuestros ojos superficialmente, no es más que una vana ilusión, es como ver un cascarón adornado de distintas maneras, pero si lo abrimos, encontraremos su verdadero contenido, que dista mucho de lo que podría estar aparentando externamente.

El ego se encarga de cuidar la imagen que tenemos de nosotros mismos, desde pequeños se ha ido formando según los conceptos que otros han inculcado sobre

nuestro valor personal, comenzando con lo que nuestra propia familia señalaba, y posteriormente con lo que nuestras amistades incorporaban. Así, **el ego de un adulto es el resultado de las opiniones y prejuicios de otros**, hasta que hace conciencia de sí mismo más allá de las apariencias.

Me atrevería a decir que en la actualidad **existen cuatro categorías de valoración personal**, que no son necesariamente fijas, ya que en ocasiones podríamos reflejar valoración uno, y en otras, dos, tres o cuatro... El dilema está en detectar **en qué categoría nos encontramos más a menudo**.

- 1- *Los que se creen superiores y pisotean a los demás o son irónicos.*
- 2- *Los que se creen inferiores a los demás y se auto-criticán constantemente.*
- 3- *Los que se creen inferiores a los demás pero compiten para no demostrarlo.*
- 4- *Los que no se creen ni inferiores o superiores a los demás, viven felices sin compararse con nadie.*

Estas categorías no son más que patrones mentales programados en nuestra mente desde muy niños. Dejar de sufrir a causa de estos es un trabajo de vida. Todos estamos expuestos a este condicionamiento social, bien sea por los matices de belleza, poder o posesiones que nos inculcaron tener para ser importantes. Pero la verdad es que nada de lo material es real, todo es una ilusión mental que cuando fallecemos se desvanece, simplemente pasamos a otro plano y volvemos a ser energía buscando ascender la materia. Cuando caemos de nuevo en un cuerpo físico y mental, recibimos nuevamente todos los condicionamientos sociales, hasta que por fin, después de repetir el proceso una y otra vez, logramos hacer conciencia de lo que está ocurriendo, y comienza la sed por evolucionar y elevarnos por encima de nuestras debilidades humanas, superando el miedo, la angustia, celos, ira y rencor en nuestra vida... Pero nos damos cuenta que no es fácil y algunas veces desistimos, otras tantas lo logramos y eso nos da fuerzas para continuar.

www.inspirulina.com/valoracion-personal-un-arte-por-descubrir.html

PERCEPCIONES

Para la psicología, la percepción consiste en una función que le posibilita al organismo recibir, procesar e interpretar la información que llega desde el exterior valiéndose de los sentidos.

La percepción obedece a los estímulos cerebrales logrados a través de los 5 sentidos, vista, olfato, tacto, auditivo, gusto, los cuales dan una realidad física del medio ambiente.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Percepci%C3%B3n>

Primera ley de percepción:

Todos en algún momento percibimos cosas que no existen en la realidad externa.



Aparentemente las ruedas giran

Segunda ley de percepción:

Alguna vez omitimos, generalizamos y distorsionamos lo percibido y lo que contamos a otras personas.



¿Cuántos rostros humanos encontramos en este ramo de flores?

En esta pintura se ve un ramo de flores, pero al prestar mayor atención encontramos cinco siluetas de rostros

Tercera ley de percepción:

Algunos percibimos la misma realidad externa de manera diferente a otros



¿ Qué vemos en
este gráfico?

Para algunos esta es la silueta del rostro de una mujer
para otros es la caricatura de un hombre narizón
tocando el saxofón

Cuarta ley de percepción:

Alguna vez omitimos, generalizamos y distorsionamos lo percibido y lo que contamos a otras personas.

Quinta ley de percepción:

Todo ser humano tiene algo de la verdad y nadie tiene toda la verdad.

La percepción se construye por:

- La cultura
- La experiencia personal
- La información externa
- La interpretación de los hechos

Falsos supuestos sobre las percepciones:

- Yo percibo la realidad de manera objetiva

- Las personas razonables ven el mundo como yo lo veo
- Las personas que no ven el mundo como lo veo yo, están mal informadas, son tontas o tienen malas intenciones.

No son las cosas las que nos perturban, son las percepciones que tenemos de esas cosas

6.7 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La presente propuesta lo llevará a cabo la investigadora en coordinación con el Departamento de Consejería en base al organigrama estructural siguiente:

6.8 MODELO OPERATIVO

Los componentes de la propuesta constarán de los siguientes elementos:

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS
SOCIALIZACIÓN	Concientizar a las autoridades y maestros, sobre la importancia de tener una autoestima alta y quererse a uno mismo por lo que somos.	Charlas Conferencias	Investigadora	Computadora Proyector Hojas volantes
CAPACITACIÓN	Mejorar la autoestima de los estudiantes de décimo año "A" y "B", mediante la aplicación de un manual con actividades lúdicas.	Conocer la situación actual de los jóvenes mediante la aplicación de una evaluación para medir el grado de autoestima individual.	Investigadora	Computadora Proyector Hojas de papel bond
EJECUCIÓN	Difundir y aplicar el manual de prevención para conocer el matoneo y subir el autoestima de los alumnos.	Dinámica Plenaria Reflexión Comentarios Actividad de cierre	Investigadora Docentes Estudiantes	Manual Hojas de apoyo Computadora Proyector
EVALUACIÓN	Verificar el resultado de los talleres mediante una evaluación al final de cada módulo.	Aplicación de un test	Investigadora Docentes autoridades	Hoja de evaluación

Cuadro N°28: Modelo Operativo

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Investigación

6.9 PREVISIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autor: Verónica Melo Autoridades.
¿Por qué evaluar?	Porque nos provee de información necesaria para la toma de decisiones. Porque lo que no se evalúa se devalúa.
¿Para qué evaluar?	Para conocer la efectividad o no de la propuesta. Para conocer el porcentaje de impacto de la propuesta. Para realizar las mejoras oportunas y continuas de la propuesta.
¿Qué evaluar?	La participación La efectividad La eficiencia El impacto Las mejoras
¿Quién evalúa?	Autor: Verónica Melo Autoridades Estudiantes
¿Cuándo evaluar?	En períodos determinados de la propuesta durante todo el proceso de implementación
¿Cómo evaluar?	Observación Encuesta
¿Con qué evaluar?	Cuestionario de preguntas.

Cuadro N°29: Previsión y evaluación

Elaborado por: Melo Coloma María Verónica (2012)

Fuente: Investigación

BIBLIOGRAFÍA.

ARMAS, Manuel. Prevención e intervención ante problemas de conducta. (2007). Editorial Graficas Muriel. España. "Conducta Agresiva". Pág. 24

BLANCHARD, Mercedes y Muzas Estibaliz. ACOSO ESCOLAR. (2007). Ediciones Narcea. España. "Matoneo, personalidad de agresores y víctimas". Pág. 69

BARRI, Ferran. SOS BULLIYNG Prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia. (2006). Editorial Praxis. España. "Matoneo y cómo prevenirlo, indicios de matoneo". Pág. 56-59

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ECUADOR 2008.

DAMASIO, "EN BUSCA DE SPINOZA". Neurología de la emoción y de los sentimientos. Traducción: Editorial Crítica. "Percepciones". Pág. 14

DE ACEBEDO, Annie. Casos y Cosas. "La realidad de los niños y jóvenes de hoy". (2005). Editorial norma. Colombia.

DICCIONARIO de la Real Academia de la Lengua. Conceptos de autoestima, percepciones, matoneo.

OLWEUS, Dan (2006), "Conductas de Acoso y amenaza entre escolares".

ORTEGA, Rosario. Violencia Escolar. (2007). Editorial Publidisa. España. "Conductas del agresor y la víctima". Pág. 112

KORT, Felicitas. Psicoterapia conductual y cognitiva. (2006). Editorial CEC. Venezuela. "Relaciones interpersonales". Pág. 89

REDORTA, Josep. Emoción y conflicto. (2006). Ediciones Paidós Ibérica. España "Psicología conductual". Pág. 93

RIBEIRO, LAIR, "AUMENTE SU AUTOESTIMA", Edit. URANO, Barcelona, 2007
Psicología Infantil y Juvenil (2003). "Autoconcepto, percepciones y como mantener el autoestima alta". Pág.127

TIERNO, Bernabé, "PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA VIDA COTIDIANA", Edic. Temas de Hoy SA, Madrid, (2001). "Trastornos". Pág. 48

Lincografía:

- www.google.com superación personal
- www.google.com relaciones interpersonales
- www.google.com trastornos emocionales
- <http://www.rinconpsicologia.com/2011/04/trastorno-oposicionista-desafiante-sus.html>
- http://ipes.anep.edu.uy/documentos/noticias_portada/gestion/vitureira/trastorno.pdf
- <http://psicologia.laguia2000.com/psicologia-de-ninos/psicologia-conductual#ixzz2C2IdoO>
- <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120629/54316673688/las-percepciones-sensoriales.html#ixzz2HgpP1IIK>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Taller>
- <http://definicion.de/taller/#ixzz2LZP9vxjA>
- <http://www.fbsegr.gov.co/?idcategoria=2251>

- <http://angietorresrojas.bligoo.com.co/matoneo-escolar-el-monstruo-que-atormenta-a-ninos-y-jovenes#.USaWUK6WPCM>
- <http://deconceptos.com/general/manual#ixzz2LZbq1RWs>
- http://www.edukanda.es/mediatecaweb/data/zip/627/PID_00143755/web/main/m3/v3_5_1.html
- <http://www.slideshare.net/rosaorozco/actividades-ldicas-8180983>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Percepci%C3%B3n>
- http://pirata_2.tripod.com/autoestima.htm

4.4ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

DATOS INFORMATIVOS:

Objetivo: Conocer las manifestaciones de matoneo, bullying o acoso escolar en los alumnos.

Instructivo: Lea detenidamente los siguientes literales:

Marque con una X en la respuesta que usted considere pertinente.

#	PREGUNTAS	SI	NO	A VECES
1	¿Ha escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar?			
2	¿Considera que está bien que su hijo use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?			
3	¿Su hijo ha sido testigo de agresiones físicas o verbales?			
4	¿Su hijo ha intimidado o maltratado a algún compañero(a)?			
5	¿A su hijo lo han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodosos o le han hecho la vida imposible en el colegio?			
6	¿Su hijo se acepta físicamente cómo es?			
7	¿Su hijo siente que es una persona digna de aprecio?			
8	¿Respetan las opiniones de su hijo?			
9	¿Su hijo tiene baja autoestima?			
10	¿Cree que la elaboración de un manual sobre actividades lúdicas ayude a la valoración personal y la autoestima de sus hijos?			

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ENTREVISTA DIRIGIDA A LAS MAESTRAS

Objetivo: Conocer las actitudes de los jóvenes con problemas de acoso escolar.

Preguntas.-

- 1) ¿Han escuchado sus alumnos hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar?

.....
.....
.....

- 2) ¿Considera que está bien que los alumnos usen la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?

.....
.....
.....

- 3) ¿Ha sido testigo de agresiones físicas o verbales entre los alumnos?

.....
.....
.....

- 4) ¿Han intimidado o maltratado a algún compañero(a)?

.....
.....
.....

