



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



TRABAJO ACADÉMICO

**AUTOESTIMA Y PROGRAMA DE ESTRATEGIAS EN ESTUDIANTES
DEL 4° "C" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
JEC "ANTONIO ÁLVAREZ DE ARENALES"
HUAYLLAY - PASCO 2019**

**PRESENTADO POR
GISELA CIRILA PEÑA DAVILA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
COMUNICACIÓN Y PSICOLOGIA EDUCATIVA**

**JULIACA - PERÚ
2019**



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

TRABAJO ACADÉMICO

**AUTOESTIMA Y PROGRAMA DE ESTRATEGIAS EN ESTUDIANTES
DEL 4° "C" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
JEC "ANTONIO ÁLVAREZ DE ARENALES"
HUAYLLAY - PASCO 2019**

PRESENTADO POR

GISELA CIRILA PEÑA DAVILA

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
COMUNICACIÓN Y PSICOLOGIA EDUCATIVA**

APROBADO POR:

PRESIDENTE

:


Mgtr. DIONISIO CONDORI CRUZ

PRIMER MIEMBRO

:


Mgtr. RODOLFO HUARILLOCLLA COYLA

SEGUNDO MIEMBRO

:


Mgtr. JAVIER ALFREDO CONDORI AMANQUI

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

:

PSICOLOGÍA EDUCATIVA - SEG20



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 166-2019-D-EPG/UANCV

Juliaca, 2019, Diciembre 29.

VISTO:

Los Expedientes de, SEP. Educación Inicial N° 01871, 01868, 01865, 01866, 01867, 01859, 01860, 01863, 01864, Comunicación y Psicología Educativa N° 01861, 01870, 01869, 01857, Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica N° 01858, Educación Bilingüe Intercultural N° 01862, Educación Básica Alternativa y Tutoría N° 01910, 01909, de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, los egresados de los Programas de Segunda Especialidad Profesional en: Educación Inicial, Comunicación y Psicología Educativa, Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica, Educación Bilingüe Intercultural, Educación Básica Alternativa y Tutoría, de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; solicitan el sorteo de Jurados y Fijación de fecha para la Sustentación de Trabajo Académico, requisitos para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional;

Que, el inciso b) del Artículo N° 5 del Reglamento Específico de Titulación del Programa de Segunda Especialidad Profesional, establece la modalidad de Examen de Suficiencia y Sustentación de Trabajo Académico para optar el Título;

Que, los Artículos N° 12 al N° 25 del Reglamento Específico de Titulación del Programa de Segunda Especialidad Profesional, establecen los procedimientos para el referido Examen de Suficiencia y Sustentación de Trabajo Académico; y

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "J" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 64 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMBRAR a los miembros de Jurado que calificarán la Sustentación de Trabajo Académico a los egresados del Programa de Segunda Especialidad Profesional en: Educación Inicial, Comunicación y Psicología Educativa, Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica, Educación Bilingüe Intercultural, Educación Básica Alternativa y Tutoría, de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; como se detalla en el artículo Segundo de la presente Resolución, siendo los Jurados los siguientes Docentes:

- Presidente : Mgtr. Dionisio CONDORICRUZ
- Primer Miembro : Mgtr. Rodolfo HUARILLOCLA COYLA
- Segundo Miembro : Mgtr. Javier Alfredo CONDORI AMANQUI

SEGUNDO.- DETERMINAR que LA SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO se llevará de acuerdo al siguiente detalle:

- Lugar : Sede JULIACA
- Fecha : Sábado 30 de Diciembre del 2019
- Hora : 9:00 a.m.
- Recurrentes :

PROGRAMA Educación Inicial -Trabajo Académico

Nº	EXP.	DNI	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE
01	01871	20893431	VICENTE ARTICA NORMA	JULIACA
02	01868	40741373	VICENTE VALERIO JEDY PERCY	JULIACA
03	01865	20884217	ZEVALLOS MAXIMILIANO MARIA NILSA	JULIACA

C.C/ Arcv. EPG-2019 (02)
CARGO (01)
OCM/mvv



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 166-2019-D-EPG/UANCV

Juliaca, 2019, Diciembre 29.

04	01866	40459629	CAPCHA MACHACUAY SONIA	JULIACA
05	01867	42295961	CARRERA TRUJILLO MARISOL OLINDA	JULIACA
06	01859	45768015	ARELLANO VALERIO YOLY KARINA	JULIACA
07	01860	19919703	ALDERETE VASQUEZ SONIA LIDA	JULIACA
08	01863	1810100682	PACHECO BASTIDAS MILA ROSA	JULIACA
09	01864	20904090	HIDALGO MAYORCA LILIANA VILMA	JULIACA

PROGRAMA Comunicación y Psicología Educativa -Trabajo Académico

N°	EXP.	DNI	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE
01	01861	41407259	MALQUI ASTUCURI NORMA ESTELA	JULIACA
02	01870	20040444	MEDRANO ZEVALLOS ELISED JAIME	JULIACA
03	01869	20023465	SAENZ CHUMBES DORIS BETTY	JULIACA
04	01857	43403167	PEÑA DAVILA GISELA CIRILA	CERRO DE PASCO

PROGRAMA Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica -Trabajo Académico

N°	EXP.	DNI	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE
01	01858	20884176	ZEVALLOS LUNA FRANCISCO ROLANDO	JULIACA

PROGRAMA Educación Bilingüe Intercultural -Trabajo Académico

N°	EXP.	DNI	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE
01	01862	04008305	PEREZ PAJUELO NISA AURORA	HUANCAYO

PROGRAMA Educación Básica Alternativa y Tutoría -Trabajo Académico

N°	EXP.	DNI	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE
01	01910	02417779	TITO MAMANI LUCY ESMERALDA	JULIACA
02	01909	02416988	BARREDA CHIPANA ANCELMA	JULIACA

TERCERO.- AUTORIZAR la difusión de la presente Resolución a la Coordinación General del Programa de Segunda Especialidad Profesional e interesados.

Regístrese, comuníquese y archívese.





AUTOESTIMA Y PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIONES DEL 4° "C" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JEC "ANTONIO ÁLVAREZ DE ARENALES" HUAYLLAY - PASCO 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

19%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	18%
2	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	qdoc.tips Fuente de Internet	1%
4	loshalconesdelcbtis116.blogspot.com Fuente de Internet	1%
5	prezi.com Fuente de Internet	1%
6	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
8	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%



Metadatos complementarios - UANCV

TRABAJO ACADÉMICO	
<p>AUTOESTIMA Y PROGRAMA DE ESTRATEGIAS EN ESTUDIANTES DEL 4° "C" DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JEC "ANTONIO ÁLVAREZ DE ARENALES" HUAYLLAY- PASCO 2019</p>	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	GISELA CIRILA PEÑA DAVILA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	43403167
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-5601-9059
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	DIONISIO CONDORI CRUZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01205356
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8648-7432
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	RODOLFO HUARILLOCLA COYLA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02145758
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6628-3021
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	JAVIER ALFREDO CONDORI AMANQUI
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02443751
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-8127-7548



Datos de investigación	
Línea de investigación	PSICOLOGÍA EDUCATIVA - SEG20
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú</p> <p>Departamento: Pasco</p> <p>Provincia: Pasco</p> <p>Distrito: Huayllay</p> <p>Coordenadas:</p> <p>Latitud: -10.9994176</p> <p>Longitud: -76.3645664</p> <p>https://maps.app.goo.gl/LLY4WQL63WXwwKu37</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2018 – Diciembre 2018
URL de disciplinas OCDE	<p>Ciencias de la educación</p> <p>https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00</p> <p>Educación general (incluye capacitación, pedadogía)</p> <p>https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA DE INVESTIGACIÓN

[Signature]

Dr. Susana Ortiz Cansaya
COORDINADORA
DE INVESTIGACIÓN - EPG



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo Gisela Cirila Peña Dávila, identificado con DNI Nro. 43403167 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
- Programa de Segunda Especialidad,
- Programa de Maestría o Doctorado

Comunicación y Psicología Educativa

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:
" Autoestima y programa de estrategias en estudiantes del 4º "C" de la institución educativa secundaria JEC "Antonio Alvarez de Arenales" Huayllay - Pisco 2019. "

Asesorado por: _____

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 18 de marzo del 2024

FIRMA DEL ASESOR (obligatoria)

Gisela Peña
FIRMA (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mis padres, pilares en mi vida quienes me apoyaron y me dieron el camino a continuar mis estudios profesionales de Segunda Especialidad.



