



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA EDUCATIVA MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional**

TEMA:

“LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS
ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE
TUNGURAHUA”

AUTORA: SILVIA GABRIELA MARTÍNEZ FREIRE

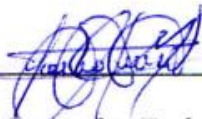
TUTORA: PSI. EDU. PAULINA MARGARITA RUIZ LÓPEZ MG.

Ambato-Ecuador

2016

**APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

Yo, Paulina Margarita Ruíz López, con C.C 180295347-9 , en calidad de Tutora del Trabajo de Graduación sobre el tema: **“LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”, desarrollado por la egresada Silvia Gabriela Martínez Freire, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato .



Paulina Margarita Ruíz López

C.C 180295347-9

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”, corresponde exclusivamente a: Silvia Gabriela Martínez Freire autora y a la Psi. Edu. Paulina Margarita Ruíz López Mg., Directora del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.



Silvia Gabriela Martínez Freire

Autora




Psi. Edu. Paulina Margarita Ruíz López Mg.

Directora

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**; 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.



Silvia Gabriela Martínez Freire

C.I: 180381777-2

AUTORA

**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: **“LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”, presentada por el Srta. Silvia Gabriela Martínez Freire, egresada de la Carrera de Psicología Educativa promoción: Abril - Septiembre 2015, 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.



Dra. Mg. Eddy Suyen Vargas Rivera
C.C. 180232977-9
Miembro de la Comisión



Lic. MSc. Wladimir Tenecota
C.C. 180186903-1
Miembro de la Comisión

DEDICATORIA

A mi amado Dios porque por su infinito amor yo estoy con vida y salud.

A mis queridos padres Néstor Martínez y Silvia Freire, que siempre me brindaron su apoyo, su comprensión en mis momentos difíciles, sus sabios consejos, su ejemplo de superación, me enseñaron el valor de la humildad y la perseverancia.

A mis queridas hermanas Mirka y Rocío, a mi novio Edgar quienes siempre me apoyan y con sus sonrisas me contagian de su buen humor para nunca desanimarme.

A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y a mis queridos docentes, que me dieron la oportunidad de aprender de sus sabias enseñanzas tanto en el aspecto personal así como también en lo profesional.

Dedico con todo mi amor, el presente trabajo a mis queridos estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” por ser la fuente de mi inspiración y el motivo de la investigación porque sé que puedo ayudarles a superarse en la vida desarrollando su inteligencia intrapersonal y elevando su autoestima.

Silvia Martínez

AGRADECIMIENTO

Le doy gracias a Dios por darme la vida, por ser el motivo de todas mis alegrías, mis triunfos, mis fracasos de los cuales aprendí mucho, porque por Él, el camino más complicado no me detuvo y seguí adelante con más fuerza.

A la Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

A todos los docentes de la Universidad Técnica de Ambato por compartir sus enseñanzas durante toda mi carrera.

Gracias a toda mi familia y a las personas que depositaron su confianza en mí, Dios les llene de bendiciones y quiero decirles que siempre estarán en un lugar muy especial de mi corazón.

Silvia Martínez

INDICE GENERAL

Contenido	
PORTADA.....	i
APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiv
ÍNDICE DE CUADROS.....	xv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 Contextualización del problema.....	3
1.2.2 Análisis Crítico.....	7
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Delimitación del objeto de investigación.....	8

1.2.5 Formulación del problema.....	9
1.2.6 Preguntas directrices.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 Objetivo General.....	10
1.4.2 Objetivos Específicos	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	15
2.2.1 Fundamentación Axiológica	15
2.2.2 Fundamentación Psicológica	15
2.2.3 Fundamentación Sociológica.....	16
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	16
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	19
2.4.1 Fundamentación Teórica (variable independiente).....	22
2.4.1.1 Inteligencia Intrapersonal	22
2.4.1.2 Inteligencias Múltiples.....	29
2.4.1.3 Inteligencia.....	31
2.4.1.4 Función Cognitiva.....	34
2.4.2 Fundamentación Teórica (variable dependiente).....	35
2.4.2.1 Psiquis Humana	35
2.4.2.2 Personalidad.....	36
2.4.2.3 Auto-concepto.....	38
2.4.2.4 Autoestima	39

2.5 HIPÓTESIS	47
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	47
CAPÍTULO III.....	48
METODOLOGÍA	48
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
3.3 NIVELES DE LA INVESTIGACIÓN.....	49
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	49
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	50
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	52
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	52
CAPÍTULO IV.....	53
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	53
4.1. Encuesta aplicada a los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.....	53
4.2. Entrevista aplicada a los docentes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor”	63
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS	65
4.3.1. Combinación de Frecuencias	65
4.3.2. Planteamiento de la Hipótesis.....	66
4.3.3. Selección del nivel de significación.....	66
4.3.4. Descripción de la Población	66
4.3.5. Especificación del Estadístico	66
4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.....	67
4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.....	67

4.3.8. Campana de Gaus	69
4.3.9. Decisión Final	69
CAPÍTULO V	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
5.1 CONCLUSIONES.....	70
5.2 RECOMENDACIONES	71
CAPÍTULO VI.....	72
LA PROPUESTA.....	72
6.1. DATOS INFORMATIVOS.....	72
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	73
6.3 JUSTIFICACIÓN	73
6.4 OBJETIVOS.....	74
6.4.1 Objetivo General.....	74
6.4.2 Objetivos Específicos	75
6.5 FACTIBILIDAD	75
6.5.1 Factibilidad Operacional.....	75
6.5.2 Factibilidad Técnica.....	76
6.5.3 Factibilidad Financiera	76
6.6 FUNDAMENTACIÓN	77
6.6.1 Programa.....	77
6.6.2 Entrenamiento de auto-instrucciones: elaborado por Meichenbaum....	78
6.6.3 Inteligencia Intrapersonal	79
6.6.4 Autoestima	80
6.7. MODELO OPERATIVO	81

ÍNDICE DE ACTIVIDADES	84
BIBLIOGRAFÍA.....	144
ANEXO I	147
ANEXO II.....	148
ANEXO III.....	149
ANEXO IV.....	150

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Árbol del problema	6
Gráfico 2 Red de Inclusiones Conceptuales.....	19
Gráfico 3 Constelación de ideas de la V. I.....	20
Gráfico 4 Constelación de ideas de la V. D.	21
Gráfico 5 Identifica sus cualidades	53
Gráfico 6 Defectos	54
Gráfico 7 Prefiere resolver sus problemas solo.....	55
Gráfico 8 Mal humor.....	56
Gráfico 9 Respuesta agresiva	57
Gráfico 10 Satisfecho consigo mismo.....	58
Gráfico 11 Buena Persona.....	59
Gráfico 12: Respeto.....	60
Gráfico 13: Hacer las cosas bien	61
Gráfico 14 Motivar.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Formas de mejorar la autoestima	47
Tabla 2 Identifica sus cualidades	53
Tabla 3 Defectos	54
Tabla 4 Prefiere resolver sus problemas solo.....	55
Tabla 5 Mal humor.....	56
Tabla 6 Respuesta agresiva	57
Tabla 7 Satisfecho consigo mismo.....	58
Tabla 8 Buena persona	59
Tabla 9 Respeto.....	60
Tabla 10 Hacer las cosas bien	61
Tabla 11 Motivar.....	62
Tabla 12 Frecuencias Observadas.....	67
Tabla 13 Frecuencias Esperadas	68
Tabla 14 Calculo del Ji-Cuadrado.....	68
Tabla 15 Gastos para la implementación del Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones.....	76
Tabla 16 Modelo Operativo	81

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Población y Muestra Estudiantes	49
Cuadro 2 Población y Muestra Docentes	49
Cuadro 3 Operacionalización de la Variable Independiente	50
Cuadro 4 Operacionalización de la Variable Dependiente	51
Cuadro 5 Plan de recolección de la información	52

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: PSICOLOGÍA EDUCATIVA

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS (PRESENCIAL)

TEMA: “LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autora: Silvia Gabriela Martínez Freire

Tutor: Psi. Edu. Paulina Margarita Ruíz López Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia de la inteligencia intrapersonal en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua. Estuvo enmarcada dentro del paradigma crítico propositivo, y fue de tipo bibliográfica y de campo, Las formas de recolección de los datos para obtener la información fueron: la encuesta y la entrevista, el material empleado para recoger y almacenar la información fue un cuestionario constituido por una serie de preguntas para ser respondidas por escrito, que permitieron descubrir que al no desarrollar la inteligencia intrapersonal se obtiene una baja autoestima.

Se plantea un Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones, que cuenta con 10 actividades cada una con su respectiva auto-instrucción. Este trabajo investigativo permitirá a los estudiantes implementar en su diario vivir la técnica: Entrenamiento en Auto-instrucciones, así como también novedosas dinámicas y motivaciones para desarrollar la confianza en sí mismos, trabajar en equipo, controlar sus emociones y aprender a auto-valorarse destacando sus virtudes y aprendiendo de sus errores.

Descriptor: Inteligencia Intrapersonal, Autoestima, Paradigma Crítico Propositivo, Programa, Entrenamiento en Auto-instrucciones.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia de la inteligencia intrapersonal en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

Se pudo apreciar que la mayoría de estudiantes, desconocen que pueden desarrollar la inteligencia intrapersonal por esta razón son guiados por sus impulsos y poseen una baja autoestima, se sienten rechazados y no encuentran motivación alguna que les ayude a ser perseverantes en su vida escolar.

Por esta razón se planteó la propuesta: Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones, en dónde se logrará por medio de actividades, desarrollar la inteligencia intrapersonal y la autoestima en cada uno de ellos. Al trabajar en equipo todos tendrán la responsabilidad de que cada compañero o compañera alcance los objetivos planteados.

El conocimiento de la inteligencia intrapersonal es de vital importancia, debido a que si una persona logra desarrollarla podrá tomar el control de su vida, aceptarse tal como es, pensar antes de actuar y si hay que cambiar algo, pues comienza por sí mismo.

Al desarrollar la inteligencia intrapersonal se alimenta la autoestima ya que una persona aprende a amarse y a valorar todo lo que es.

Capítulo I, El Problema; se indica el Tema, Planteamiento del Problema, Contextualización, Macro Contextualización, Meso Contextualización, Micro Contextualización, Árbol de Problemas, Análisis Crítico, Prognosis, Formulación del Problema, Preguntas Directrices, Delimitación del Objeto de Investigación, Delimitación de Contenido, Delimitación Espacial, Delimitación Temporal, Unidades de Observación, Justificación, Objetivos, Objetivo General y Específico.

Capítulo II, se realiza el Marco Teórico, que comprende: Antecedentes Investigativos, Fundamentación Filosófica, Fundamentación Axiológica, Fundamentación Psicológica, Fundamentación Sociológica, Fundamentación Legal, Categorías Fundamentales, Constelación de ideas de la Variable Independiente y Dependiente, Categorías de la Variable Independiente y Dependiente, Hipótesis y Señalamiento de Variables.

Capítulo III, la Metodología para el desarrollo de la presente investigación; Enfoque de la Investigación, Modalidades de la Investigación, Nivel o Tipo de investigación, Población y Muestra, Operacionalización de Variables, Matriz de Operacionalización de la Variable Independiente y Dependiente, Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información, Plan para la Recolección de la Información, Plan para el Procesamiento de la Información y Análisis e Interpretación de Resultados.

Capítulo IV. Análisis e Interpretación de Resultados contiene; análisis de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo VI. Propuesta contiene; datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, metodología, modelo operativo, previsión de la evaluación; materiales de referencia, anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

La inteligencia intrapersonal y la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización del problema

En el Ecuador no se han realizado estudios profundos a cerca de la inteligencia intrapersonal sin embargo según el diario Centinela de Loja en su artículo Desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal, algunos entendidos manifiestan la necesidad de orientar al adolescente hacia el fomento de la misma y así contemplar aspectos como: equidad, sentido de comunidad, participación, amplitud de su mente. La auto-observación crítica y el auto-análisis son acciones que aumentan la propia conciencia interior. (Diario Centinela, 2012, páginas 1-3)

La inteligencia intrapersonal promueve en el adolescente la búsqueda de la igualdad, el sentido de pertinencia del lugar dónde proviene, la intervención en diferentes actividades, ampliar su mente con nuevas estrategias que permitan desarrollar su potencial y alcanzar la consciencia interior basada en la auto-reflexión. Aprender a observar los defectos y virtudes en el propio ser, es un proceso que requiere la habilidad de no juzgarse sino más bien de aceptarse y cambiar las conductas que dificultan las relaciones con los demás.

Según SALGADO, M. afirma que existen varias razones por las que los adolescentes podrían suicidarse. Entre ellas: baja autoestima, víctimas de bullying (acoso estudiantil), problemas familiares, bajo rendimiento escolar, embarazos no deseados, enamoramiento no correspondido, ruptura de una relación amorosa. (Revista El Universo, 2012, página 17)

Si un adolescente decide dejar de existir se considera que muchas pueden ser las causas que lo llevan a tomar esa fatal decisión. Prevenir los suicidios es una tarea difícil pero se podría incentivar a los adolescentes para que aprendan a amar sus vidas, auto-valorarse y ser apreciados por sus diferencias únicas, lo que demuestra que al desarrollar la inteligencia intrapersonal se podrían disminuir los suicidios. Así como también en el hogar los padres son los responsables de implantar en sus hijos el amor a la vida y la lucha incesante ante algún fracaso.

En Tungurahua en el diario El Heraldo en su artículo 2000 jóvenes embarazadas en Tungurahua publicó que especialmente en esta provincia los embarazos en las adolescentes permanecen en un 8% de la población existente, esto de acuerdo a las estadísticas que lleva adelante la Dirección Provincial de Salud. Se conoce que el embarazo se da en adolescentes de 10 a 19 años, que aún no han dejado de depender de sus padres y tener trabajos que les permitan ser entes productivos para la sociedad, esto se debe al escaso desarrollo de su inteligencia intrapersonal que no les permitió controlar sus emociones dejándose llevar por sus parejas y consecuentemente adoptar roles que no van de acuerdo a su edad provocando deterioro en su autoestima ya que sienten que no pueden realizar las mismas actividades que sus compañeras debido a la responsabilidad que implica su embarazo. (Diario El Heraldo, 2013, página 23-24).

Aprender a controlar los impulsos, las emociones y a tomar las decisiones en la vida son aspectos que toda persona debe conocer, lo contraproducente es hablar de ello cuando ya han ocurrido problemas como es el embarazo en adolescentes, pero es importante lograr en cada una de ellas, el desarrollo de su inteligencia intrapersonal

para prevenir posibles problemas en el futuro como por ejemplo: baja autoestima, ansiedad, depresión y frustración.

En la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” se desconoce la importancia del desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes, ya que ellos no identifican sus propias emociones; por lo tanto sus conductas entre pares son disruptivas como por ejemplo no respetan la autoridad, ni la opinión de los demás, son desobedientes, rebeldes, solucionan sus problemas con respuestas agresivas y actúan sin reflexionar.

Los docentes de los décimos años de educación básica manifiestan que es necesario trabajar en cuanto a la autoestima de los estudiantes ya que se encuentran atravesando la etapa de la adolescencia en dónde los cambios físicos y psicológicos podrían determinar su nivel de autoestima. Algunos adolescentes tienen problemas familiares en sus hogares como separación de sus padres, descuido por parte de los mismos de esta forma ellos pueden sentirse rechazados y por ende desmotivarse a realizar las actividades de su vida escolar y buscar refugio en amistades que no son un buen ejemplo en sus vidas, así como también no pueden controlar sus emociones y tienden a ser indisciplinados buscando así llamar la atención de la autoridad esto repercute en el momento de lograr los aprendizajes requeridos. También consideran que sus estudiantes no se sienten motivados a dar lo mejor de sí en sus trabajos y deberes pues son conformistas y no les importa ser perseverantes luego de haber obtenido bajas calificaciones en los parciales.

ÁRBOL DEL PROBLEMA

TEMA: La inteligencia intrapersonal y la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

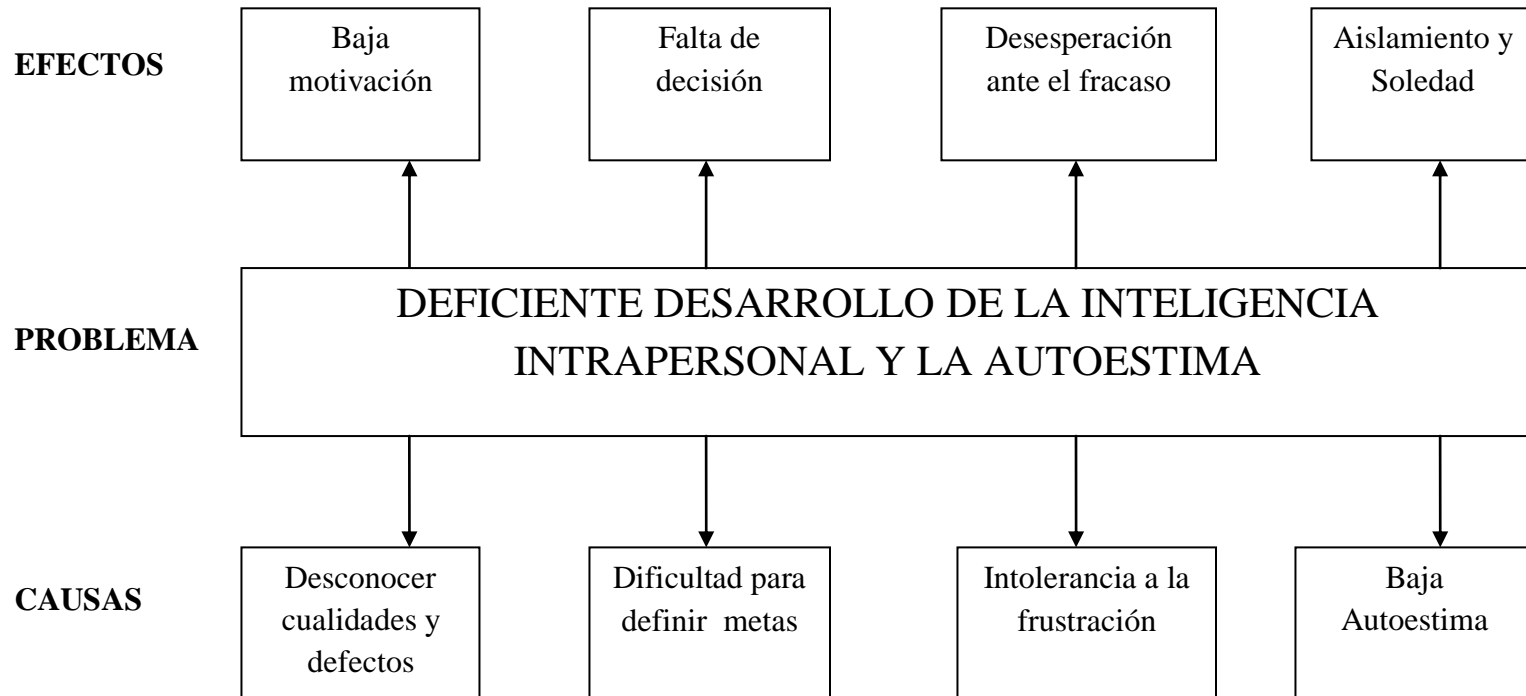


Gráfico 1 Árbol del problema

Elaborado por: Martínez Freire Silvia Gabriela

1.2.2 Análisis Crítico

El desconocimiento de cualidades y defectos de los estudiantes hace que no reconozcan sus virtudes, consideradas como parte fundamental de su vida para autovalorarse, además no aceptan sus defectos pues asumen que no tienen errores y no deberían cambiar y mejorar, esto trae como consecuencia baja motivación que les lleva a no esforzarse por alcanzar sus metas. Los estudiantes pierden el interés por ser perseverantes por eso deben comprender que de los errores se aprende y que son necesarios los fracasos para levantarse y luchar por sus objetivos.

También otra de las causas es la dificultad para definir metas a nivel académico, personal y social debido a la inseguridad que muchas veces les provocan sus padres por no confiar en ellos o sus compañeros que se burlan de sus aspiraciones provocándoles la falta de decisión que da lugar al miedo al fracaso y por ende a que los estudiantes desperdicien la oportunidad de dedicarse a lo que les gusta hacer y para lo que poseen aptitudes.

Los estudiantes están sometidos a la frustración porque manifiestan su inconformidad por las actividades escolares con comportamientos disruptivos, discriminación a sus compañeros y desobediencia a sus padres. Esta rebeldía puede ser producto de que los muchachos deben realizar tareas que no son de su agrado, también sienten el descuido de sus padres porque no los escuchan cuando ellos tienen problemas en alguna materia y necesitan una recuperación pedagógica lo que provoca la desesperación ante el fracaso adquiriendo sentimientos de culpa que destruyen el afecto y la confianza en sí mismos.

La baja autoestima se manifiesta en los adolescentes que esperan ser aceptados por los demás pero si no consiguen este propósito deciden alejarse del grupo dando como consecuencia el aislamiento y soledad que afectan su estado anímico e impulsan el

sentirse menos que los demás e incapaces de establecer un vínculo de amistad con sus iguales.

1.2.3 Prognosis

Al no desarrollar la inteligencia intrapersonal se obtendrá como resultado, estudiantes inseguros, desconfiados, desmotivados que no lucharán por conseguir sus objetivos en la vida, así como también los adolescentes no alcanzarán a conocerse a sí mismos, no sabrán manejar situaciones de conflicto, no tolerarán frustraciones, no podrán perseverar en sus labores diarias; de esta forma se pone en riesgo la aprobación del año escolar y las relaciones interpersonales, provocando problemas emocionales como tristeza, soledad, sentimientos de frustración, ansiedad, desesperación, desmotivación y en fin el estudiante puede ser presa fácil de los comentarios negativos y las críticas de sus compañeros dando lugar a problemas en su personalidad.

1.2.4 Delimitación del objeto de investigación

Delimitación del contenido

Campo: Socio - Educativo

Área: Psicología

Aspecto: Inteligencia Intrapersonal y La Autoestima

Delimitación espacial: esta investigación se realizó con los estudiantes de décimo año de la escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia Tungurahua

Delimitación Temporal: se la ejecutó desde septiembre de 2014 hasta agosto del 2015.

1.2.5 Formulación del problema

¿La inteligencia intrapersonal influye en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

1.2.6 Preguntas directrices

- ¿Cómo es el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes de décimo año?
- ¿Qué niveles de autoestima se pueden encontrar en los estudiantes?
- ¿Existe una alternativa de solución a la problemática de la inteligencia intrapersonal y su influencia en la autoestima?

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es factible porque cuenta con recursos humanos como el apoyo de los docentes de la institución y los estudiantes cuya colaboración es fundamental puesto que a ellos va dirigido las actividades para que desarrollen su inteligencia intrapersonal y su autoestima. Recursos materiales como herramientas de oficina, computadoras, para el manejo estadístico realización de encuestas y entrevistas a los docentes con sus respectivos informes; también cuenta con recursos bibliográficos porque existe amplia información del tema de investigación en libros y artículos de internet.

Es importante ya que ayuda a reconocer cuáles son las fortalezas que poseen los estudiantes y que al potenciarlas pueden prevenir conflictos emocionales, así como también se pueden superar las debilidades para no dejar que sean obstáculos para los adolescentes. Al desarrollar la inteligencia intrapersonal se previene la baja autoestima que en varias ocasiones trae como consecuencia problemas graves como por ejemplo: víctimas de acoso escolar, depresión y ansiedad, suicidios, etc., por esta

razón es de vital importancia educar a los estudiantes para que puedan controlar sus emociones y sean firmes ante las adversidades que les presenta la sociedad.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes mientras que los beneficiarios indirectos serán los docentes y padres de familia pues es indispensable trabajar en equipo para lograr mejores resultados.

Es de impacto en la sociedad porque se da a conocer un tipo de inteligencia que todos los estudiantes pueden desarrollar, de esta forma se busca ayudarles a confiar en sí mismos trabajando en su autoestima, lo que les facilitará alcanzar el éxito.

La presente investigación es innovadora porque permite proponer una alternativa de solución basada en actividades y el diseño de estrategias para desarrollar la inteligencia intrapersonal y la autoestima con el fin de motivar a que los estudiantes sean mejores cada día y se auto-valoren.