- 5) ¿A sus alumnos los han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o le han hecho la vida imposible en el colegio?

.....

6) ¿Se aceptan los alumnos físicamente cómo son?

.....
.....
.....

7) ¿Siente los alumnos que son personas dignas de aprecio?

.....
.....
.....

8) ¿Respetan las opiniones de los alumnos?

.....
.....
.....

9) ¿Tienen sus alumnos baja autoestima?

.....
.....
.....

10) ¿Cree que la elaboración de un manual sobre actividades lúdicas ayude a la valoración personal y la autoestima de los estudiantes?

.....
.....

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ALUMNOS

El siguiente cuestionario forma parte de una investigación que trata de descubrir algunas de las razones por las cuales l@s estudiantes ejercen el matoneo.

Específicamente, me interesan tus opiniones personales con respecto a esta situación en tu clase y colegio.

Objetivo: Conocer las actitudes de los jóvenes frente al acoso escolar

Instructivo:

Lea detenidamente los siguientes literales:

Marque con una X en la respuesta que usted considere pertinente.

#	PREGUNTAS	SI	NO	A VECES
1	¿Has escuchado hablar acerca del matoneo, bullying o acoso escolar?			
2	¿Consideras que está bien que alguien use la violencia sea física o verbal para defender sus ideas?			
3	¿Has sido testigo de agresiones físicas o verbales?			
4	¿Has intimidado o maltratado a algún compañero(a)?			
5	¿Te han golpeado, insultado, maltrato, puesto apodos o te han hecho la vida imposible en tu colegio?			
6	¿Te aceptas físicamente como eres?			
7	¿Sientes que eres una persona digna de aprecio?			
8	¿En tu hogar respetan tus opiniones?			
9	¿Tienes baja autoestima?			
10	¿Te gustaría participar en actividades que ayuden a la valoración personal y autoestima?			

MANUAL PARA PREVENIR EL MATONEO



Y AUMENTAR EL AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN.

El Bullying es una forma de violencia que ocurre entre pares en el ambiente escolar o fuera de él. Ocurre cuando un estudiante o varios de ellos, intencionalmente, adoptan comportamientos agresivos y repetitivos contra otro u otros que se encuentran en desventaja de fuerza o poder, colocándolo bajo tensión o dominación, daños y sufrimiento sin motivos evidentes. Es un fenómeno extremadamente relevante que amenaza el desarrollo saludable de la infancia y la juventud de todo el mundo.

Un joven que está siendo víctima del matoneo está pasando por unas circunstancias difíciles con depresión, tristeza, a su vez está atravesando por una situación verdaderamente lamentablemente que ningún ser humano merece pasar y que nunca se tiene a la mano herramientas como para afrontarla como para combatirla.

Ayudar a los jóvenes a eliminar esas creencias heredadas que los limitan y de esta manera poder reemplazarlas por aquellas que respondan a su realidad interior y los conduzcan a la libertad emocional que les permite que no sean presa fácil del Matoneo, Acoso Escolar o Bullying.

Para saber si un estudiante es víctima de bullying, es necesario, primero, observar su comportamiento y desarrollo, es preciso ser cauteloso para no señalar o precipitarse a identificar el caso, generalmente, la víctima se retrae y se aísla socialmente, presenta un aspecto triste, ansioso, deprimido o irritado, falta frecuentemente al colegio sin razones convincentes, pierde la concentración o el entusiasmo al estudio y puede tener una fuerte caída en el rendimiento escolar, además de las quejas frecuentes de dolores de cabeza, estómago, fiebre, diarrea o vómito.

Es a través de la observación, el diálogo y la participación en la vida de los hijos que los padres pueden identificar si son víctimas de bullying.

El siguiente manual tendrá como objetivo prevenir el matoneo para mejorar la autoestima y valoración en los alumnos.

Tabla de contenido

TEST DIRIGIDO A LOS ALUMNOS	5
RESULTADO	7
SECCION I.....	8
MATONEO.....	8
SESION 1	9
EL MATONEO	9
OBJETIVOS.....	9
COMPETENCIAS	9
REFERENTES CONCEPTUALES	10
RECURSOS DIDÁCTICOS	11
METODOLOGIA.....	11
ACTIVIDADES PROPUESTAS	11
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
LECTURA.....	12
PLENARIA.....	14
ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN PERSONAL:	15
ACTIVIDADES GRUPALES:	16
ACTIVIDADES DE FINALIZACIÓN	16
EVALUACIÓN.....	18
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	18
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	18
SECCION II.....	20
AUTOESTIMA.....	20
SESION 2	21
EL ESPEJO INTERIOR	21
OBJETIVOS:.....	21
VALORES:.....	21
REFLEXIÓN:	22
EL ESPEJO INTERIOR	23
LA PERCEPCIÓN.....	24
JUEGOS DE PERCEPCIÓN	25

REALIDAD EXTERNA –REALIDAD INTERNA	27
LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE (Actividad de refuerzo)	28
LAS PARTES DE MI YO.....	30
DIFERENTES AREAS QUE CONFORMAN NUESTRO YO	30
EVALUACION SESION II	34
SESIÓN 3	35
LOS VIRUS MALTRATANTES DE MI AUTOESTIMA	35
OBJETIVOS:.....	35
VALORES:.....	35
INICIO:.....	35
LOS VIRUS DE LA AUTOESTIMA.....	36
VIRUS 1 LA INDIFERENCIA	39
“DESCONSIDERACIÓN AGUDA A OTROS”	39
VIRUS 2 EL REGAÑO O “BLA, BLA, BLITIS INSERVIBLE”	40
VIRUS 3 LA CRITICA Y LA BURLA O.....	41
“COMENTARITIS DESPELLEJANTE”	41
VIRUS 4 PEREZA	42
“PEREZITIS AGUDITIS”	42
VIRUS 5 EL PENSAMIENTO NEGATIVO O	43
“PESIMISMUS CRÓNICO”	43
VIRUS 6 DON PERFECTO O.....	44
“EXIGENTITIS CRÓNICA”	44
EVALUACION SESION III	45
Bibliografía	46
Anexos.....	47

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

TEST DIRIGIDO A LOS ALUMNOS

El siguiente test ha sido presentado para colaborar con el autoconocimiento y proceso de crecimiento interior. Es una guía, no un diagnóstico.

1. Cuando llego a un lugar donde no conozco a las personas, me siento:

- A) Incómod@, sientes que no podrás entablar conversación con nadie. (1 Punto)
- B) Tranquil@, sabes que pronto hablarás con alguien y te harás amig@. (5 Puntos)
- C) Con incertidumbre, tienes miedo y no sabes qué hacer. (3 Puntos)

2. Cuando alguien me pide que le haga un favor:

- 1. Pienso qué excusa podría darle para evitar hacerlo. (3 Puntos)
- 2. Lo hago, no tengo otra salida. (1 Punto)
- 3. Le digo que no tengo ganas de hacerlo o el tiempo suficiente para realizarlo. (5 Puntos)

3. Si tuvieras la posibilidad de cambiar alguna cosa de mi aspecto físico, serían:

- A) Muchas, ya que hay demasiadas cosas que no me gustan de mí. (1 Punto)
- B) Solo algunas. (3 Puntos)
- C) Me siento bien como estoy. (5 Puntos)

4. Cuando alguien me obsequia algo en forma de sorpresa, me siento:

- A) Enojad@, no me gusta que gasten dinero en esas cosas. (1 Punto)
- B) Content@, me encanta recibir sorpresas. (5 Puntos)
- C) No sé cómo reaccionar, me desorienta un poco. (3 Puntos)

5. Cuando estoy sol@, en un momento de tranquilidad:

- A) Me gusta, disfruto mucho de mi compañía. (5 Puntos)
- B) No lo aguanto, no se me ocurren cosas por hacer. (1 Punto)
- C) Me aburro, pero encuentro alternativas para disfrutar. (3 Puntos)

6. A la hora de proyectar mi futuro:

- A) Me da incertidumbre pensar en esas cosas, nose como podrá ser. (3 Puntos)
- B) Pienso positivamente, seguro será como yo lo proyecto. (5 Puntos)
- C) No pienso en eso, ya que no creo que sea muy bueno. (1 Punto)

- 7. Si tuviera que hacer un trabajo en grupo y no estoy de acuerdo con lo que los demás plantean presentar. ¿Qué hago?**
- A) Me enojo, pienso que los demás están equivocados y se lo digo. (3 Puntos)
 - B) Me quedo callada y manifiesto estar de acuerdo. (1 Punto)
 - C) Se lo digo de buena manera y trato de llegar a un acuerdo. (5 Punto)
- 8. Estoy en un Supermercado y a la persona que está adelante de mí, la cajera le está cobrando de mas, me doy cuenta y:**
- A) Hago de cuenta que no vi nada. (1 Puntos)
 - B) Le aviso a la persona y llamo la atención a la cajera con el gerente. (5 Puntos)
 - C) Dudo qué hacer, pero tímidamente le digo a la persona lo que está sucediendo. (3 Puntos)
- 9. Cuánto soy de compararme con las demás personas:**
- A) Poco (3 Puntos)
 - B) Mucho (1 Punto)
 - C) Nada (5 Puntos)
- 10. Siento que una persona me rechaza, entonces pienso:**
- A) Deben ser sus propios problemas, estoy tranquila ya que no le hice nada. (5 Puntos)
 - B) Pienso que puedo haberle hecho alguna cosa. (3 Puntos)
 - C) Me siento mal y me hiera la situación. (1 Punto)

RESULTADO

Más de 35 Puntos: AUTOESTIMA SALUDABLE

Tienes una buena actitud hacia la vida. Sabes que vales y eres importante en este mundo, para tus amigos, seres queridos y todos los demás. Puedes estar tranquila con respecto a tu futuro, porque sabes proyectar tu vida con alegría, seguridad y confianza en que las cosas saldrán como tienen que ser.

Disfrutas de la vida, sabes compartir, eres generosa, sabes dar y recibir amor. Disfrutas de la buena compañía, de los momentos de soledad, y de una salida al parque con amigos. Eres sociable, amigable y tienes buena energía que contagia e impregna de alegría a las demás personas que te acompañan.

De 10 a 34 puntos: AUTOESTIMA BAJA

Estas un poco insegura de quien eres. Quizá te falte autoconocer y valorarte un poco más. Aun no te has dado cuenta de lo valiosa que eres y es importante que trabajes para que ello suceda.

Te pone triste un poco el hecho de pensar que no eres tan importante para los demás, a veces sientes celos y piensas que los demás son mejores que tú. Te cuesta un poco defender tus derechos, decir con seguridad lo que piensas y dependes un poco de las demás personas para poder adaptarte en la vida. Te cuesta poner límites en ti misma y también en las demás personas que te rodean.

De 1 a 9 Puntos: AUTOESTIMA MUY BAJA

Te sientes mal contigo misma. Crees que no vales para nadie. Te sientes poco importante y poco valorada. Tienes una total falta de confianza en lo que puedas llegar a hacer, ahora o en el futuro. Te escondes ante los demás, tratando de agradar a todos, pero en realidad finges ser alguien que no eres. Te autocríticas excesivamente, no estas conforme con tu cuerpo, con tu forma de ser y prefieres a los demás antes que a ti misma. Eres súper sensible a las críticas ajenas, sientes que eso te ataca y piensas que tienes la culpa de todo lo que pasa a tu alrededor. A veces ante determinadas situaciones te pones a la defensiva muy fácilmente y sientes la necesidad de complacer a todos para caerles bien.