AGRADECIMIENTO

A Dios, a mis asesores, a la Institución educativa JEC "Antonio Álvarez de Arenales" por darme fuerzas para superar los obstáculos y dificultades en el camino y alcanzar mi meta propuesta.



ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE.....	v
INTRODUCCION.....	vii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TRABAJO ACADÉMICO

1.1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
1.1.1. Título del trabajo académico	1
1.1.2. Institución Educativa donde se desarrolla	1
1.1.3. Duración	1
1.1.4. Responsable	1
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO	2
1.3. OBJETIVOS.....	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos Específicos	5

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. BASES TEÓRICAS.....	6
2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	13

CAPÍTULO III

PLANIFICACIÓN EJECUCIÓN Y RESULTADOS DE LAS ACTIVIDADES

PEDAGÓGICAS

3.1. PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES	20
---	----



3.2. RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS	38
CONCLUSIONES	39
SUGERENCIAS	40
BIBLIOGRAFÍA	41



INTRODUCCION

El presente trabajo académico titulado AUTOESTIMA Y PROGRAMA DE ESTRATEGIAS EN ESTUDIANTES DEL 4° "C" DE LA IMNSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JEC. "ANTONIO ÁLVAREZ DE ARENALES" _ 2019", muchos problemas son obvios, como la falta de motivación, las dudas, la perseverancia y la falta de creatividad. Estos estudiantes provienen de una variedad de familias disfuncionales, muchas de las cuales provienen de familias con una variedad de problemas personales, familiares, emocionales y de otro tipo. Si hablamos del entorno socioeconómico, encontraremos que muchos estudiantes son de clase media baja y tienen diferentes carreras y horarios que inciden directamente en su rendimiento académico, lo que demuestra claramente una baja autoestima. Esto se determinó mediante encuestas a los estudiantes. La muestra de la encuesta estuvo compuesta por 19 estudiantes de entre 15 y 16 años, que cursan el 4to grado de educación secundaria para ambos sexos.

Este estudio ha requerido implementar un plan de estrategias metodológicas para mejorar la autoestima de los estudiantes, que conduzca a un aprendizaje real y significativo. Con el objetivo de comprender la autoestima de los estudiantes, desarrollar métodos y estrategias para mejorar la autoestima de los estudiantes, y establecer un vínculo entre los planes metodológicos y estratégicos y la autoevaluación de los estudiantes.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TRABAJO ACADÉMICO

1.1. INFORMACIÓN GENERAL

1.1.1. Título del trabajo académico

Autoestima y programa de estrategias en estudiantes del 4° "C" de la Institución Educativa Secundaria JEC. "Antonio Álvarez de Arenales," 2019.

1.1.2. Institución Educativa donde se desarrolla

Institución Educativa Secundaria JEC "Antonio Álvarez de Arenales" distrito de Huayllay, provincia de Pasco.

1.1.3. Duración

Inicio : 23 de junio del 2019

Termina : 05 de agosto del 2019

1.1.4. Responsable

Gisela Cirila Peña Dávila



1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO

Los estudiantes de 4to grado de secundaria. "C" – Antonio Álvarez De Arenales – de Huayllay, Provincia de Pasco y Región de Pasco, estudiante en edad escolar se observa dificultades de aprendizaje. En esta institución, donde los estudiantes provienen de diversas familias disfuncionales, muchos de los cuales provienen de familias con diversos problemas personales, familiares, emocionales, etc., se observan diversos problemas como baja motivación, dudas sobre uno mismo, falta de perseverancia y creatividad. En cuanto al origen socioeconómico, encontramos que muchos estudiantes son de clase media baja y tienen carreras y horarios variados que inciden directamente en su rendimiento académico, los cuales son claros signos de baja autoestima que se han identificado a través de la observación y experiencia directa con los estudiantes.

Las investigaciones muestran que la autoestima está relacionada con el aprendizaje. En el contacto diario con los estudiantes se puede concluir que los estudiantes tienen un evidente desinterés por aprender las diferentes áreas, lo que hace que no hagan lo que el profesor les dice en casa, o les cuesta hacerlo.

Nuestra forma de ser y nuestro sentido de valor personal al actuar en el mundo y en nuestras relaciones con los demás requieren una comunicación persuasiva en términos de pensamiento, sentimiento, decisión y acción para evitar la influencia de la autoestima.

La autoestima de las personas adolescentes es un asunto de gran importancia, en el periodo de la adolescencia es a menudo un cúmulo de



emociones desordenadas que oscilan con las circunstancias y los eventos que la juventud experimenta. Los estados emocionales y de comportamiento aparentemente intangibles ocasionan altos índices de estrés en los adolescentes. Ante la problemática nos hacemos la siguiente interrogante, ¿Qué puede hacer el cuerpo docente para que los estudiantes del 4to "C" de la Institución Educativa Secundaria JEC? "Antonio Álvarez De Arenales", de Huayllay mejoren sus condiciones escolares?

En su jerarquía de las necesidades humanas, Abraham Maslow describe la necesidad de reconocimiento, que se divide en dos aspectos: la autoestima (amor propio, confianza, experiencia, suficiencia, etc.) y la autoestima recibida de una persona. . otros (reconocer, aceptar, etc.). Según Maslow, la expresión de gratitud más saludable es aquella que se expresa "en el respeto que merecemos de los demás, que es mayor que la fama, la reputación y la adulación".

Carl Rogers, el máximo representante de la psicología humanista, explicó que el origen de los problemas de muchas personas es que se desprecian a sí mismas y se consideran inútiles e indignas de amor; por ello valora la aceptación incondicional de sus clientes.

De hecho, el concepto de autoestima ha sido considerado desde entonces por la escuela humanista como un derecho inalienable de todo ser humano, resumido en el siguiente "axioma".



Todo ser humano, sin excepción, merece por su propia existencia el respeto incondicional de los demás y de sí mismo; Merece dignidad y respeto. En este sentido, un niño con baja autoestima tendrá dificultades para integrarse, en gran medida debido a factores internos sobre los que tenemos poca o nula influencia. Además, en las escuelas se puede observar que los docentes no encuentran soluciones, sino que eluden su responsabilidad. Es fundamental que cada niño aprenda lo que quiere, tome sus propias decisiones, se fije metas y las alcance utilizando métodos adecuados a sus necesidades. Por lo anterior, asociado al proceso investigativo, nos parece necesario desarrollar e implementar un proyecto de investigación titulado: "Programa de autoevaluación y estrategias para estudiantes del grado 4C de la Escuela Secundaria JEC". "Antonio Alvarez de Arenales" 2019 " de la zona de Huayllay, provincia de Pasco y región de Pasco.