La investigación es de utilidad ya que permite el desarrollo de la inteligencia intrapersonal ayudando a los estudiantes a someterse a sí mismo a una introspección, a elevar la autoestima, a ser conscientes del presente, de cómo es, de qué tiene en esta vida, hacia dónde se encamina, a reconocer a la perfección cuáles son sus cualidades y defectos, dominar sus emociones y controlar situaciones que les provoquen estrés.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

- Analizar la inteligencia intrapersonal y la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el desarrollo de la inteligencia intrapersonal en los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua
- Detectar el nivel de autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Proponer una alternativa de solución para elevar el autoestima a partir de la inteligencia intrapersonal de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la Universidad Técnica de Ambato se encontró varias investigaciones realizadas sobre las variables del tema sugerido:

LÓPEZ, N (2013). Tutor: Psi. Edu. Mg. Luis René Indacochea Mendoza. Dirigió el siguiente trabajo de investigación “La autoestima y su influencia en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua”, y llega a las siguientes conclusiones:

“En la investigación se pudo notar que existe un número muy importante de estudiantes que no aceptan y no enfrentan los problemas que se presentan en el hogar, en el colegio como también en su vida diaria, los cuales influyen en el entorno familiar, escolar, social y personal de una manera negativa.

El entorno escolar en el que se desenvuelven los estudiantes no es muy adecuado para su convivencia diaria, lo cual provoca en ellos falta de seguridad, aislamiento, incomunicación entre compañeros teniendo así dificultades en su desarrollo psicosocial.

Un porcentaje alto de estudiantes al realizar sus actividades no se sienten seguros de haberlas realizado bien, lo cual provoca en ellos falta de seguridad en sí mismos, autoestima baja por lo que induce en ellos incapacidad de hacer las cosas de una mejor manera.

La mayoría de estudiantes al relacionarse con otras personas no se sienten cómodas, sienten que no son capaces de mantener un dialogo, tienden a presentar cuadros de nerviosismo e inseguridad en sí mismos, debilitando su propia personalidad.” (Página 83)

SALAZAR, E (2013).Tutor: Psi. Edu. Mg. Luis René Indacochea Mendoza. Dirigió el siguiente trabajo de investigación: “El autoestima y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de los décimos grados de educación básica del Colegio Luis A. Martínez del cantón Ambato provincia de Tungurahua”, llega a las siguientes conclusiones:

“Se llegó a la conclusión que existe un deterioro del autoestima en los estudiantes lo cual se evidencio a través de la encuesta aplicada dando como resultado que un alto porcentaje de los estudiantes se sienten inseguros y nerviosos al hablar frente a sus compañeros y maestros en clase.

Se puede ver claramente mediante la encuesta aplicada que existe un porcentaje importante de estudiantes que tienen baja autoestima lo que podría provocar deserción escolar y dependencia de estupefacientes.

Se llegó a la conclusión de que existe un porcentaje importante de estudiantes que presentan temor y falta de confianza al momento de estar con otras personas, al participar en clases, lo que podría pasar es que los estudiantes eviten cualquier situación en las que puedan ser criticados, volviéndose solitarios y reacios a relacionarse con otras personas.

Se llegó a la conclusión de que existe un porcentaje considerable de estudiantes que no les gusta realizar trabajos en equipo lo que podrían producir comportamientos individuales y sociales hostiles, que inciden negativamente en la convivencia y el aprendizaje del estudiante.” (Página 84)

GUEVARA, A (2013). Tutora: Dra. Mg. Anita Dalila Espín Miniguano. Dirigió la tesis: “El Bullying y su influencia en la inteligencia intrapersonal de los niños y niñas de séptimo grado de educación general básica de la escuela fiscal “González Suárez” del cantón Cevallos provincia de Tungurahua”, en la cual se llega a las siguientes conclusiones:

“Al realizar los diversos estudios se pudo evidenciar que la existencia del bullying es permanente dentro del aula de séptimo grado de educación general básica por lo cual se debería minimizar este problema ya que afecta a toda la sociedad en general debido a que daña las emociones, sentimiento, de quienes sufren este problema.

La falta de motivación de los padres influye en el comportamiento tales como la baja autoestima que causa depresión influyendo en los niños y niñas lo que hará que sea agresivo, mienta frecuentemente, discutan con todas las personas de su alrededor utilizando un vocabulario soez, sacando sus sentimientos malos a flote.

La falta de amor, cariño, confianza, estrategias motivacionales hacia los niños y niñas causa indiferencia, comportamiento inadecuado, ya que se justifican por todas las actitudes olvidando que en el futuro presentaran problemas de comportamiento indisciplinado y violento frente a toda la sociedad que está a su alrededor” (Página 83)

En las investigaciones dirigidas por el Psi. Edu. Mg. Luis René Indacochea Mendoza se encontró que la autoestima ha sido un factor fundamental que influye en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes, ya que ha provocado falta de seguridad, dificultades en las relaciones sociales, aislamiento, desinterés por realizar trabajos en grupo llegando a fomentarse de esta forma la baja autoestima que hace que no realicen sus actividades escolares de la mejor manera demostrando miedo ante las dificultades de la vida cotidiana.

En la tesis dirigida por Dra. Mg. Anita Dalila Espín Miniguano se evidencio que el bullying influye en la inteligencia intrapersonal, dando como resultado estudiantes con falta de confianza, con ausencia de cariño, con escasez de disciplina pues la única

forma de demostrar su frustración es utilizando vocabularios soeces, es así como se comprueba que los estudiantes poseen un descontrol total de sus emociones.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La investigación se enfoca en el paradigma Crítico-Propositivo, al ser crítico pretende obtener la participación activa de los estudiantes y docentes, la ayuda de un soporte científico y el criterio de la autora facilitando la comprensión de la influencia de las variables de investigación en el desarrollo integral de los estudiantes, además es considerado propositivo porque busca planear una alternativa de solución en la que los muchachos aprendan a controlarse y de esta forma eviten que los problemas emocionales afecten sus estados de ánimo aplicando un proceso de reflexión y trabajo en equipo.

2.2.1 Fundamentación Axiológica

La investigación busca rescatar y resaltar los valores de autodominio, alegría, confianza, empatía y trabajo en equipo de los estudiantes para que desde esa perspectiva asuman con una visión y orientación consciente su papel de gestores del cambio positivo en la sociedad.

Axiológicamente, la investigación se sustenta en el compromiso por el bien común de la humanidad, en la práctica de los valores más trascendentales de la sociedad, como la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la autoestima que es el sentimiento valorativo de cada ser. Al aplicar los valores mencionados anteriormente se logra desarrollar la asertividad en los estudiantes y de esta forma exploten su inteligencia intrapersonal.

2.2.2 Fundamentación Psicológica

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano en diferentes contextos, en la investigación se tomará en cuenta el contexto escolar puesto que la institución educativa es considerada como la segunda casa de los estudiantes. Se aplicará la perspectiva humanista que prefiere centrarse en los atributos positivos de

las personas así como la felicidad, la generosidad, la autoestima o la satisfacción. Según Abraham Maslow quien introdujo el término de Psicología Humanista, todo ser humano aspira alcanzar una sensación de plenitud. Para lograr esta autorrealización deben satisfacerse una serie de necesidades que guardan un orden jerárquico. En primer lugar están las necesidades fisiológicas a las que le siguen lo que atañe a la seguridad. Posteriormente están las necesidades de amor y pertenencia, seguidas de la necesidad de aprecio. Continuando esta escala aparecen las necesidades cognitivas: adquisición de conocimientos y las necesidades estéticas: relacionadas con el arte. El último escalón es la autorrealización; llegar a ser todo lo que uno es capaz de ser.

2.2.3 Fundamentación Sociológica

Según la teoría de Vigostsky el hombre es un ser histórico-social o, más concretamente, un ser histórico- cultural; el hombre es moldeado por la cultura que él mismo crea. El individuo está determinado por las interacciones sociales, es decir, por medio de la relación con el otro el individuo es determinado; es por medio del lenguaje el modo por el que el individuo es determinado y es determinante de los otros individuos. (La propuesta de Vigostsky, 2006, página 5)

La investigación permite a los docentes ser constructores de una sociedad equilibrada, así como también encamina a los estudiantes a desarrollar capacidades, habilidades y destrezas de sí mismos, que les ayuden a enfrentarse y dar soluciones a los diferentes problemas que se les presente en el diario vivir con criterio propio y reflexivo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

TÍTULO I

DE LOS PRINCIPIOS GENERALES

CAPÍTULO ÚNICO

DEL ÁMBITO, PRINCIPIOS Y FINES

Art. 2.- Principios, literal i.- Educación en valores.- La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género, generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación.

Capítulo III

DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS ESTUDIANTES

Art. 7.- **Derechos.**- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

- a. Ser actores fundamentales en el proceso educativo;
- b. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;
- c. Ser tratado con justicia, dignidad, sin discriminación, con respeto a su diversidad individual, cultural, sexual y lingüística, a sus convicciones ideológicas, políticas y religiosas, y a sus derechos y libertades fundamentales garantizados en la Constitución de la República, tratados e instrumentos internacionales vigentes y la Ley;
- d. Intervenir en el proceso de evaluación interna y externa como parte y finalidad de su proceso educativo, sin discriminación de ninguna naturaleza;
- e. Recibir gratuitamente servicios de carácter social, psicológico y de atención integral de salud en sus circuitos educativos;
- f. Recibir apoyo pedagógico y tutorías académicas de acuerdo con sus necesidades;
- g. Ejercer activamente su libertad de organización y expresión garantizada en la Constitución de la República, a participar activamente en el proceso educativo, a ser escuchados y escuchadas, a que su opinión sea considerada como parte de las

decisiones que se adopten; a expresar libre y respetuosamente su opinión y a hacer uso de la objeción de conciencia debidamente fundamentada;

Capítulo IV

DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS Y LOS DOCENTES

Art. 11.- **Obligaciones.**- Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

e. Respetar el derecho de las y los estudiantes y de los miembros de la comunidad educativa, a expresar sus opiniones fundamentadas y promover la convivencia armónica y la resolución pacífica de los conflictos;

f. Fomentar una actitud constructiva en sus relaciones interpersonales en la institución educativa;

h. Atender y evaluar a las y los estudiantes de acuerdo con su diversidad cultural y lingüística y las diferencias individuales y comunicarles oportunamente, presentando argumentos pedagógicos sobre el resultado de las evaluaciones;

i. Dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas;

n. Cuidar la privacidad e intimidad propias y respetar la de sus estudiantes y de los demás actores de la comunidad educativa.

Código de la niñez y adolescencia

Código dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad.

Para este efecto, regula el goce y ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes y los medios para hacerlos efectivos, garantizarlos y protegerlos, conforme al principio del interés superior de la niñez y adolescencia y a la doctrina de protección integral.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

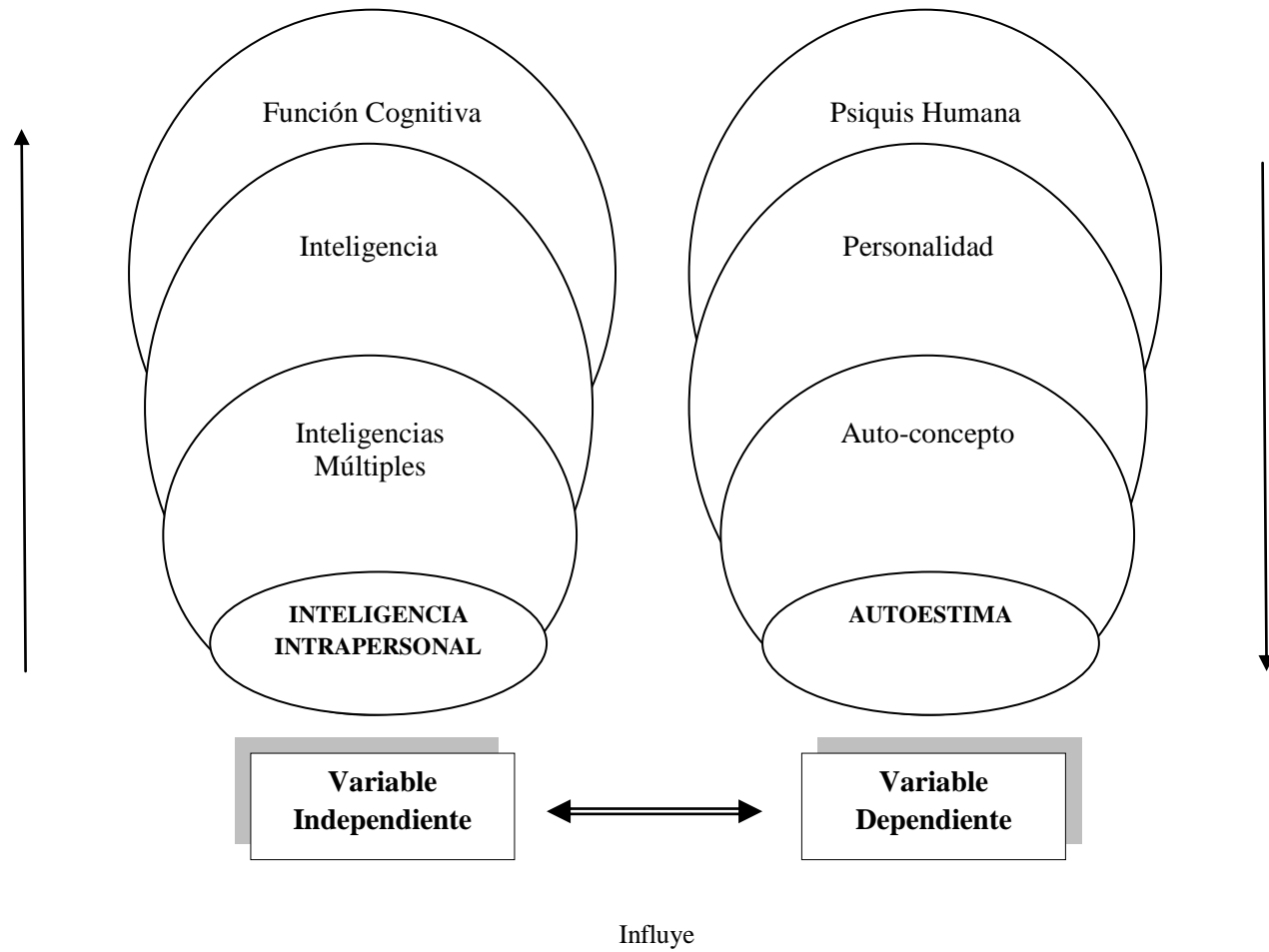


Gráfico 2 Red de Inclusiones Conceptuales
Elaborado por: Martínez Freire Silvia Gabriela (2015)

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

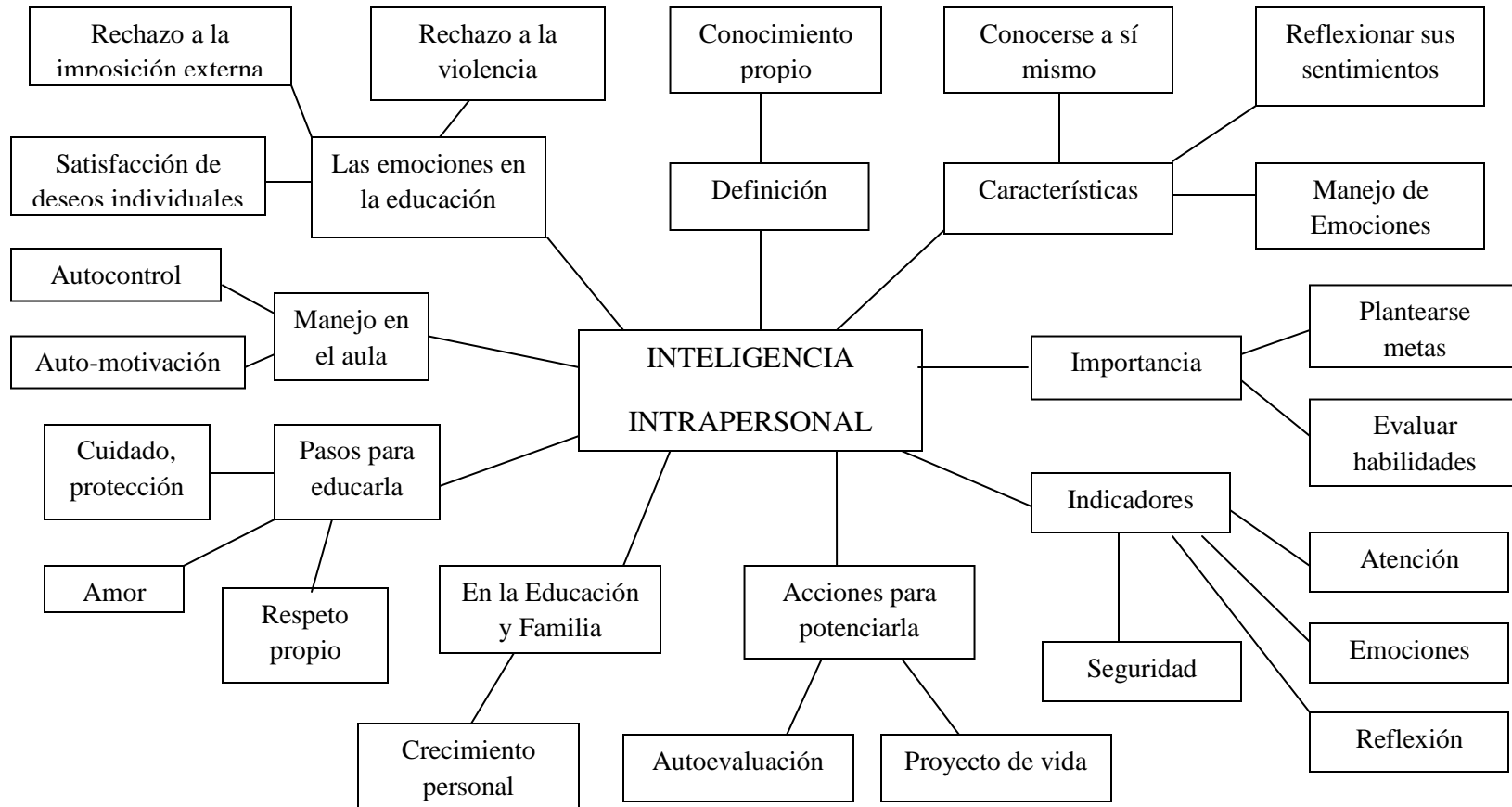


Gráfico 3 Constelación de ideas de la V. I.
 Elaborado por: Martínez Freire Silvia Gabriela (2015)

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

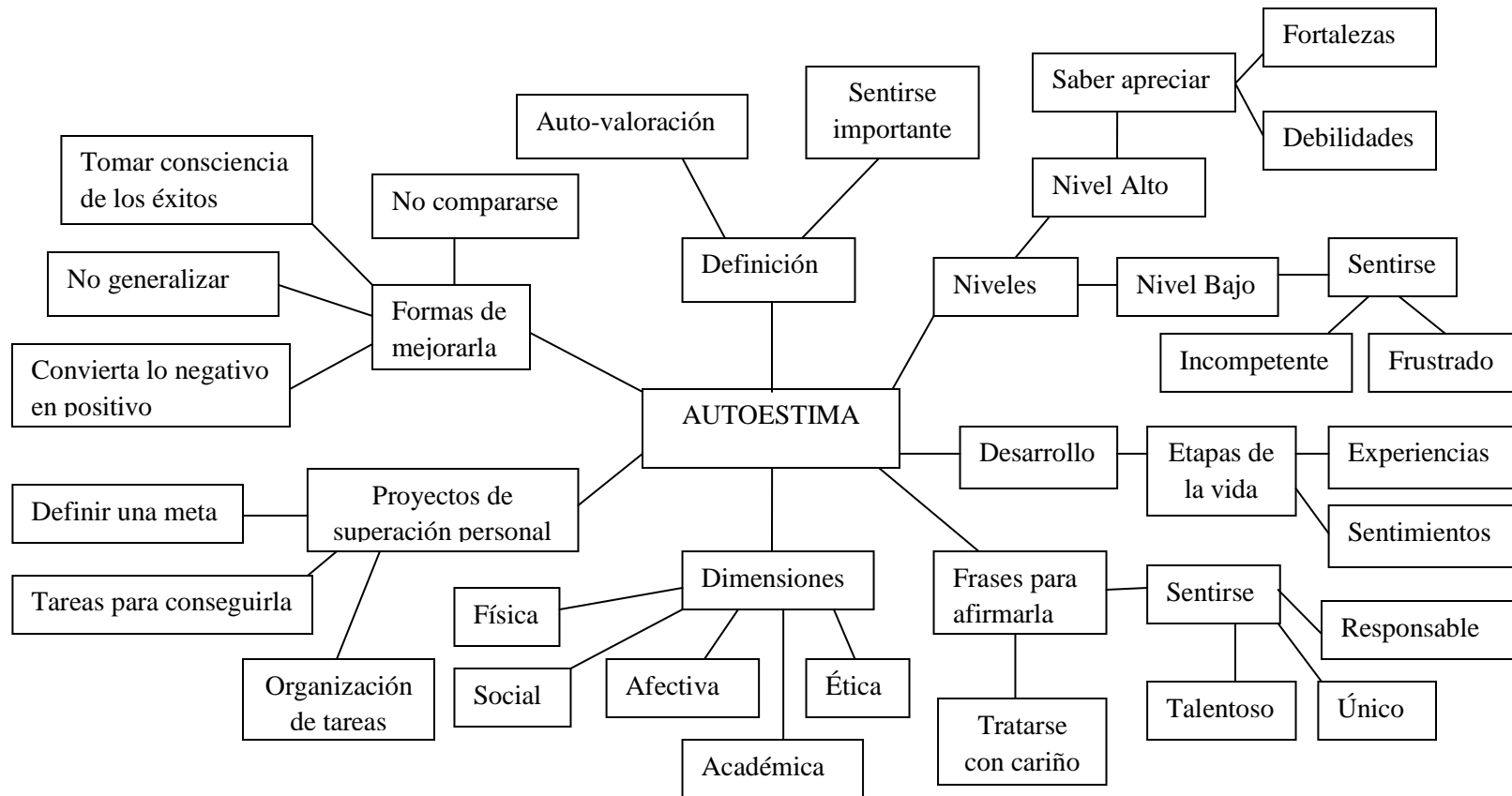


Gráfico 4 Constelación de ideas de la V. D.
 Elaborado por: Martínez Freire Silvia Gabriela (2015)

2.4.1 Fundamentación Teórica (variable independiente)

2.4.1.1 Inteligencia Intrapersonal

DEFINICIONES

Según GARDNER, Howard indica la siguiente definición: “La inteligencia intrapersonal/introspectiva implica el conocimiento propio y la habilidad de actuar conforme a ese conocimiento. Esta inteligencia conlleva tener una imagen acertada de sí mismo, la aptitud para reconocer nuestros estados de ánimo, nuestras motivaciones, temperamentos y deseos, así como la capacidad de tener autodisciplina.” (2006. Páginas 23-24)

Según DIAZ, René indica la siguiente definición: “La inteligencia intrapersonal es la habilidad de acceder y distinguir los sentimientos propios. Involucra una conciencia de las fuerzas y capacidades de uno mismo y sus debilidades.” (2006. Página 37)

Cada autor menciona que la inteligencia intrapersonal es una capacidad para tener dirección hacia la propia vida emocional, el conocimiento de las reacciones personales, así como también tiene que ver con la conciencia, las debilidades y capacidades de cada persona. Este tipo de inteligencia permite el autoconocimiento ya que de esta forma las personas pueden tomar el control de sus emociones reconociendo los aspectos positivos y negativos de su personalidad, esto le ayudará a guiar su conducta y motivarse a sí misma.

CARACTERÍSTICAS

Según BRITES, G. y ALMOÑO, L. refieren las siguientes características con las cuales se reconoce la inteligencia intrapersonal en un estudiante:

- “Conocerse a sí mismos, de acuerdo a su edad, y su forma de actuar.
- Registrar sus sentimientos y reflexionar acerca de sus pensamientos y su conducta

- Buen manejo de sus emociones tanto para expresarlas como para inhibirlas y subordinar los impulsos a los valores.
- Pensativos y pueden contactarse con su mundo de ideas
- Poseen ideales acorde a sus posibilidades de logro.
- Conocerse les permite descubrir qué necesitan
- Empáticos consigo mismo y con los demás.
- Disfrutar de la soledad.” (2008. Página 49)

Las características de un estudiante que ha desarrollado su inteligencia intrapersonal se aprecian al momento de tomar decisiones debido a la capacidad de auto-reflexión que hace que la persona sea más prudente al responder ante las adversidades de la vida, también los adolescentes adoptan la confianza en sí mismos, la independencia y la auto-motivación que son fundamentales al momento de opinar sobre temas interesantes en sus estudios. El auto-conocimiento y auto-control les permite descubrir que es lo que necesitan y hacia dónde se proyectan en el futuro. Estas características demuestran un aporte al desarrollo integral del adolescente ya que impulsan el saber pensar antes de actuar.