SECCION I

MATONEO

SESION 1

EL MATONEO



OBJETIVOS

- Trazar pautas que ejerciten el valor de la tolerancia
- Entender que está mal con ser abusivo.
- Entender que el callar ante un acto de abuso le convierte en cómplice de la situación y de las consecuencias.
- Dar pautas para la creación de la cultura de la no violencia y la no intimidación dentro del aula de clases y del ambiente escolar.

COMPETENCIAS

- Los niños comprenden que está mal el acoso entre pares , que no se deben callar estas actitudes.
- Los niños entienden que deben ser tolerantes con su compañeros y deben denunciar antes los padres o profesores cualquier caso de abuso o matoneo en la escuela.

REFERENTES CONCEPTUALES



Con la práctica buscamos dar un aporte significativo para solucionar un problema de intimidación y acoso entre pares, sabemos que por investigaciones realizadas este tipo de problemas no debemos tomar a la ligera, hay que hacer un trabajo de observación y búsqueda de las causas

de este tipo de conducta por parte de los agresores y alentar al niño que es víctima a responder adecuadamente a este tipo de agresiones.

Estas agresiones son conocidas como matoneo, bullying, acoso escolar, mobbing o tenérsela montada a alguien.

Es una agresión sistemática y existe un desbalance de poder entre victimarios (s) y víctima (s), por lo general están involucrados uno o varios intimidadores, una o varias víctimas y testigos.

La víctima es débil física y socialmente y usualmente no tiene como defenderse, y los testigos refuerzan la intimidación, se alejan o la ignoran o pueden o pueden ayudar a la víctima, la humillación se realiza permanente a la víctima por sus características personales y el agresor se ríe de cualquier cosa que hace la víctima (por ejemplo participar en clase) se martiriza al atacado poniéndose apodosos ofensivos y le quitan, dañan, botan, esconden repetidamente las pertenencias personales a la víctima.

Se tiene entre otras las siguientes conductas:

- Excluyen sistemáticamente a la víctima de juegos, trabajos en grupos o fiestas.
- Inventan chismes de la víctima para empeorar su imagen frente a sus compañeros.
- Les dicen a los demás que no se metan con la víctima, aislándolas del grupo
- Envían mensajes ofensivos sobre la víctima por internet u otros medios.

- Golpean a la víctima permanentemente o amenazan con que lo harán.
- Insultan a la víctima contantemente.



Una o varias de las conductas anteriores, configuran al intimidación escolar.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Libreta de anotaciones, lápiz, borrador, lectura, papeles con silueta humana.

METODOLOGIA

1. Conocimiento previo.
2. Actividades que estimulen el conocimiento del aprendizaje al utilizar actitudes, experiencias y conocimientos preexistentes, y salvar las distancias entre lo que se está enseñando y lo que ya se conoce.
3. Discusiones: Las discusiones con toda la clase son excelentes medios para activar el conocimiento previo de los estudiantes, al brindarles la oportunidad de compartir oralmente sus ideas y discutir sus opiniones. El arte de discusión es una pieza importante en el proceso de aprendizaje.
4. Dramatización, carteleras, folletos, diapositivas, dibujos y fotocopias.



ACTIVIDADES PROPUESTAS

ACTIVIDAD 1

Introducción al tema a través de exposición del tema "el acoso", se expone una lectura. Después de la lectura se lanzan preguntas para animar a la participación de los estudiantes.

ACTIVIDAD 2

Actividades de aprendizaje y reflexión. Se procederá a realizar actividades de reflexión personal y actividades grupales.

ACTIVIDAD 3

Actividades de finalización: Acciones destinadas a promover criterios de actuación de la vida cotidiana ya la actividad de evaluación.



DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

1. Se saludará a los estudiantes y se hará una pequeña oración inicial
2. Se procederá a hacer una pequeña introducción sobre el tema a tratar. Se usará la presentación (1-2 minutos).

INTRODUCCIÓN

EL MATONEO



¿Sabías que el MATONEO se manifiesta a través de diversas conductas de maltrato verbal, físico, social o psicológico y también puede utilizar como canal de intimidación la tecnología; y que puede ser tan silencioso y tenebroso como visible, permisivo y fomentado?

Este tipo de violencia se constituye en un problema formal de convivencia en el interior y exterior de los salones de clase, y sus consecuencias en los afectados pueden ocasionar problemas mentales y emocionales, como trastornos depresivos, fobia a ir al colegio, aislamiento social e, incluso, ideas o actos de suicidio y venganza de muerte.

3. Pasados los dos minutos se procederá a la presentación de la lectura sobre la historia de una chica que vivió el matoneo (duración de 1-4 minutos).



LECTURA

Todo comenzó cuando termine 8vo grado, mi padre enfermo y las cosas en casa se complicaron, adunado a eso mis padres me cambiaron de colegio y allí fue cuando viví la experiencia más desagradable de mi vida.



Cuando comencé clases en el colegio nuevo tenía 13 años, yo era una de las menores de la clase, estudiaba con jóvenes que me llevaban 5 y hasta 6 años,

el colegio era bastante malo, los profesores eran un poco mediocres y los estudiantes ni se diga; mi salón estaba lleno de repitientes (no tengo nada contra los repitientes) los únicos que cursábamos el año por primera vez, éramos Andrés, Conchita, Rebeca, Jazmín, Samuel Y Yo, el ambiente era hostil los repitientes nos trataban muy mal, sus bromas eran absurdas y en algunos casos enfermizas, no podían pasar ni un solo día sin hacer bromas pesadas.

Un día se incorporo un alumno nuevo (otro repitiente) que era muy amigo de dos vecinos míos que cursaban clases en el mismo salón que yo, allí comenzó la peor etapa de mi adolescencia, entre él repitiente nuevo que para este caso llamare G y mis vecinos a los que les daré los nombres de V y D , se encargaron de hacerme la vida imposible; G me dio el sobrenombre de Corky y eso hizo que por un año mis compañeros dejaran a un lado mi nombre de pila para usar el que G me había otorgado, pase un año recibiendo humillaciones por parte de todos los malditos de ese salón, los profesores no hacían nada la directiva del colegio ignoraba mi sufrimiento y la psicóloga pensaba que mi repudio al colegio era por pura rebeldía. En casa nadie me tomaba en cuenta mi madre no se cansaba de repetirme que yo no me iba a casar con el colegio, que era algo temporal y que debía dejar de ser tan malcriada, ante la reacción de mi madre decidí guardarme lo del sobrenombre para mi sola.

Ese año paso con lentitud, comencé a fumar, mi vida era bastante triste y mi mente (como la de cualquier adolescente) se creía lo que esos desalmados le repetían a diario, comencé a escaparme del colegio y a beber a escondidas de mis padres, aun recuerdo que todos los jueves me escapaba con los amigos de mi colegio anterior , recuerdo que hacia hasta lo imposible por permanecer lejos del colegio.

Al año siguiente volví al mismo colegio y el primer día de clases jure que si me volvían a decir así los iba a matar a todos, de hecho llegue a contactar a un joven que conseguía armas de la policía pero gracias a Dios no tuve que comprar el arma, ese año mi salón se lleno con nuevos estudiantes, jóvenes

que realmente querían estudiar y que no se humillaban entre si , ese año mis deseos de asesinar a los que me habían humillado el año anterior se esfumo pero me quedo el trauma, trauma que pensé que podría superar, pero no fue así y un año más tarde a solo meses de terminar el colegio con otra situación bastante fuerte encima, un día en el que mis compañeros volvieron a humillarme con mi antiguo sobrenombre fue cuando decidí abandonar el colegio y dejarlo todo atrás.

Hoy en día tengo 23 años, se que no tengo retraso mental, y que no soy ni remotamente parecida a Corky mi vida es un poco diferente a lo que desde niña había planeado, gracias, a la ardua tarea de mis compañeros he recibido tratamientos para la depresión, no he logrado recuperar mi confianza y aun me dan crisis de ansiedad, me he vuelto una persona muy seria que le pone mala cara a los abusadores é intenta ayudar a quienes se lo permiten, a pesar de mis problemas de inseguridad y de todo lo demás he logrado salir adelante y hoy estoy aquí porque quiero dejar bien claro a quienes son víctimas del acoso escolar que no importa la situación ó el sobrenombre deben de informarle a sus padres o representante legal , deben informarlo en el colegio y no tienen que parar hasta que quienes los acosan dejen de hacerlo, Mi gran error fue no hablar y miren lo que me paso.



PLENARIA

Luego de socializar la lectura, se procederá a dialogar con los estudiantes sobre las impresiones que les dejo la lectura. Buscando que confronten ésta con su realidad; las respuestas se irán anotando en el pizarrón, bajo los ítems de:

- ¿Qué es una persona abusiva?
- ¿Puede alguien ser abusivo sin tener intenciones de serlo?
- ¿Cuál es la diferencia entre ser abusivo y ser tan sólo bromista?

- ¿Cuáles de estas situaciones son abusivas y por qué?:
 - Burlarse de la apariencia de alguien.
 - Tropezar accidentalmente con alguien en el pasillo.
 - Ponerle apodos a la gente por su color de piel.
 - Hacer que los demás hagan tu voluntad.
 - Molestar a alguien por la ropa que usa.
 - Decirle a alguien que su sombrero no se le ve bien.
 - Un grupo de chicos que no te deja sentarte con ellos para el almuerzo aun cuando hay mucho espacio.
 - Decirle a alguien que no está siendo amable.
 - Bromear con la gente haciéndola sentir menos.

- ¿Cuándo es que las actitudes o conductas se convierten en abuso?
- ¿Qué se puede hacer para frenar los abusos en la escuela?
- ¿Estás profundamente de acuerdo o en desacuerdo con el abuso escolar?
- ¿Qué aprendiste de esta lectura?



ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN PERSONAL:

Se le entrega a cada estudiante una silueta del cuerpo humano, para realizar un autorretrato: que se realizará en tres pasos. Se busca que los alumnos contesten el siguiente cuestionario: (15 minutos).

Primer paso: el coordinador insiste sobre la conveniencia de la sinceridad y de la espontaneidad.

Segundo Paso: Cada alumno tendrá un fotocopia con la silueta del cuerpo, alrededor del dibujo cada uno anotará:

Frente a la cabeza: ¿Mis acciones o palabras están lastimando los sentimientos de algún compañero o vecino?

Frente a la boca: ¿Mis acciones o palabras están lastimando los sentimientos de algún compañero o vecino físicamente a haciendo que tenga miedo?

Frente a los ojos: ¿Con mi mirada intimidado a mis compañeros o vecinos?

Frente a las manos: ¿Estoy lastimando físicamente a mis compañeros y aprovechándome de ellos?, ¿Estoy intentando controlar o manipular a alguien en contra de su querer?

Frente al corazón: ¿Estoy desquitando mi enojo injustamente con alguien más? ¿Me gustaría que algún compañero del colegio o vecino tuviera hacia mí un gesto de abuso? ¿Cómo me sentiría?

Frente a mis pies: ¿Alguna metida de patas, o me desquito injustamente con mis compañeros?