Este programa de tutoría de estrategias de intervención está diseñado para mejorar, promover y superar las brechas en el desarrollo de la autoestima. Es importante utilizar este Programa para brindar a los estudiantes una orientación adecuada, ayudarlos a comprenderse a sí mismos, descubrir el amor propio, respetarse a sí mismos y a los demás, y permitirles evaluar la autoestima, animándolos a convertirse en personas exitosas y exitosas. progresivo. Este programa incluye no sólo a los estudiantes sino también a los docentes y padres de familia que realizan actividades educativas; Esto beneficiará a la comunidad educativa, docentes, padres de familia, etc., ya que nos permitirá tener personas exitosas que influyan en el desarrollo de la sociedad.



1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Fortalecer la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 4to. "C" JEC. "Antonio Álvarez de Arenales" 2019 mediante un Programa de Estrategias Metodológicas.

1.3.2. Objetivos Específicos

Estimular la confianza en sí mismos de los estudiantes aceptando y reconociendo lo que representan en la realidad del 4° "C" de la Institución Educativa Secundaria JEC. "Antonio Álvarez de Arenales"- 2019.

Educar a los estudiantes para que reconozcan sus aspectos positivos y negativos al interactuar con los estudiantes del 4 ° "C" de la Institución Educativa JEC. "Antonio Álvarez de Arenales"- 2019.

Promover que cada estudiante del 4 ° "C" de la Institución Educativa Secundaria JEC. "Antonio Álvarez de Arenales" 2019, visualicen y proyecten sus vidas como profesionales.



CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. BASES TEÓRICAS

2.2.1. La autoestima

La autoestima en la adolescencia es una de las cosas más importantes en la vida de una persona. Aquí es donde se despiertan las emociones, se descubren las debilidades y se producen cambios que pueden reorientar el sentido de la vida, y ahí es exactamente donde sucede. Etapa en la que una persona adquiere la educación secundaria, en la que finaliza este análisis.

Se conoce como autoestima al conjunto de creencias, juicios y valoraciones que una persona tiene sobre sí misma o las acciones que realiza. Podría tratarse de toda su personalidad, trabajo, apariencia, etc. Ése es el juicio por el cual tendemos a juzgarnos a nosotros mismos.

Todas las personas poseen una proyección mental de quiénes son, cómo lucen, en qué son buenos y en qué son malos, y cómo los



perciben los demás. Sea o no cierta esa descripción que hacemos de nosotros mismos, lo cierto es que se forma durante la infancia y sobre ella descansa nuestra relación con nosotros mismos: la autoestima.

La autoestima es un concepto tan importante en los campos de la psicología y la educación que su definición depende muchas veces del enfoque psicológico preferido. Por ejemplo, el psicólogo Abraham Maslow, creador de la famosa pirámide de la jerarquía de las necesidades humanas, incluyó en su teoría todas las etapas de la pirámide de las "necesidades de autoestima", como la aceptación, la confianza, el éxito o el respeto.

Sin embargo, la mayoría de teorías psicológicas coinciden en que la autoestima es un valor clave en nuestras relaciones con los demás, porque cada persona reconoce el nivel de amor o, por el contrario, los patrones de amor que cree merecer. Además, la autoestima debe tener su origen en la relación parental, porque la aceptación de los padres es la clave para crear una personalidad sana en el futuro.

2.1.2. Niveles de la Autoestima

Nuestro nivel de autoestima afecta todos los aspectos de nuestras vidas: cómo nos comportamos en el trabajo, cómo interactuamos con las personas, cuánto podemos lograr, lo que somos alcanzables y personales. en el nivel de a quién es probable que amemos, cómo



tratamos a nuestros cónyuges, hijos y amigos, y el nivel de felicidad personal que alcanzamos. Nathaniel Branden nos habla sobre la autoestima sana (alta) y la baja autoestima, y explica que cada uno de estos niveles se correlaciona positivamente con ciertos rasgos o características de una persona. Según investigaciones realizadas por numerosos autores, las características o propiedades varían. determina todos los niveles de autoestima.

a) Autoestima baja. - Por tanto, las personas con baja autoestima tienen dificultades para aceptarse a sí mismas. Esto podría significar que son muy duros consigo mismos, no tienen autoestima o tienen demasiada compasión; En cualquier caso, se expresa en relaciones especiales con los demás, en las que una persona ocupa siempre una posición subordinada o sumisa.

Sin embargo, una baja autoestima no significa que una persona actúe constantemente en base a este criterio: las personas somos complejas, tenemos muchas caras y no siempre es fácil identificar los factores que crean nuestro carácter. La baja autoestima no debe confundirse con enfermedades mentales o enfermedades emocionales más complejas como la depresión.

b) Autoestima intermedia. - Las personas con una autoestima media son algo inseguras, dependientes de la validación social, buscan obstinadamente la aprobación y son muy tolerantes con las críticas de los demás. Necesitan presión social para tomar la iniciativa y aumentar su aprendizaje, pero tienen el potencial para hacerlo.



b) Autoestima alta. - Se dice que una persona tiene alta autoestima cuando se evalúa a sí misma de manera positiva. Sin embargo, esto no quiere decir que una persona con alta autoestima sea perfecta y todo le vaya bien. La autoestima depende de la evaluación que una persona tiene y se da a sí misma. Por ejemplo, una persona puede hacer muchas cosas bien y sentir que debería hacer más de lo que está haciendo o hacerlo incluso mejor, mientras que a otra persona le puede resultar más fácil aceptarse tal como es, incluso si algunas cosas no son así. ir bien. bueno o no tan bueno. no es fácil para ellos.

Para tener una autoestima alta no hace falta ser perfecto, pero sí hay que poder aceptarse tal y como eres, con todos tus defectos, etc. Pero no debemos caer en el conformismo y no luchar por cosas que simplemente queremos aceptar como esto o aquello. Siempre se puede mejorar, aprender y practicar, pero eso no significa que, si a veces no consigues lo que quieres, sea motivo para desanimarte o castigarte.

2.1.3. Estrategias

Pérez y Merino (2008) creen que el concepto de programa (término derivado del vocablo latino programa, que a su vez proviene de una palabra griega) tiene múltiples significados. Esto puede entenderse como un pago inicial por lo que se espera hacer en un determinado campo o situación; agenda propuesta; la presentación y



organización de las materias de un determinado curso y la descripción de las características o etapas de la organización de determinadas actividades o espectáculos artísticos. Ordaza y Saldaña (2011), el término programa se define de manera diferente en diferentes diccionarios: programa se define como un plan y secuencia de actividades, la organización del trabajo dentro de un plan de producción global y dentro de un marco de tiempo determinado o secuencia precisa. instrucciones codificadas en una computadora para resolver un problema, así como una declaración preliminar de lo que se pretende hacer en algún asunto o evento, o un anuncio o presentación de las partes que deben contener ciertas cosas o sobre las condiciones a las que están sujetas . Todas estas definiciones coinciden en que un programa se ejecuta antes de una acción. Blake sostiene que el término "programa" proviene de la palabra griega "profesional"; frente y pasto; letras. Como la mayoría de las definiciones y conceptos sociales, el término "programa" tiene muchos significados. Se entiende por programa una forma de actividad social organizada con un fin específico, limitada en el tiempo y el espacio en un conjunto de proyectos interdependientes.