IMPORTANCIA

Según COTO, A. la importancia de la inteligencia intrapersonal se refiere a “la capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades, trabajar para potenciar lo que desee lograr y controlar el propio pensamiento de estas cuestiones dependerá la felicidad y las metas de la persona. La parte interna es tan importante que potenciarla es una necesidad y una obligación de cada ser humano. Siempre se debe partir de una base: Puede conseguir lo que se proponga y solo tiene que luchar por ello, con trabajo y constancia” (2009. Página 135)

Es fundamental potenciar la inteligencia intrapersonal porque de esta forma se modifican los pensamientos, se toma el control de las emociones, se trabaja con esmero evaluando a cada instante las experiencias e impulsando las actividades para

lograr los objetivos y metas planteados por la persona. Gardner considera este tipo de inteligencia como la más importante pues el conocerse a sí mismo genera una adecuada calidad de vida.

INDICADORES DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Según ESCAMILLA, Amparo plasma la evolución de la inteligencia intrapersonal en los siguientes indicadores:

- “Identifica emociones en sí mismo y las relaciona con las causas que las provocan y las consecuencias que su expresión puede tener.
- Reflexiona sobre sus trabajos, sus experiencias, sus sentimientos y emociones.
- Reconoce sus intereses, rasgos cognitivos propios de distintas inteligencias, sus cualidades y defectos más destacados (habilidades y debilidades).
- Traza proyectos de distinto tipo
- Se esfuerza y no se da por vencido al mejorar sus trabajos y sus capacidades.
- Muestra curiosidad e interés ante el planteamiento de problemas existenciales.
- Expresa con seguridad, precisión y flexibilidad sus ideas.
- Controla emociones que dificultan sus relaciones con otros.
- Propone soluciones alternativas a problemas (juegos, deportes, materiales, viajes, comidas, proyectos, trabajos, etc.)
- Muestra iniciativa y toma decisiones
- Manifiesta Resiliencia tras vivir situaciones que supongan disgusto, dolor, fracaso, contrariedad o frustración.” (2014. Página 87 -89)

Se indica que una persona posee inteligencia intrapersonal cuando siempre está al pendiente de todo lo que sucede a su alrededor y pone el esfuerzo para realizar las actividades del diario vivir, la capacidad de reflexionar sobre sus emociones y

sentimientos analizando las consecuencias de sus actos, también siempre está abierto a cambiar sus paradigmas mentales pues busca ser mejor cada día y aprovecha sus cualidades en el momento de cometer errores para aprender de los mismos. Siempre da lo mejor de sí, propone soluciones a los problemas y exterioriza resiliencia al enfrentarse a situaciones difíciles.

ACCIONES PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Según ESCAMILLA, Amparo se lleva a cabo las siguientes acciones:

- “Analizar biografías y circunstancias que muestren historias de superación personal.
- Identificar, en fotografías personales, grabaciones y en trabajos de distinto tipo, sus conocimientos, sus rasgos cognitivos, sus intereses, componentes de personalidad.
- Practicar actividades de autoevaluación
- Participar en actividades de co-evaluación de trabajos Desarrollar prácticas del tipo: “cómo me veo, cómo me ven”.
- Llevar a cabo lluvias de ideas del tipo: decisiones personales, sociales, académicas, laborales que más/menos me cuesta desarrollar y por qué.
- Perfilar proyectos en los que se consideren los rasgos propios (intereses, preparación, capacidad, estado de ánimo.” (2014. Página 89 - 90).

Para aumentar la inteligencia intrapersonal se considera necesario trabajar en la auto-reflexión a través de videos de historias de superación tomados como experiencias ajenas que ayudan a la persona a sensibilizarse en cuanto a su presente y proyectarse un futuro prometedor superando los obstáculos, además la auto-evaluación constante le ayudará a corregir sus errores, participar con los compañeros como coevaluadores contrastando las valoraciones propias con las ajenas implementando en sí mismos nuevas ideas para el avance de los trabajos y plantearse proyectos en cuanto a intereses personales analizando la situación actual, los impedimentos para avanzar y las posibles consecuencias.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN LA EDUCACIÓN Y LA FAMILIA

Según ORTIZ, Elena explica que “los estudiantes que poseen inteligencia intrapersonal tienen la capacidad para reflexionar sobre sus posibilidades y limitaciones, saben tomar decisiones de acuerdo con una sólida escala de valores, se replantean y cuestionan hechos y acciones. Están motivados para realizar grandes objetivos, son conscientes de su proyecto de vida, pueden trabajar en forma independiente y a la vez establecer relaciones de encuentro con los demás, manejan su aprendizaje y crecimiento personal, luchan cada día por ser mejores personas.” (2007. Página 241)

En el aula de clase, los estudiantes muestran su inteligencia intrapersonal al momento de reflexionar sobre su forma de ser y de proceder, saben tomar decisiones, modifican y debaten sus experiencias, tienen bien definido su proyecto de vida lo que les permite manejar su crecimiento personal. El desarrollo de este tipo de inteligencia según algunos investigadores radica en la sana combinación entre lo innato y el medio en el que la persona se desenvuelve.

PASOS PARA EDUCAR LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Según ORTIZ, Elena. “El primer paso es crear un ámbito para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal.

Escuelas y aulas con clima que posibilita el desarrollo del conocimiento de sí mismo

Desarrollar la autoestima en el estudiante, en la escuela debe sentirse valorado como es, respetado en sus pensamientos y en sus acciones, y digno de ser tomado en cuenta por todos los miembros de la comunidad.

En una comunidad de amor y de seguridad los estudiantes sienten que pueden expresar libremente sus ideas y arriesgarse a cometer errores, porque saben que

serán aceptados y guiados a corregir sus errores o conductas con una actitud de cuidado hacia su persona.” (2007. Página 242).

Es fundamental implementar ambientes adecuados en las aulas como por ejemplo un clima de amor, apoyo, seguridad y confianza para desarrollar la inteligencia intrapersonal, después se trabaja en cuanto a la autoestima de los estudiantes ya que el docente debe motivarles para que aprendan de sus errores y experiencias potenciando su perseverancia, participación y aceptación de sí mismos. En el aula de clase dónde la confianza es lo primordial el estudiante puede participar libremente sus ideas y con una actitud positiva corregir sus comportamientos inapropiados.

MANEJO DE LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL EN EL AULA

Según ZACCAGNINI, José indica que “es necesario regular los estados emocionales en el estudiante enseñándoles estrategias para lograr el autocontrol y la automotivación.

El autocontrol consiste en desarrollar habilidades de regulación de los propios estados emocionales, estas estrategias permiten alcanzar un saludable autocontrol emocional. La noción de la inteligencia intrapersonal propone una colaboración entre la razón y la emoción, de manera que sea la emoción quien fije los propósitos vitales, impulsándolos hacia ellos, y la razón la que señale la forma de alcanzarlos.

La automotivación desarrolla la habilidad de utilizar intencionalmente los estados emocionales para dirigir el propio comportamiento de manera que el estudiante alcance en cada momento el adecuado estado emocional y enfrente los objetivos que se hayan fijado para esa circunstancia. También consiste en lograr que los estados emocionales tengan un efecto positivo en el comportamiento.” (2006. Páginas 73-77).

Es indispensable que los estudiantes regulen sus estados emocionales para poder manejar la inteligencia intrapersonal en las diferentes situaciones suscitadas dentro y

fuera de clases. El auto-control es el encargado de equilibrar los estados de ánimo y la auto-motivación dirige el comportamiento a través de las emociones propias de cada persona. La emoción fija las metas y la razón marca la forma de alcanzar los propósitos en la vida. Si se logra que tanto la emoción como la razón trabajen en conjunto promoverán en el adolescente un cambio en su proceder, siendo más reflexivo y con mayor capacidad de adaptación.

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LA EDUCACIÓN

Según ZACCAGNINI, José indica que “si los estudiantes caminan hacia una sociedad democrática en la que cada vez serán más libres para demandar la satisfacción de sus deseos individuales, rechazando la imposición externa y, por supuesto, todo tipo de violencia, se necesitará educar a los estudiantes para que sepan asumir esas nuevas libertades y controlar su propio comportamiento.

A partir de esta situación, lo primero que se hace necesario es la toma de conciencia, por parte de los docentes y demás implicados en la educación, de este cambio posmoderno de valores. Precisamente el trabajo inicial de Salovey y Mayer sobre la inteligencia emocional, surge de la constatación de que el clásico Cociente Intelectual (CI) de naturaleza esencialmente cognitiva, ya no servía para predecir el rendimiento académico. Tal como señala el profesor Esteve en su espléndido análisis sobre “La tercera revolución educativa” (Esteve, 2003), los centros escolares ya no son máquinas de transmitir frío conocimiento intelectual a un grupo seleccionado de estudiantes, más o menos privilegiados de material.” (2006. Página 81)

En la actualidad, la universalización de la educación y los cambios culturales posmodernos antes mencionados, han convertido los centros educativos en lugares donde la convivencia y las relaciones sociales juegan un papel central, incluso más importantes que la transmisión de conocimientos. Por tanto, los docentes deben ser hábiles en el manejo de esas relaciones, antes incluso que expertos en un tema o grandes conocedores de su materia. Las emociones de los estudiantes impulsan el

deseo de aprender pues el Cociente intelectual ya quedó descartado como parte principal del proceso de enseñanza aprendizaje porque la motivación se alcanza gracias a la habilidad del docente al momento de impartir su clase.

2.4.1.2 Inteligencias Múltiples

HERNÁNDEZ, E. indica que “el doctor Howard Gardner, director del Proyecto Zero y profesor de psicología y ciencias de la educación en la Universidad de Harvard, desde 1993 propuso su teoría de las Inteligencias Múltiples. A través de esta teoría el Dr. Gardner determinó que la inteligencia no es algo innato y fijo que domina todas las destrezas y habilidades de resolución de problemas que posee el ser humano, ha establecido que la inteligencia está localizada en diferentes áreas del cerebro, interconectadas entre sí y que pueden también trabajar en forma individual, teniendo la propiedad de desarrollarse ampliamente si encuentran un ambiente que ofrezca las condiciones necesarias para ello.” (Hernández. 2010: páginas 34-35)

Gardner señaló que existen siete inteligencias. Estas son: la lingüística-verbal, la lógica-matemática, la física-cinestésica, la espacial, la musical, la interpersonal y la intrapersonal. Luego basándose en los estudios más recientes establece que hay más inteligencias: la naturalista, la espiritualista, la existencial, la digital y otras.

Los educadores que realizan proyectos educativos con las Siete Inteligencias Múltiples han incorporado la inteligencia naturalista como la octava de ellas.

Según GARDNER, H. detalla cada uno de los tipos de inteligencia:

- **“La inteligencia lingüística-verbal:** capacidad de emplear de manera eficaz las palabras, manipulando la estructura o sintaxis del lenguaje, la fonética, la semántica, y sus dimensiones prácticas. Está en los estudiantes a los que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas.
- **La inteligencia lógica-matemática:** es la capacidad de manejar números, relaciones y patrones lógicos de manera eficaz, así como otras funciones y

abstracciones de este tipo. Los estudiantes que la han desarrollado analizan con facilidad planteamientos y problemas. Se acercan a los cálculos numéricos, estadísticas y presupuestos con entusiasmo.

- **La inteligencia espacial:** es la habilidad de apreciar con certeza la imagen visual y espacial, de representarse gráficamente las ideas, y de sensibilizar el color, la línea, la forma, la figura, el espacio y sus interrelaciones. Está en los estudiantes que estudian mejor con gráficos, esquemas, cuadros. Les gusta hacer mapas conceptuales y mentales. Entienden muy bien planos y croquis.

- **La inteligencia cinético-corporal:** es la habilidad para usar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad, así como propioceptivas y táctiles.

Se la aprecia en los estudiantes que se destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y/o en trabajos de construcciones utilizando diversos materiales concretos. También en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos.

- **La inteligencia musical:** es la capacidad de percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los sonidos musicales. Los estudiantes que la evidencian se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza y por todo tipo de melodías. Disfrutan siguiendo el compás con el pie, golpeando o sacudiendo algún objeto rítmicamente.

- **La inteligencia interpersonal:** es la posibilidad de distinguir y percibir los estados emocionales y signos interpersonales de los demás, y responder de manera efectiva a dichas acciones de forma práctica. La tienen los estudiantes que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones con pares y mayores, que entienden al compañero.

- **La inteligencia intrapersonal:** es la habilidad de la auto-introspección, y de actuar consecuentemente sobre la base de este conocimiento, de tener una autoimagen acertada, y capacidad de autodisciplina, comprensión y amor propio. La evidencian los estudiantes que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de sus pares.

- **La inteligencia naturalista:** es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.” (Gardner, 1998: 60-62)

Las inteligencias se pueden desarrollar teniendo en cuenta el ambiente en el que la persona se desarrolla y las condiciones que éste le ofrece. Por ejemplo si a un estudiante le gusta la música y sus padres le dan la oportunidad de ingresar a un conservatorio y elegir un instrumento musical de seguro este estudiante podrá desarrollar su inteligencia musical. También se puede decir que cada persona desarrolla las inteligencias poniendo en práctica el esfuerzo que cada una implica, en el caso de la inteligencia intrapersonal, la persona debe reconocer sus cualidades y sus defectos, aceptarse como un ser único e irrepetible de esta forma reflexionará sus comportamientos y le será más fácil lograr un autocontrol de sus emociones y así pensará que acciones tomar ante alguna dificultad. También las aptitudes juegan un papel fundamental porque cada persona es única y posee un talento especial, el cual se descubre al presentarse la oportunidad en alguna actividad o pasatiempo y se potencia por el interés y dedicación que demuestre el adolescente.

2.4.1.3 Inteligencia

DEFINICIÓN

BELTRÁN, J señala la definición de Louis Thurstone sobre la inteligencia: “La capacidad que posee toda persona para controlar sus impulsos a fin de poder

examinar y luego decidir analíticamente entre las diversas alternativas. En este caso la conducta inteligente estaría en oposición a la conducta impulsiva. Tomar decisiones sin reflexionar, no sería actuar inteligentemente” (2005. Página 60)

Las definiciones antes mencionadas sobre la inteligencia afirman que una persona inteligente es aquella capaz de reflexionar antes de actuar, no actuar impulsivamente sino más bien seleccionar en su mente la mejor opción de respuesta para tomar una decisión. También se explica que la inteligencia tiene que ver con la voluntad para aprender y desarrollar comportamientos que solucionen un problema, cabe señalar que cada individuo resuelve sus inconvenientes de manera diferente pues las experiencias propias de cada persona determinan la forma de ser y de proceder ante una dificultad.

CARACTERÍSTICAS

MORRIS, C. Y MAISTO, A. indican las características de la inteligencia según Legos:

“Habilidad práctica para resolver problemas: razonamiento de manera lógica, realización de conexiones entre ideas, se observa todos los ángulos de un problema, respuestas reflexivas a las ideas ajenas, evaluación de las situaciones, interpretación de información con exactitud, toma buenas decisiones.

Habilidad verbal: hablar con fluidez, es buen conversador, es conocedor de un campo particular, la mayor parte del tiempo estudia, lee mucho, escribe sin dificultad, tiene un amplio vocabulario, intenta cosas nuevas.

Competencia social: acepta a los demás como son, admite sus errores, muestra interés en el mundo en general, llega a tiempo a las citas, tiene conciencia social, piensa antes de hablar y de actuar, muestra curiosidad, no se

precipita en sus juicios justos, evalúa la importancia de la información para el problema en cuestión.

Habilidad práctica: valora completamente las situaciones, determina cómo alcanzar mejor sus propósitos, muestra conciencia del mundo que le rodea, tiene interés por el mundo en general, usa el conocimiento de sus propios motivos para seleccionar las tareas que le permitan alcanzar mejor sus metas.” (2000. Página 256)

En las características de la inteligencia encontramos que el desarrollo de habilidades se utiliza para la resolución de problemas a través de la práctica y así se analiza y reflexiona por medio de una lluvia de ideas para seleccionar la mejor alternativa de solución ante un problema. Ser prudente y tolerante con los demás, sincero consigo mismo y tener conciencia social implican actuar con inteligencia porque esta capacidad permite pensar antes de actuar y evaluar primero el comportamiento propio antes de juzgar el ambiente que nos rodea.

LA INTELIGENCIA SOCIAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN: SITUACIÓN ACTUAL

Según ZAUTRA, Alex indica que “los últimos 25 años de investigación en ciencias sociales proveen amplia evidencia de que las relaciones sociales juegan un papel fundamental en la moderación de los efectos de las prácticas más estresantes de la vida. La educación y las interacciones sociales abusivas son problemáticas generando situación de acoso, el trabajo en protección de salud en el contexto escolar en el que todos los miembros del sistema educativo se beneficiarían positivamente a nivel de salud general y bienestar psicológico, e indirectamente también en sus capacidades académicas.” (2014. Páginas 11-12)

Las relaciones sociales son indispensables para alcanzar un desarrollo integral en los estudiantes, pero en los últimos años se han detectado problemas como son el acoso escolar que genera conflictos y dificultan el bienestar psicológico de los mismos, por

esta razón es necesario trabajar con métodos y técnicas que ayuden a los niños y adolescentes a desarrollar su inteligencia social promoviendo la inclusión, evitando la discriminación e impulsando la autoestima a través del trabajo en equipo.

2.4.1.4 Función Cognitiva

PRINCIPALES PROCESOS COGNITIVOS

ORTÍZ, Alexander señala que “existen procesos cognitivos simples o básicos, y procesos cognitivos complejos o superiores.

Dentro de los procesos cognitivos básicos o simples se destacan los procesos sensoriales y los procesos representativos. Los procesos cognitivos superiores o complejos son los procesos racionales.

Los principales procesos sensoriales son la sensación, la percepción, la atención y la concentración. Los principales procesos representativos son la memoria, la imaginación e incluso el sueño. Los principales procesos racionales son el pensamiento, el lenguaje, la inteligencia y la creatividad. Los procesos racionales están mediados por los procesos afectivos, motivacionales y emocionales.” (2009. Página 13)

Según DAMASIO indica que “nuestro cerebro puede decidir bien, en cuestión de segundos o minutos, en función del marco temporal que establezcamos como apropiado para el fin que queremos conseguir y, si puede hacerlo, debe hacer esta tarea maravillosa con algo más que razón pura.” (2007. Página 204)

La cognición es la facultad de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido que es la experiencia y las características subjetivas que permiten valorar la información. Los procesos cognitivos pueden ser naturales o artificiales, conscientes e inconscientes.

Los principales procesos cognitivos inherentes a la naturaleza humana maduran de manera ordenada en el desarrollo humano y las experiencias pueden acelerar o

retardar el momento que estos hagan su aparición, llevando finalmente al complejo proceso denominado aprendizaje.

2.4.2 Fundamentación Teórica (variable dependiente)

2.4.2.1 Psiquis Humana

DEFINICIÓN

Según BARRIOS, Yaremi define “la psiquis humana como el orden mental basado en el funcionamiento del intelecto, la emoción y la voluntad, que son los tres aspectos básicos de nuestra mente, que también pertenecen a la psiquis. Para los filósofos griegos, la interpretación de psiquis es lo mismo que espíritu. El corazón, es un impulso que existe en un estado previo al del intelecto, a la emoción y a la voluntad.

La Psiquis, psique, del griego psyché, «alma», es un concepto procedente de la cosmovisión de la antigua Grecia, que designaba la fuerza vital de un individuo, unida a su cuerpo en vida y desligada de éste tras su muerte” (2012. Página 33).

La psiquis humana es una disposición mental parte de un todo basada en la inteligencia, las emociones y la voluntad, cada uno de estos aspectos son impulsados por el corazón según los filósofos, también se la conoce como la fuerza vital de la persona que designa los procesos y fenómenos de la mente humana.

PSIQUIS HUMANA SEGÚN SIGMUND FREUD

FREUD, S. “Desarrolló un sistema terapéutico nuevo, al que nombró "psicoanálisis" (análisis del alma o psique). La idea era que, durante la vigilia, los individuos no mostraban conciencia alguna de la causa de sus malestares y, no obstante, una vez analizados por el terapeuta a partir de sus sueños, actos fallidos, síntomas y en general los datos arrojados por ellos en libres asociaciones de ideas, ponían de manifiesto la existencia, en su ser más

profundo, de toda una vida interior inconsciente, muy compleja, en la cual estarían fraguándose todos sus conflictos.” (2011. Página 46)

Freud desarrolló el psicoanálisis conocido como el análisis del alma en el cual se describe que las personas en su estado consciente no demuestran sus malestares y es necesario que el terapeuta analice los sueños, actos fallidos y síntomas para indagar la vida interior del paciente. Este análisis del alma ayudó a Freud a describir que el mundo inconsciente forma parte de la esencia del ser humano, esta esencia se manifiesta en los sueños y comportamientos de cada persona, también manifiesta que los instintos presentes en nuestra psique originan conflictos en nuestro yo, lo que puede desatar un posible trastorno psíquico.

2.4.2.2 Personalidad

DEFINICIÓN

CLONINGER, S en su libro Teorías de la personalidad señala que según ALLPORT: “La Personalidad es la organización dinámica, dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan sus ajustes únicos al ambiente”. (2003. Página 202).

La personalidad se refiere a los rasgos únicos que posee cada persona ya sea en su forma de ser, de proceder y de llevarse con los demás. Cada rasgo de personalidad está dirigido por la capacidad de controlar los pensamientos, sentimientos y emociones que determinan sus habilidades intrapersonales e interpersonales.

PERSONALIDAD Y ADOLESCENCIA

Según LABAKÉ, Julio César indica que: “En la adolescencia, los sueños son fuerzas nuevas en un torrente de esperanzas, la vida del chico o la chica se estrena, bulle pura y generosa, en el corazón les palpitan las mil posibilidades y no toleran límites. Los adolescentes sueñan con mundos de bondad universal, de justicia y alegría para todos y también pueden sentirse doblemente heridos cuando les golpea la realidad con sus momentos de prueba. Si miran hacia atrás podrán comprender que la primera fue una etapa de dependencia, por esta razón

al principio de la adolescencia no se concibe la idea de la separación y la angustia de ser responsable e independiente al momento de tomar decisiones” (2006. Página 33)

Los adolescentes están llenos de sueños, esperanzas, de una vida sin límites en la que toman riesgos y se independizan de sus padres en el aspecto afectivo pues es el momento en el que buscan ser reconocidos por los demás aunque en ocasiones pueden resultar heridos en los momentos de prueba por lo que necesitan tener un control de sus emociones y la capacidad de seguir adelante en medio de las adversidades para cumplir sus objetivos y aprender de las experiencias.

TIPOS DE PERSONALIDAD

Según IVARGUEN, E. describe los siguientes tipos de personalidad:

“El reformador. Pretende hacer lo correcto y se esfuerza por mejorar las cosas. Es idealista, perfeccionista, crítico, disciplinado y ordenado.

El ayudador. Desea ser amado, necesitado y apreciado, por eso se orienta a los demás. Es generoso, suele colaborar o seducir para conseguir lo que necesita. Precisa ser correspondido.

El triunfador. Quiere sentirse valioso y deseable. Está seguro de sí mismo, con gran habilidad social, es un buen comunicador, altamente competitivo, vanidoso y exitoso.

El romántico. Busca crear y rodearse de cosas bellas, suele sentir lo contrario que el grupo (individualista). Es romántico, creativo, temperamental, sensible y compasivo, tiene la profunda necesidad de conmover. Busca un salvador.

El investigador. Aspira a obtener conocimiento y entender lo que le rodea. Es introvertido, curioso, no le gusta el contacto físico, pero crea cosas increíbles para los demás.

El leal. Anhela tener seguridad y tranquilidad, es miedoso, suele dudar y desconfiar de todo e intentar prevenir futuros problemas. Cautivador, reactivo y práctico.