ACTIVIDADES GRUPALES:

Cada alumno debe escribir o dibujar una situación de abuso en una hoja, y escribir las formas como se pueden resolver dichas situaciones.

Se someterá a elección, para que algún grupo de estudiantes, usando algunas de las situaciones abusivas que se listaron en la sección de plenaria, preparen y luego presenten una dramatización o usen títeres para manejar este tipo de situaciones (duración 10 minutos). Ellos la preparan mientras el resto del grupo trabaja en los dibujos.



ACTIVIDADES DE FINALIZACIÓN

Se les leerá un cuento para disminuir el matoneo, luego algunos estudiantes expresaran de manera personal y opcional en una lluvia de ideas, las conclusiones al respecto y se anotara en el tablero y también los estudiantes en un hoja en blanco.

TITÍN, EL NIÑO AVISPA



www.CipProject.org

Valor Educativo

Valentía y hacer frente a los abusos y el acoso escolar

Idea y enseñanza principal	Ambientación	Personajes
Aunque seamos más débiles podemos defendernos de quienes abusan aprovechando aquellas cosas a las que tienen miedo	Un colegio	Un niño y varios chicos abusones
Cuento		
<p>Titín volvía otra vez a casa sin merienda. Como casi siempre, uno de los chicos mayores se la había quitado, amenazándole con pegarle una buena zurra. De camino, Titín paró en el parque y se sentó en un banco tratando de controlar su enfado y su rabia. Como era un chico sensible e inteligente, al poco rato lo había olvidado y estaba disfrutando de las plantas y las flores. Entonces, revoloteando por los rosales, vio una avispa y se asustó.</p> <p>Al quitarse de allí, un pensamiento pasó por su cabeza. ¿Cómo podía ser que alguien muchísimo más pequeño pudiera hacerle frente y asustarle? ¡Pero si eso era justo lo que él mismo necesitaba para poder enfrentarse a los niños mayores! Estuvo un ratito mirando los insectos, y cuando llegó a casa, ya tenía claro el truco de la avispa: el miedo. Nunca podría luchar con una persona, pero todos tenían tanto miedo a su picadura, que la dejaban en paz. Así que Titín pasó la noche pensando cuál sería su "picadura", buscando las cosas que asustaban a aquellos grandullones.</p> <p>Al día siguiente, Titín parecía otro. Ya no caminaba cabizbajo ni apartaba los ojos. Estaba confiado, dispuesto a enfrentarse a quien fuera, pensando en su nuevo trabajo de asustador, y llevaba su mochila cargada de "picaduras".</p> <p>Así, el niño que le quitó el bocadillo se comió un sandwich de chorizo picantísimo, tan picante que acabó llorando y tosiendo, y nunca más volvió a querer comer nada de Titín. Otro niño mayor quiso pegarle, pero Titín no salió corriendo: simplemente le dijo de memoria los teléfonos de sus padres, de su profesor, y de la madre del propio niño; "si me pegas, todos se van a enterar y te llevarás un buen castigo", le dijo, y viéndole tan decidido y valiente, el chico mayor le dejó en paz. Y a otro abusón que quiso quitarle uno de sus juguetes, en lugar de entregarle el juguete con miedo, le dio una tarjetita escrita por un policía amigo suyo, donde se leía "si robas a este niño, te perseguiré hasta meterte en la cárcel".</p> <p>La táctica dió resultado. Igual que Titín tenía miedo de sus palizas, aquellos grandullones también tenían miedo de muchas cosas. Una sola vez se llevó un par de golpes y tuvo que ser valiente y cumplir su amenaza: el abusón recibió tal escarmiento que desde aquel día prefirió proteger a Titín, que así llegó a ser como la valiente avispa que asustaba a quienes se metían con ella sin siquiera tener que picarles.</p>		



EVALUACIÓN

Se tendrá en cuenta: Razonamiento lógico: coherencia en la expresión de ideas y cohesión en la forma de presentarlas.

Autonomía de comprensión y expresión: Predominio de la memoria comprensiva sobre la mecánica. Fluidez expresiva.

Actitud crítica: saber tomar posición frente a esta realidad del abuso en el colegio.

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Las ideas plasmadas por los estudiantes en la actividad individual.

Dialogo de la interacción con la dramatización o historia de titeares.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Evaluación escrita:

1. Cuáles de estas declaraciones son verdaderas y explique por qué.

Verdadero o Falso

2. Los buscapleitos siempre son hombres.
3. Las víctimas generalmente se lo buscaron.
4. Los buscapleitos suelen fracasar en la escuela.
5. Los buscapleitos son más grandes y más inteligentes que sus víctimas.
6. Los buscapleitos no piensan verdaderamente herir a sus víctimas.
7. Tener aspecto diferente es la principal razón por la que los jóvenes son intimidados.
8. Si la víctima se defiende, el buscapleitos dejará de molestar.
9. Otros jóvenes deben alejarse de los casos de intimidación o también pueden convertirse en víctimas.
10. Juntar a los padres de la víctima y del buscapleitos es una buena idea para dialogar.
11. Los buscapleitos son inseguros y tienen poca autoestima.

12. Contestar:

¿Cómo nos sentimos con el tema?

¿Qué actitudes especiales se vivieron?

¿Cómo fue nuestra participación?

¿En qué aspectos o cosas debemos mejorar?

¿Qué fue lo que más me impresionó de esta actividad?

¿Qué compromiso saco de esta experiencia y que aprendí con ello?

SECCION II

AUTOESTIMA

SESION 2

EL ESPEJO INTERIOR



OBJETIVOS:

- Que l@s jóvenes participantes hagan una revisión de la percepción de sí mismos.
- Que l@s jóvenes participantes conozcan como se vincula la percepción con el auto concepto y cómo influye esto en la autoestima.

VALORES:

- Respeto: Reconocimiento de sus derechos y dignidad propia así como la de los otros. Reconocimiento y valoración de la autonomía de cada ser humano y aceptación del derecho a ser diferente.
- Responsabilidad: Responder a derechos y deberes por decisión propia, prever y asumir las consecuencias de nuestros actos realizados libremente y de las decisiones derivadas de los intereses colectivos. Implica respeto, participación, autocontrol, autonomía, compromiso, honestidad, corresponsabilidad y libertad
- Autoestima: Mejorar su percepción personal, dimensión afectiva de la imagen personal y autovaloración.



REFLEXIÓN:

La vivencia del respeto al punto de vista de los demás y el reconocimiento de las opiniones personales - incluyendo la mía- como valiosos aportes, pero cada uno tiene su propia percepción de la realidad.



INICIO:

Duración 35 minutos

Como actividad de inicio el/la mediador/a dará la bienvenida al grupo y les invitará a jugar para conocerse mejor.



BAILE DE PRESENTACION

(Duración 30 minutos)



A cada joven se le entrega la mitad de una hoja A4 y se le pide que escriba su nombre y la respuesta a la siguiente pregunta. Se plantea una pregunta específica, por ejemplo: ¿Qué crees que es la autoestima? la respuesta debe ser breve en una frase corta, por ejemplo: “conocerse a uno mismo”; otro: “Querernos”. Esta información se prenda en el pecho o en la espalda con masking o alfileres.

Se pone música de moda y se les pide que bailen al ritmo de esta, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias. Conforme se van encontrando compañeros con respuestas afines se van cogiendo del brazo y se continúa bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

Cuando la música para, se ve cuántos grupos se han formado; si hay muchas personas solas, se da una segunda oportunidad para que todos encuentren su grupo.

Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música. Se da un corto tiempo para que intercambien entre sí el por qué de la respuesta de sus tarjetas y sus nombres, edad, colegio del que viene y cualquier otro dato que los jóvenes consideren pertinentes. Luego el grupo expone en plenario en base a que afinidad se conformó, cuál es la idea del grupo sobre el tema y el nombre y datos relevantes de sus integrantes. Los jóvenes que están solos exponen igualmente su respuesta.



EL ESPEJO INTERIOR

Duración (15 minutos)

Luego de esta ronda y partiendo de sus respuestas iniciales, el/la mediador/a preguntará si se han hecho una idea acerca de que se tratará en este módulo y en esta sesión.

Las respuestas seguramente serán variadas, no es necesario tomar mucho tiempo para esto. De oportunidad a los que quieran expresarse, valore todas las respuestas, si hay algo que aclarar hágalo o en caso contrario se puede decir “Veremos que pasa al final de la sesión”. Lo importante es que el/la mediador/a cuente con un sondeo de las ideas previas con las que los participantes han venido a la sesión.

Ahora el/la mediador/a introducirá el tema utilizando la analogía de mirarse en el espejo. “Hablando de imágenes, asumo que por lo menos una vez al día, al despertar cada mañana una de las primeras imágenes que percibirás será la tuya frente al espejo. Seguramente no en tú mejor momento del día. Tendrás tu rutina inicial: bañarte, arreglarte el cabello, y ya con los ojos deshinchados y, aunque sea, parcialmente despierto, volverás a mirarte en el espejo antes de salir. Te ves diferente. Apruebas tu look y sales dispuesto a enfrentar el día.”

Como parte de la metodología, es importante que el/la mediador/a refuerce la descripción anterior acompañado de movimientos corporales, mímicas, gestos y tono de voz adecuado. Por supuesto, esto captará la atención de los participantes y los involucrará más en el tema que usando un enfoque tipo ¹discurso.

¹ Aquellas palabras o frases colocadas en negrillas merecen especial atención, sea en el énfasis para pronunciarlas o en el contenido.

Suele pasar que un día tenga mucha relación con esa mirada frente al espejo. ¿Te ha sucedido que si sales de tu casa al colegio o a una fiesta u otra actividad, con una **PERCEPCIÓN** de que luces radiante, atractivo/a, avasallador/a, te sientes como tal y actúas como tal? O en caso contrario, si en ese día te percibes “sin cara”, poco interesante, ¿parecería como si los demás lograrán percibir esto en ti?.

Permita que el grupo actúe, si observa que alguno confirma sus palabras con movimientos de cabeza o gestos pregunte, ¿Te ha pasado a ti?. Puede que la respuesta sea un simple sí, podría añadir algo como ¿Quieres compartir con nosotros? O puede pasar a alguien más.

No es que esto pase siempre. **Sin embargo existe una corta distancia entre la percepción que tengo de mí mismo y los sentimientos asociados. La percepción es algo objetivo, los sentimientos que estas provocan son algo subjetivos. Ambas se relacionan cercanamente.**



LA PERCEPCIÓN

Duración (45 minutos)

Funciones Cognitivas: Percepción clara y precisa por parte de los participantes de la información sobre el tema de las percepciones sobre todo de los juegos para que puedan establecer relaciones, fundamentados en evidencias lógicas y de esa forma demostrar y justificar sus respuestas.

El tema a tratar será la percepción, comenzando desde su concepto. Veamos que dice el diccionario sobre qué es percepción: “Sensación

interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos.”²
La percepción, es la manera como se llega a conocer la realidad física, es la forma como se experimenta el mundo de los objetos y acontecimientos. La percepción es una actividad de reconocimiento a través de nuestros sentidos, de interpretación en nuestro cerebro y de significación en nuestra conciencia.