El concepto similar Under-Egg, en un sentido amplio, se refiere a un programa como un conjunto organizado, secuencial e integrado de actividades, servicios o procesos, plasmados en un conjunto de proyectos que están relacionados o coordinados entre sí y tienen una finalidad. estructura similar. Naturaleza. El plan incluye un conjunto de programas; El programa ejecuta el plan mediante la realización de



actividades encaminadas a alcanzar los objetivos y supuestos hipotéticos en un periodo de tiempo determinado.

Para Andrés E. Miguel, El Programa es una serie de actividades definidas para llevar a cabo el Plan, incluyendo la identificación de actividades, cronogramas y responsables de las mismas. Según el mismo autor, estos programas forman un puente para facilitar la implementación de planes en la región. Pueden ser de corto, mediano o largo plazo, económicos, políticos, sociales, culturales, ambientales, de infraestructura, etc.

2.1.4. Beneficios de Estrategias

La palabra estrategia proviene del vocablo latino estrategia, que a su vez proviene de dos términos griegos: stratos (ejército) y agein ("guía", "líder"), de ahí que el significado principal e guerra sea el arte de realizar operaciones militares.

La palabra estrategia también se utiliza para referirse a un plan de resolución de problemas y un conjunto de reglas que brindan la solución óptima en un momento determinado. Esto significa que es un conjunto de acciones a realizar en un contexto determinado. objetivo para alcanzar el objetivo establecido. Se utiliza para apoyar el desarrollo de tareas intelectuales y manuales.

Es el desarrollo de pasos, procedimientos y secuencias para lograr una meta. Tiene un propósito, meta o intención.

2.1.5. Metodología



Las estrategias metodológicas permiten identificar los principios, criterios y procedimientos que configuran el accionar de los docentes relacionados con la programación y evaluación de los procesos educativos y formativos.

Una estrategia es un tipo de regla que permite tomar la decisión correcta en un punto específico del proceso. Las estrategias, definidas en el sentido más general, proporcionan conocimientos conocidos como conocimientos procedimentales, que se refieren a cómo hacer algo, como por ejemplo cómo redactar un CV. Esto es diferente de otros tipos de conocimiento conocidos como conocimiento declarativo, que se ocupa de cómo son las cosas. Las estrategias de aprendizaje son reglas o procedimientos que nos permiten tomar decisiones correctas en cualquier punto del proceso de aprendizaje. Por tanto, nos referimos a actividades o actividades mentales que los alumnos pueden realizar para facilitar y mejorar sus tareas, independientemente de la cantidad y contenido del aprendizaje.

Una estrategia científica se puede definir como un plan de acción específico para facilitar el aprendizaje de los estudiantes que sea objetivo y determinado. Hay muchas formas de clasificar las estrategias, aunque la mayoría de ellas incluyen al menos los siguientes tres grupos: estrategias de mantenimiento, estrategias cognitivas y estrategias metacognitivas.

Los métodos juegan un papel fundamental en la investigación porque revelan la naturaleza del tema y sus relaciones directamente



invisibles, permitiendo interpretar, comprender y explicar los datos o la información recopilada.

La investigación utilizando un currículo de estrategias instruccionales basado en la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, las inteligencias múltiples de Howard Gardner y las propuestas de la pirámide de motivación de Abraham Maslow, incrementará la autoestima de los estudiantes de 4to grado de la Institución Educativa JEC "Antonio Álvarez De Arenales".

El diseño utilizado en este estudio no fue de naturaleza experimental. Esta investigación es de carácter descriptivo y correlacional, pues identifica la realidad en la que se manifiesta el problema y describe detalladamente sus manifestaciones; También incluye una presentación descriptiva de datos con explicaciones para evaluar y analizar las dificultades y limitaciones que enfrentan los estudiantes con baja autoestima; que se utilizará para desarrollar propuestas para el Programa de Estrategia de Métodos.

2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.2.1. Actividad

Representa un conjunto estructurado de actividades emprendidas para producir resultados que permitan alcanzar los objetivos establecidos en un plan de programa específico.



2.2.2. Aprendizaje

Es el proceso de adquirir una habilidad específica, absorber información o adoptar una nueva estrategia de conocimiento y acción.

2.2.3. Aprendizaje Significativo

El aprendizaje significativo es el aprendizaje que se integra inconscientemente en la estructura cognitiva del alumno.

2.2.4. Aprovechamiento

Las acciones y resultados de aplicar, servir y utilizar estas enseñanzas. Utilice algo para hacer el bien, obtener ganancias o aprovecharlo al máximo.

2.2.5. Autoestima

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma, la actitud que muestra hacia sí misma.

2.2.6. Comunidad

La cualidad de ser en común, es decir, un conjunto de personas que viven juntas y siguen ciertas reglas. Conectar personas con intereses comunes.

2.2.7. Confiabilidad

La capacidad de un elemento para realizar una función requerida en condiciones específicas durante un período de tiempo específico.



2.2.8. Conocimiento

Actividades y efectos de la cognición. Comprensión, inteligencia e inteligencia general. Sentimientos, poderes que superan las capacidades humanas.

2.2.9. Destrezas

Una competencia de habilidad y carácter para hacer algo, habilidad para hacer algo y habilidad legal para hacer algo.

2.2.10. Didáctica

Es amplio y reflexivo sobre el proceso y la técnica de aprendizaje, ya que explora un conjunto de principios que explican y sustentan los estándares de enseñanza de los estudiantes.

2.2.11. Educación

El proceso en el que una persona desarrolla sus capacidades físicas o intelectuales para poder afrontar activamente el entorno social determinado e integrarse en él con el resultante aporte profesional.

2.2.12. Educador

Personas dedicadas a la educación. Desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales de los niños o jóvenes mediante preceptos, ejercicios, ejemplos, etc. Educar la inteligencia y la voluntad.



2.2.13. Educando

persona que recibe educación, es decir, el sujeto que se encuentra en proceso de aprendizaje bajo la guía de un educador o maestro. Este concepto abarca a estudiantes de cualquier nivel educativo, desde la educación infantil hasta la educación superior y la formación profesional.

2.2.14. Educar

es el proceso mediante el cual se facilita y fomenta el desarrollo integral de una persona, abarcando aspectos intelectuales, emocionales, sociales y éticos. A través de la educación, se transmiten conocimientos, habilidades, valores y actitudes que permiten al individuo desenvolverse de manera competente y crítica en la sociedad. Educar implica no solo la transmisión de información, sino también la promoción del pensamiento crítico, la creatividad y el aprendizaje autónomo, adaptándose a las necesidades y potencialidades de cada educando.

2.2.15. Experiencia

Conjunto de conocimientos, habilidades y aprendizajes que una persona adquiere a lo largo de su vida a través de la práctica y la interacción con su entorno. Se forma mediante la vivencia de situaciones y eventos, y contribuye al desarrollo personal y profesional, permitiendo a los individuos tomar decisiones informadas y adaptarse a nuevas circunstancias.



2.2.16. Habilidades

Habilidad y disposición para realizar algo. Competencia en la ejecución de una tarea, aptitud para llevar a cabo una actividad, legalmente calificado.

2.2.17. Innovación

Acción y resultado de introducir novedades. Acción y resultado de innovar. Creación o modificación de un producto y su lanzamiento en el mercado.

2.2.18. Institución

Es una organización o estructura social establecida con un propósito específico, que puede ser educativo, cultural, económico, político, o social. Las instituciones son fundamentales para el funcionamiento de la sociedad, proporcionando estabilidad, normas y recursos que guían el comportamiento y las interacciones de las personas dentro de una comunidad.