El entusiasta. Ansía mantener su libertad, evitar el aburrimiento y el dolor. Le encanta las nuevas experiencias y tener siempre opciones, no le gusta los límites. Es alegre, optimista y confiado.

El desafiador. Ambiciona tener el control de las situaciones, probar su fuerza y resistir la debilidad. Es autoritario, dominante, vengativo, rebelde, apasionado, decidido y autónomo.

El pacificador. Intenta crear y mantener estabilidad a su alrededor. Es humilde, conformista, amable, modesto, bondadoso, distraído, olvidadizo y apático.”

(2013: Páginas 67-68)

Cada ser humano es diferente, su forma de actuar es compleja. Sin embargo, existen patrones comunes que hacen que determinados individuos reaccionen de una forma u otra. Para entenderlos existe un sistema de clasificación de la personalidad que resulta útil para el autoconocimiento. En él se describen nueve tipos de personalidad y sus posibles interrelaciones. Según su estado, frustrado o proactivo, una personalidad puede degenerar o aproximarse hacia los rasgos de otra por sus características similares.

2.4.2.3 Auto-concepto

Según DELVAL, J. indica que: “El auto-concepto es el conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo y que incluyen aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales.” (2008: Página 577)

EL AUTO-CONCEPTO EN LA NIÑEZ

Según DELVAL, J. señala que: “Los niños tienen también un auto-concepto pero mucho más simple y muy referido a rasgos externos y materiales. Como respuesta a la pregunta ¿quién soy?, suelen contestar haciendo referencia a rasgos físicos, a la actividad que realizan o a los objetos que poseen” (Montemayor y Eisen, 1977).

En la niñez, el auto-concepto es fácil de definir ya que pueden aludir que es un niño, que estudia en la escuela, que tiene dos hermanos, que le gustaría jugar fútbol y ver la televisión, que tiene una bicicleta y unos patines, que le divierte jugar con su Tablet y en fin se definen por las experiencias que a su corta edad han adquirido.

EL AUTO-CONCEPTO EN LA ADOLESCENCIA

Según DELVAL, J. detalla que: “El auto-concepto de los adolescentes es mucho más complejo y es el producto resultante de las aspiraciones propias y de la imagen que devuelven a los demás. Esa imagen reflejada es esencial, pero no siempre exacta y pueden llegar a producirse deformaciones tremendas. Todos quieren ser los mejores, al menos en un ámbito, y tienen miedo a no destacar y a que los otros no les aprecien. Los adolescentes experimentan grandes oscilaciones, que van de sentirse excepcional, a situarse muy por debajo de los compañeros”. (2008: página 577)

Para los adolescentes el auto-concepto es más difícil de definir porque en esta etapa ellos buscan sentirse identificados con cualquier tendencia que se les presente por ejemplo: un peinado, la forma de vestirse, etc. Lo que buscan es ser aceptados pero esto provoca que se vuelvan extremistas ya que pueden sentirse perfectos o inútiles, afectando su autoestima.

2.4.2.4 Autoestima

DEFINICIÓN

Según MALERA, L indica que: “la autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal”. (2013: página 43)

ESPINOZA, M. “La autoestima es, fundamentalmente, estar a gusto con uno mismo, saberse importante y sentirse especial, para ti y para el resto. El alumno con un nivel adecuado de autoestima se afirma orgulloso de su trabajo, de lo

que piensa y siente; y está contento. Tener autoestima significa, también, ser responsable y aceptar las dificultades sin enfadarse cuando no salen las cosas como uno quiere, saber reconocer los límites propios y no sentirse peor por ellos. La autoestima es, en general, tener entusiasmo por las cosas, mantener buenas relaciones con el resto y saber expresar las emociones.” (2012: página 24)

La autoestima es el valor que se da a sí mismo como personas y es el resultado de las valoraciones que se realizan sobre las habilidades y cualidades.

Las autovaloraciones son producto de una auto evaluación que a su vez puede estar mediatizadas por diferentes percepciones de otras personas sobre sus características y habilidades, el valor que otras personas significativas pueden dar y como perciben forma parte de la autovaloración que se suele realizar, las percepciones y expectativas de los demás influyen sobre las autovaloraciones, especialmente durante la infancia y adolescencia.

LOS NIVELES DE AUTOESTIMA

NAHIKARI, S. Señala que “existen diferentes niveles de autoestima: alto, medio y bajo; según los cuales se adoptan posturas y se logran actitudes concretas en el día a día y en todos los ámbitos que pasamos a revisar.

Tener un nivel alto de autoestima supone básicamente:

Reconocer el valor de la autoestima para el desarrollo personal.

Propiciar el aprecio por uno mismo/a, con nuestras fortalezas y debilidades.

Defender el propio derecho a ser respetado/a, feliz y tenido/a en cuenta.

Reconocer a las personas que fortalecen nuestra autoestima, diferenciándolas de aquellas que la destruyen.

Tener un nivel bajo de autoestima supone básicamente:

No creer en su propio potencial personal, profesional y relacional.

Buscar culpables a sus problemas.

Sentirse frustrado, angustiado

Evadir sus responsabilidades.” (2009: Página 34)

Los rasgos expuestos en la autoestima de nivel alto promueven una auto-valoración auténtica en la que el reconocimiento de cualidades y defectos ayudan a la persona a no permitir que los demás les desvaloricen, en cuanto al nivel bajo de autoestima indica una pobre imagen de uno mismo, un sentimiento de desánimo y profunda tristeza y desesperación. También indicarían que las relaciones que se establecen con otras personas son conflictivas y con frecuencia generan más frustraciones e inseguridades personales; o en un peor caso, que haya ausencia o falta de relaciones sociales.

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Según MARCUELLO, A señala que “el concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad.

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el adolescente necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro.” (2001: página 98)

El desarrollo de la autoestima comienza desde la infancia pues todas las experiencias desde este momento empiezan a formar nuestra auto-valoración, en un niño es fácil forjar la autoestima porque se encuentra en un proceso de aprender sobre todo lo que sucede a su alrededor, los padres son los primeros en incentivar a sus hijos, en la escuela la maestra debe trabajar en la autoestima promoviéndoles el cariño hacia sus actividades o deberes, así mismo debe inculcar en sus estudiantes que aprendan a valorarse a sí mismos y a los demás. Una etapa crítica es la adolescencia debido a que cada chico y chica comienzan a buscar su propia identidad y adquieren conductas rebeldes para alcanzar supuestamente lo que quieren llegar a ser, es primordial que los padres controlen a sus hijos y que en la escuela se motive a todos los estudiantes para que no se sientan menos que los demás y elijan el mejor camino a seguir.

FRASES PARA AFIRMAR LA AUTOESTIMA

Estas son algunas frases y consejos, extraídos del libro *Confianza Total* (Ed. Zenith), para ayudarte a construir una autoestima alta:

“Adueñarse de su vida: sentirse responsable.

Considerarse un ser único e irrepetible: dejar de compararse.

Reconocer sus talentos.

Identificar sus áreas de mejora.

Observarse: conservar lo bueno y descartar lo inapropiado.

Inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Tratarse con cariño, siempre.”

Reflexión de SAINT-EXUPÉRY, A. *El Principito*: “Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo, eres un verdadero sabio”.

Para afirmar la autoestima es necesario acudir a la auto-motivación, pues la felicidad se encuentra dentro sí mismo, la lectura de frases que ayuden a ser mejor cada día a un estudiante debe ser parte importante de su diario vivir. Cada adolescente tiene la oportunidad de alimentar su autoestima con frases que lo ayuden a sentirse único, más responsable, conocedor de sus cualidades, a juzgarse antes que juzgue a los demás y a tratarse con amor.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

GUINOT, J refiere algunas dimensiones de la autoestima:

“DIMENSIÓN FÍSICA: Sentirse atractivo/a físicamente

Sentirse fuerte y capaz de defenderse (niños).

Sentirse armoniosa y coordinada (niñas).

DIMENSIÓN SOCIAL: Sentirse aceptado o rechazado por los iguales.

Sentirse parte de un grupo.

Enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales:

Ser capaz de tomar la iniciativa y de relacionarse con personas del sexo opuesto.

Solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Sentirse solidario.

DIMENSIÓN AFECTIVA: Simpático o antipático. Estable o inestable. Valiente o temeroso. Tímido o asertivo. Tranquilo o inquieto. Buen o mal carácter. Generoso o tacaño. Equilibrado o desequilibrado.

DIMENSIÓN ACADÉMICA:

Auto percepción de enfrentar con éxito las situaciones escolares: Capacidad de rendir bien. Capacidad de ajustarse a las exigencias escolares.

Sentirse inteligente, creativo, constante

DIMENSIÓN ÉTICA:

Sentirse una persona buena y confiable. Responsable o irresponsable.

Interiorización de los valores y las normas: Compartir valores. Sentirse bien o mal cuando trasgrede las normas o es sancionado. Sentirse cuestionado en su identidad cuando actúa mal”. (2006: página 56)

Si bien existe una valoración global acerca de si mismo, que puede traducirse en una percepción de ser valioso y estar contento de ser como es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de uno mismo. Las dimensiones de la autoestima se relacionan con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. Cada dimensión depende de la forma en que el estudiante interioriza los valores y las normas.

ELABORAR PROYECTOS DE SUPERACIÓN PERSONAL

Según MARCUELLO, A indica:

“Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta.

La meta que se proponga ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- SINCERA, algo que realmente se quiera hacer o desee alcanzar.
- PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.

- REALISTA, que se vea que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- DIVISIBLE, que se pueda determinar los pasos o cosas que se debe hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que se pueda comprobar lo que se ha logrado y lo que falta para alcanzarla.

Ejemplos: Obtener una buena nota en una asignatura, ser más popular, llevarse bien con los hermanos, hacer deporte, ahorrar dinero.

Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, se debe pensar en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que se proponga debe hacer pequeños esfuerzos. Como ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj).

Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es

relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.” (2001: página 23)

Alcanzar la superación personal es una tarea individual que debe ser ejecutada tras haber elaborado un proyecto que consta de cuatro pasos para poder lograrlo es necesario tener una voluntad firme y el deseo de lograr la autorrealización. En el primer paso se plantean metas que afirman hacia dónde se quiere llegar, estas metas deben ser claras y estar de acuerdo a la realidad, el segundo paso es establecer actividades que ayuden a conseguir la meta, en el tercer paso se organizan cada una de las actividades propuestas y finalmente el cuarto paso se refiere a poner en marcha el proyecto y autoevaluarse constantemente para verificar que se vayan cumpliendo las tareas para alcanzar la meta.

FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

MARCUELLO, A. La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar la autoestima:

1. Convierta lo negativo en positivo:	“Nunca pierda las ganas de pensar en positivo, invierta todo lo que parezca mal o que no tiene solución:	
	Pensamientos negativos "No hables" "¡No puedo hacer nada!" "No esperes demasiado" "No soy suficientemente bueno"	Pensamientos alternativos "Tengo cosas importantes que decir" "Tengo éxito cuando me lo propongo" "Haré realidad mis sueños" "¡Soy bueno!"
2. No generalizar	A partir de las experiencias negativas que se pueden tener en ciertos ámbitos de la vida no hay que generalizar. Se debe aceptar que se puede tener fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere	

	decir que en general y en todos los aspectos de la vida se considere un desastre.
3. Centrarse en lo positivo	En conexión con lo anterior, debe acostumbrarse a observar las características buenas que tiene. Todos tienen algo bueno de lo cual puede sentirse orgulloso; debe apreciarse y tener en cuenta esto cuando se evalúe a sí mismo.
4. Tomar conciencia de los logros o éxitos	Una forma de mejorar la imagen relacionada con ese “observar lo bueno” consiste en tomar conciencia de los logros o éxitos que tuvo en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígales que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de la vida y que deben esforzarse por lograr los éxitos que desean para el futuro.
5. No compararse	Todas las personas son diferentes; todos tienen cualidades positivas y negativas. Aunque a veces se vean “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente serán “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que se compare ni que, se sienta “inferior” a otras personas.
6. Confiar en sí mismo	Confiar en sí mismo, en sus capacidades y en sus opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que piensa y siente, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.
7. Aceptarse como es	Es fundamental que siempre se acepte como es. Debe aceptar que, con sus cualidades y defectos, son, ante todo, personas importantes y valiosas.
8. Esforzarse para mejorar	Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarse en aquellos aspectos con los que no está satisfecho consigo mismo,

	<p>cambiar esos aspectos que desea mejorar. Para ello es útil que identifique sobre qué es lo que le gustaría cambiar de sí mismo o qué le gustaría lograr, luego debe establecer metas a conseguir y esforzarse por llevar a cabo esos cambios.” (2001: Página 60)</p>
--	---

Tabla 1 Formas de mejorar la autoestima

Para mejorar la autoestima se debe comenzar por cambiar los pensamientos negativos en positivos porque de esta forma se disfruta de las oportunidades que nos ofrece cada momento de la vida, no hay que generalizar pues se debe tener presente que existen personas buenas y malas, momentos inolvidables y momentos que deseáramos que nunca hubiesen pasado por esta razón hay que tomar en cuenta que de las experiencias se aprende a ser mejor cada día. Premiar los propios logros ayuda a auto-valorarse y sentirse importante. Evite compararse con los demás y piense que es una persona única.

2.5 HIPÓTESIS

La inteligencia intrapersonal influye en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Inteligencia intrapersonal

VARIABLE DEPENDIENTE: La autoestima

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación fue cualitativo - cuantitativo; el primero tuvo como finalidad indagar la realidad de los estudiantes, en base a las referencias de los docentes por medio de una entrevista, posterior a ello se analizó las causas y efectos del desconocimiento de la inteligencia intrapersonal y su influencia en la autoestima de los adolescentes; por último se utilizó el enfoque cuantitativo porque necesariamente en el proceso de la investigación se realizó encuestas con su respectiva tabulación, con porcentajes y gráficos, se manejó el estadígrafo Chi- Cuadrado cuyos datos permitieron la comprobación de la hipótesis.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La modalidad de investigación es de carácter bibliográfico y de campo.

MODALIDAD BIBLIOGRÁFICA - DOCUMENTAL La investigación permitirá la conceptualización, análisis teórico, situacional de las dos variables de la investigación con definiciones información y datos de diversos autores para el sustento de las variables de investigación a través de las categorías fundamentales, obtenidas de páginas web, revistas, artículos científicos, periódicos, entre otros.

MODALIDAD DE CAMPO Se utilizó este modelo ya que se realiza en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio además permitirá tener un conocimiento más a fondo sobre el tema, manejar los datos con más seguridad y estos van a ser recogidos directamente de la realidad a través de la aplicación de encuestas.

3.3 NIVELES DE LA INVESTIGACIÓN

NIVEL EXPLORATORIO: El objetivo de la investigación es indagar de manera específica las variables de investigación, basado tanto en complementarse a través de la descripción y la investigación de campo, establece la relación entre las dos variables de investigación.

NIVEL CORRELACIONAL: Ayudará a la comparación, asociación de la variable independiente inteligencia intrapersonal y la dependiente autoestima, concluyendo como afecta la una sobre la otra, apoyada con la comprobación de la hipótesis.

NIVEL DESCRIPTIVO: Permite el análisis de causas y consecuencias del problema con los resultados obtenidos a través de las encuestas desarrolladas, con el fin de establecer los indicadores que representan el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y el nivel de autoestima en los estudiantes.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENTAJE
Estudiantes de Décimo	100	100%
TOTAL	100	100%

Cuadro 1 Población y Muestra Estudiantes
Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

POBLACIÓN	MUESTRA	PORCENTAJE
Docentes	15	100%
TOTAL	15	100%

Cuadro 2 Población y Muestra Docentes
Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
La inteligencia intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta.	Aspectos internos de una persona Vida emocional Conducta	<ul style="list-style-type: none"> • Cualidades • Defectos • Gustos • Intereses • Sentimientos • Estados de ánimo • Ira • Resentimiento • Mal humor • Agresivo • Asertivo • Pasivo 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Identifica usted con facilidad sus cualidades? • ¿Acepta sus defectos? • ¿Cuándo tiene algún problema prefiere resolverlo solo? • ¿Se considera una persona que posee mal humor? • ¿Si sus compañeros le molestan usted responde agresivamente? 	Encuesta Cuestionario Estructurado

Cuadro 3 Operacionalización de la Variable Independiente

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

VARIABLE DEPENDIENTE: LA AUTOESTIMA

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal.	<p>Autovaloración</p> <p>Identidad personal</p> <p>Personalidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Confianza • Actitudes • Habilidades • Extroversión • Introversión 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Usted está satisfecho consigo mismo? • ¿A menudo cree usted que no es una buena persona? • ¿Le gustaría sentir más respeto por usted mismo? • ¿Se siente capaz de hacer las cosas tan bien como los demás? • ¿Considera que sus docentes le motivan a fortalecer su estima? 	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>Estructurado sobre La Autoestima</p>

Cuadro 4 Operacionalización de la Variable Dependiente

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación
2.- ¿A qué personas o sujetos?	Estudiantes, docentes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La inteligencia intrapersonal y la autoestima
4.- ¿Quién?	Silvia Gabriela Martínez Freire
5.- ¿Cuándo?	Abril – Septiembre 2015
6.- ¿Lugar de recolección de la información?	Escuela de Educación Básica “TERESA FLOR”
7.- ¿Cuántas veces?	1 vez
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta, Entrevista
9.- ¿Con qué?	Cuestionario estructurado
10.- ¿En qué situación?	En situación de desarrollar la inteligencia intrapersonal y la autoestima

Cuadro 5 Plan de recolección de la información

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Revisión crítica de la información recogida
- Limpieza de datos recogidos
- Tabulación de los datos y diseño de los cuadros estadísticos
- Análisis e interpretación de resultados
- Verificación de la hipótesis

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

1. ¿Identifica usted con facilidad sus cualidades?

Tabla 2 Identifica sus cualidades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	6%
A VECES	41	41%
NO	53	53%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

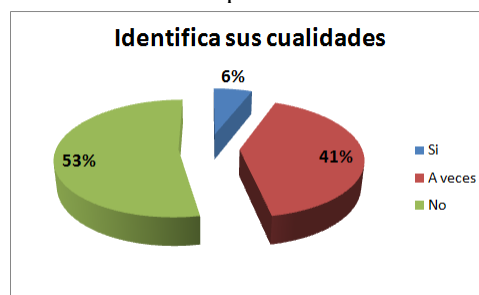


Gráfico 5 Identifica sus cualidades

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

De las encuestas aplicadas a los estudiantes el 53% manifiesta que no pueden identificar con facilidad sus cualidades; mientras un 41% argumenta que a veces y finalmente el 6% sostiene que si.

La mayor parte de los estudiantes encuestados indica que les resulta difícil identificar sus cualidades debido a que se fijan más en sus defectos provocándoles frustración y sentimientos de inferioridad, mientras una minoría sostiene lo contrario.

2. ¿Acepta sus defectos?

Tabla 3 Defectos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	51	51%
A VECES	40	40%
NO	9	9%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

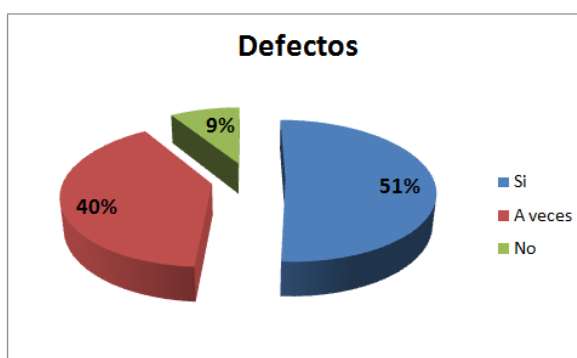


Gráfico 6 Defectos

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

Una vez tabulada la pregunta 2, los estudiantes en un 51% manifiestan que aceptan sus defectos, mientras que el 40% indica que a veces aceptan sus fallas y el 9% exponen que no admiten sus defectos.

De la mayoría de los encuestados se deduce que ellos aceptan sus defectos lo que significa que reconocen con facilidad sus fallas y que de las experiencias negativas a causa de ellas, pueden aprender y cambiar su proceder ante alguna situación difícil porque es necesario reconocer sus defectos para decidir mejorar y prevenir que se desate algún tipo de conducta inapropiada; mientras que una minoría expresa que no reconocen sus defectos.

3. ¿Cuándo tiene algún problema prefiere resolverlo solo?

Tabla 4 Prefiere resolver sus problemas solo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	18%
A VECES	31	31%
NO	51	51%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

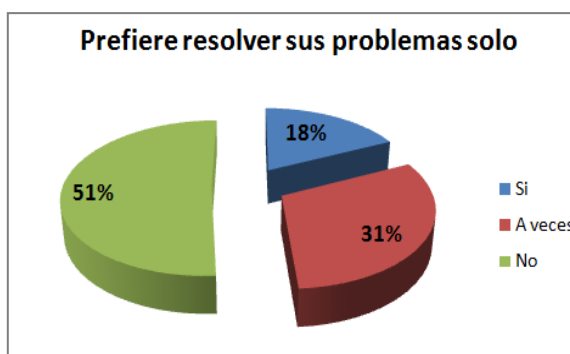


Gráfico 7 Prefiere resolver sus problemas solo

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

De los estudiantes encuestados el 51% indica que no resuelven sus problemas solos; por otra parte el 31% manifiesta que a veces y el 18% prefieren resolver por sí mismos sus problemas.

De los resultados obtenidos la mayoría de los estudiantes prefiere que le ayuden a resolver sus problemas ya que algunos sienten despreocupación por las consecuencias de su comportamiento y otros sienten que no pueden enfrentar situaciones difíciles, mientras que pocos consideran que en algunas ocasiones resuelven sus problemas sin la ayuda de nadie y la menor parte mencionan que es preferible solucionar sus problemas solos.

4. ¿Se considera una persona que posee mal humor?

Tabla 5 Mal humor

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	19%
A VECES	49	49%
NO	32	32%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

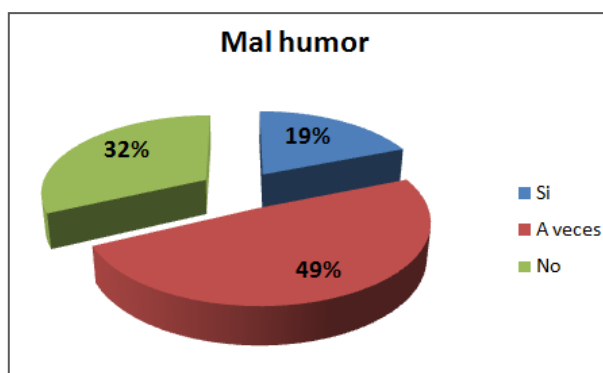


Gráfico 8 Mal humor

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

El 49% de la población estudiantil encuestada señala que a veces se considera una persona que tiene mal humor; mientras que el 32% manifiesta que no y el 19% piensa que sí.

La mayoría de los estudiantes encuestados responden que no poseen mal humor es así que se consideran que son personas tranquilas y entusiastas; mientras que la minoría mantiene que si tienen mal humor y por esta razón no pueden encontrar el lado positivo a los sucesos del diario vivir.

5. ¿Si sus compañeros le molestan usted responde agresivamente?

Tabla 6 Respuesta agresiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	14%
A VECES	57	57%
NO	29	29%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

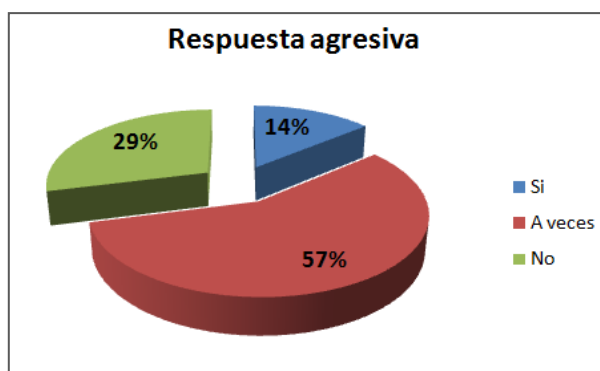


Gráfico 9 Respuesta agresiva

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

De los estudiantes encuestados el 57% indica que cuando sus compañeros les molestan responden agresivamente; por otra parte el 29% señala que no proceden de esta manera y por último el 14% afirma que lo contrario.