Por ejemplo. Cuando miramos una naranja sabemos que es una naranja y no otra fruta por su forma, su tamaño, su color, su olor, su sabor, su textura. La reconocemos por los estímulos que impresionan a los órganos de los sentidos. Cuando la vista, el olfato, el tacto, etc, captan los estímulos se habla de sensaciones. Cuando el cerebro recaba las sensaciones de color, olor, sabor, forma, textura, etc, de la naranja, integra esas sensaciones y puede decir: “Esta es una naranja” ese momento se ha realizado una percepción.³

La realidad tiene que ver con la percepción, con la manera como yo percibo el mundo. Sin embargo no hay una sola manera de percibirlo. Te lo voy a comprobar a través de estos ejemplos de juegos de percepción:

JUEGOS DE PERCEPCIÓN

Se dan diferentes hojas de los juegos a l@s participantes para que las observen en pareja y se les pide que vayan pasándolas a los otros cuando han terminado. Las más clásicas se colocan en acetato o se proyectan por medio de un Data Show o Infocus y se las hace en grupo. ¿ A qué conclusión llegamos? Permita que el grupo trabaje.

(Ver juegos de percepción al final de la sesión clasificados según las leyes de la percepción.) Cada grupo de juegos de percepción corresponden a

² DICCIONARIO SALVAT. TOMO 9.

³ Esta descripción de percepción corresponde a la teoría asociacionista de la psicología.

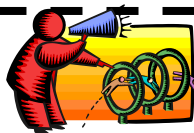
una de las leyes de la percepción. Por lo que puede irlos presentando en grupos y reflexionarlos para ir determinando las leyes.

Usando una ayuda visual, infocus o cartel exponga las siguientes leyes de la percepción. Como parte de la dinámica de la sesión le sugiero que elabore, con ayuda del grupo ejemplos de cada una de las leyes. Pueden ser situaciones cotidianas, aquí un ejemplo de la primera:

1. Todos en algún momento percibimos cosas que no existen en la realidad externa.

Cuando llego a casa y mi mamá no me saluda como yo esperaba sino que utiliza un tono de voz que yo interpreto como que está enojada, pienso “Nunca me recibe bien, siempre está enojada conmigo, y ahora yo que hice?” Cuando el hecho es que ella estaba con dolor de cabeza o tuvo un mal día. Y yo no me detuve a preguntarle ¿Te pasa algo?

1. Todos en algún momento percibimos cosas que no existen en la realidad externa. **(Anexo 1) Antes de pasar a la siguiente ley , reflexione con los jóvenes sus respuestas y relacionales con ejemplos de la vida real.**
2. Todos en algún momento no percibimos cosas que sí existen en la realidad externa. **(Anexo 2) Antes de pasar a la siguiente ley , reflexione con los jóvenes sus respuestas y relacionales con ejemplos de la vida real.**
3. Algunos percibimos la misma realidad externa de manera diferente a algunos otros. **(Anexo 3) Antes de pasar a la siguiente ley , reflexione con los jóvenes sus respuestas y relacionales con ejemplos de la vida real.**
4. Para la cuarta ley “Todos alguna vez omitimos, generalizamos y distorsionamos no solamente lo percibido sino también lo que contamos a otras personas. “ **Utilice el siguiente juego:**



DINAMICA “EL TELEFONO DESCOMPUESTO”

Duración: 10 minutos



Los jóvenes se sientan en círculo y usted les dice que tienen un invento (inventado y algo picante que tiene previamente anotado en un papelito) que les va a contar, pero como no puede hacerlo público, se lo va a comunicar en la oreja a la persona que está sentada a su derecha y ella a su vez hará lo mismo con la siguiente y así sucesivamente hasta que el chisme regrese a usted. En ese momento le va a pedir a la persona sentada a su izquierda que lo cuente en voz alta. Como resultado de la experiencia usted notará que los jóvenes tienden a distorsionarlo. Una vez concluida la dinámica pregunte a los jóvenes sobre la Cuarta ley de la Percepción: “Todos alguna vez omitimos, generalizamos y distorsionamos no solamente lo percibido sino también lo que contamos a otras personas”

Finalmente concluya con la apreciación “Todo ser humano tiene algo de la verdad y nadie tiene toda la verdad.”

EN CONCLUSIÓN: NO SON LAS COSAS LAS QUE NOS PERTURBAN, SON LAS PERCEPCIONES QUE TENEMOS DE ESAS COSAS.



REALIDAD EXTERNA –REALIDAD INTERNA

Duración 15 minutos

Funciones Cognitivas: Percepción clara y precisa por parte de los participantes de la información sobre el tema de las percepciones sobre todo de los juegos para que puedan establecer relaciones, fundamentados en evidencias lógicas y de esa forma demostrar y justificar sus respuestas.

Dentro de todos los elementos de los que hemos hablado hasta ahora en la percepción, es importante diferenciar tres:

<p>1 REALIDAD EXTERNA</p> <p>Lo que veo objetivamente. La realidad física. Mis sentidos reciben la información.</p>	<p>Mostrar una lámpara y preguntar que ven. No hay otra opción que una lámpara.</p>	<p>CONCLUSIÓN</p> <p>Lo que digo que es. "Veo una lámpara"</p>
<p>2 REALIDAD INTERNA</p> <p>Lo que interpreto subjetivamente. La realidad emocional</p>	<p>La misma lámpara es muy especial para X persona ya que fue un regalo de su abuela muerta en su boda.</p>	<p>CONCLUSIÓN</p> <p>Lo que digo que es. "Esta lámpara me recuerda a mi abuelita"</p>

El grupo puede tener ejemplos que pueden ser usados en el momento, por ejemplo, un anillo. Para todos la realidad externa será algo redondo, un anillo, pesado, bonito o feo. Para una persona determinada puede ser muy especial porque se lo dio su padre en su graduación.

Cada persona da un significado propio a lo que ve oye, palpa, etc. **En realidad no vemos las cosas tal y como son, sino como somos nosotros.** Percibimos no solo lo que vemos sino lo que esperamos ver. Percibimos no solo lo que tenemos enfrente sino también lo que llevamos dentro.



LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE (Actividad de refuerzo)

Duración 25 minutos

La siguiente actividad es de reforzamiento por si desea utilizarla , "Los Ciegos y el Elefante". Para esto es necesario un narrador (que leerá la primera y la última estrofa de la fábula) y seis ciegos. Cada ciego tendrá la estrofa escrita en la parte de atrás de una cartulina con la forma de la parte del elefante que le corresponde. Por ejemplo con la estrofa dos el costado del elefante parcialmente hecho como pared.

Al final los participantes tendrán cada uno una copia de la misma y harán una lectura individual.

LOS CIEGOS Y EL ELEFANTE

(Fábula indostánica)

John Godfrey Saxe

Cuentan que, en el Indostán,
Determinaron seis ciegos
Estudiar al elefante,
Animal que nunca vieron.
(Ver no podían, es claro;
Pero sí juzgar, dijeron.)

El primero se acercó
Al elefante, que en pie
Se hallaba. Tocó su flanco
Alto y duro; palpó bien
Y declaró: “El elefante
Es ¡igual que una pared!”

El segundo, de un colmillo
Tocó la punta aguzada,
Y sin más, dijo: “¡Es clarísimo!
Mi opinión ya está tomada:
Bien veo que el elefante
Es ¡lo mismo que una espada!

Toca la trompa, el tercero,
Y, en seguida, de esta suerte
Habla a los otros: “Es largo,
Redondo, algo repelente...
¡El elefante --declara—
Es una inmensa serpiente!...”

El cuarto, por una pata
Trepó, osado y animoso;
“Oh, qué enorme tronco! —exclama.
Y luego dice a los otros--:
Amigos, el elefante
Es como un árbol añoso...”

El quinto toca una oreja
Y exclama: “¡Vamos, amigos,
Todos os equivocáis
En vuestros rotundos juicios!
Yo os digo que el elefante
Es ¡como un gran abanico!”

El sexto, al fin, coge el rabo,
Se agarra bien, por él trepa...
“Vamos, vamos, compañeros;
Ninguno en su juicio acierta.
El elefante es... ¡tocado!,
Una sogá... Sí, ¡una cuerda!”

Los ciegos del Indostán
Disputan y se querellan;
Cada uno está seguro
De haber hecho bien su prueba...
¡Cada uno tiene un poco
de razón... y todos yerran!

¿Qué les pareció la Fábula? ¿A qué conclusión podemos llegar?

Uno de los propósitos de la lectura de esta fábula es corroborar el tema de las percepciones. Como en la fábula, cada ciego tenía razón y a la vez ninguno la tenía. La percepción parcial de la realidad causa que ellos se equivoquen en su conclusión. Sin embargo no saben que están equivocados ya que sólo conocen su tanto del elefante. **Por supuesto que no es posible abarcar todo el conocimiento de la realidad, pero si es posible ampliar nuestra información.**

Si utilizamos una metáfora, así como el elefante está formado de diferentes partes, así también nosotros y **no hago referencia únicamente a la parte**

física, sino a otras partes que componen nuestro yo y de las cuales podemos tener diferentes percepciones.



LAS PARTES DE MI YO

Duración 20 minutos

Utilizando la Metáfora del Enamoramiento, pregúnteles a los jóvenes, si se han enamorado. Obviamente algunos responderán afirmativamente, entonces pregúnteles, cuando nos enamorarnos de otra persona siempre queremos conocerla, ¿Qué nos interesa conocer del otro?, vaya anotando en el pizarrón o en un papelote las distintas respuestas, por ejemplo, su forma de comportarse, sus ideas, sus sentimientos, su forma de vestir, etc. Oriente finalmente sus respuestas a las partes de nuestro yo. Por ejemplo sus sentimientos corresponderían a la parte emocional. Una vez establecidas las áreas el/la mediador/a lee y coloca un cartel con la definición del área frente al grupo. Esta ayuda visual es necesaria tomando en cuenta que posteriormente l@s participantes llenarán un formato respecto a este tema.

DIFERENTES AREAS QUE CONFORMAN NUESTRO YO

Duración 25 minutos

FISICA: Se refiere a mi aspecto externo. Si soy gordo o flaco y cómo me siento con ello. Como es mi rostro: mis ojos chinos, mi nariz grande, mis pecas, etc, y cómo me siento con el. Me gusta ser alto como soy o pequeño. Es decir si me gusto físicamente. También se refiere a su parte interior, como esta su salud sus pulmones, su estómago, están comiendo balanceadamente, están realizando ejercicio físico, etc.

INTELLECTUAL O MENTAL: Es mi área de razonamiento, se refiere a mis actividades intelectuales de análisis, crítica, argumentación, reflexión, etc.

SOCIAL Y FAMILIAR: Mi conducta social tiene que ver con otros, y mis expresiones de relaciones externas, si me siento aceptado, acogido e integrado en un grupo o mi familia. Si me siento alegre, divertido. Si tengo sentido del humor y disfruto de la compañía de otros.

EMOCIONAL: Es el área de tu clima emocional, de cómo te consideras tú en tu estado de ánimo: triste, alegre, sensible, apático, colérico, flemático, enojado, temeroso, débil, fuerte, inseguro, deprimido.

APTITUDINAL: Es todo aquello que forma parte de mis habilidades y capacidades, de las cosas en las que me destaco y de las cosas en las que puedo reconocer mis limitaciones.