2.2.19. Investigación

proceso sistemático y metódico de indagación destinado a descubrir, interpretar o revisar conocimientos sobre un tema específico. Involucra la recopilación y análisis de datos para responder preguntas, resolver problemas o generar nuevas ideas, contribuyendo al avance del conocimiento en diversas disciplinas.



2.2.20. Nivel

Es el proceso de los índices económicos, sociales, culturales, entre otros, en los que se desarrolla la vida del ciudadano promedio de un país.

2.2.21. Objetivo

Un conjunto de metas, percibidas a través de la acción y guiadas por un plan, todos los esfuerzos del equipo están dirigidos hacia el logro final.

2.2.22. Plan

Una herramienta de planificación capaz de atender todas las políticas de desarrollo. Consisten en un conjunto de decisiones expresadas en metas, tareas, acciones y proyectos, que son factibles tanto desde el punto de vista político como técnico.

2.2.23. Planificación

Proceso que implica un esfuerzo organizado para seleccionar las mejores alternativas disponibles para lograr un objetivo específico. La planificación determina la relación entre medios y fines para lograr estos últimos haciendo un uso eficaz de los primeros.



2.2.24. Predisposición

El acto y efecto de predeterminar algo o los pensamientos de alguien para un propósito específico.

2.2.25. Rendimiento

Entrega, cansancio, sumisión, sumisión, alguien que presenta o entrega algo, un producto o beneficio.



CAPÍTULO III

PLANIFICACIÓN EJECUCIÓN Y RESULTADOS DE LAS ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

3.1. PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1.1 DESCRIPCIÓN DE TALLERES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PROYECTO DE TESIS	2019							
	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Agos
1.-Planteamiento del problema	X							
2.-Elaborar del proyecto de tesis	X	X						
3.-Revisar la bibliografía	X	X	X					
4.-Elaboración de instrumentos	X	X						
5.-Solicitud y autorización a la entidad pertinente		X						
FASE DE EJECUCION		X						
1.-Aplicar de talleres		X						
4.-Tabular los datos			X					
5.-Consolidación de conclusiones y sugerencias				X				
FASE DE COMUNICACIÓN					X			
1.-Elaborar el informe					X			
2.-Recepción del dictamen final de pase a sustentación.						X		
3.-Solicitud de fecha y hora de sustentación							X	
4.-Sustentación de la tesis								X



07 talleres destinado al trabajo con estudiantes. Más detalles se proporcionan a continuación:

TEMA	NOMBRE DEL TALLER	DURACIÓN
1. Conociendo a mis compañeros	Te presento a mi compañera o compañero	40 min
2. El autoconocimiento.	Yo me conozco	40 min
3. El auto concepto.	Esto pienso de mí	40 min
4. La autoevaluación	Sé distinguir entre lo bueno y lo malo	40 min
5. El autor respeto	Me quiero, me valoro	40 min
6. La autoestima	Soy único e importante	40 min
7. Generando el cambio	Mis compromisos	40 min



TALLER N° 01

TE PRESENTO A MI COMPAÑERA O COMPAÑERO

Objetivo: Conoce a tus compañeros presentándote a través de tu pareja y expresando tus intereses libremente.

Técnica: El cuchicheo

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Presentación: Saluda a los estudiantes y explica el objetivo de la sesión. Anima a los estudiantes a participar activamente y a conocerse mejor.</p> <p>Explicación de la técnica: Describe cómo funciona la técnica del cuchicheo. Explica que los estudiantes trabajarán en parejas, donde uno hablará sobre sí mismo mientras que el otro escuchará y tomará notas. Luego, intercambiarán roles.</p>	Palabra	05 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación de parejas: Organiza a los estudiantes en parejas y asigna un tiempo para que se presenten uno a uno. ✓ Práctica del cuchicheo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ronda 1 (20 minutos): Elige a un estudiante para que comience. Este estudiante hablará durante 5 minutos sobre sí mismo, expresando sus intereses, pasatiempos y lo que le gusta hacer en su tiempo libre. Su pareja escuchará atentamente y tomará notas. ➤ Ronda 2 (20 minutos): Luego, las parejas intercambian roles. El segundo estudiante se presenta mientras que el primero escucha y toma notas. 	Palabra	30 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexión grupal: Invita a los estudiantes a compartir cómo se sintieron al participar en la actividad. ¿Qué aprendieron sobre sus compañeros? ¿Hubo algo que les sorprendió? ✓ Destacar la importancia de conocer a los demás: Discute la importancia de conocer a sus compañeros y cómo esto puede fortalecer la comunidad dentro del aula. ✓ Agradecimiento y cierre: Agradece a los estudiantes por su participación y compromiso. Anímalos a seguir conociéndose entre ellos fuera del aula. 	Palabra	05 min



TALLER N° 02

YO ME CONOZCO

Objetivo: Lograr que los estudiantes sean conscientes de sus fortalezas y debilidades, se dan cuenta de la necesidad de superar sus limitaciones y centrarse más en su éxito.

Técnica: La entrevista

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	Introducción: Saluda a los estudiantes y presenta el objetivo de la sesión. Explica que trabajarán en parejas para realizar entrevistas centradas en descubrir las fortalezas y debilidades de cada uno.	Palabra	05 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación de parejas: Organiza a los estudiantes en parejas y explícales que serán entrevistadores y entrevistados. ✓ Práctica de la entrevista: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ronda 1 (20 minutos): Los estudiantes se turnan para ser entrevistadores y entrevistados. Durante 10 minutos, el entrevistador hace preguntas al entrevistado para descubrir sus fortalezas y debilidades. Luego, cambian de roles y repiten el proceso. ✓ Reflexión personal: Pide a los estudiantes que reflexionen individualmente sobre lo que aprendieron durante la entrevista. ¿Qué descubrieron sobre sí mismos? ¿Qué fortalezas quieren aprovechar más? ¿Qué debilidades quieren trabajar para mejorar? 	Palabra Dinámica grupal	30 min
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Discusión grupal: Invita a los estudiantes a compartir sus reflexiones y experiencias durante la actividad. Anímalos a compartir cómo se sintieron al hablar sobre sus fortalezas y debilidades con un compañero. ✓ Enfatizar el crecimiento personal: Destaca la importancia de conocerse a sí mismos y trabajar en el desarrollo personal. Anima a los estudiantes a enfocarse en sus éxitos y en cómo pueden superar sus limitaciones para alcanzar sus metas. ✓ Compromiso personal: Pide a los estudiantes que se comprometan a trabajar en una fortaleza o debilidad específica durante la semana siguiente. Pueden escribir sus compromisos en una hoja de papel y colocarla en un lugar visible en el aula. 	Hoja impresa	05 min



TALLER N° 03

ESTO PIENSO DE MÍ

Objetivos:

Reflexiona su propia imagen para adoptar una nueva visión de su existencia.

Trabaja las habilidades de autoconciencia.

Ejercitar habilidades de autoconocimiento.

Promover una visión realista y positiva de ti mismo y de tus posibilidades.

Descubriendo las bases teóricas de la autoestima.

Materiales necesarios:

Tablas "Autoconcepto" y "¿Cuál es la autoestima de cada participante?"