De los resultados obtenidos la mayoría de encuestados manifiestan que en ocasiones sus respuestas son agresivas ante algún acto de carácter molesto por parte de sus compañeros ya que les resulta imposible detener sus impulsos lo que dificulta las relaciones entre pares, cabe señalar que existen pocos estudiantes que no responden de forma agresiva.

6. ¿Usted está satisfecho consigo mismo?

Tabla 7 Satisfecho consigo mismo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	16%
A VECES	50	50%
NO	34	34%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes



Gráfico 10 Satisfecho consigo mismo

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

El 50% de los adolescentes encuestados sostiene que en ocasiones no están satisfechos consigo mismos; mientras que el 34% opina que no y el 16% señala que definitivamente si siente agrado por su persona.

La mitad de los estudiantes encuestados responden que a veces sienten satisfacción por ellos mismos porque el ambiente en el que se desenvuelven no les motiva a valorar lo que son; mientras que pocos adolescentes responden que no se sienten contentos con su persona y la minoría consideran que si están satisfechos con ellos mismos.

7. ¿A menudo cree usted que no es una buena persona?

Tabla 8 Buena persona

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	60%
A VECES	25	25%
NO	15	15%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

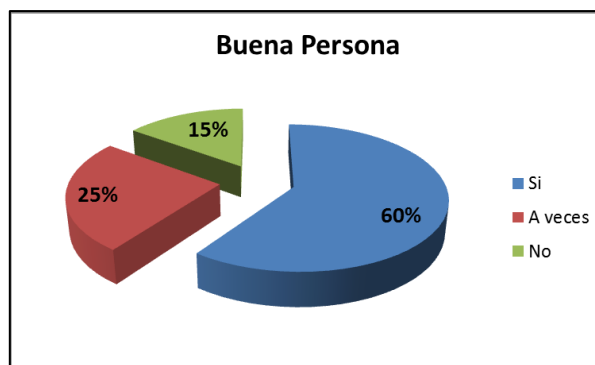


Gráfico 11 Buena Persona

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

De la población estudiantil encuestada el 60% manifiesta que con frecuencia siente que no es una buena persona; mientras que el 25% sostiene que a veces y el 15% considera que no.

De la lectura de la encuesta se deduce que gran parte de los estudiantes manifiestan que a menudo piensan que no son buenas personas debido a que su estima ha disminuido por malas experiencias en su entorno, también se aprecia que pocos consideran que en ocasiones son buenas personas y por último una menor parte señala lo contrario.

8. ¿Le gustaría sentir más respeto por usted mismo?

Tabla 9 Respeto

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	15%
A VECES	51	51%
NO	34	34%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

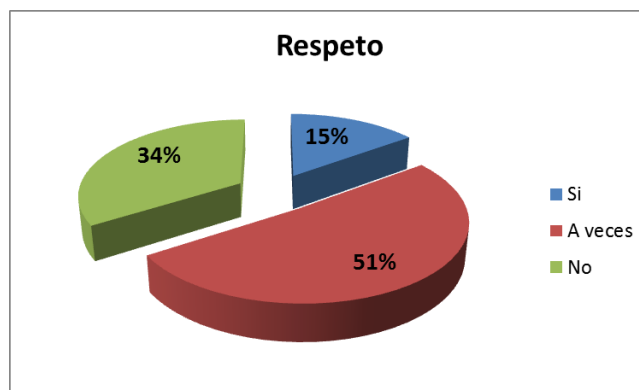


Gráfico 12: Respeto

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

De la población estudiantil tomando los datos, el 51% señala que a veces le gustaría sentir más respeto por sí mismo; pero el 34% expresa que definitivamente no necesita sentir más respeto y el 15% afirma lo contrario.

Este resultado puede interpretarse que la mayoría de los estudiantes responden que a veces les gustaría sentir más respeto hacia ellos mismos dando a entender que no se sienten valiosos y que está en deterioro la base fundamental de su autoestima, mientras que la menor parte de los encuestados opinan que sienten el suficiente respeto hacia ellos mismos.

9. ¿Se siente capaz de hacer las cosas tan bien como los demás?

Tabla 10 Hacer las cosas bien

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	20%
A VECES	51	51%
NO	29	29%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

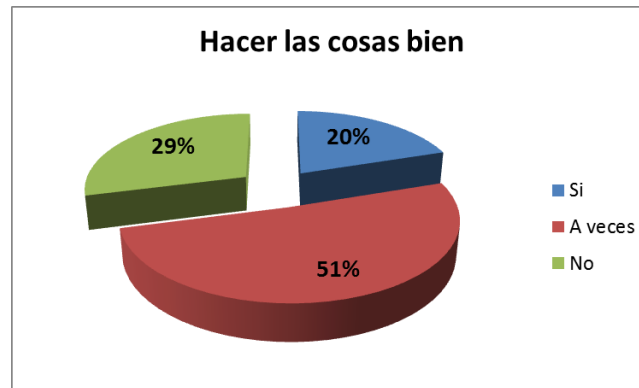


Gráfico 13: Hacer las cosas bien

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

De la población estudiantil tomando los datos, el 51% señala que se sienten capaces de hacer las cosas tan bien como los demás, mientras que el 29% señala que no y finalmente el 20% indica que sí.

De la mayoría de los encuestados se deduce que algunas veces al compararse con los demás llegan a la conclusión de que pueden hacer las cosas tan bien como ellos, algunos manifiestan que no y pocos indican se sienten capaces de hacer lo mejor.

10. ¿Considera usted que sus docentes le motivan a fortalecer su estima?

Tabla 11 Motivar

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	16%
A VECES	17	17%
NO	67	67%
TOTAL	100	100%

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes

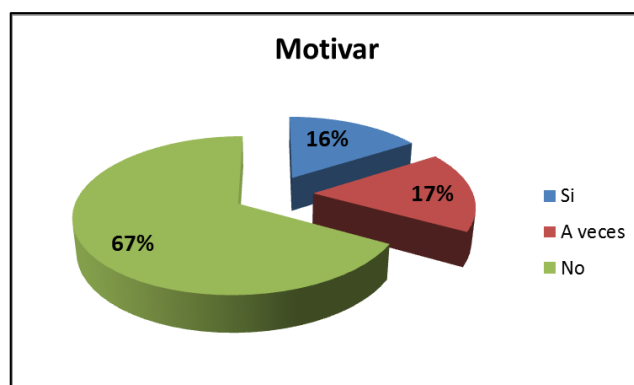


Gráfico 14 Motivar

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Análisis e Interpretación

Un 67% señala que sus docentes no les motivan; mientras el 17% argumenta que a veces y finalmente el 16% sostiene que sí.

En este resultado puede interpretarse que la mayoría de los estudiantes opinan que sus docentes no les ayudan a fortalecer su estima pues se sienten desmotivados y no poseen una guía que les promueva a realizar actividades para seguir adelante. Es importante aclarar que la minoría sostiene que sus docentes intervienen para aumentar su estima.

4.2. Entrevista aplicada a los docentes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor”

La entrevista consta de 5 preguntas:

En la pregunta uno: ¿Cree usted que sus estudiantes controlan su ira ante los problemas?

Los docentes entrevistados responden que pocos estudiantes controlan su ira porque la mayoría son explosivos, algunos reprimen su ira e inconscientemente la expresan al gritar, lloran sin saber cómo enfrentar sus problemas y también los docentes piensan que los medios de comunicación influyen en los adolescentes para actuar con agresividad.

La pregunta dos: ¿En las actividades de aula sus estudiantes respetan la opinión de los demás?

Los docentes manifiestan que gran parte de sus estudiantes no poseen valores que deberían ser aprendidos en sus casas por eso no respetan las opiniones de los compañeros ni de la explicación de la clase.

En la pregunta tres: ¿Conoce si las familias de sus estudiantes poseen problemas que afecten su comportamiento?

Los docentes revelan que conocen que algunos de sus estudiantes sufren la separación de sus padres, los divorcios, la desorganización familiar; todo esto les afecta en el comportamiento y en el rendimiento académico.

La pregunta cuatro: ¿Ha detectado problemas de estima en sus estudiantes?

Los docentes indican que algunos de sus estudiantes poseen baja autoestima porque conocen que en las aulas existe acoso escolar y sus compañeros se encargan de desvalorizarlos con críticas ofensivas, también se observa la falta de perseverancia pues sus trabajos no denotan esmero por parte de los adolescentes.

Y finalmente la pregunta cinco: ¿En su jornada de trabajo sus estudiantes lo buscan para contarle algún problema?

Los docentes refieren que en algunas ocasiones sus estudiantes les cuentan sus problemas pero se sienten impotentes al no poderlos ayudar por falta de tiempo y por que la situación familiar es muy complicada por esta razón tratan de motivarles a seguir adelante y no dejar que sus problemas les afecten en sus labores escolares.

Conclusiones:

Los docentes aseguran que algunos estudiantes no controlan sus emociones, poseen baja autoestima, no se sienten motivados al estudiar porque sienten que los problemas familiares son un impedimento para cumplir sus metas.

Silvia Martínez

4.3.VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS

El estadígrafo de significación por excelencia es Chi cuadrado que nos permite obtener información con la que aceptamos o rechazamos la hipótesis.

4.3.1. Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

Pregunta 1

¿Identifica usted con facilidad sus cualidades?

Pregunta 3

¿Cuándo tiene algún problema prefiere resolverlo solo?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hace referencia a la variable independiente de estudio “La Inteligencia Intrapersonal”. **Ver Tabla-2 y Tabla-4.**

Pregunta 6

¿Usted está satisfecho consigo mismo?

Pregunta 9

¿Se siente capaz de hacer las cosas tan bien como los demás?

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hace referencia a la variable dependiente de estudio “La Autoestima”. **Ver Tabla-7 y Tabla-10.**

4.3.2. Planteamiento de la Hipótesis

H₀: La inteligencia intrapersonal NO influye en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

H₁: La inteligencia intrapersonal influye en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

4.3.3. Selección del nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

4.3.4. Descripción de la Población

Se trabajará con toda la muestra que es 100 estudiantes *de los décimos años de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor”*, a quienes se les aplicó una encuesta sobre la actividad que contiene dos categorías.

4.3.5. Especificación del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 x 2 utilizaremos la fórmula:

$$X^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E} \quad \text{donde:}$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 3 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (4-1).(3-1)$$

$$gl = (3).(2) = 6$$

Entonces con 6 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 12,59 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 12,59 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 12,59.

4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

Tabla 12 Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			Subtotal
	SI	A VECES	NO	
1.- ¿Identifica usted con facilidad sus cualidades?	6	41	53	100
3.- ¿Cuando tiene algún problema prefiere resolverlo solo?	18	31	51	100
6.- ¿Usted está satisfecho consigo mismo?	16	50	34	100
9.- ¿Se siente capaz de hacer las cosas tan bien como los demás?	20	51	29	100
<i>SUBTOTAL</i>	60	173	167	400

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Tabla 13 Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			Subtotal
	SI	A VECES	NO	
1.- ¿Identifica usted con facilidad sus cualidades?	15,0	43,25	41,75	100
3.- ¿Cuando tiene algún problema prefiere resolverlo solo?	15,0	43,25	41,75	100
6.- ¿Usted está satisfecho consigo mismo?	15,0	43,25	41,75	100
9.- ¿Se siente capaz de hacer las cosas tan bien como los demás?	15,0	43,25	41,75	100
<i>SUBTOTAL</i>	60	173	167	400

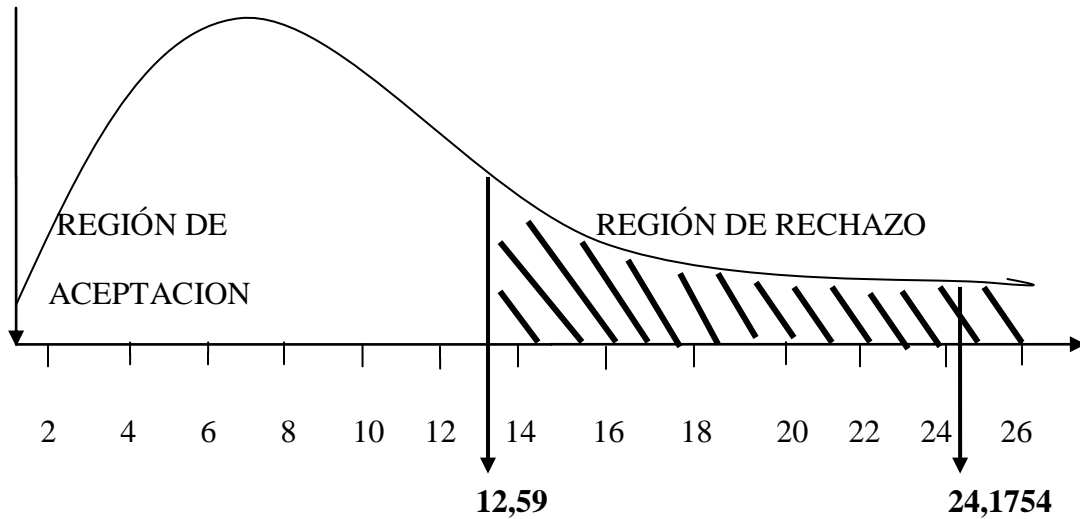
Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Tabla 14 Calculo del Ji-Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
6	15,00	-9,00	81,00	5,4000
41	43,25	-2,25	5,06	0,1171
53	41,75	11,25	126,56	3,0314
18	15,00	3,00	9,00	0,6000
31	43,25	-12,25	150,06	3,4697
51	41,75	9,25	85,56	2,0494
16	15,00	1,00	1,00	0,0667
50	43,25	6,75	45,56	1,0535
34	41,75	-7,75	60,06	1,4386
20	15,00	5,00	25,00	1,6667
51	43,25	7,75	60,06	1,3887
29	41,75	-12,75	162,56	3,8937
400	400,00			24,1754

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

4.3.8. Campana de Gaus



4.3.9. Decisión Final

Para 6 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 12,59 y como el valor del ji-cuadrado calculado es 24,1754 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: *“La inteligencia intrapersonal influye en la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”*.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

En la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” los estudiantes de décimo año no han desarrollado su inteligencia intrapersonal debido a que no pueden controlar sus emociones en especial se lo evidencia al momento en que reaccionan con agresividad; actuando impulsivamente, frente a sus compañeros y profesores, ocasionando conflictos dentro y fuera del aula de clases impidiendo el proceso de aprendizaje colaborativo y dando como resultado un bajo rendimiento académico.

La autoestima de la mayoría de los adolescentes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” se encuentra en un nivel bajo debido a que no se sienten satisfechos con lo que son, no se consideran buenas personas, sienten la necesidad de respetarse más y de ser motivados por sus docentes para fortalecer su estima.

La mayoría de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” no han desarrollado su inteligencia intrapersonal y por lo tanto han perdido su autoestima, produciendo conflictos con sus compañeros y docentes por no controlar sus emociones y no auto-valorarse.

5.2 RECOMENDACIONES

Implementar la terapia de relajación de Jacobson para disminuir la tensión en los estudiantes y de esta forma mitigar su comportamiento impulsivo, además es necesario realizar jornadas de capacitación en las cuales se promueva el análisis y reflexión sobre las consecuencias de sus actos logrando discernir sus emociones y actuar con prudencia favoreciendo el desarrollo de la inteligencia intrapersonal.

Organizar actividades grupales como El círculo de la confianza con los estudiantes y docentes tutores de aula en donde se buscará conocer los logros de cada uno, sugiriéndoles que compartan sus experiencias sean positivas o negativas para ayudarles a auto-valorarse y sentir que son seres únicos y que las vivencias son oportunidades para salir adelante.

Elaborar un Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones para desarrollar la inteligencia intrapersonal y mejorar la autoestima de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor”.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

TEMA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTO-INSTRUCCIONES PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Institución:	Escuela Teresa Flor
Responsable Elaboración:	Srta. Silvia Gabriela Martínez Freire
Coordinador:	Psi. Paulina Margarita Ruíz López Mg.
Parroquia:	La Merced
Cantón:	Ambato
Provincia:	Tungurahua
Dirección:	Av. Cevallos y 5 de Junio
Beneficiados:	Estudiantes de la Escuela Teresa Flor
Año Lectivo:	2015 - 2016
Sostenimiento:	Fiscal

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La mayor parte de los estudiantes no conocen sus cualidades, habilidades, destrezas y se muestran desanimados, tristes, desmotivados en el aula de clases, además los conflictos en sus hogares con sus padres provoca en ellos sentimientos de culpa que no les permite avanzar en su aprendizaje.

De acuerdo con los resultados de la investigación, la ausencia del desarrollo de la inteligencia intrapersonal y la autoestima en los estudiantes ha provocado que desaparezca la motivación por alcanzar sus metas, que se sientan incomprendidos, pierdan la confianza en sí mismos y que actúen de manera agresiva sin pensar en las consecuencias de sus actos, por estas razones se necesita trabajar con los adolescentes para que puedan implementar en sus vidas la auto-reflexión, auto-motivación y auto-valoración.

Debido a la importancia del bienestar personal y estabilidad emocional de los estudiantes de la institución es importante preservar la salud mental no solo de ellos sino también de las personas que están en contacto con ellos y que influyen diariamente en su formación personal y académica ya que la inteligencia intrapersonal y la autoestima se desarrollan dentro del contexto de la vida social, con la familia, escuela y vida en comunidad.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La aplicación de la propuesta se convierte de vital importancia ya que ayudará a los adolescentes a reconocer cuáles son sus fortalezas y al potenciarlas prevenir conflictos emocionales, así como también superar las debilidades para no dejar que sean obstáculos para los adolescentes.

Es de impacto en la sociedad porque se dará a conocer un tipo de inteligencia que todos los estudiantes desarrollarán, de esta forma se busca ayudarles a confiar en sí mismos elevando su autoestima, lo que les facilitará alcanzar el éxito.

Es factible porque cuenta con recursos humanos como el apoyo de los docentes de la institución y los estudiantes cuya colaboración es fundamental puesto que a ellos va dirigido las actividades para que desarrollen su inteligencia intrapersonal y su autoestima. Recursos materiales como herramientas de oficina, computadoras; también cuenta con recursos bibliográficos porque existe amplia información del tema de investigación en libros y artículos de internet.

La propuesta es de utilidad porque permite al adolescente utilizar a su favor la inteligencia intrapersonal, mejorar su autoestima, prepararse para enfrentar los problemas del diario vivir, ser perseverante, motivar la confianza en sí mismo y se estima favorecer a los estudiantes con el programa de entrenamiento en auto-instrucciones, existen actividades que deben realizarse en forma individual, así como también el trabajo en equipo ayudará a conseguir la participación de todos los adolescentes.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes mientras que los beneficiarios indirectos serán los docentes y padres de familia pues es indispensable trabajar en equipo para lograr mejores resultados.

La presente propuesta es innovadora porque en la institución no existe un programa de entrenamiento en auto-instrucciones, siendo así una idea nueva que busca ayudar a los estudiantes a desarrollar su inteligencia intrapersonal y mejorar su autoestima.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Desarrollar el Programa de Asesoramiento Grupal de Entrenamiento en Auto-instrucciones para desarrollar la Inteligencia Intrapersonal y la Autoestima de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Planificar el Programa de Asesoramiento Grupal de Entrenamiento en Auto-instrucciones para desarrollar la Inteligencia Intrapersonal y la Autoestima de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Socializar el Programa de Asesoramiento Grupal de Entrenamiento en Auto-instrucciones para desarrollar la Inteligencia Intrapersonal y la Autoestima de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- Ejecutar el Programa de Asesoramiento Grupal de Entrenamiento en Auto-instrucciones para desarrollar la Inteligencia Intrapersonal y la Autoestima de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

6.5 FACTIBILIDAD

6.5.1 Factibilidad Operacional

Las autoridades y los docentes de la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor”, preocupados por el comportamiento de los estudiantes consideran necesario implementar el programa de entrenamiento en auto-instrucciones que permita el desarrollo de la inteligencia intrapersonal y la autoestima para mejorar la conducta y la auto-valoración en ellos.

Actualmente la institución no cuenta con un programa dirigido a los estudiantes, que busque mejorar la capacidad de conocerse a sí mismo, aceptarse, valorarse y aprender a reflexionar antes de actuar.

El Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones cuenta con el apoyo de las autoridades, docentes capacitados, profesionales en psicología y como parte fundamental a los estudiantes a quienes va dirigida la propuesta y de esta forma se dará su ejecución en el cronograma establecido. También cuenta con el aporte de la

coautora Psi. Edu Paulina Ruíz Mg. así como también de la investigadora Srta. Silvia Martínez.

6.5.2 Factibilidad Técnica

Los recursos humanos que ayudarán a la ejecución de la propuesta cuentan con la participación de los estudiantes, docentes y psicólogos, también se cuenta con todos los equipos tecnológicos como proyector, laptop, parlantes, radio, cabe señalar que se trabajará en las aulas de clase para la realización de cada actividad del programa de entrenamiento en auto-instrucciones, también es importante contar con la información necesaria obtenida por internet y bibliografía de libros, para la ejecución de todas las fases de la propuesta.

6.5.3 Factibilidad Financiera

Tabla 15 Gastos para la implementación del Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones

N°	DETALLE DEL GASTO	CANT	COSTO	VALOR TOTAL	POSEE ACT.	
					SI	NO
INFRAESTRUCTURA FÍSICA						
1	Escritorio	1	\$70,00	\$ 70,00	✓	
2	Adecuaciones (instalaciones, arreglos, etc)	1	\$ 20,00	\$ 20,00	✓	
HARDWARE						
3	Laptop TOSHIBA	1	\$1.121,00	\$1.121,00	✓	
4	Proyector de Datos MARCA VIVITEKD535	1	\$395,00	\$ 395,00	✓	
5	Impresora EPSON	1	\$ 110,00	\$ 110,00	✓	
6	Pantalla para Proyectar datos	1	\$ 55,00	\$ 55,00		✓
SOFTWARE						
7	Licencia de Sistema Operativo	1	\$ 168,00	\$ 168,00	✓	
8	Licencia de Office 2007	1	\$ 650,00	\$ 650,00	✓	
9	Licencia de Software para convertir archivos de texto a PDF y viceversa	1	\$ 137,00	\$ 137,00	✓	
TALENTO HUMANO						
10	Gastos por Asesorías y/o Capacitaciones a docentes	1	\$ 200,00	\$ 200,00		✓
GASTOS FIJOS						
11	Energía Eléctrica Mensual	1	\$ 65,00	\$ 65,00	✓	
MATERIAL DE OFICINA						
12	Resma de hojas	5	\$ 25,00	\$ 25,00		✓
13	Tinta EPSON	4	\$ 20,00	\$ 20,00		✓
				TOTAL ESTIMADO DE COSTOS: \$ 300,00		

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire

Del detalle de gastos mencionados anteriormente, la Escuela de Educación Básica “Teresa Flor” cuenta con la mayoría de Hardware y licencias de Software, Talento Humano, necesarias para el funcionamiento del Programa de Asesoramiento Grupal de Entrenamiento en Auto-instrucciones y la investigadora debe invertir con la cantidad de \$ **300,00** que incluye la pantalla para proyectar datos, asesorías a los docentes, resma de hojas y tinta para impresora EPSON.

En conclusión se dispone con toda la infraestructura, hardware, software y recursos necesarios para la realización óptima de la propuesta, por lo que se puede afirmar que el programa es factible desde el punto de vista económico.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

6.6.1 Programa

Definición de Programa

Según MURO, L. indica que un “programa es una planificación ordenada que ofrece a la comunidad apoyo psicológico, brindando servicios que promueven el desarrollo individual y grupal de sus usuarios. Cuyo objetivo primordial es lograr la prevención, atención y capacitación en temas psicológicos, todo esto en aras de fomentar la calidad de vida y la salud mental de nuestra sociedad, así como el desarrollo y fortalecimiento de habilidades psicológicas personales.”(2010. Página 28)

La definición citada hace referencia a las actividades que se realizan en un programa de intervención psicológica, en estos programas se planifica el trabajo, se desarrolla las acciones y se evalúa los comportamientos para confirmar que ha existido un cambio en las personas a las que está dirigido, de esta forma el objetivo de los programas es lograr el desarrollo integral de las personas.