Una vez que se han expuesto todos los temas y los carteles de estos están expuestos frente al grupo, pregunte si hay alguna duda. Estos aspectos deben estar claros, ya que la siguiente actividad es llenar el formato de autoanálisis en cada una de esas áreas. Entregar el MATERIAL IMPRESO:

AUTOANÁLISIS DE LAS ÁREAS QUE CONFORMAN MI YO

AREAS	COMO ME VEO Esto quiere decir cómo creo yo que está X área en este momento
FÍSICA	
INTELLECTUAL	
SOCIAL	
EMOCIONAL	
APTITUDINAL	

El/la mediador/a camina observando cómo les va a l@s participantes mientras llenan el formato. Estas observaciones pueden ser parte de la ficha individual que se recomienda tener.

Tome en cuenta que, si no para todos, seguramente para la mayoría, será la primera vez que se toman un tiempo para mirar estos diferentes aspectos de sí mismos. Siquiera para saber que existe algo más que su cuerpo físico, menos aún, otros aspectos como los intelectuales, aptitudinales, etc. Por lo que no se angustie si observa en algunos participantes resistencia a llenar el formato. Acérquese y pregunte cómo le está yendo? Si es que tienen alguna duda? Un ejemplo de su propia cosecha sería de mucha utilidad “Si yo tuviera que llenar **esta área, en este momento** diría tal y tal cosa de mí”

Durante la socialización intégrese con comentarios, opiniones, preguntas. Cuide de no monopolizar el diálogo y de no extenderse en demasiado en un participante. Si hay algún tema que resulta duro de compartir, usted puede tomar en cuenta a esta persona para después, pero reconozca su valentía o su generosidad en compartir eso con el grupo.

Luego de terminar la socialización del formato, use una analogía importante, así como a los ciegos les hubiera convenido ampliar la realidad que estaban palpando, ¿les interesaría a ustedes conocer que información les pueden dar los otros acerca de estas áreas? Trate de vender la idea de que estos datos ampliarán el conocimiento de ellos mismos.

Para este objetivo I@s participantes tendrán una tarea y un compromiso: El compromiso es el de compartir la información, el aprendizaje de hoy con las personas que elija para llenar el mismo formato anterior con el cambio de que en lugar de ser una autoevaluación y que la pregunta sea ¿Cómo me veo?, este es una información que los otros me dan y la pregunta es ¿Cómo me ves en esta área?. Se puede elegir una o varias personas para obtener esta información. Lo importante es darse el tiempo hasta la próxima sesión de ampliar la percepción de sí mismos y por tanto su autoimagen y autoconcepto.

Justamente como aporte inicial a recibir la información de otros se ejecutará la siguiente dinámica de cierre:



DINÁMICA DE RETROINFORMACIÓN (opcional, no es determinante para la comprensión de la retroinformación)

Con la idea de la retroinformación el/la mediador/a pedirá a cada participante que se coloque una hoja de papel bond en la espalda todos los otros con marcador en mano irán escribiendo “peluches”, es decir, van a reconocer características POSITIVAS específicas que ubican de esa persona.

No se acepta el “me caes bien” porque esa es una opinión personal y el propósito del ejercicio es reconocer una cualidad, o una habilidad, o un recurso del otro, es decir algo positivo del otro.

Es importante ser concretos por ejemplo “eres buena persona” es general pero si escribo “tienes buen humor” o eres “hábil para hablar en público”, estoy reconociendo cualidades concretas en él/ella.

Cada participante debe escribir en la hoja que lleva el otro en la espalda y así todos tendrán la retroinformación de todos.

Al final cada uno lee su hoja y comparte brevemente con el grupo como se siente con todo esto que los otros opinan de él.

Nota: el mediador debe medir la atención de los participantes. Es importante incluir una dinámica de relajación y mucho movimiento en la mitad de esta sesión.

EVALUACION SESION II

1. ¿Qué es percepción para ti?

2. ¿Cuáles son las leyes de percepción?

3. ¿Qué ley te llamo la atención y por qué?

4. ¿Podrías escribir en que te ayudó a me mejorar este taller?

-

SESIÓN 3

LOS VIRUS MALTRATANTES DE MI AUTOESTIMA⁴

OBJETIVOS:

- Que l@s jóvenes participantes reconozcan ciertas actitudes agresivas contra la autoestima, cómo éstas son generadas y cómo combatirlas.

VALORES:

- *Respeto*: reconocimiento de sus derechos y dignidad propia así como la de los otros. Reconocimiento y valoración de la autonomía de cada ser humano y aceptación del derecho a ser diferente.
- *Responsabilidad*: Responder a derechos y deberes por decisión propia, prever y asumir las consecuencias de nuestros actos realizados libremente y de las decisiones derivadas de los intereses colectivos. Implica respeto, participación, autocontrol, autonomía, compromiso, honestidad, corresponsabilidad y libertad.



REFLEXIÓN:

Al conocer que existen actitudes cotidianas que minan la autoestima, puedo evitar ejercerlas con otros y también “vacunarme” para que no resulten agresivas contra mí. De esta manera considero alternativas para la convivencia armónica con otros y conmigo mismo.



INICIO:

Duración 10 minutos

Se empieza la sesión dando la bienvenida y preguntando si existen preguntas, dudas o comentarios de la sesión anterior, sobre todo si algún aprendizaje de la sesión anterior fue aplicado durante la semana.

⁴ Adaptación del tema original “Los Enemigos de la Autoestima”, de la Colección Elijo, Conozco, Domino la Autoestima de Eduardo Aguilar Kabli.

Luego de un diálogo informal el/la mediador/a preguntará a l@s participantes cómo les fue con su tarea. Seguramente habrá más de una persona que olvidó su formato, de todas maneras pregúnteles cómo les fue, cómo se sintieron con la información que recibieron, si les aportó algo nuevo, etc. Permita a diferentes personas responder, sin embargo cuide de no alargar excesivamente el tiempo y de respetar la privacidad de l@s participantes.

Si usted observa que alguien no se muestra dispuesto a compartir lo que le dijeron, de todas maneras puede preguntar cómo se sintió con las respuestas que recibió. Será importante que luego de terminada esta sesión, se acerque personalmente y pregunte si desea compartir las respuestas con usted.

A aquellas personas que no recordaron de hacer la tarea, invíteles a ejecutarla durante la semana, que no se pierdan la oportunidad de ampliar la información que tienen de ellos mismos.



LOS VIRUS DE LA AUTOESTIMA

Duración (90 minutos)

Una vez tratado el tema de la retroinformación, al que volverá continuamente, será importante sondear que ideas y que expectativas ha generado el título de la presente sesión⁵. Incluso sondéese usted mismo. ¿Qué significa para usted que la autoestima tenga virus? Puede reconocer que en su vida haya existido una situación así. Tal vez estos casos faciliten ubicar lo que son los virus:

Por ejemplo generalizar un error. Cuando “metemos la pata” arruinando una gran oportunidad ya sea de negocios, de trabajo o en nuestras relaciones personales y por eso nos consideramos “tont@s”, “inept@s”, “incapaces” y continuamente nos reprochamos por nuestro gran error. Podría pasar que “profeticemos” que en adelante las cosas no saldrán bien

⁵ Esto implica que la sesión debe contar con una publicidad que anuncie su título.

y que el fracaso es parte de nuestro destino. Entonces, seguramente haremos todo lo posible por quedar bien con nosotr@s mismos, (¡cómo vamos a llevarnos la contraria a nosotr@s mismos!) y tomaremos decisiones inadecuadas, o nos pondremos a prueba sometiéndonos a situaciones donde, de antemano conocemos que no tenemos habilidad, y finalizamos certeramente confirmando la hipótesis: “Ahí está, soy un buen@ para nada”.

Veamos otro caso: Usted recibe un comentario negativo que viene de alguien a quien usted aprecia, entonces usted asocia esta crítica o regaño con la relación que tiene con esta persona. Es decir que porque esta persona le dijo lo mal que salió su trabajo – que, hay que reconocerlo, podría haber salido mejor – usted cree caerle mal a esta persona, o que no le quiere, que está en contra suya o la última conclusión, en realidad nunca nos caímos bien. Esto sucede **cuando con una crítica, no podemos ver la retroinformación objetiva que hay acerca de nuestra forma de ser.** (Se acuerda de la Ventana de Johari?)

Hay varias actitudes cotidianas que minan la estima que tengo de mí mism@, mi propia imagen, mi propio concepto. Estos son los virus que atacan mi autoestima.

En el momento en que, cosas como esta suceden es importante “desconectarnos” de las sensaciones internas que se producen, (molestia, fastidio, actitud defensiva, enojo) no permitir a mi imaginación que haga de esos comentarios, acciones o situaciones algo más grande de lo que son.

Tratar de ser objetiv@s es un recurso para esos casos. Conectarse con la realidad externa, y percibir que está pasando como un hecho y no en mi imaginación ayuda mucho.

Vale entonces recordar las leyes de percepción que vimos en la sesión anterior.:

Esta sesión se basa totalmente en la puesta en acción de pequeñas dramatizaciones o diversas actividades (elaboración de comics, elaboración de noticieros, grafitis, etc.) acerca de los virus de la autoestima. el/la mediador/a deberá demostrar su habilidad para el manejo de grupos, pues no siempre hacer dramatizaciones es algo que les guste a los jóvenes, también puede suceder que se conviertan fácilmente en comedias que no dejen un mensaje. Por eso se sugieren otras actividades.

El propósito de los socio dramas o cualquiera de las otras actividades es que los participantes puedan expresar de una manera creativa sus propias experiencias al respecto del tema, que la actividad sea una actividad fresca, dinámica y que llegue al objetivo deseado.

PASOS A SEGUIR PARA ESTA SESIÓN:

1. El/la mediador/a divide al grupo, en subgrupos iguales de acuerdo al número de participantes, repartiendo tarjetas de los dibujos de los virus de la autoestima y pidiéndoles que busquen a quienes tengan tarjetas iguales para conformar un grupo
2. Primero van a intentar a través del dibujo deducir de qué virus se trata?. Deberán utilizar su imaginación para darle un nombre.
3. Mientras trabajan en este análisis el/la mediador/a distribuye en un sobre cerrado la información correspondiente a cada virus, de acuerdo a cada dibujo. El sobre puede ser abierto una vez terminada la tarea de análisis inicial.
4. Al abrir el sobre encontrarán datos sobre el virus, casos de ejemplo para cada virus, **que no pueden usar para el sociodrama o cualquiera de las otras actividades**. Luego de leer esta información, pida a l@s participantes que intercambien opiniones y experiencias personales que tengan que ver con este virus.
5. Luego deben ponerse de acuerdo para presentar el virus al resto del grupo sin mencionar de cuál se trata exactamente, así como tampoco deben presentar aún la solución para detener un virus, esta parte corresponde a la vacunación. Para hacer esto utilizarán como recurso el teatro.
6. Cada grupo al final presentará la ficha técnica del virus. (Ver formato). Es necesario que el/la mediador/a de un “retoque” a la información dada acerca del virus, aclare, aumente y sobretodo pregunte sobre dudas, preguntas o comentarios.
7. Sería valioso que el/la mediador/a trate de reconocer una habilidad concreta de l@s participantes en la actividad, por ejemplo: “buena utilización de la voz”, “claro el mensaje”, “todos participaron por igual”, “excelentes actores”, “muy buen guión”, etc.