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Bienvenida y Contextualización: Saluda a los estudiantes y explica el propósito de la sesión. Introduce el concepto de autoestima y su importancia en la vida personal y académica.</p> <p>Actividad Rompehielos: Realiza una breve actividad para romper el hielo y crear un ambiente relajado y participativo.</p>	Palabra	05 min
Proceso	<p>Presentación Teórica: Utiliza la pizarra o el proyector para presentar las bases teóricas de la autoestima. Puedes incluir definiciones, factores que influyen en la autoestima y estrategias para mejorarla.</p> <p>Ejercicio de Autoconocimiento: Distribuye hojas de papel y pide a los estudiantes que escriban tres aspectos positivos y tres aspectos negativos sobre sí mismos. Luego, invítalos a reflexionar sobre cómo estos aspectos afectan su autoestima.</p> <p>Discusión en Grupo: Forma grupos pequeños</p>	<p>Palabra</p> <p>Dinámica</p>	25min



	<p>y facilita una discusión sobre las experiencias de los estudiantes con la autoestima. Anima a compartir ideas sobre cómo superar las dificultades y fortalecer la autoestima.</p> <p>Actividad Creativa: Proporciona materiales artísticos (papel, marcadores, revistas, tijeras, etc.) y pide a los estudiantes que creen un collage que represente su visión ideal de sí mismos y sus posibilidades. Esto puede incluir metas, valores, fortalezas, etc.</p>	grupal	
Salida	<p>Compartir y Reflexionar: Invita a algunos estudiantes a compartir sus collages y explicar lo que representan para ellos. Facilita una breve reflexión grupal sobre las experiencias y aprendizajes del día.</p> <p>Compromiso Personal: Pide a los estudiantes que elijan una estrategia específica para mejorar su autoestima y se comprometan a aplicarla en su vida diaria. Pueden escribir este compromiso en una hoja de papel y llevarlo consigo como recordatorio.</p>	Hoja impresa	10 min



ANEXO N° 01

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima se refiere al juicio y percepción que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo sus habilidades, valor y dignidad. Es la evaluación subjetiva que uno hace de su propio valor como individuo, influyendo en la forma en que se percibe a sí mismo, en cómo se relaciona con los demás y en la manera en que enfrenta los desafíos y las situaciones de la vida. Una autoestima saludable se caracteriza por una valoración positiva de uno mismo, mientras que una baja autoestima puede generar inseguridad, ansiedad y dificultades en la vida cotidiana., para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

Las bases de la autoestima pueden variar según diferentes teorías psicológicas y enfoques, pero algunas de las principales incluyen:

- a) Autoconocimiento: La comprensión y aceptación de uno mismo, incluyendo fortalezas, debilidades, valores y creencias.
- b) Autoaceptación: Aceptar y valorar tanto los aspectos positivos como los negativos de uno mismo, sin juzgarse de manera excesivamente crítica.
- c) Autoeficacia: La creencia en la capacidad personal para lograr metas y enfrentar desafíos de manera efectiva.
- d) Autonomía: Sentirse capaz de tomar decisiones y actuar de manera independiente, sin depender excesivamente de la aprobación de los demás.
- e) Autorrespeto: Tratar a uno mismo con amabilidad, compasión y respeto, estableciendo límites saludables en las relaciones con los demás.



- f) Relaciones sociales saludables: Mantener relaciones interpersonales positivas y satisfactorias que promuevan el apoyo emocional y la aceptación.
- g) Logros y competencias: Reconocer y valorar los logros personales y las habilidades desarrolladas a lo largo del tiempo.

Estas bases interactúan entre sí y pueden influenciarse mutuamente en la construcción y mantenimiento de una autoestima saludable.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

La autoestima influye significativamente en varios aspectos de la vida cotidiana de una persona:

- 1. Bienestar emocional:** Una autoestima saludable está asociada con emociones positivas como la felicidad, la satisfacción y la confianza en uno mismo, mientras que una baja autoestima puede contribuir a sentimientos de ansiedad, tristeza y depresión.
- 2. Relaciones interpersonales:** La autoestima influye en la forma en que nos relacionamos con los demás. Las personas con una autoestima alta tienden a establecer relaciones más saludables y satisfactorias, mientras que aquellos con baja autoestima pueden experimentar dificultades para establecer y mantener relaciones positivas.
- 3. Éxito académico y laboral:** Una autoestima positiva puede motivar a las personas a esforzarse y perseguir sus metas académicas y profesionales con confianza, mientras que una baja autoestima puede limitar el rendimiento y la capacidad para enfrentar desafíos.
- 4. Toma de decisiones:** La autoestima influye en la capacidad de tomar decisiones asertivas y defender los propios intereses. Las personas con una



autoestima alta suelen tomar decisiones de manera más segura y efectiva, mientras que aquellos con baja autoestima pueden dudar de sus elecciones y sentirse menos capaces de defender sus opiniones.

- 5. Salud física:** Existe evidencia de que la autoestima puede afectar la salud física, ya que una autoestima baja se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y una recuperación más lenta de enfermedades o lesiones.

SINTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

Los síntomas de baja autoestima pueden variar de una persona a otra, pero algunos indicadores comunes incluyen:

- 1. Autocrítica excesiva:** Constante autoevaluación negativa, enfocándose en los aspectos negativos y errores propios, con un sentido de insuficiencia o incompetencia.
- 2. Inseguridad:** Sentimientos de duda constante sobre uno mismo y sus capacidades, acompañados de temor al fracaso o al rechazo.
- 3. Necesidad excesiva de aprobación:** Dependencia emocional de la validación externa, buscando constantemente la aprobación y el reconocimiento de los demás para sentirse valioso.
- 4. Evitación de desafíos:** Tendencia a evitar situaciones que impliquen riesgo o posibilidad de fracaso, debido al miedo al juicio negativo o a no ser lo suficientemente bueno.



5. **Perfeccionismo:** Establecimiento de estándares irrealmente altos para uno mismo, y sentirse constantemente insatisfecho con los resultados, incluso cuando se logran metas importantes.
6. **Aislamiento social:** Evitar la interacción social o sentirse incómodo en situaciones sociales, debido a la creencia de no ser interesante o digno de ser aceptado por los demás.
7. **Pensamientos negativos recurrentes:** Tendencia a tener pensamientos negativos acerca de uno mismo, el futuro y las situaciones, lo que puede contribuir a sentimientos de desesperanza y desamparo.
8. **Autoabandono:** Descuidar las propias necesidades y deseos en favor de los demás, sacrificando la propia felicidad y bienestar por complacer a los demás.



TALLER N° 04

SÉ DISTINGUIR ENTRE LO BUENO Y LO MALO

Objetivo: Los participantes completan autoevaluaciones para determinar su capacidad para distinguir el bien del mal.

Técnica: Diálogo utilizando dilemas morales

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Bienvenida y Contextualización: Saluda a los participantes y presenta el objetivo de la sesión. Explica la importancia de distinguir entre el bien y el mal en la toma de decisiones cotidianas.</p> <p>Introducción a los Dilemas Morales: Breve explicación sobre qué son los dilemas morales y su relevancia en la vida cotidiana.</p>	Palabra	15 min
Proceso	<p>Se presenta en anexo 1</p> <p>Autoevaluación Inicial: Entrega a cada participante una hoja de autoevaluación donde puedan evaluar su propia capacidad para distinguir entre el bien y el mal en diferentes situaciones. Las preguntas pueden ser del tipo "¿Cómo reaccionarías ante esta situación?" y proporcionar opciones de respuesta.</p> <p>Diálogo con Dilemas Morales: Presenta varios dilemas morales a los participantes. Pueden ser dilemas éticos de la vida real o creados por el facilitador. Anima a los participantes a discutir y reflexionar sobre las diferentes opciones y consecuencias en cada dilema.</p> <p>Reflexión Personal: Después de cada dilema moral discutido, invita a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron al considerar las diferentes opciones y cómo aplicarían sus valores morales en situaciones similares en la vida real.</p> <p>Autoevaluación Final: Una vez completadas las discusiones sobre los dilemas morales, pide a los participantes que completen nuevamente la autoevaluación inicial.</p>	<p>Palabra</p> <p>Dinámica grupal</p>	15 min
Salida	<p>Discusión Final: Facilita una discusión grupal donde los participantes compartan sus reflexiones sobre la experiencia. ¿Han cambiado sus perspectivas sobre su capacidad para distinguir entre el bien y el mal? ¿Qué aprendieron de la actividad?</p> <p>Resumen y Conclusiones: Resume los puntos clave de la sesión y enfatiza la importancia de la autoevaluación continua y la reflexión en el desarrollo de la capacidad moral.</p> <p>Compromiso Personal: Invita a los participantes a establecer un objetivo personal relacionado con la mejora de su capacidad.</p>	<p>Hoja impresa</p>	10 min