Tipos de Programas

ROJO, A. y HERNÁNDEZ señalan los siguientes tipos de programas:

- “1.- Según situación de destinatarios y nivel institucional de utilización:** Programas para destinatarios dispersos, Programas de utilización institucional limitada y Programas para el desarrollo de los recursos humanos de la institución
- 2.- Según su finalidad:** Educativo-orientadores, De sensibilización, Preventivos, Terapéutico-remediales
- 3.- Según su duración:** De ciclo largo, De ciclo corto
- 4.- Según su estructuración:** Cerrados, Abiertos o “a la carta”
- 5.- Según su modalidad de aplicación:** Integrados en las materias del currículo Modulares, Auto-aplicables
- 6.- Según la perspectiva de la intervención:** Centrados en el estudiante, Centrados en los profesionales de la intervención
- 7.- Según la temática:** Centrados en los aspectos vocacionales, Centrados en el desarrollo personal y social, Centrados en el desarrollo cognitivo y escolar-académico, Dirigidos a las familias
- 8.- Según el soporte:** Programas de “papel y lápiz”, Programas informatizados
- 9.- Según el diseño:** Diseños “expertos”, Diseños en colaboración.” (2007. Página 421)

Luego de analizar cada uno de los tipos de programas se llegó a la conclusión que el programa propuesto posee un enfoque según la perspectiva de la intervención y totalmente está centrado en el estudiante ya que se requiere desarrollar en ellos la inteligencia intrapersonal y mejorar su autoestima.

6.6.2 Entrenamiento de auto-instrucciones: elaborado por Meichenbaum

RIBES, M. menciona “el entrenamiento de auto-instrucciones realizado por Meichenbaum indica que es útil en casos de impulsividad, ansiedad, falta de auto-control y dificultades de aprendizaje, y consta de los siguientes pasos:

- 1.- Modelado cognitivo: el monitor, que actúa como modelo, va diciendo en voz alta lo que hace, mientras lleva a cabo una actividad.

2.- Guía externa en voz alta: el estudiante realiza la misma actividad desarrollada por el monitor mientras éste le da instrucciones.

3.- Auto-instrucciones en voz alta: el estudiante realiza la actividad dándose a sí mismo las indicaciones.

4.- Auto-instrucciones en voz baja: el estudiante realiza la actividad susurrándose las indicaciones.

5.- Auto-instrucciones encubiertas: el estudiante realiza la actividad dándose auto-instrucciones internas.

El monitor debe enseñar al niño a: Definir la conducta problema, Guiar su conducta, Auto-reforzarse y Auto-corregirse.”(2006. Página 221)

Meichenbaum creó el modelo de los cinco pasos a seguir para lograr en los estudiantes el auto-control y no actúen bajo los impulsos que sienten. Al seguir estos pasos el estudiante es el que controla su conducta y debe premiar sus logros y corregir sus errores bajo su propia responsabilidad.

6.6.3 Inteligencia Intrapersonal

DEFINICIÓN

Según GARDNER, H. indican la siguiente definición: “La inteligencia intrapersonal/introspectiva implica el conocimiento propio y la habilidad de actuar conforme a ese conocimiento. Esta inteligencia conlleva tener una imagen acertada de sí mismo, la aptitud para reconocer nuestros estados de ánimo, nuestras motivaciones, temperamentos y deseos, así como la capacidad de tener autodisciplina. En fin, determina la capacidad de trabajar con nuestros sentimientos, afectos y emociones, así como la habilidad de discriminar entre esos sentimientos, clasificarlos y enmarcarlos en símbolos”. Tomado de: Inteligencias Múltiples Manual práctico para el nivel elemental de SUAZO, Sonia” (2006. Páginas 23-24)

La inteligencia intrapersonal es una capacidad para tener dirección hacia la propia vida emocional, el conocimiento de las reacciones personales, así como también tiene que ver con la conciencia, las debilidades y capacidades de cada persona. Este tipo de inteligencia permite el autoconocimiento ya que de esta forma las personas pueden tomar el control de sus emociones reconociendo los aspectos positivos y negativos de su personalidad, esto le ayudará a la persona a guiar su conducta y motivarse a sí misma.

6.6.4 Autoestima

DEFINICIÓN

ESPINOZA, S. Señala que “La autoestima es, fundamentalmente, estar a gusto con uno mismo, saberse importante y sentirse especial, para ti y para el resto. El alumno con un nivel adecuado de autoestima se afirma orgulloso de su trabajo, de lo que piensa y siente; y está contento.”(2012. Página 54)

La autoestima es el valor que se da a sí mismo como personas y es el resultado de las valoraciones que se realizan sobre las habilidades y cualidades. Las autovaloraciones son producto de una auto evaluación que a su vez puede estar mediatizadas por diferentes percepciones de otras personas sobre sus características y habilidades, el valor que otras personas significativas pueden dar y como perciben forma parte de la autovaloración que se suele realizar, las percepciones y expectativas de los demás influyen sobre las autovaloraciones, especialmente durante la infancia y adolescencia.

6.7. MODELO OPERATIVO

Tabla 16 Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Socialización	Socializar a las autoridades y docentes sobre la necesidad de aplicar El Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones para desarrollar la inteligencia intrapersonal y mejorar la autoestima de los estudiantes.	Saludo Inicial Exposición del tema investigado Explicación de la propuesta a las autoridades y docentes de la institución	Humanos Materiales Institucionales	El 05 al 09 de octubre del 2015	Autoridades Docentes Psicólogos Investigadora
Planificación	Planificar con las autoridades y docentes sobre los horarios disponibles para comenzar con El Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones.	Entrega, análisis y sustentación del material del programa de asesoramiento grupal.	Humanos Materiales Institucionales	El 12 al 16 de octubre del 2015	Autoridades Docentes Psicólogos Investigadora
Ejecución	Ejecutaren las aulas de clase el programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones.	Adecuación de Ambientes. Infraestructura. Equipamiento	Humanas Materiales Institucionales	Desde el 19 de octubre hasta el 13 de noviembre del 2015	Autoridades Docentes Psicólogos Investigadora
Evaluación	Verificar y evaluar los resultados de la propuesta	Observación y diálogo permanente con autoridades, docentes y estudiantes.	Humanas Materiales Institucionales	El 23 al 27 de noviembre del 2015	Autoridades Docentes Psicólogos Investigadora

Elaborado por: Silvia Gabriela Martínez Freire



***PROGRAMA
DE
ENTRENAMIENTO EN
AUTO-INSTRUCCIONES***

Autora: Silvia Martínez

INTRODUCCIÓN



Existen programas de intervención psicológica que se han creado con el fin de prevenir, atender y capacitar a las personas sobre temas de interés que les brinde la oportunidad de alcanzar un cambio en sus vidas y desarrollen sus capacidades psicológicas para actuar adecuadamente ante alguna situación difícil.

De acuerdo con la investigación realizada por la Srta. Silvia Martínez y su coautora Psi. Edu. Paulina Ruíz Mg. Con el tema: La inteligencia intrapersonal y la autoestima se confirmó que en la institución se desconoce totalmente sobre este tema, además el nivel de autoestima de los estudiantes es bajo por lo que se considera indispensable elaborar un programa que plantee actividades que incentiven a los estudiantes a desarrollar la confianza en sí mismos, el control de sus emociones y una elevada estima para mantener un equilibrio en sus relaciones interpersonales.

La presente propuesta se ha denominado como: Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones en el cual se trabajará mediante diez actividades en las que se requiere la participación activa de los estudiantes, cada actividad tiene un objetivo que debe ser cumplido, videos motivacionales, dinámicas, tareas y cada sesión cuenta con su respectiva auto-instrucción y evaluación, así como también se realizará el respectivo seguimiento durante el año lectivo en el que sea aplicada la propuesta.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1	89
ACTIVIDAD 2	96
ACTIVIDAD 3	101
ACTIVIDAD 4	106
ACTIVIDAD 5	110
ACTIVIDAD 6	115
ACTIVIDAD 7	124
ACTIVIDAD 8	130
ACTIVIDAD 9	135
ACTIVIDAD 10	141

PRESENTACIÓN

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN AUTO-INSTRUCCIONES PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

Objetivo General

- Desarrollar la inteligencia intrapersonal y la autoestima implementando el programa de entrenamiento en auto-instrucciones para alcanzar que cada estudiante tome el control de sus emociones, valore sus cualidades, aprenda de sus errores y trabaje en equipo.

Objetivos Específicos

- Conocer y analizar las propias emociones y las ajenas
- Entrenar en conductas de autocontrol
- Aprender a expresar emociones de forma positiva
- Alcanzar un adecuado nivel de autoestima

Estructura del Programa

El presente programa cuenta con 10 actividades, se comenzará por establecer el rapport con el grupo de trabajo, se debe elaborar una carta de compromiso con los estudiantes para cumplir todas las actividades, se sensibilizará a los estudiantes, se les explicará los objetivos del programa, el tiempo estimado en cada actividad y posteriormente se hará la respectiva evaluación para determinar los resultados.

La primera actividad con el tema: RELÁJATE comenzará con una dinámica de presentación, luego se procede a bajar los niveles de tensión muscular en los estudiantes mediante la terapia de relajación de Jacobson, como tarea para la segunda

sesión los estudiantes deben elaborar un collage a cerca de su vida, se utilizará como instrumento de evaluación una ficha de observación y se concluirá con una auto-instrucción: Ante alguna situación estresante, busca siempre la tranquilidad RELÁJATE.

En la segunda actividad con el tema EL COLLAGE se procede a socializar el collage elaborado por cada estudiante motivándoles a ser más empáticos consigo mismos y sus compañeros, se presentará el video de motivación: “Sentir y aprender de la empatía” y luego se evaluará al grupo con una rúbrica, por último se indicará la siguiente auto-instrucción: Cuando escuche las experiencias de los demás, siempre seré empático SERÉ UN APOYO PARA ELLOS.

La tercera actividad con el tema: PIENSA POSI estimulará la mente de los estudiantes a obtener pensamientos positivos realizando 3 ejercicios: una lista de gratitud, 10 afirmaciones positivas y el ejercicio que trata de mirar videos, o contar chistes y demostrar que tu risa y sonrisa son geniales, se presentan los videos: “Gracias, perdones y sonrisas” y “La zona del amigo”, se evaluará la hoja de actividades de cada estudiante y por último se citará la auto-instrucción: Si tengo un mal día, busco cambiar mi actitud SIEMPRE SERÉ POSITIVO.

La cuarta actividad con el tema: UN CORREO PARA MI motivará al estudiante a hacer un análisis de su vida por medio de una carta que va dirigida a ellos mismos siguiendo los parámetros establecidos, se proyecta los videos: “Detén el tiempo y quiérete a ti mism@” y “El gran cambio comienza por ti”, se evaluará esta sesión con una ficha de observación. Se aprenderá la siguiente auto-instrucción: Al recordar todo lo que he vivido, me comprometo a acoger lo bueno y aprender de mis errores. DISFRUTARÉ EL PRESENTE.

La quinta actividad con el tema: LA CAJITA MÁGICA logrará la auto-valoración en cada estudiante, se dará a cada uno las tarjetas: Eres importante para mí, para ser entregadas a las personas más importantes en sus vidas, se presentará el video: “CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON LA INTELIGENCIA

INTRAPERSONAL”. Se desarrollará una ficha de cuaderno de notas para la evaluación. La auto-instrucción es: Si me siento sin fuerzas para seguir adelante, me levanto y no me dejo vencer PORQUE SOY ÚNIC@.

La sexta actividad con el tema: ABRACITOS PARA TI fortalecerá lazos de amistad y compañerismo en el grupo con el fin de lograr el bienestar en el mismo, se explicará el poder de los abrazos, los tipos de abrazo, dinámica: El idioma especial de los abrazos, los estudiantes diseñarán un cupón de abrazos, se proyectarán 2 videos: “Abrazoterapia” y “El poder de un abrazo”. Para evaluar esta sesión se utilizará una ficha de campo. La auto-instrucción es: Si me siento desanimad@, busco animarme dando muchos abrazos ABRAZOS GRATIS.

La séptima actividad con el tema: TÚ TIENES EL CONTROL enseñará al estudiante una rápida y eficaz forma de auto-controlarse ante alguna situación difícil, se presenta el video “Intensamente”, luego se procede a realizar ejercicios de gimnasia cerebral, se explicará la técnica de Entrenamiento en Auto-instrucciones, se entregará a cada miembro del grupo una hoja con auto-instrucciones, como tarea para el próximo encuentro cada estudiante empleará la técnica aprendida en su diario vivir, también debe escoger cinco frases de auto-instrucción y hacerlas en tarjetas y elaborar un álbum de sus emociones. Para evaluar la sesión cada estudiante redactará un ensayo a cerca de la técnica aprendida.

En la octava actividad con el tema: YO ELIJO SER..... se socializará la aplicación de la técnica de Entrenamiento en Auto-instrucciones, todos los miembros del grupo participaran en la dinámica: El correo, después se procede a revisar la tarea de la actividad anterior y así cada uno manifestará cómo aplicó en su vida la técnica aprendida, finalmente se evaluará mediante una rúbrica. La auto-instrucción: Me siento.....

La novena actividad con el tema: TÚ VIDA, TÚ FUTURO en la cual cada estudiante aprenderá a elaborar y redactará su plan de vida, se proyectará los videos: “Proyecto de vida”, “¿Tienes un proyecto de vida?” y “¿Te atreves a soñar?”, se entregará

material de apoyo sobre La Planeación y 10 tips para planificar bien la carrera. Se usará una rúbrica para la evaluación.

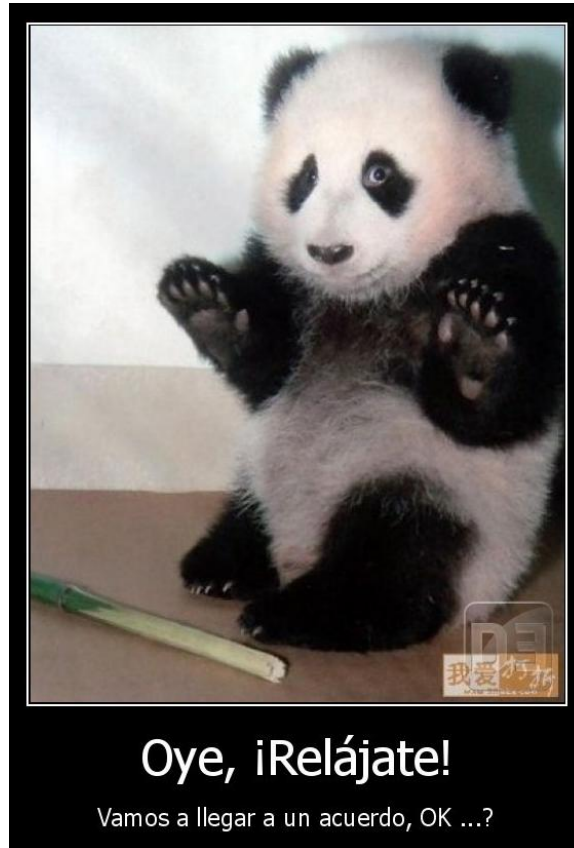
Y finalmente la décima actividad con el tema: PRACTICANDO LO QUE APRENDÍ, este será el último encuentro por lo cual se evaluará qué mejoras han tenido los estudiantes a lo largo del programa por medio de una dramatización, se les entregará un cuadro que consta de casos muy comunes para los cuales deben recordar una auto-instrucción y las mejoras que ha tenido cada adolescente. Además se pedirá a los estudiantes sugerencias por escrito para dar mejoras al Programa de Entrenamiento en Auto-instrucciones.



Fuente: Silvia Gabriela Martínez Freire

ACTIVIDAD 1

TEMA: “RELAJARTE TE HACE BIEN”



Objetivo

- Disminuir los estados de ansiedad y de tensión muscular para reducir las conductas indeseables de agresividad con el propósito de fomentar un ambiente óptimo para el programa.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas para cada estudiante y vestimenta cómoda (se les pedirá a los estudiantes con anticipación que vengan con el exterior de deportes de la institución)

Proyector, parlantes, CD, pantalla para proyectar datos, ficha de observación.

Metodología:

1.- DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

Presentación del grupo de estudiantes y la facilitadora Srta. Silvia Martínez

JUEGO DE LAS TARJETAS

Materiales: 1 tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. 1 tarjeta preparada a modo de ejemplo.

Estructura del Ejercicio:

Se distribuye a cada participante una tarjeta y un alfiler, se les pide que utilicen un esfero de cualquier color.

La facilitadora solicita a todos que coloquen su nombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad positiva personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida. Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa.

Ejemplo:



Fuente: Silvia Gabriela Martínez Freire

Después cada estudiante se presenta (primero con su nombre y luego con uno de los adjetivos escritos.)

El ejercicio consiste en que cada participante debe comenzar a decir de memoria el nombre y el adjetivo de los que hablaron anteriormente y luego el suyo.

Los participantes pueden, si se olvidan, leer las tarjetas, ya que el objetivo principal del juego no es que memoricen sino que se integren.

Una vez que el grupo de trabajo se siente en un ambiente de confianza, se procede a explicarles que se realizará una terapia de relajación.

2.- TERAPIA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON

Se explica en qué consiste la relajación y tensión:

Relajación: Estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental.

Tensión: Aplicar fuerza voluntariamente en alguna parte del cuerpo.

Se adecúa el ambiente utilizando la música:

Música: Feng Shui, Musique de relaxation, Zen Garden Yoga



Recopilado de: www.youtube.com/watch?v=U51Ud5H5uQo

Posición inicial: Deben sentarse cómodamente en su respectiva silla para que su cuerpo pueda relajarse al máximo posible, luego proceden a cerrar sus ojos, Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular.

Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.

1º FASE: Tensión-relajación

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.

Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.

Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.

Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

Cintura: Tensar nalgas y muslos

2ª FASE: repaso.

La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental.

La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.



3.- CONCLUSIÓN

Al terminar la terapia de relajación de Jacobson se realiza una socialización con los estudiantes con las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten en este momento?

¿Qué opinan sobre la terapia de relajación de Jacobson?

¿La música empleada en la terapia, les ayudó a relajarse?
¿Creen ustedes que relajarse es un proceso fácil de lograr?

4.- TAREA

Actividad individual: hacer un collage que represente la vida de cada estudiante, su familia, sus gustos, experiencias positivas y negativas, sus amistades, etc.

5.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 1



6.- EVALUACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

Conductas a observar Datos	Actitud de los estudiantes antes de la actividad	Predisposición	Vestimenta adecuada	Se realizó la adecuada respiración	La música colaboró al proceso de relajación	Impacto que causó el video	Actitud de los estudiantes después de la actividad
Curso: Edad: Tiempo de duración: 60 minutos							

Facilitadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

ACTIVIDAD 2

TEMA: “MI COLLAGE”



Objetivo

- Sensibilizar a los estudiantes sobre sus experiencias y la de sus compañeros logrando la empatía en cada anécdota compartida.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, rúbrica de evaluación.

Metodología:

Video de motivación: SENTIR Y APRENDER DE LA EMPATÍA



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=xjHQ16WvzSU>

En el video se evidencia el sentir de la empatía, cómo se puede ayudar a los demás con una palabra, un abrazo y poniéndose en el lugar de la persona afectada. Sostener a un amigo cuando está en problemas deja una huella de sabiduría en sí mismo.

1.- SOCIALIZACIÓN DEL COLLAGE

En la primera sesión se les pidió a los estudiantes que realicen un collage sobre su vida, ahora se les pedirá a cada uno que describa su collage y cómo se sienten en ese momento.

Por ejemplo:



Fuente: Silvia Gabriela Martínez Freire

En el collage se describe experiencias positivas como: un viaje al Chimborazo, trabajar con niños, el baile que es una libre expresión, las mascotas consideradas como ángeles del cielo, los momentos que se comparten con la pareja, los estudios universitarios, de niña aprender las enseñanzas de su madre, disfrutar de un delicioso helado, caminatas, y lo más valioso de la vida aceptar a Dios en el corazón. En cuanto a las experiencias negativas: las peleas de sus padres, las críticas de los demás, la depresión, la traición de una amiga. Cada experiencia deja una enseñanza, no hay mal que por bien no venga, con todo lo que se ha vivido se forma un criterio positivo que le ayuda a salir adelante y a vencer en la adversidad.

Después de escuchar cada descripción del collage se analizará la situación actual del grupo, entendiendo que cada estudiante es un mundo diferente que posee problemas, buenos y malos momentos, gustos y demás características que los hacen únicos; entonces es el momento en el cual la facilitadora invita a su grupo a ser más empáticos, comenzando por entender la propia vida para poder comprender la de los demás y ponerse en el lugar de ellos.

Ayudar a los demás es la oportunidad más grande en la vida, la empatía mueve a las personas a considerar a los demás y seguir ejemplos de superación.

2.- CONCLUSIÓN

La capacidad de colocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia.

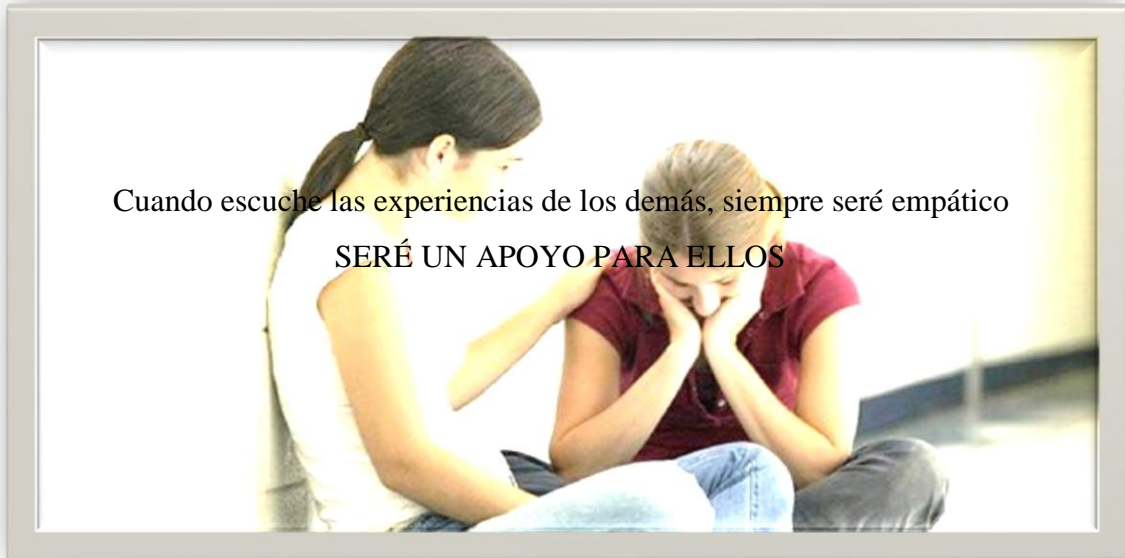


3.- TAREA

Ponga en práctica la empatía, valore lo que hace por usted mismo, aprenda de las experiencias de los demás, comprenda y apoye a sus compañeros en las situaciones difíciles.



4.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 2



5.- EVALUACIÓN:

RÚBRICA

Datos Informativos:

Evaluadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

Curso: **Paralelo:**

Fecha:

Consigna: Marque con una X según corresponda la valoración de los indicadores de logro.

Tema: Socialización del collage

Indicadores de logro	Excelente		Bueno		Regular	
	Descripción	5-4	Descripción	3-1	Descripción	1-2
1.- Confianza	El grupo llego a tener confianza para compartir sus experiencias		La mitad del grupo no tuvo la confianza de contar sus experiencias		El grupo no llegó a tener confianza para compartir sus experiencias	
2.- Uso de fotografías personales	El grupo utilizó fotografías personales para realizar el collage		Algunos estudiantes utilizaron fotografías personales		El grupo no utilizó fotografías personales para elaborar el collage	
3.- Actitud empática frente a los compañeros	El grupo si se puso en el lugar de cada uno de los miembros del mismo		La mitad del grupo respondió con empatía		Ningún estudiante respondió con empatía	
4.- Experiencias positivas	El grupo se enfocó experiencias positivas		Algunos estudiantes se enfocaron en experiencias positivas		Ningún estudiante se enfocó en experiencias positivas	
5.- Experiencias Negativas	El grupo se enfocó en experiencias negativas		Algunos estudiantes se enfocaron en experiencias negativas		Ningún estudiante se enfocó en experiencias negativas	
6.- Creatividad e Interés	El grupo demostró su creatividad e interés en el collage		Algunos estudiantes demostraron su creatividad e interés en el collage		El grupo definitivamente no demostró su creatividad e interés en el collage	
7.- Comportamiento	El grupo obedecía en todo momento.		La mitad del grupo no hacía caso al facilitador		El grupo no acataba órdenes, fueron desobedientes	

PUNTUACIÓN:

CONCLUSIÓN:

ACTIVIDAD 3

TEMA: “PIENSA POSI”



Objetivo

- Estimular la mente de los estudiantes con pensamientos positivos mediante tres ejercicios que les ayudarán a alcanzar su bienestar general.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, copias para realizar el ejercicio.