VIRUS 1 LA INDIFERENCIA

“DESCONSIDERACIÓN AGUDA A OTROS”

Recuerdas si alguna vez fuiste víctima de que tus amigos o amigas jueguen contigo a “La Ley del Hielo”. ¿Recuerdas si fuiste tú alguna vez el promotor-a de este evento hacia alguien nuevo que llegó a tu escuela, tu barrio o tu parque? ¿O quizás te pasó alguna vez que tus amigos te sometieron a algo como” Si te sigues llevando con X persona ya no serás nuestra amigo-a” ?

La indiferencia es un estado de ánimo en el que no se siente preferencia ni rechazo hacia algo o alguien. Podría constituirse en un espacio de tiempo que otra persona se da para evaluar cómo se relaciona contigo, mientras respira, se da un descanso, se distrae en otras cosas y no en ti. En todo caso, el separarse o alejarse de ti, es una opción que esa persona toma, no tiene nada que ver con tu valor.

Si alguien decide no hacerte caso, está en su derecho, tiene la libertad de hacerlo. En ese tiempo. Mientras la otra persona usa su espacio y tiempo, tu también puedes hacerlo, busca otras opciones!! Algo que te interese y que antes no tuviste tiempo para hacer.

Hay que recordar que no eres de lo peor porque alguien no te hace caso.

IDEAS PARA LA REPRESENTACIÓN:

- **Mientras vamos creciendo nuestras relaciones con el sexo opuesto se hacen más fuertes. Qué ha pasado contigo cuando una persona que te gusta mucho, por la que sientes interés, no te presta atención?**
- **Te ha pasado que de pronto alguien con quien hablabas cotidianamente, de pronto dejó de llamarte. Qué piensas tú**
- **Llegas a casa después de un excelente día para ti y deseas mucho compartir con tus padres lo que te ocurrió hoy. Mientras les cuentas con mucha emoción te das cuenta que ellos no han dejado de ver la televisión mientras te escuchan y que no han hecho ningún comentario. ¿Cómo te sientes?**

VIRUS 2 EL REGAÑO O “BLA, BLA, BLITIS INSERVIBLE”

Recuerdas la última vez que te regañaron o que tú regañaste a alguien. ¿Recuerdas tu estado de ánimo? ¿Tus palabras? Un regaño suele darse cuando uno está enojado, y cuando uno está molesto puede perder la tranquilidad y decir cosas que no las diría en otras circunstancias. Sobre todo en el regaño nos expresamos en términos exagerados: “no te quiero volver a ver nunca más”, “te odio”. Estas expresiones atacan la autoestima. Los regaños duelen y es normal que con un regaño nos sintamos mal, más debemos tomar en cuenta que no nos convertimos en malas personas solo porque nos dijeron palabras reprobatorias.

El regaño es una desaprobación, una queja que se puede usar para corregir una actitud que seguramente debo mejorar. El regaño se usa para prevenir que algo vuelva a suceder, esto no tiene nada que ver con que tú seas una persona tonta, mala, inútil, etc. Fallar en una ocasión no significa que seas un ser despreciable, lo mejor sería corregir tus errores y no pensar que porque te regañaron dejas de ser una persona buena.

Cuando una persona nos regaña lo mejor es intentar tranquilizarnos y esperar un poco de tiempo para aclarar lo que dicho en ese momento “En ti esta no permitir que los regaños te destruyan”

CASO DE LA VIDA REAL: A Roberto sus vecinos le encargaron un perrito que se escapó cuando este por jugar olvidó la presencia del perrito y descuidó la puerta. Roberto se siente muy nervioso por lo que pueda pasar por su descuido.

Al llegar su padre, cansado y molesto por dificultades en el trabajo, pierde el control cuando se entera de la pérdida del perrito, y regaña a Roberto con palabras exageradas. “Por supuesto, tenías que ser tú, no hay como confiarte nada, nunca haces nada bien. Eres un inútil!”

Roberto claro, se siente pésimo con todo lo que su papá le dijo. Sin embargo, trata de serenarse y entender que su papá está molesto no sólo porque tendrán un disgusto con los vecinos dueños del perro, sino por su trabajo. Además se acuerda de otras ocasiones en las que su papá le ha felicitado por cosas que Roberto ha hecho bien. Sabe que, así como hay cosas que no le han salido bien, hay otras en las que ha demostrado mucha capacidad.

Roberto pudo serenarse y diferenciar entre EL RUIDO del regaño (las palabras exageradas) y LA PETICION (tomar con más seriedad los encargos a él hechos)

Con todos tus compañeros de grupo pongan en escena una pequeña actuación acerca del regaño. Pueden usar casos que sean contados por ustedes o poner a prueba su imaginación y su creatividad. Deben mostrar como un regaño puede convertirse en un virus de la autoestima.

VIRUS 3 LA CRITICA Y LA BURLA O “COMENTARITIS DESPELLEJANTE”

Sabías tú que Albert Einstein (el genio de la física) tuvo grandes dificultades de relación con otros niños en su escuela, ni su padre lo aceptaba del todo. Además no podría aprender bien, sus profesores pensaban que era un pésimo estudiante.

No es fácil de creer que un niño que nació con muchos factores en contra tenga éxito: A pesar de su extrema pobreza, de una parálisis que le hundió la mitad de la cara y que provocaba grandes burlas, además no le iba nada bien en la escuela, lo denominaban “un desastre”, este niño es un conocido actor de fama mundial. Lo puedes ver en películas como Rocky.

Estos no son lo únicos casos. La historia nos llena de ejemplos de personas exitosas, con una autoestima saludable, que recibieron fuertes críticas y burlas por defectos físicos, o por sus inhabilidades, y que sin embargo no permitieron que esas críticas y burlas dañinas les ataquen. Ellos pudieron confiar en sus cualidades y talentos, y descubrieron en ellos aspectos más valiosos que aquellos criticables.

La crítica es un juicio, una opinión sobre la verdad, la belleza, la bondad, de las cosas o las acciones de las personas. Estas pueden afectar tu vida de manera importante; siempre y cuando tú se los permitas. Tu opción es tomarlas constructivamente y aprovecharlas, pueden darte información interesante y útil. Si alguien te critica constructivamente es una oportunidad de aprendizaje y de ser mejor

Cuando tus pensamientos autodestructivos se unen a las críticas y burlas recibidas, llegan a confundir tu opinión de tu valor como ser humano. La burla o la crítica negativa refleja a los chismosos internos de otras personas que no pueden controlarlos. El comentario es exagerado y negativo.

La crítica sumada a tu pensamiento autodestructivo es un virus potentísimo contra la autoestima. Tu tienes el control de esto.

¡De ti depende no darle poder a las críticas exageradas y mentirosas!

¡HORA DEL TEATRO!

Usando todas sus habilidades artísticas, representen el poder destructivo de la crítica y la burla contra la autoestima. Pueden hacerlo con casos reales que ustedes recuerden les sucedieron.

VIRUS 4 PEREZA
“PEREZITIS AGUDITIS”

Analiza estas frase:

“La victoria pertenece al más perseverante” NAPOLEON

“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” ADAGIO POPULAR

“El que persevera alcanza” ADAGIO POPULAR

“Cuando las cosas no van bien, ¡tienes que ponerte a hacer bien las cosas!”

EDUARDO AGUILAR

Luego de discutir las ideas del grupo sobre estas frase, ¿tienes ya una idea acerca de que se trata este virus de la autoestima?. La acción improductiva puede ser mejor conocida como la pereza, la ociosidad, la holgazanería. A todos nos sucede a veces, entonces, cuando este se convierte en un virus maltratante para mi autoestima?

Cuando al evitar actuar, al huir, concluyo con una idea negativa sobre mí mismo. Cuando pongo en duda mis habilidades, capacidades, mi inteligencia, mis talentos y virtudes. Una situación como la siguiente: “No voy a hacer la tarea de física, total soy un desastre para la física, no me saldrían bien los ejercicios de todas maneras. Mejor veo la T.V.” Pensamientos como este nos permite tener una idea de qué sentimientos tendrá una persona hacia sí mismo.

“Cuando las cosas no van bien ¡Tienes que ponerte a hacer bien las cosas!”, esta frase describe la vacuna que se debe usar contra este virus. La vacuna está en ti, y te la pones en el preciso momento que te dispones a vencer a la acción improductiva con la acción productiva. Siguiendo la situación anterior: “A pesar de que me va mal en física, debo hacer la tarea que no me resulta fácil, pero si la hago puedo mejorar. Además el profesor reconocerá mi esfuerzo”

La acción improductiva y la huida o evasión de responsabilidades como dejar incompleto un trabajo o una acción. Por más difícil que sea un problema, es importante afrontarlo y buscar el mejor camino para solucionarlo.

La acción productiva requiere de voluntad, planificación y decisión. Hacer las funciones que se tienen asignadas y de las que se es responsable, además de hacerlas de la mejor manera y a tiempo, renueva las energías y evidencia las capacidades individuales. Es importante que la meta sea corta y realista, que defina claramente las acciones que se deben mejorar, para ir cumpliéndolas paso por paso.

“Trabajo pesado es, por lo general, la acumulación de tareas livianas que no se hicieron a tiempo” ADAGIO POPULAR

SOCIODRAMA: La puesta en escena se trata de dejar ver como la acción improductiva lastima nuestra autoestima. Conversa en el grupo cuándo te ha sucedido algo como lo descrito en este virus y cómo has logrado salir de él.

VIRUS 5 EL PENSAMIENTO NEGATIVO O

“PESIMISMUS CRÓNICO”

Este es un virus potentísimo, que puede generar daños terribles a tu autoestima. El pensamiento negativo es una generalización del razonamiento, ensombrecido por nuestro estado de ánimo.

Apuesto a que alguna vez escuchaste la frase “lo ve todo color de rosa” refiriéndose a una persona positiva, dinámica. Pues la persona a quien el virus del pensamiento negativo infecta, lo verá todo en todos grises, oscuros. Con este virus tu empiezas a pensar en tu contra, creando imágenes negativas sobre ti, que te perjudican. A más de que con este virus te atacas a ti mismo: lo que haces, lo que eres, lo que te gusta hacer, es decir, todo tu ser; también atacas al medio que te rodea, a las personas lejanas, o cercanas que están junto a ti. Como verás el virus del pensamiento negativo es bastante potente y contagioso.

Cualquier idea que no tenga nada positivo, no sirva para nada, no te haga sentir bien, debe ser contrarrestada.

El pensamiento positivo, obviamente es el antídoto perfecto para este virus. Más es una habilidad que hay que cultivar. No es cuestión de querer pensar positivamente y ya! Necesito educar mi mente, mis ideas y pensamientos más elaborados para que estos no empañen mi visión de la vida.

Mi mente está para servirme no para estorbarme. Y si me sirve a mí, yo puedo servir a los demás y solucionar problemas.

Por supuesto que hay días en los que nuestro ánimo no está para facilitar que nuestro pensamiento sea positivo. Bueno, estar desanimad@ es algo que puede pasar, pero si a eso le sumas estar pesimista, no estás colaborando con tu ánimo sino hundiéndolo más.