ANEXO N° 01

DILEMA MORAL

¿Le daría una limosna a un mendigo alcohólico, aunque supieras que probablemente se gastara el dinero en vino? ¿Argumentarías que el fin para el que pide dinero – emborracharse – es malo, y por tanto te abstendría de dársela? ¿O pensarías que es un enfermo que no puede evitar emborracharse, y que ese acto no hace mal a nadie salvo en el mismo, y en razón de su adicción incurable, le darías la limosna que te solicita? ¿Consideras inmoral alguna de las dos decisiones? ¿Por qué?



TALLER N° 05

ME ACEPTO COMO SOY

Objetivos:

- Reforzar en los estudiantes una visión realista y positiva de sí mismos y de sus propias posibilidades.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Bienvenida y Presentación: Saluda a los estudiantes y presenta el objetivo del taller. Explica la importancia de tener una visión positiva de uno mismo para alcanzar el éxito.</p> <p>Ejercicio de Relajación: Inicia la sesión con un breve ejercicio de relajación para preparar a los estudiantes para la actividad. Puedes utilizar música suave y guiar una breve meditación o ejercicios de respiración.</p>	Palabra	15 min
Proceso	<p>Exploración de Fortalezas: Invita a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias fortalezas y habilidades. Pide que escriban en una hoja de papel al menos tres cosas que consideren que son buenas haciendo o cualidades positivas que poseen.</p> <p>Compartir en Parejas: Forma parejas y pide a los estudiantes que compartan lo que escribieron con sus compañeros. Anima a que se den retroalimentación positiva entre ellos.</p> <p>Creación de Collages de Visión Positiva: Proporciona materiales artísticos y pide a los estudiantes que creen un collage que represente una visión positiva de sí mismos y de sus posibilidades. Pueden incluir imágenes, palabras y frases que les inspiren y les motiven a alcanzar sus metas.</p> <p>Debate Guiado: Facilita un debate guiado sobre la importancia de tener una visión positiva de uno mismo. Pregunta a los estudiantes sobre los desafíos que enfrentan al mantener una actitud positiva y cómo pueden superarlos</p>	Palabra dinámica	15 min
Salida	<p>Reflexión Final: Pide a los estudiantes que reflexionen en silencio sobre lo que han aprendido durante el taller. ¿Han descubierto nuevas cosas sobre sí mismos? ¿Cómo planean mantener una visión positiva de sí mismos en el futuro?</p>	Hoja impresa	10 min

- Fomentar la corresponsabilidad grupal.

Materiales

Una ficha "El desarrollo de todas mis posibilidades".



ANEXO N° 01

FICHA: EL DESARROLLO DE MIS POSIBILIDADES

1) Escribe todo lo mejor que has descubierto de ti mismo y de los demás en estas primeras sesiones del taller:

.....
.....

.2) Haz un listado de posibilidades que puedes desarrollar para mejorar:

.....
.....

3) Compromiso grupal: El grupo, para favorecer el desarrollo de sus miembros se compromete a:

.....
.....

.



TALLER N° 06:

Soy único e importante

Objetivo: Los participantes describen conceptos que ayudan a mejorar la autoestima.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	El facilitador apertura el taller. Bienvenida y Presentación: Saluda a los participantes y presenta el objetivo del taller. Explica la importancia de la autoestima en la vida personal y profesional. Entrega a cada participante una hoja de papel ANEXO 1.	Palabra	05 min
Proceso	Leen el texto "El verdadero valor del anillo". Presentación de Conceptos Clave: Utiliza la pizarra o el papelógrafo para presentar conceptos clave relacionados con la autoestima, como la autoaceptación, el autocuidado, la autoconfianza y la autocompasión. Explica cada concepto y su importancia en el desarrollo de una autoestima saludable. Discusión en Grupo: Facilita una discusión en grupo sobre los conceptos presentados. Pide a los participantes que compartan ejemplos personales o situaciones en las que han experimentado estos conceptos en su vida diaria. Actividad de Reflexión Personal: Pide a los participantes que reflexionen en silencio sobre cómo pueden aplicar estos conceptos en sus propias vidas para mejorar su autoestima. Invítalos a escribir sus reflexiones en una hoja de papel	Hoja impresa	30 min
Salida	Invita a algunos participantes a compartir sus reflexiones con el grupo. Anima a que compartan estrategias específicas que planean implementar para mejorar su autoestima.	Palabra	05 min



ANEXO N° 01

El verdadero valor del anillo del libro de cuentos “**Déjame que te cuente**” de Jorge Bucay Vengo, maestro, porque **me siento tan poca cosa** que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. **¿Cómo puedo mejorar?** ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...- Y haciendo una pausa agregó -

Si quisieras **ayudarme tú a mí**, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

Encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas. – Bien- asintió el maestro. **Se quitó un anillo** que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó -Toma el caballo que está allí afuera y **cabalga hasta el mercado**. Debo **vender este anillo** porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero **no aceptes menos de una moneda de oro**. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y solo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que **una moneda de oro era muy valiosa**



para entregarla a cambio de un anillo. En su afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y **regresó.** Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro.

Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda. Entró en la habitación. – Maestro – dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- Qué importante lo que dijiste, joven amigo -contestó

Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. Quién mejor que él, para saberlo. Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo: – Dile al maestro, muchacho que si lo quiere vender ya, no puedo darle más de 58 monedas de oro por su anillo.

- ¡¿58 monedas?! -exclamó el joven.

Sí, replicó el joyero- Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...



El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como ese anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto.

TALLER N° 07

MIS COMPROMISOS

Objetivo: El participante instaura un compromiso de cambio admitiendo reconociendo mejoras diarias en la autoestima.