Metodología:

Video de motivación: GRACIAS, PERDONES Y SONRISAS



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Am7X-1sXqH4>

El video trata sobre estar agradecido con todo lo que tenemos, sonreír siempre y sobre todo perdonar por el daño que se suele recibir de algunas personas.

1.- TRES EJERCICIOS PARA ATRAER PENSAMIENTOS POSITIVOS

Se les entregará una hoja de actividades a cada estudiante, en la cual deben seguir los siguientes pasos:

1. Lista de Gratitud

El estudiante debe escribir 10 razones por las cuales se siente agradecido y el por qué. La fórmula es: “Estoy muy feliz y agradecida por.... (escribe la razón), porque....(escribe el por qué)”.

Ejemplo: “Estoy muy feliz y agradecida por la vida que Dios me da cada día porque cada momento quiero disfrutar de la vida con mis seres queridos”

2. Escriba 10 afirmaciones positivas

Después se escriben las afirmaciones positivas en presente y usando al principio las palabras “yo soy...”, puede redactar una frase o simplemente se describe en una sola palabra de la siguiente manera:

Por ejemplo: “Yo soy la dueña de mis pensamientos, y en todo momento elijo ser mejor cada día”

Afirmaciones simples: “Yo soy única”, “Yo soy auténtica”

3. Tu risa y sonrisa son geniales

Finalmente se presenta el video gracioso: LA ZONA DEL AMIGO



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2fR3F9wIyTE>

En este video, las expresiones y el contenido ponen a consideración la problemática de los jóvenes que se quedan en la zona del amigo, el presentador del video trata de convencer con su seriedad que este problema es grave pero los actores muestran su lado gracioso al quedarse en....La zona del amigo.



Fuente: <http://elblogderetro.blogspot.com/2012/09/enchufetv-la-mejor-comedia-on-line.html>



Este ejercicio es muy divertido, la alegría que se demuestra con la risa y la sonrisa hace que el cuerpo y la mente se relajen. Los estudiantes pueden elegir de manera personal qué actividades les provoca risa y auto-motivarse todos los días, contando chistes a sus compañeros, viendo videos de chistes, juegos que sean graciosos, etc.

En el tercer ejercicio describa en la hoja qué fue lo que más le causó risa del video y ponga tres actividades que le resultarían graciosas.

2.- CONCLUSIÓN

Los pensamientos positivos sirven para relajar la mente y el cuerpo, se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sientes en este momento?
- ¿Qué les pareció practicar estos 3 ejercicios?
- ¿Se comprometen a practicar estos ejercicios en su vida diaria?

3.- TAREA

La constancia y disciplina al realizar estos ejercicios cada día les motivará a mantener en su mente pensamientos positivos, se requiere que consigan un cuaderno para hacer un diario en el cual elaboren estos ejercicios cada día hasta que se conviertan en un hábito, esto les facilitará a ver sus problemas de otra perspectiva.

4.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 3



5.- EVALUACIÓN:

Ejercicios para atraer pensamientos positivos

1.- Elabore una lista de gratitud

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

2.- Escriba 10 afirmaciones positivas

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

3.- Escriba que parte del video “LA ZONA DEL AMIGO” le hizo reír más

.....

.....

.....

ACTIVIDAD 4

TEMA: “UN CORREO PARA MI”



Objetivo

- Motivar al estudiante a hacer un análisis de su vida, conocerse mejor, perdonarse, ser agradecido y comprometerse a cumplir las promesas hacia sí mismos incrementando su propia estima.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, hojas a cuadros, esferos, ficha de observación.

Metodología:

Video de motivación: DETEN EL TIEMPO Y QUIÉRETE A TI MISM@



Recopilado de: https://www.youtube.com/watch?v=_xjpHCexEHA

El video hace referencia a una canción de Alejandra Guzmán denominada “Necesito amarme” en la cual se describen los momentos difíciles por los que pasa una persona pero cada vez necesita amarse y perdonar para poder ser libre y aprender a convivir consigo mismo.

1.- ESCRIBE UNA CARTA O CORREO

Actividad:

- Se procede a entregar a cada estudiante una hoja a cuadros y se les pide que usen sus esferos.
- La carta que ustedes van a escribir, va dedicada a ustedes mismos, sean completamente sinceros.
- El tiempo estimado para escribirla es de 30 minutos.
- Utilizaran los siguientes parámetros:
 1. Para comenzar la carta la primera frase es: Querid@..... En este espacio escribirán su nombre.
 2. Agradecimiento a la vida, sus padres destacando lo bueno y si hay algo malo también pueden escribirlo.
 3. Su cuerpo: destaquen las partes del cuerpo que consideran que deben cuidar, lo que más les gusta de ustedes.
 4. Emociones: destacar lo que ya no quieren sentir
 5. Escriba un consejo para usted mism@
 6. Hágase una promesa basada en el consejo que escribió
 7. Cumpla su promesa

2.- CONCLUSIÓN

A los estudiantes se les realizará las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al escribir la carta?
- ¿Qué sentimientos invaden su corazón en este momento?
- ¿Qué actividades piensan realizar para cumplir la promesa que se hicieron?

3.- TAREA

Realice las actividades con esfuerzo y dedicación para cumplir con su promesa.

4.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 4



Video: EL GRAN CAMBIO COMIENZA POR TI



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vVbpVprnbtg>

Los grandes cambios comienzan por uno mismo, no podemos intentar cambiar a los demás. Se describen una serie de pasos que favorecen al cambio de actitud.

6.- EVALUACIÓN

Ficha de observación

Conductas a observar Datos	Actitud de los estudiantes antes de escribir su carta	Redactaron la carta con facilidad	Hubo dudas y preguntas acerca de la carta	Las cartas fueron escritas en el tiempo estimado	Qué reflexionaron a cerca de los videos presentados	Impacto que causó la carta	Actitud de los estudiantes después de escribir su carta
Curso: Edad: Tiempo de duración: 60 minutos							

Facilitadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

ACTIVIDAD 5

TEMA: “LA CAJITA MÁGICA”



Objetivo

- Lograr que los participantes se valoren como son, con todas sus potencialidades y limitaciones, sus virtudes y defectos para sentirse seguros y con confianza en sí mismos y sus capacidades.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, cajita mágica, tarjetas y cuaderno de notas.

Metodología:

Video de motivación: CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=CcExYeqPyP0>

El video menciona las características que poseen las personas con inteligencia intrapersonal por ejemplo: reconocer sus fortalezas y debilidades, confianza en sí mismos, expresar con sinceridad lo que sienten, conservar la calma ante los conflictos, también se da a conocer algunas habilidades complementarias como la creatividad y meditación.

1.- TÉCNICA “LA CAJITA MÁGICA”



Recursos: Una caja pequeña, Un espejo dentro de la caja.

Canciones: Feel the light, Let her go, Let it go, All of me

Actividades:

- Colocar el grupo de estudiantes en una fila, todos en silencio.

- La facilitadora se debe colocar en el centro del salón, sosteniendo la caja en sus manos y les pronuncia la siguiente frase: “En esta caja que tengo en mis manos, tengo algo muy hermoso, es algo único en el mundo, lleno de cualidades como: bueno, simpático, agradable, justo, y muchas otras cosas que serían interminables si las quisiera enumerar, pero además de ser hermoso, lo que esta acá dentro les puede impedir que alcancen sus metas y consigan lo que desean.”
- A continuación se le solicita a cada participante que pase, abra la caja y mire dentro de ella por 5 segundos, luego la cierra y se regresa en silencio a su puesto.
- Después que pase el último participante se realizan las siguientes preguntas:
 - ¿Alguien adivinó o imaginó que podía encontrarse con su rostro?
 - ¿Qué sintieron cuando vieron su cara en el interior de la caja?
 - ¿Observaron sus cualidades?
 - ¿Pensaron en sus defectos?
 - ¿Creen ustedes que pueden ser un obstáculo para su progreso si no se aceptan tal como son?

REFLEXIÓN: Cada persona es un ser único, irrepetible e irremplazable, se nace con dones especiales y vocaciones diferentes, no traten de imitar a los demás, ustedes ya son importantes, cada una de sus cualidades en primer lugar deben ser admiradas por ustedes mismos, sus defectos y equivocaciones les ayudan a perseverar en la vida, aprendan de ellos, no se enojen consigo mismos, el camino de la vida tiene obstáculos pero todo dependerá de su actitud frente a ellos.

2.- CONCLUSIÓN

Demostrarle al participante lo valioso que es, contribuye en el mejoramiento de su AUTOESTIMA. Esta técnica es un medio significativo de demostrarle a cada quien su condición de ser único e irremplazable, para que pueda valorarse tal cual es, en su integridad de persona.

3.- TAREA

Poner en práctica “La cajita mágica”, utilizar un espejo y mirarse cada día con cariño y aprecio, desechar los pensamientos negativos, si en algo está fallando considere cambiar de actitud, recuerde el poder de sus pensamientos positivos.

Se le entrega a cada estudiante 5 tarjetas con la frase: “ERES MUY IMPORTANTE PARA MI”, luego se le pide que entreguen las tarjetas a 5 personas importantes para ellos.



4.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 5



5.- EVALUACIÓN

CUADERNO DE NOTAS

DATOS INFORMATIVOS

Nombre del Observador:

Grupo Observado:

Institución:

Nota de Importancia ¿Qué sucede?	Fecha	Acontecimiento	Involucrados	Firma

Facilitadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

ACTIVIDAD 6

TEMA: “ABRACITOS PARA TI”



Objetivo

- Fortalecer lazos de amistad en el grupo de estudiantes para hacer más felices los días felices, más soportables los días insoportables y llenar vacíos de vida.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, ficha de campo.

Metodología:

1.- EL PODER DE LOS ABRAZOS

Un abrazo nos brinda lo siguiente:

- **SEGURIDAD:** No importa cuál sea nuestra edad, ni nuestra posición en la vida, todos necesitamos sentirnos seguros.
- **PROTECCIÓN:** Sentirse protegidos es importante para todos.
- **CONFIANZA:** Nos hace avanzar cuando el miedo se impone a nuestro deseo de participar con entusiasmo en algún desafío de la vida.
- **FORTALEZA:** Cuando transferimos nuestra alegría con un abrazo, aumentan nuestras propias fuerzas.
- **SANACIÓN:** Nuestra fortaleza se convierte en poderosa energía curativa cuando la transmitimos por medio de un abrazo.

Preguntar al grupo de estudiantes: ¿Qué les brinda un abrazo?

Video de motivación: ABRAZOTERAPIA



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=B-YZKhM0MVU>

El video muestra la original idea de un joven que camina por las calles de su ciudad con un letrero que dice: Abrazos Gratis y muchas personas reciben sus abrazos.

2.- TIPOS DE ABRAZO

A continuación vamos a explicar los distintos tipos de abrazos para ello se solicita a los estudiantes estar atentos y de ser posible memorizar los tipos de abrazo:

Abrazo de Oso

En el tradicional abrazo de oso, un abrazador/a usualmente es más alto y corpulento que el otro aunque esto no es necesario para sostener la calidad emocional de un abrazo de oso. El abrazador/a más alto puede estar parado derecho o inclinado sobre el más pequeño, brazos sosteniendo firmemente el cuerpo de la persona procurando tener la cabeza alineada sobre la otra persona o según se pueda.



EL ABRAZO DEL OSO

Ambos cuerpos se aprietan firmemente y puede llegar a durar entre 5 y 10 segundos. La seguridad que se tiene al dar el abrazo es de suma importancia.

Abrazo con forma de A

Ambos de pie, frente a frente, con los brazos alrededor de los hombros, el costado de la cabeza en mutuo contacto y el cuerpo inclinado hacia delante, sin contacto alguno por debajo de los hombros.

Este tipo de abrazo suele ser de duración breve ya que se utiliza generalmente para decir “Hola” o “Adiós”. Este abrazo es cortés y afectuoso.



ABRAZO CON FORMA DE A

Abrazo de mejilla

El abrazo de mejilla es un gesto muy tierno y suave, que tiene, con frecuencia, una cualidad espiritual. Se lo puede experimentar cómodamente sentado, de pie o hasta con un abrazante sentado y el otro de pie, pues no requiere contacto físico total.

Respire lenta y profundamente. En pocos segundos se sentirá muy distendido. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.



ABRAZO DE MEJILLA

Abrazo sándwich

Se trata de un abrazo para tres. Confiere seguridad y transmite solidaridad.

Dos están frente a frente; el tercero, en el medio, cara a cara con uno de los otros. Cada miembro exterior rodea la cintura del otro y aprieta.

El abrazo sándwich proporciona al miembro del medio una especial sensación de seguridad, muy beneficiosa si está viviendo un período difícil y necesita apoyo adicional.

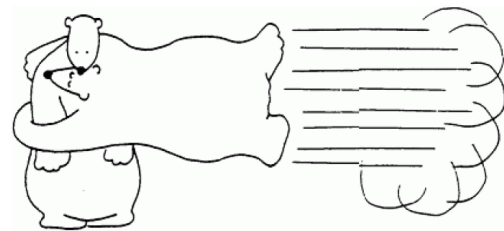


ABRAZO SÁNDWICH

Abrazo impetuoso

Un abrazante corre y echa los brazos al cuerpo del otro, le da un rápido apretón antes de soltarlo y sale a toda velocidad.

El así abrazado debe estar alerta para responder al apretón, a fin de recibir el máximo beneficio de este abrazo.



ABRAZO IMPETUOSO

En una de sus variedades, coreográficamente más difícil, ambos corren el uno hacia el otro y se estrechan rápida y mutuamente. Evite la colisión. El choque a pleno de dos cuerpos lanzados el uno contra el otro, o el brusco encuentro de dos cabezas, puede anular algunas de las buenas sensaciones.

Abrazo de costado

El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos. Cuando pasee junto a otra persona, tomados por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón.

También es un abrazo alegre y juguetón para esos momentos que se pasan formando fila con un amigo. ¡Así, esperar "haciendo cola" es un placer!.



ABRAZO DE COSTADO

Abrazo por la espalda

En el abrazo por la espalda (también conocido con el nombre de sujeta-cinturas) el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad.

El sujeta-cinturas por la espalda es el abrazo perfecto para dedicar a quien está dedicado a cualquier tarea rutinaria que se realice de pie. Se lo recibe aún como gesto breve y juguetón. La sensación de fondo es de felicidad y apoyo.



Abrazo de corazón

Se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros o espalda. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El



abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad, se concentran en la ternura que fluye de un corazón al otro.

Este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, anulando todas las distracciones cercanas. El abrazo de corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario.

Abrazo Grupal

El grupo se forma en círculo, con los miembros tan próximos como sea posible, brazos rodeando hombros o cinturas; luego aplican una fuerza estrechante.



3.- DINÁMICA:

EL IDIOMA ESPECIAL DE LOS ABRAZOS

Objetivo: Ampliar nuestros contactos y mejorar nuestras relaciones a través de dar y recibir abrazos.

Desarrollo: Se colocan dos filas paralelas de personas, unos frente a otros, a una distancia mínima de 3 metros. La facilitadora irá indicando un tipo de abrazo de los explicados. Cada persona se acerca al que tiene en frente y se lo entregan.

Se van introduciendo nuevos abrazos con su correspondiente forma de abrazar, cada vez a un ritmo más rápido. Los miembros del grupo no deben equivocarse.

NUESTRO LISTADO DE ABRAZO

* Abrazo Oso * Abrazo de corazón

* Abrazo A * Abrazo impetuoso

* Abrazo por la espalda * Abrazo de mejilla

* Abrazo de costado * Abrazo como quieras (*) Dado que este abrazo no se ha explicado, se cogerá por sorpresa a los miembros del grupo (observar las reacciones).



Fuente: <http://www.shurya.com/abrazoterapia/>

4.- CREAR SU CUPÓN DE ABRAZOS

A cada estudiante se le entrega una hoja de papel para que realicen un cupón de abrazos, que deberán entregar a una persona especial para ellos.

Por ejemplo:



Fuente: Silvia Gabriela Martínez Freire

6.- CONCLUSIÓN

Todos los estudiantes expresan cada uno/a cómo se han sentido.

Los abrazos llenan el corazón y mejoran las relaciones interpersonales, brindan seguridad, confianza, protección, fortaleza y sanación.

7.- TAREA

Poner en práctica las actividades realizadas en esta sesión, motivar a su familia, amigos y compañeros de clase para motivarles a transmitir cariño y afecto a través de los abrazos, pueden diseñar cupones para facilitar esta actividad.

8.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 6



Video de motivación: EL PODER DE UN ABRAZO



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=aqDJFXNfHus>

El gran poder que tienen los abrazos es inimaginable, nadie puede resistirse a un abrazo, por más difícil que sea la situación, cuando se brinda un abrazo se calma el enojo, se llena el corazón de felicidad y se lleva en la mente el magnífico recuerdo de la sonrisa de la persona a quien se abraza.

9.- EVALUACIÓN:

FICHA DE CAMPO

Datos Informativos:

Lugar: Escuela Teresa Flor

Fecha:

Curso:

Evaluadora: Silvia Martínez

Objeto de evaluación: Actividades del taller

Interpretación y Valoración:

Nº	Descriptor	Indicador	Cualificación
1	Trabajo en Equipo	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
2	Interés por aprender los tipos de abrazos	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
3	Facilidad al brindar los abrazos	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
4	Actitud positiva frente a todos los compañeros	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
5	Actitud de rechazo ante algún tipo de abrazo	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
6	Entrega de cupones a los compañeros de la clase	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
7	La música ayudó a que los estudiantes se motiven a abrazar	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente
8	Los estudiantes se relajaron y disfrutaron de la actividad	Totalmente Parcialmente Nada	Muy Bueno Bueno Deficiente

Facilitadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

ACTIVIDAD 7

TEMA: “TÚ TIENES EL CONTROL”



Objetivo

- Enseñar al estudiante una rápida y eficaz forma de auto-controlarse para lograr el éxito en una determinada conducta, ante la que está teniendo problemas o le resulta difícil o imposible realizarla.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, hojas con auto-instrucciones, y hojas para el ensayo.

Metodología:

Video de motivación: INTENSA-MENTE



Recopilado de: <https://www.youtube.com/watch?v=VPLpLLHROTs>

Se recomienda a los estudiantes observar la película INTENSA-MENTE, debido al contenido de la misma que demuestra cómo actúan nuestras emociones al momento de reaccionar ante alguna situación.

1.- EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

- Ponte de pie y cierra los ojos; ahora trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda; regresa a la posición original y ahora trata de tocar la rodilla izquierda con la mano derecha.

Después de algunas repeticiones trata de tocar las puntas de los pies sin flexionar las rodillas.

Beneficios:

Activa los hemisferios del cerebro lo que facilita la concentración.

- **Gateo cruzado:** Tocar enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa.

Activa el cerebro para mejorar la capacidad media visual, auditiva, kinesiología y táctil.

Favorece la concentración.

Mejora los movimientos oculares.

Mejora la coordinación.

- Toma con los dedos pulgar e índice la punta de cada oído
Jálos levemente hacia atrás y hacia arriba mientras inhalas lentamente por 20 segundos
Suelta tus oídos y exhala lentamente llevando la cuenta regresiva del 20 al 1.

2.- TÉCNICA “ENTRENAMIENTO EN AUTO-INSTRUCCIONES”

Las auto-instrucciones se refieren únicamente a las verbalizaciones internas que acompañan a la actividad que ustedes vayan a desempeñar.

Se realiza en 5 pasos:

- Modelado cognitivo: la facilitadora hace de modelo y realiza una tarea o afronta una situación problemática mientras se habla a sí mismo en voz alta, el estudiante presta atención y aprende por observación como enfrentarse a la situación difícil.
- Guía externa en voz alta: El estudiante realiza la tarea bajo las instrucciones de la facilitadora.
- Auto-instrucciones en voz alta: El estudiante afronta la situación y emplea las auto-instrucciones en voz alta, mientras la facilitadora orienta y refuerza las mismas.
- Auto-instrucciones enmascaradas: El estudiante dice las auto-instrucciones enmascarándolas en voz muy baja, la facilitadora refuerza las mismas.
- Auto-instrucciones encubiertas: El estudiante realiza todo el proceso solo y con auto-instrucciones encubiertas, la facilitadora orienta y refuerza las auto-instrucciones encubiertas.

Ejemplo:

FRASES	TAREAS	
	Facilitadora	Estudiante
Modelado	Modela el enfrentamiento a la situación problemática	Recibe una ofensa o se enoja con facilidad y por esta razón debe controlar sus emociones
Guía externa en voz alta	Instrucciones de cómo el estudiante debe enfrentarse a la situación problemática	Salir de la situación que le mantiene alterado para calmarse y no actuar por impulso. Recuerde contar hasta diez antes de actuar.
Auto-instrucciones en voz alta	Orienta y refuerza	Expresaré mis emociones de forma tranquila, pensaré antes de actuar
Auto-instrucciones en voz muy baja	Orienta y refuerza	Expresaré mis emociones de forma tranquila, pensaré antes de actuar
Auto-instrucciones encubiertas	Orienta y refuerza	Expresaré mis emociones de forma tranquila, pensaré antes de actuar

Luego de observar el ejemplo se procede a entregar a los estudiantes una lista de auto-instrucciones para cada día del mes que serán escritas en su cuaderno de borrador y también en su diario personal.

Cada auto-instrucción le ayudará al estudiante a recordar el entrenamiento en auto-instrucciones para motivarse a cambiar de actitud y por ende sus acciones ante una situación difícil en su diario vivir.

Las auto-instrucciones deben ser escritas en tarjetas o cartulinas y colocadas en la habitación del estudiante así se reforzará las mismas.

AUTO-INSTRUCCIONES

- 1.- Si me va mal en una prueba, estudio y me esfuerzo más para la siguiente
- 2.- Ante algún problema, siempre pienso en una solución
- 3.- Cuando me enoja, respiro profundamente y pienso antes de actuar
- 4.- Si me siento desanimado, tomo un descanso y hago lo que me gusta hacer
- 5.- Cuando mis compañeros me cuentan un secreto, soy leal y prudente
- 6.- Si escucho un chisme, antes de decirle a alguien, averiguaré si es cierto, bueno y útil
- 7.- Si alguien me ofende, no guardaré rencor, siempre voy a perdonar
- 8.- Cuando nadie confíe en mí, yo me apoyaré en todo momento
- 9.- Si tengo que esperar mucho, siempre tendré paciencia
- 10.- Cuando mis padres me reprendan, apreciaré todos sus consejos
- 11.- Si siento miedo, seré valiente y no me dejaré vencer
- 12.- Si los demás me hacen daño, aprenderé a no ser como ellos
- 13.- Ante alguna mala actitud hacia mí, responderé con amabilidad
- 14.- Si siento nervios, me diré: tranquil@ yo sí puedo
- 15.- Cuando quiero dar mi punto de vista, seré libre para opinar
- 16.- Si no puedo levantarme temprano, voy a dormir más pronto
- 17.- Cuando mis padres me pidan que ayude en las labores de la casa, seré obediente
- 18.- Si me siento sol@, leeré el libro que más me guste
- 19.- Cuando no me puedo concentrar, usaré mi fuerza de voluntad
- 20.- En todo momento, seré agradecido por todo lo que tengo
- 21.- No juzgaré a los demás, primero me juzgaré a mi mismo

Fuente: Silvia Gabriela Martínez Freire

3.- CONCLUSIÓN

Se pregunta a los estudiantes:

¿Qué opinan acerca del entrenamiento en auto-instrucciones?

Cada estudiante se compromete en poner en práctica el entrenamiento en auto-instrucciones.

4.- TAREA

Escoger 5 auto-instrucciones de la lista que se les entregó y realizar en cartulina, 5 tarjetas que lleven escritas las frases que escogieron.

Elaborar un álbum con material reciclado que contengan fotos suyas con las siguientes emociones: alegría, desagrado, tristeza, ira y miedo. Ejemplo:



5.- EVALUACIÓN:

Tiempo estimado: 15 minutos

Cada estudiante elaborará un ensayo (Introducción, desarrollo y conclusión) de una hoja sobre El entrenamiento en Auto-instrucciones.