A MIS QUERIDOS ACTORES Y ACTRICES

Su tarea ahora consiste en presentar al resto del grupo en qué consiste el virus del pensamiento negativo y cuanto daño puede hacer, sobre todo porque es de muy fácil crecimiento y de difícil erradicación.

Cuéntenles a todos en que consiste este virus.

VIRUS 6 DON PERFECTO O

“EXIGENTITIS CRÓNICA”

Don Perfecto no entiende razones sólo quiere perfecciones. Te envía mensajes como:

“ Tú **DEBERIAS** ser **SIEMPRE** organizado y responsable...”

“ Estuvo bien, **PERO**, podría haber estado mejor”

“ Te sacaste 16. **SI** hubieras estudiado más te hubieras sacado 19”

“ Esto me pasa por ser tan....”

¿Qué tienen de común todas estas frases? Los sentimientos de inconformidad e insatisfacción frente a un acto bien hecho. El Virus Don Perfecto nos exige más. Querer mejorar en sí no afecta nuestra autoestima, este virus nos ataca cuando no podemos reconocer el aspecto positivo de nuestras acciones, cuando nos autocriticamos destructivamente. Cuando nos exigimos perfección sobre todas las cosas. Esto no es realmente posible. Don Perfecto es un ser de los cuentos, de la televisión o el cine. Ser humano es el máximo tesoro de la vida real.

Debemos vacunarnos contra el virus de la perfección, pero no reemplazado por la imperfección. La solución está en la flexibilidad y responsabilidad, dar lo mejor de ti, pero adaptarte a las condiciones que pueden ir cambiando.

Tú eres capaz de dar un poquito más de ti, y la persona más beneficiada debes ser tú. Tú debes disfrutar de tus logros.

“Elige batallas lo suficientemente grandes como para que te importen pero lo suficientemente pequeñas como para que las ganes.”

Jonathan Kozol

Ahora tu grupo debe representar a los demás los riesgos de estar contagiad@ de este virus y los síntomas de este virus. Recuerda, que sólo deben presentar el virus, no la vacuna o solución.

EVALUACION SESION III

1. ¿Qué es la ventana de Johari?

2. ¿En qué cuadrante de la ventana de Johari te ubicas tu?

3. ¿Cuáles son los virus de la autoestima?

4. ¿Qué virus está afectando en ti?

BIBLIOGRAFÍA

AGUILAR RIVERO, MARIFLOR. CONFRONTACIÓN CRÍTICA Y HERMENÉUTICA. Fontamara Colección. México. 1998. 214 pgs

AVILES MARTINES, JOSE MARIA. BULLYING: EL MALTRATO ENTRE IGUALES. Agresores, víctimas y testigos en la escuela. Amarú ediciones Salamanca. 2006. pág. 316

GONZALEZ-PEREZ, JOAQUIN. CRIADO DEL POZO, MARIA JOSE. EDUCAR EN LA NO VIOLENCIA. enfoques y estrategias de intervención. Editorial CCS. Madrid. 2004. 167 pág.

MAGENDZO, A., TOLEDO, M., ROSENFELD,C. INTIMIDACION ENTRE ESCOLARES. LOM ediciones. Primera edición. Santiago. 2004. pág. 170.

OLWEUS, Dan CONDUCTAS DE ACOSO Y AMENAZA ENTRE ESCOLARES. Ediciones Morata. Madrid. 1998. 164 pgs.

RESTREPO, GABRIEL. LA CIRCULACIÓN SOCIAL DEL AFECTO EN LA ESCUELA. Informe presentado al equipo de la UN en relación al trabajo de la SED. 2007.

Módulos vivenciales para el proyecto de jóvenes. MÓDULO DE AUTOESTIMA. EL ESPEJO INTERIOR

Lincografía.

<http://www.slideshare.net/dabar0216/proyecto-de-aula-bulling>

<http://www.goodcharacter.com/GROARK/intimidacion.html>

ANEXOS

FICHA DE PLANIFICACIÓN PARA TALLERES DE MATONEO Y AUTOESTIMA

TALLER 1

REALIZACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES			
PLAN DE ACTIVIDADES 1			
ACTIVIDAD	RESPONSABLES	MATERIA L	DURACIÓN
ACTIVIDAD 1			
Actividades de introducción	Estudiantes y docentes	Lectura sobre caso de matoneo	10 minutos
ACTIVIDAD 2			
Actividad de reflexión personal: se le entrega a cada alumno una silueta del cuerpo humano para realizar un autorretrato; que se realizara en 3 pasos.	Estudiantes y docentes	Fotocopias con siluetas del cuerpo humano, lápiz, borrador	25 minutos
ACTIVIDAD 3			
Actividades de empoderamiento	Estudiantes y docentes	Disfraces, ropa, maquillaje, papel, lápices	15 minutos
ACTIVIDAD 4			
Socialización	Estudiantes y docentes	Cuaderno de trabajo, lapiz, borrador	30 minutos

TALLER 2

MEDIADOR:
TALLER NÚMERO: 2
NUMERO DE PARTICIPANTES: 70
FECHA:

TEMA:
AUTOESTIMA: "EL ESPEJO INTERIOR"
OBJETIVO DEL TALLER:

Descubrir el concepto que poseen de sí mismos y su percepción personal para conocerse, aceptarse y mejorar su autoestima.

VALORES A SER TRABAJADOS:

Respeto a su individualidad y a la de los demás.

Responsabilidad al hablar de los demás y no afectar su autoestima.

DERECHOS A SER TRABAJADOS:

A conservar desarrollar y fortalecer su identidad, sentido de pertenencia y valores espirituales, culturales, religiosos, lingüísticos, sociales, políticos y económicos

A la participación activa en su vida familiar, educativa y social

A que se reconozca su condición de ciudadanos y se respeten sus derechos.

Derecho a conocerme y amarme.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES
10 min	Saludo - motivación	Crear un ambiente de confianza	Actividad de motivación	Ninguno
10 min	Retroalimentación	Recordar los temas tratados en el taller anterior	Conversatorio FEED BACK del taller anterior	
10 min.	El espejo interior	Determinar la percepción que posee cada individuo de sí mismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: La cajita de sorpresas • Reflexión. • Autodescripción breve de sí mismos. 	Caja con tapa. Espejo Hoja A4
10 min	La percepción	Describir el concepto básico de percepción.	Análisis del concepto "percepción" obtenido de un diccionario. Relación de la percepción con la descripción breve de sí mismos. (Percepción de sí mismos)	Hoja A4
10 min	Ejercicios de percepción.	Reforzar el concepto de percepción.	Presentar hojas con imágenes de percepción visual. Solicitar reflexiones.	Hojas impresas con imágenes.
15 min	Realidad Externa e Interna	Analizar la percepción objetiva y subjetiva que se pueden tener de las cosas.	Plantear ejemplos de objetos: la realidad física (externa) y la realidad emocional (interna). ¿Cómo lo vemos? Realizar la reflexión respectiva. Dinámica el asesino y análisis.	Tarjetas Objetos del medio.
15 min	Las partes de mi YO	Identificar las partes que conforman el yo de cada individuo.	Plantear el tema de enamoramiento con preguntas como: ¿Qué te interesa conocer del otro? Realizar una lluvia de ideas. Realizar una rueda de atributos con cartulinas que contengan las diferentes áreas que conforman mi yo.	Cartulinas.
25 min	Autoanálisis de las partes de mi YO	Reforzar el conocimiento de las partes de mi YO.	Entregar fichas de trabajo. Solicitar que realizan una introspección para posteriormente escribir las ideas obtenidas en la ficha. Análisis del trabajo y exposición voluntaria de sus fichas. Dinámica: ¿Cómo me ves en esta área?. Hacer rodar en el grupo una hoja que contenga el dibujo de sí mismos para que los demás escriban características que observan en las distintas áreas de cada individuo.	Fichas de trabajo Hoja A4
5 min	Cierre	Reflexionar acerca de la utilidad del taller en sus vidas, derechos y valores encontrados	Analizar los derechos y valores encontrados.	

NOTA: En cada sesión llenar fichas de asistencia con la firma correspondiente y realizar fotos del trabajo por lo menos una vez al mes en cada grupo de trabajo.

MEDIADOR:
TALLER NÚMERO: 2
NUMERO DE PARTICIPANTES: 70
FECHA:

TEMA:
LOS VIRUS MALTRATANTES DE MI AUTOESTIMA

OBJETIVO DE TALLER:
Que l@s jóvenes participantes reconozcan ciertas actitudes agresivas contra la autoestima, cómo éstas son generadas y cómo combatirlas

VALORES A SER TRABAJADOS:
RESPECTO
RESPONSABILIDAD

DERECHOS A SER TRABAJADOS:

A conservar desarrollar y fortalecer su identidad, sentido de pertenencia y valores espirituales, culturales, religiosos, lingüísticos, sociales, políticos y económicos
A no ser discriminado por su pertenencia social, cultural, étnica, económica o por su género.
A recibir información adecuada, actualizada y veraz sobre temas de su interés generacional, laboral, educativo y ciudadano.

TIEMPO	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
10 min	Saludo - motivación	Crear un ambiente de confianza	Actividad de motivación
10 min	Retroalimentación	Recordar los temas tratados en el taller anterior	Conversatorio FEED BACK del taller anterior. Como se sintieron realizando la ficha Quien le ayudo a llenar Como les fue realizando esta actividad
30 min	Retroinformación de las Percepciones	Romper el hielo entre los integrantes del grupo Reflexionar mediante la dinámica las limitaciones que pueden causar nuestras percepciones	Dinámica El Regalo Se divide en cuatro grupos de trabajo Cada grupos va a realizar la actividad con estas limitaciones: No pueden hablar No pueden ver No pueden ver ni hablar Si pueden ver y hablar
20	Ventana de Johari	Identificar los diferentes cuadrantes de esta ventana que nos permiten conocernos	Exposición y conversatorio de la ventana de Johari
15	Cuanto me conozco	Reconocer cuanto nos conocemos con un ejercicio de autopercepcion	Dinámica Silueta Humana Utilizamos los colores que indica la ficha de ¿cuánto me conozco? y les pedimos que se dibujen su silueta corporal en los papelotes con los colores de acuerdo al porcentaje que le dan a cada área
	Virus del Autoestima	Dar a conocer que elementos pueden dañar el autoestima	Lluvia de ideas y conversatorio acerca de los virus
20	Virus del Autoestima	Representar a través de un sociodrama	Dividimos en grupos de trabajo de acuerdo al número de asistentes, a cada grupo le asignamos un virus con una historia para que realicen un sociodrama y luego lo presenten en la plenaria.
10	Plenaria	Reflexionar la importancia de identificar los virus que afectan el autoestima	Presentación de los sociodramas Plenaria de conclusiones acerca de los virus, de cómo afectan el autoestima, como nos sentimos identificándolos.
10	Compromisos	Crear desafíos de superación en los participantes	En la semana identifiquen cuales son los virus que más les afecta a cada uno. Insumos que nos servirán para el próximo taller

NOTA: En cada sesión llenar fichas de asistencia con la firma correspondiente y realizar fotos del trabajo por lo menos una vez al mes en cada grupo de trabajo.