Técnica: Discusión controversial

ACTIVIDAD	DESARROLLO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio	Distribuye hojas de papel con preguntas sobre cómo se sienten acerca de su autoestima en ese momento. Pueden ser preguntas abiertas o de opción múltiple.	Palabra	05 min
Proceso	<p>Presentación de Afirmaciones sobre la Autoestima: Utiliza la pizarra o el papelógrafo para presentar una serie de afirmaciones sobre la autoestima, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, "Soy capaz de lograr mis metas" o "Me siento inseguro/a en situaciones sociales". Anima a los participantes a reflexionar sobre cada afirmación y a identificar cuáles resuenan más con ellos.</p> <p>Discusión Controversial: Divide a los participantes en grupos y presenta una afirmación controversial relacionada con la autoestima, por ejemplo, "La autoestima solo depende de la opinión de los demás". Anima a los grupos a discutir la afirmación desde diferentes perspectivas y a compartir sus opiniones.</p> <p>Reflexión Personal: Después de la discusión, pide a los participantes que reflexionen en silencio sobre cómo se sienten acerca de la afirmación y si su opinión ha cambiado en algún aspecto. Invítalos a escribir sus reflexiones en una hoja de papel.</p>	Palabra Dos tiras	30 min



Salida	<p>Compartir Compromisos de Cambio: Da la oportunidad a algunos participantes de compartir sus compromisos de cambio con el grupo. Anímalos a ser específicos y realistas en sus compromisos.</p> <p>Resumen y Conclusiones: Resume los puntos clave de la sesión y enfatiza la importancia de reconocer y admitir los cambios positivos en la autoestima para su desarrollo personal.</p>	Papelote	05 min
--------	--	----------	--------

3.2. RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS

Como se mencionó anteriormente, este trabajo tiene dos objetivos principales. En primer lugar, aumentar la confianza en sí mismos de los estudiantes a través de la planificación estratégica, y en segundo lugar, mejorar la confianza en sí mismos de los estudiantes aceptando y reconociendo lo que representan en la realidad actual. El programa consta de 7 seminarios, y para cada seminario se prepara un cuestionario y una prueba final. El análisis de desempeño a continuación se basa en dos tipos de métricas. Por un lado, hablamos de autoestima y, por otro, nos centramos en la planificación estratégica para el rendimiento académico.

El proyecto fue una experiencia positiva y satisfactoria, pues la aplicación de la propuesta "Programa estratégico para mejorar la autoestima" permitió incrementar los componentes de confianza en sí mismo, autoevaluación, autoconcepto, demostrando así que: 87% de las materias cursadas, los estudiantes aprobaron la evaluación, lo que indicó un gran interés en mejorar su autoestima.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes de educación secundaria del 4° "C" de La Institución educativa JEC "Antonio Álvarez De Arenales, baja o media, y esto se refleja en los resultados de la encuesta y la aplicación del manual de observación. Se puede observar que algunas personas necesitan ser satisfechas, como la aceptación, la confianza, el amor, el aprecio, etc.

SEGUNDA: El programa de estrategias metodológicas consta de siete seminarios basados en la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y las recomendaciones de la pirámide motivacional de Abraham Maslow para mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes.

TERCERA: La aplicación de la propuesta "Plan Estratégico de Mejora de la Autoestima" permitirá incrementar los componentes de autoconocimiento, amor propio, amor propio y amor propio de los estudiantes, mejorando así su aprendizaje.



SUGERENCIAS

- PRIMERA:** Se recomienda que el “Programa de Estrategias Metodológicas”, en diversas instituciones educativas para jóvenes.
- SEGUNDA:** Es importante que las recomendaciones presentadas en este trabajo de investigación se adapten a las necesidades y edades de los estudiantes de las diferentes instituciones educativas, quienes tienen características similares a los que estudian en este estudio.
- TERCERA:** Esta propuesta debe servir como incentivo para que otros educadores desarrollen otras propuestas de autoestima o temas relacionados que brinden una variedad de soluciones alternativas que beneficien a los estudiantes.



BIBLIOGRAFÍA

- ALCÁNTARA, José Antonio (2003) Educar la autoestima. Ediciones CEAC. España.
- ANTUNES, Celso (2000) Las Inteligencias Múltiples – Cómo Estimularlas y Desarrollarlas. Papirus Editora. Brasil.
- ARMSTRONG, Thomas (2006) Inteligencias Múltiples en el aula. Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica. S.A. España.
- AUSUBEL, D. P. (1968) Educational Psychology: A Cognitive View. Holt, Rinehart & Winston. New York. USA.
- BRANDEN, Nathaniel (1994) Lo seis pilares de la autoestima. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica. S.A.
- CAMPOS, Anna Lucía (2010) Las neurociencias y sus aportes al ámbito educativo. IV Congreso Internacional de Neuroeducación. Trujillo, Perú.
- DÍAZ DÍAZ, Hugo (2009) Desafíos de la escuela peruana. Perú: Santillana S.A.
- Díaz Heredia, José (2005). Hacia un nuevo Paradigma Pedagógico. Editorial San Marcos. Lima.
- FERNÁNDEZ, C. Arlette (2010) Neurodiversidad: Cerebros diferentes, aprendizajes diferentes. V Congreso Internacional de Neuroeducación. Trujillo. Perú.
- FISCHMAN, David (2000). El camino del Líder. Perú: El Comercio. Flores
- OPAZO, Pedro (2010) La Revolución del Aprendizaje: el docente coach. I Congreso Mundial de Neurología. Edit. Kapelucs. Buenos Aires, Argentina.
- GARDNER, Howard (1998). A Reply to Perry D. Klein's 'Multiplying the problems of intelligence by eight. Canadian Journal of Education



- GOLEMAN, Daniel (2000) Inteligencia Emocional. Ediciones B. Buenos Aires. Argentina S.A.
- GONZÁLEZ, M. C. y TOURÓN, J. (1992). Autoconcepto y rendimiento escolar. Implicaciones en la motivación y en el aprendizaje autorreguiado. Pamplona, España: EUNSA.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto, FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos y BAPTISTA LUCIO, Pilar (2006). Metodología de la Investigación. 4ta ed., ED Mc. Graw-Hill Interamericana. México.
- HAEUSSLER, Isabel M., MILICIC, Neva (2006) Confianza en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Cataluña. España.
- IBARRA MARTÍN, Francisco y otros (1999). Metodología de la Investigación Social. Félix Valera. La Habana. Cuba.
- MASLOW, Abraham Harold (1991). Motivación y personalidad. Ediciones Díaz de Santos. Madrid. España.
- NAVARRO PEÑA, Elsa (2006). Corrientes Pedagógicas Contemporáneas en el Avance Científico del Conocimiento. Lima.
- POLIT, Denise; HUNGLER, Bernadette. (2007) Investigación Científica en Ciencias de la Salud. Principios y Métodos. 6ta ed. Editorial Mc. Graw Hill Interamericana. Bogotá, Colombia.
- PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ (1998) Métodos y Técnicas de Investigación Educativa. 4º. Educación. Lima-Perú.
- ROJAS, Raúl. (2005) El Proceso de Investigación Científica. Octava reimpresión. Editorial Trillas. México.
- SÁNCHEZ, Hugo y Carlos Reyes (2005). Metodología y Diseños en la Investigación Científica Aplicada la Psicología, Educación y Ciencias



Sociales. 2da Edición. Lima.

TAMAYO, José. (2002) Estrategias para Diseñar y Desarrollar Proyectos de Investigación en Ciencias de la Salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.Lima.



ANEXOS



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 18-03-24

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: Gisela Cirila Peña Dávila
Dirección: Jr. Yauli N° 170 - Chaupimarca - Cerro de Pasco
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 43403167
Teléfono: 953563345 email: pdgisela@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____
Dirección: _____
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____
Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: Escuela de Posgrado
Escuela Profesional o Mención: Programa de Segunda Especialidad Profesional
Título o Grado Académico a optar: Comunicación y Psicología Educativa
Asesor: _____

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:
Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: Autoestima y programa de estrategias en estudiantes del 4° "C" de la institución educativa secundaria JEC "Antonio Alvaros de Arenales" Huayllay - Pasco 2019

Palabras claves, (3 a 5 términos): _____

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?
2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

- Bachiller
 Titulo
 2da Especialidad
 Maestría
 Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: Psicología Educativa SEG 20


Firma de Autor



huella digital

18-03-2024

Fecha