ACTIVIDAD 8

TEMA: “YO ELIJO SER.....”



Objetivo

- Socializar la aplicación de técnica de Entrenamiento en Auto-instrucciones para demostrar lo que se consigue cuándo se toma el control de las emociones.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, bolsa de correo, cartitas para todos, rúbrica de evaluación.

Metodología:

1.- Dinámica: “EL CORREO”

- **Tiempo estimado:** 15 minutos

- **Objetivo:** Fortalecer las relaciones interpersonales para realizar con agrado las actividades.
- **Materiales:** bolsa de correo, cartitas para todos (que contienen el nombre de cada estudiante y dentro de la carta una frase motivadora)



- **Actividades:**

- 1.- Adecuar las sillas formando un círculo
- 2.- La facilitadora se pondrá en la mitad con la bolsa de correo y pedirá a los estudiantes que memoricen la siguiente frase: “El correo ya llegó, anunciando su canción y grito con emoción.....(nombre de la persona a quien va dirigida la carta)”, luego procede a sacar una cartita y leerá con emoción el nombre del estudiante.
- 3.- Después la facilitadora entrega la bolsa de correo al estudiante y éste repite el mismo procedimiento y así hasta que todos reciban su correo.
- 4.- Cuando todos tengan sus cartitas pueden abrirlas y leer su correo.

2.- SOCIALIZACIÓN DE LA TAREA

- Se pide a cada estudiante que saquen sus 5 tarjetas con las auto-instrucciones y su álbum de emociones.

- Todos salen de sus sillas y se sientan en el piso formando un círculo de la confianza.
- La facilitadora comienza por el lado izquierdo del círculo y pide al estudiante que describa cómo y para qué utilizo la técnica del entrenamiento en auto-instrucciones, por qué eligió las 5 frases y como se sintió al aplicar esta técnica y así continúa con cada estudiante.
- La facilitadora procede a indicarles que con la técnica aprendida pueden controlar sus emociones y elegir qué persona quieren ser.
- Luego se le pide a cada estudiante que intercambie con sus compañeros el álbum de sus emociones para observar la creatividad, el interés por hacer la tarea y la emoción que reflejan.
- La facilitadora procede a preguntar: ¿Cuál de las emociones de sus compañeros les llamó la atención y por qué?
- La facilitadora aporta lo siguiente: cada persona posee muchas emociones y así mismo es única la manera en que la expresan, cada quién elige cómo actuar frente a una emoción, somos el espejo de las personas, porque si mostramos alegría los demás nos darán alegría, si son pacientes y saben esperar todo lo que se propongan lo cumplirán.
- Queridos estudiantes ustedes eligen lo que quieren ser...

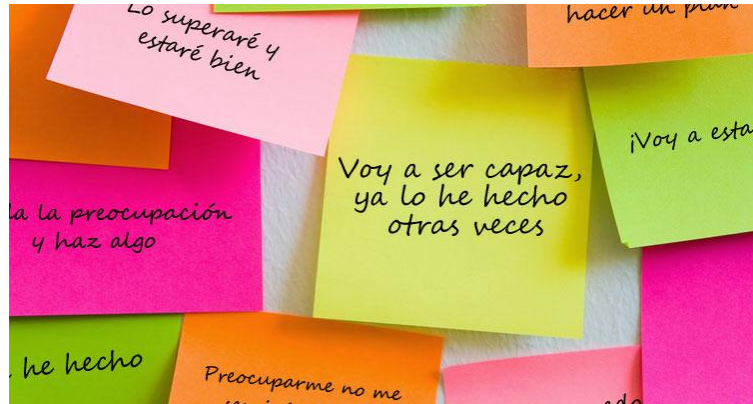
3.- CONCLUSIÓN

Se forma un abrazo grupal y en coro todos dicen: yo elijo lo que quiero ser....



4.- TAREA

Siga aplicando en su vida diaria la técnica del Entrenamiento en Auto-instrucciones.



5.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 8

Resumir en una palabra cómo se siente en este momento y escribir en un papelito que será entregado por la facilitadora.



6.- EVALUACIÓN:

RÚBRICA

Datos Informativos:

Evaluadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

Curso: Paralelo:

Fecha:

Consigna: Marque con una X según corresponda la valoración de los indicadores de logro.

Tema: Socialización del Entrenamiento en Auto-instrucciones

Indicadores de logro	Excelente		Bueno		Regular	
	Descripción	5-4	Descripción	3-1	Descripción	1-2
1.- Obediencia para seguir las instrucciones	El grupo obedecía en todo momento.		La mitad del grupo no hacía caso al facilitador		El grupo no acataba órdenes, fueron desobedientes	
2.- Elaboraron las 5 tarjetas con auto-instrucciones	Todos presentaron las 5 tarjetas con frases motivadoras		Algunos estudiantes presentaron las 5 tarjetas.		El grupo no presentó las 5 tarjetas	
3.- Construyeron el álbum de sus emociones	Los estudiantes presentaron el álbum		La mitad del grupo presentó el álbum		Ningún estudiante presentó el álbum	
4.- Predisponían a formar parte del círculo de la confianza	El grupo colaboró con buen ánimo para formar el círculo		Algunos estudiantes no quisieron formar parte del círculo		Ningún estudiante quiso formar parte del círculo	
5.- Expresaron con libertad cómo aplicaron la técnica	El grupo se expresó con toda la confianza		Algunos estudiantes no pudieron expresarse		Ningún estudiante logró expresarse	
6.- Demostraron el fortalecimiento de las relaciones interpersonales	El grupo demostró lazos de amistad y compañerismo		Algunos estudiantes demostraron apatía ante los demás		El grupo definitivamente no demostró lazos de amistad y compañerismo	
7.- Expresaron sus emociones en forma positiva con respecto a la octava actividad	Todos los estudiantes sintieron una emoción positiva con respecto a la actividad		Algunos estudiantes expresaron su desagrado por las actividades		Los estudiantes expresaron su desagrado por las actividades	

PUNTUACIÓN:

CONCLUSIÓN:

ACTIVIDAD 9

TEMA: “TÚ VIDA, TÚ FUTURO”



Objetivo

- Elaborar el plan de vida en el cual cada estudiante enumere sus propósitos y metas personales proyectadas a futuro.

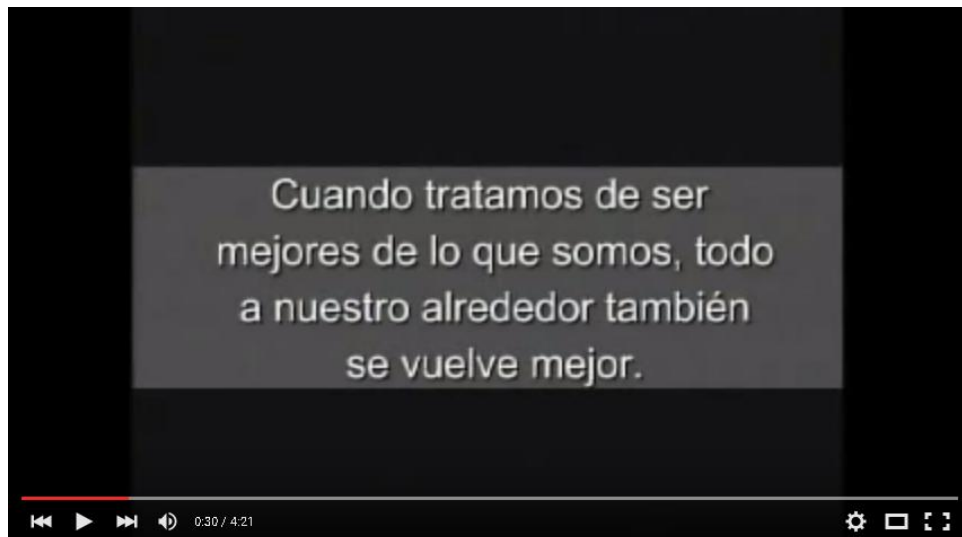
Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, videos, pantalla para proyectar datos, copias.

Metodología:

Video: PROYECTO DE VIDA



Recopilado de:

https://www.youtube.com/watch?v=Ti5oJNyEL0o&list=PLwOyM2NqiO_x25pEGZ7F151DDgZSNoCga&index=2

El video se trata sobre implementar el proyecto de vida para alcanzar una meta, tomar la decisión de crear estrategias propias, entrar en un mundo desconocido para aprender y ante cualquier situación ser perseverante.

1.- ¿CÓMO PLANEAR EL PROYECTO DE VIDA?

Se entrega a cada estudiante las copias sobre la Planeación y consejos para hacer una buena planificación de carrera.

Luego se les explica que deben redactar en una hoja su proyecto de vida y decorarlo a su gusto en un tiempo estimado de 40 minutos.

LA PLANEACIÓN

El plan de vida supone la enumeración de los objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone como alcanzarlos. Este plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales.

¿Qué es un plan de vida y carrera?

Es un plan estructurado que abarca diversos aspectos: profesional, intelectual, social, familiar. Cada aspecto debe tener una meta específica, pues cada día se representan diferentes roles. El plan de vida constituye en un estímulo hacia la meditación

integradora de la vida presente de cada persona, valores, intereses, capacidades y experiencias.



¿Para qué realizarlo?

Para clarificar el rumbo que va a tomar la propia vida al graduarse de una carrera profesional. El plan de vida brinda un marco de referencia para la toma de decisiones. Aunque no debe tomarse como algo rígido que limite la capacidad de reacción.

¿Cómo elaboro un plan de vida y carrera?

1.- Analizar los antecedentes

¿Cuál es mi situación? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades? Éstas u otras preguntas propiciarán una reflexión. No se trata de elaborar un juicio, sino hacer una introspección (mirar hacia dentro, evaluarse).

2.- Establecer metas

Se debe establecer un plan objetivo

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea. Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Además es necesario considerar metas del aspecto social, por ejemplo: ¿Cómo puedo ayudar a la comunidad?

3.- Fijar estrategias o acciones

Las acciones deben ser claras, con secuencia lógica.

4.- Determinar un indicador

Una meta sin un indicador (ir observando los objetivos cumplidos), es solo un buen deseo. Por ello, es necesario establecer un proceso para evaluar cómo va el avance.

Un plan de vida y carrera bien estructurado permite tomar una decisión ante una oportunidad.

10 TIPS PARA HACER UNA BUENA PLANIFICACIÓN DE CARRERA

1. Haz una planificación una vez al año
2. Haz un mapa desde la última parada
3. Reflexiona sobre tus gustos y disgustos
4. Examina tus pasatiempos y aficiones
5. Anota tus éxitos pasados
6. Descubre cuáles son tus habilidades transferibles
7. Tendencias laborales
8. Haz un plan de carrera y de empleo
9. Explora oportunidades de educación
10. Mira hacia el futuro



2.- ACTIVIDAD: PLAN DE VIDA

- 1.- Escribir sus antecedentes y situación actual
- 2.- Establecer una meta bien clara

3.- Escribir estrategias para lograr una meta

4.- Escribir indicadores que evalúen el logro de esa meta: un diario, una planificación anual.

3.- CONCLUSIÓN

Se preguntará lo siguiente: ¿Cómo se sintieron al elaborar su proyecto de vida?, ¿Qué estrategias escogieron para cumplir sus metas?, ¿Le resultó fácil elaborar el proyecto de vida?

4.- AUTO-INSTRUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD 9



5.- EVALUACIÓN

Se utilizará una tabla de calificación y una rúbrica.

TABLA DE CALIFICACIÓN	
Obtención en puntos	Calificación asignada
24 a 22	10
23 a 17	9
16 a 14	8
13 a 11	7
10 a 8	6
De 7 para abajo	5

Facilitadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

Revisión de los proyectos de vida de cada estudiante con la siguiente rúbrica

Rúbrica para evaluar un proyecto de vida					
CRITERIOS	EXCELENTE (6)	BUENO (4)	REGULAR (2)	REQUIERE APOYO (0)	PUNTAJE
ADMINISTRACIÓN DE TIEMPO	Establece prioridades dando importancia a desarrollar funciones que serán de impacto para su vida, prioriza las tareas que le ayudarán y elimina las que son vanas de esta manera sabe cómo administrar su tiempo.	Establece prioridades dando importancia a desarrollar funciones que serán de impacto para su vida, prioriza las tareas que le ayudarán pero no elimina por completo las que son vanas de esta manera la administración de su tiempo no es la adecuada para lograr sus metas.	Establece prioridades dando importancia a desarrollar funciones que serán de impacto para su vida, sin embargo no prioriza las tareas que le ayudarán esta manera la administración de su tiempo tiene poca planeación para lograr sus metas.	Tiene dificultades para establecer prioridades de sus funciones a desempeñar, no prioriza las tareas que le ayudarán y por lo tanto su organización en el cumplimiento de sus propósitos es un caos.	
VISIÓN PERSONAL	Indica hacia dónde quiere ir y como se ve en el futuro manifiesta una perspectiva retadora.	Indica hacia donde quiere ir y como se ve en el futuro pero carece de una perspectiva retadora.	Reconoce quien es pero limitadamente sabe que papel juega la visión personal.	No reconoce con claridad quien es y que papel juego una visión personal.	
MISIÓN PERSONAL	Indica el éxito de su labor como persona señala los cambios y/o las cosas que quiere lograr en la realidad y para conseguirlo indica valores, principios y motivaciones personales.	Indica el éxito de su labor como persona señala los cambios y/o las cosas que quiere lograr en la realidad y para conseguirlo pero no indica valores, principios y motivaciones personales.	Indica el éxito de su labor como persona señala los cambios y/o las cosas que quiere lograr en la realidad y para conseguirlo pero no indica valores, principios y motivaciones personales.	Indica el éxito de su labor como persona pero no señala los cambios y/o las cosas que quiere lograr en la realidad y a la vez no indica valores, principios y motivaciones personales.	
ESTABLECIMIENTO DE METAS	Establece claramente sus metas y postura excelente compromiso y dedicación para lograrlas.	Establece sus metas casi de forma adecuada y enuncia excelente compromiso y dedicación para lograrlas.	Sus metas carecen de orden aunque se entienden y enuncia excelente compromiso y dedicación.	Sus metas no son claras a la vez que su compromiso y dedicación no lo enuncia	
TOTALES					

Facilitadora: Silvia Gabriela Martínez Freire

ACTIVIDAD 10

TEMA: “PRACTICANDO LO QUE APRENDÍ”



Objetivo

- Evaluar a los estudiantes sobre la técnica de entrenamiento en auto-instrucciones para confirmar si han desarrollado su inteligencia intrapersonal y su autoestima.

Tiempo estimado: 60 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Recursos: Aula, sillas, laptop, parlantes, video, pantalla para proyectar datos.

Metodología:

- 1.- Se pide a los estudiantes que formen grupos de 5 integrantes
- 2.- Luego en cada grupo eligen un representante, al cual se le entregará un caso hipotético para que pongan en práctica una o varias de las auto-instrucciones aprendidas.
- 3.- Cada grupo tiene 15 minutos para organizar una dramatización sobre el tema sugerido.
- 4.- Finalmente cada grupo presenta su dramatización en un tiempo estimado de 5 minutos.

3.- EVALUACIÓN FINAL

En el siguiente listado de anécdotas escriba una auto-instrucción que debería utilizar para mejorar la situación.

Nº	Anécdotas	Auto-Instrucción	¿Cuánto mejoró la situación al aplicar la auto-instrucción?
1	Me siento triste y no quiero salir con mis amig@s		
2	Me fue mal en una prueba		
3	Mis compañer@s hablan mal de mi		
4	Tuve tantas iras que no sabía cómo reaccionar		
5	Mis padres me retaron por llegar tarde		
6	No tengo ánimos de hacer mis tareas		
7	Estoy nervios@ porque tengo una exposición		
8	Me contaron que mi amig@ es mentiros@		
9	Siento envidia por lo que tienen los demás		
10	Me siento desanimad@		

Fuente: Silvia Gabriela Martínez Freire

4.- DESPEDIDA

Video y canción de motivación: MI ÚLTIMO DÍA



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=Rhme9o73Cc4>

Finalmente, se concluye el programa con el video de motivación que trata sobre todo lo que se debería hacer si fuera el último día de su vida, aprovechar el presente, luchar por sus sueños y demostrar a todos cuanto se les quiere



BIBLIOGRAFÍA

- BELTRÁN, J. (2005). Psicología de la educación.. Editorial Marcombo. Madrid – España. Página 47.
- CASADO, E. (1995). De la orientación al asesoramiento psicológico: una selección de lecturas. Editorial Anauco. Caracas – Venezuela. Páginas 34 - 35
- CLAUDET P. y MÉNDEZ Z. (2010) Psicología del niño. Editorial Universidad Estatal a Distancia. San José – Costa Rica. Página 63.
- CLONINGER, S. (2003). Teorías de la personalidad. Editorial Pearson. México. Página 202.
- COTO, A. (2009). Ayuda a tu hijo a entrenar su inteligencia. Editorial Narcea. Madrid-España. Página 135 en adelante.
- ESCAMILLA, A. (2014). Inteligencias Múltiples. Editorial GRAÓ. Barcelona – España. Páginas 54-56.
- GARCÍA, L. RUÍZ, M. y GARCÍA, M. (2009). Claves para la educación. Editorial Narcea S. A. de ediciones. Madrid- España. Páginas 37-39.
- GOLEMAN, D. (2006). Inteligencia social. Editorial Kairós. Barcelona – España. Página 11-12.
- LABAKÉ, J. (2006). Adolescencia y personalidad. Editorial BONUN. Buenos Aires – Argentina. Página 56.
- LUCCI, M (2006). La propuesta de Vigotsky. Revista del currículum y formación del profesorado.
- MARTIN, D. y BOEK, K. (2004) ¿Qué es inteligencia emocional? Editorial EDAF. S.A. Madrid-España. Página 87.
- MORRIS, Ch. (2000). Introducción a la psicología. Editorial Pearson. México. página 256.
- MORRIS, C. y MAISTO, A. (2005). Introducción a la Psicología. Editorial Pearson Educación. México. Página 67.
- NAVALÓN, J. (2007). Manual de Asesoramiento Psicopedagógico. Editorial GRAÓ de IRIF S.L. Primera Edición. Barcelona Noviembre 2007.

- ORTÍZ, A. (2009). Aprendizaje y comportamiento basados en el funcionamiento del cerebro. Editorial Litoral. Holguín – Cuba. Páginas 55-57
- ORTÍZ, M. (2007). Inteligencias múltiples en la educación de una persona. Editorial Narcea. Madrid-España. Páginas 241- 244
- RIBES, E. (2001). Psicología del aprendizaje. Editorial EDAF. S.A. Madrid – España. página 194.
- RIBES, M. (2006). Pedagogía Terapéutica. Editorial Mad. España. Página 32.
- ZACCAGNINI, J. (2006). Educación emocional y convivencia en el aula. Editorial EGRAF. S.A. Madrid - España. Páginas 76 – 79.

LINKOGRAFÍA

- ABRAZOTERAPIA
<https://www.youtube.com/watch?v=B-YZKhM0MVU>
- Ana Muñoz. (2007). La personalidad
<http://www.cepvi.com/personalidad2.shtml#.VV0-w0ZTN-w>
- CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL.
<https://www.youtube.com/watch?v=CcExYeqPyP0>
- Diana Beriain (2012). Objetivos y beneficios de un grupo terapéutico de relajación.
<http://mensalus.es/psicologos/2012/06/objetivos-y-beneficios-de-un-grupo-terapeutico-de-relajacion/>
- Dr. Eduardo R. Hernández González. (2012). Las inteligencias múltiples.
http://www.psicologia-online.com/infantil/inteligencias_multiples.shtml
- DETEN EL TIEMPO Y QUIÉRETE A TI MISM@
https://www.youtube.com/watch?v=_xjpHCexEHA
- EL GRAN CAMBIO COMIENZA POR TI
<https://www.youtube.com/watch?v=vVbpVprnbtg>
- EL PODER DE UN ABRAZO
<https://www.youtube.com/watch?v=aqDJFXNfHus>

- GRACIAS, PERDONES Y SONRISAS
<https://www.youtube.com/watch?v=Am7X-1sXqH4>
- INTENSAMENTE
<https://www.youtube.com/watch?v=VPLpLLHROT8>
- LA ZONA DEL AMIGO
<https://www.youtube.com/watch?v=2fR3F9wIyTE>
- Malena. (2008). Definición de autoestima.
<http://psicologia.laguia2000.com/la-depresion/definicion-de-autoestima>
- MI ÚLTIMO DÍA
<https://www.youtube.com/watch?v=Rhme9o73Cc4>
- MÚSICA: Feng Shui, Musique de relaxation, Zen Garden Yoga
www.youtube.com/watch?v=U51Ud5H5uQo
- PROYECTO DE VIDA
https://www.youtube.com/watch?v=Ti5oJNyEL0o&list=PLwOyM2NqiO_x25pEGZ7F151DDgZSNoCga&index=2
- SENTIR Y APRENDER DE LA EMPATÍA
<https://www.youtube.com/watch?v=xjHQ16WvzSU>
- Universidad de Almería
http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo08.pdf
- Yaremi Barrios. (2012). La psiquis humana
<http://elrinconuniversitariodetareas.blogspot.com/2012/11/la-psiquis-humana.html>

ANEXO I



ESCUELA DE EDUCACION BASICA "TERESA FLOR"
Av. Cevallos y 5 de Junio Telf. 2821-728
Ambato-Ecuador
Email: escuela_teresaflor@hotmail.com

Ambato, 16 de abril del 2.015

Sra. Dra.

Roció Núñez López

COORDINADORA DE LA CARERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Presente:

De mi consideración.

Como representante legal de la Escuela de Educación Básica "Teresa Flor" reciba un cordial saludo y a la vez desearle éxitos en las funciones que muy acertadamente lo realiza, la presente tiene por objeto informar que, autorizo a la Srta. Martínez Freire Silvia Gabriela, portadora de la C.I. 1803817772 a que realice la encuesta para su proyecto de TESIS con el tema: "LA INTELIGENCIA INTRAPERSONAL Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "TERESA FLOR" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA"

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,


Mg. Myrian Solís J.
DIRECTORA





ANEXO II
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR”



ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

Señor(ita): El objetivo de la encuesta es determinar la incidencia de la inteligencia intrapersonal en la autoestima de los estudiantes.

Por favor se le solicita lo siguiente:

- Responda con una X a todas las preguntas con la máxima sinceridad posible, en su propio beneficio.
- Reflexione antes de contestar ya que no se aceptan borradores ni tachones.
- Solo puede existir una respuesta.

AÑO: DÉCIMO PARALELO: “.....”

EDAD:.....

N°	PREGUNTAS	Sí	A veces	No
1	¿Identifica usted con facilidad sus cualidades?			
2	¿Acepta sus defectos?			
3	¿Cuándo tiene algún problema prefiere resolverlo solo?			
4	¿Se considera una persona que posee mal humor?			
5	¿Si sus compañeros le molestan usted responde agresivamente?			
6	¿Usted está satisfecho consigo mismo?			
7	¿A menudo cree usted que no es una buena persona?			
8	¿Le gustaría sentir más respeto por usted mismo?			
9	¿Se siente capaz de hacer las cosas tan bien como los demás?			
10	¿Considera que sus docentes le motivan a fortalecer su estima?			

GRACIAS POR SU ATENCIÓN Y COLABORACIÓN

FECHA:.....

ANEXO III
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “TERESA FLOR”
ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE DÉCIMO AÑO

Señor (a) docente: Se requiere obtener información acerca del desarrollo de la inteligencia intrapersonal y su incidencia en la autoestima de los estudiantes de décimo año de educación básica.

Por favor se le solicita lo siguiente:

- Por favor, responda a estas preguntas de la forma más completa y sincera posible, sin dejar ninguna sin responder.
- Conteste si o no y sustente su respuesta
- Responda a las preguntas con bolígrafo negro o azul.

PREGUNTAS:

1.- ¿Cree que sus estudiantes pueden controlar su ira ante los problemas?

.....
.....

2.- ¿Sus estudiantes respetan la opinión de los demás?

.....
.....

3.- ¿Considera que los problemas familiares influyen en las actividades escolares de sus estudiantes?

.....
.....

4.- ¿Considera que sus estudiantes tienen baja autoestima?

.....
.....

5.- ¿Sus estudiantes prefieren resolver solos sus problemas?

.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FECHA:.....

ANEXO IV
FOTOGRAFÍAS, APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS



