

**Diseño de una propuesta educativa para mejorar la autoestima desde la  
Educación Física en perspectiva de la capacidad sociomotriz**

**William Ricardo Barbosa Muñoz**

**2013220089**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA**

**Bogotá, D.C.**

**2019**

## DEDICATORIA

*Este presente trabajo está dedicado primeramente a Dios y luego a todas las personas que nos han apoyado, a mis padres que me han dado la existencia; y en ella la capacidad por superarme desear lo mejor en cada paso por este camino difícil, a mis maestros que han recorrido conmigo este camino, porque me han enseñado a ser más humano.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a los maestros por permitirme cumplir con la excelencia en el desarrollo de esta tesis, por creer en mí.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>Realidad es Pedagogía</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página 4 de 4</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de Grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Diseño de una propuesta educativa para mejorar la autoestima desde la Educación Física en perspectiva de la capacidad sociomotriz
<b>Autor(es)</b>	Barbosa Muñoz, William Ricardo.
<b>Director</b>	Pérez Ferro, Luis Carlos.
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2019. 66p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional UPN
<b>Palabras Claves</b>	AUTOESTIMA; EDUCACIÓN FÍSICA; ESTRATEGIAS; EDUCACIÓN; Y SOCIEDAD.

<b>2. Descripción</b>
<p>Trabajo de grado propone plantear una estructura teórica donde tiene un propósito de identificar el papel trascendental que cumple la Autoestima en el ambiente de aprendizaje en el desarrollo de los sujetos. Actualmente no debe ser visto como un valor que se desarrolla durante el proceso de desarrollo psicológico sino también como un proceso que debe esencial en el proceso de las planeaciones o sesiones de la clase diariamente. Pues es la clave de favorecer el gusto por explorar, descubrir y cuestionar.</p>

<b>3. Fuentes</b>
<p>Antonia Melcon Alvarez, A. M. (1991). <i>Revista complutense de educación</i>,. Obtenido de <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150087">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150087</a></p> <p>Barcal, R. F. (01 de 02 de 2014). <a href="http://autoestimaysuscomponentes.blogspot.com.co/">http://autoestimaysuscomponentes.blogspot.com.co/</a>.</p> <p>Branden, N. (2006). <i>La Autoestima</i>. Obtenido de La Autoestima: <a href="http://www.laautoestima.com/#quees">http://www.laautoestima.com/#quees</a></p> <p><i>Club de ensayos</i>. (11 de Mayo de 2015). Obtenido de <a href="https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/CAPACIDADES-SOCIOMOTRICES-Y-ESQUEMA-E-IMAGEN-CORPORAL/2513200.html">https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/CAPACIDADES-SOCIOMOTRICES-Y-ESQUEMA-E-IMAGEN-CORPORAL/2513200.html</a></p> <p>Garcia, C. (s.f.). <i>scribd</i>. Obtenido de Capacidades socio motrices: <a href="https://es.scribd.com/doc/115029637/socio-motricidad">https://es.scribd.com/doc/115029637/socio-motricidad</a></p> <p>Hernández, J. A. (2004). <i>La Autoestima en la educación</i> . Obtenido de <a href="http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf">http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf</a></p> <p>Herrera, M. A. (3 de Agosto de 2008). <i>Currículo integral como trayecto de desarrollo en Abraham Magendzo</i>. Obtenido de <a href="http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/download/2157/2049">http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/download/2157/2049</a></p> <p>Irene Maestre Bruña, B. J.-P. (2015). <i>Revista de educación, motricidad e investigación</i>. Obtenido de EMOTION: <a href="http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2744">http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2744</a></p>

- Laza, S. (Mayo de 2005). *Adolescentes y adultos como sujetos de aprendizaje*. Obtenido de Características del Desarrollo Evolutivo en el Sujeto de Aprendizaje: <https://www.monografias.com/trabajos28/sujetos-aprendizaje/sujetos-aprendizaje.shtml>
- Llano, C. (2015). *UP IPADE*. Obtenido de <https://www.carlosllanocatedra.org/blog-familia-y-sociedad/qu%C3%A9-es-la-postmodernidad>
- Manuel Ildelfonso Ruiz Medina, M. d. (16 de Julio de 2013). *El enfoque mixto de investigación en los estudios fiscales*. Obtenido de [http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas\\_instrumentos.html](http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas_instrumentos.html)
- Martínez, F. S. (s.f.). *Constructivismo (Psicología): Teorías, Autores y Aplicaciones*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/constructivismo/>
- Mateus, L. M. (s.f.). *Tendencias de la Educación Física escolar*. Obtenido de <file:///C:/Users/Javier/Downloads/564-1985-1-PB.pdf>
- Medina, M. I. (s.f.). *Eumed.net*. Obtenido de Técnicas e instrumentos de investigación: [http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas\\_instrumentos.html](http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas_instrumentos.html)
- Melcon Alvarez, A. M. (1991). *Revista complutense de educación*,. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150087>
- Mendoza, D. L. (2014). *La cultura, la autoestima y los valores* . Obtenido de [https://www.academia.edu/9113362/LA\\_CULTURA\\_LA\\_AUTOESTIMA\\_Y\\_LOS\\_VALORES\\_FACTORES\\_INFLUYENTES\\_EN\\_EL\\_CLIMA\\_LABORAL\\_?auto=download](https://www.academia.edu/9113362/LA_CULTURA_LA_AUTOESTIMA_Y_LOS_VALORES_FACTORES_INFLUYENTES_EN_EL_CLIMA_LABORAL_?auto=download)
- Minguela, M. L. (2009). Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz . *Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz* . España , España.
- Ministerio de Educacion Nacional. (1994). Obtenido de [www.feriadelaciencia.com.co/v2\\_base/file\\_downloader.php?id\\_file=44748-m21](http://www.feriadelaciencia.com.co/v2_base/file_downloader.php?id_file=44748-m21)
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ministerio de Educación Nacional : Currículo*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79413.html>
- Moreira, M. H. (2003). *Biblioteca Virtual*. Obtenido de <http://www.biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>
- Morillo, J. L. (2018). *Umbrales* . Obtenido de Umbrales : <http://www.chasque.net/umbrales/rev191/PAG15-22.HTM>
- Nacional., M. d. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)
- Organización Mundial de la Salud . (2013). Obtenido de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/autoestima>
- Perez, R. (2010). *Teorias del aprendizaje* . Obtenido de <https://www.monografias.com/search?query=VIGOSKY&page=1>
- Requelme, J. L. (2010). *La autoestima como potenciadora del desarrollo integral de l@s adolescentes del primero y segundo años de bachillerato especialidad en ciencias básicas del colegio particular mixto "ciudad de macará" cantón Huaquillas provincia de el oro, psicoterapias de*. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/4928>
- revista de Educación Física para la paz. (s.f.). Obtenido de LA PEONZA: <https://es.scribd.com/document/94411501/peonza-ne6>
- Ribot, M. (15 de 03 de 2015). <http://www.montserratribot.com/los-3-componentes-de-la-autoestima/>. Obtenido de 1

Segarra, a. (18 de 04 de 2013). <http://alessandro11111.blogspot.com.co/2013/04/el-autoestima-definicionclases-y.html>. Obtenido de 1

Uchani, A. M. (Marzo de 2012). Teoría de Vigotsky. San pablo.

Universidad AIU. (17 de 10 de 2017). <http://quesignificado.com/autoestima/>. Obtenido de 1

Verdet, M. J. (2011). *Cultivando Emociones, Educación Emocional de 3 a 8 años*. Barcelona: Generalitat Valenciana.

Villa, D. (20 de Febrero de 2012). *Como influyen los medios de comunicación en la estima corporal*. Obtenido de Como influyen los medios de comunicación en la estima corporal: <http://estimaco.blogspot.com.co/2012/02/el-efecto-de-losmedios-de-comunicacion.html>

#### 4. Contenidos

El presente trabajo de grado se divide en cuatro (4) capítulos de los cuales están divididos de la siguiente forma:

1. **Primer capítulo:** Se encuentra los concepto y características de los elementos de la autoestima, en el
2. **Segundo Capítulo:** se encuentra la perspectiva educativa, ideal del ser humano, teoría del desarrollo humano y la tendencia de la Educación Física Sociomotriz en relación con la autoestima , como
3. **Tercer Capítulo:** encontramos la metodología, fases y técnicas en la cual se desarrolla el proyecto,
4. **Cuarto Capítulo:** encontramos el microcontexto en el que se puede desarrollar este proyecto, la población y el diseño de estrategias en las que se desarrolla el objetivo general del trabajo.

#### 5. Metodología

La metodología de este trabajo de grado está desarrollada en una investigación de observación participante, basada en unas técnicas instrumentos como encuesta y estrategias pedagógicas que se aplican en la población, ya que permite evaluar el proceso llevado a cabo con el fin de planeaciones basadas en la Autoestima.

#### 6. Conclusiones

- La autoestima es un factor importante en el desarrollo del sujeto
- Cada una de las personas son únicas e irrepetibles, evitar las comparaciones entre los mismos alumnos ya que esto permite que cada niño y niña no desarrolle la personalidad
- La autoestima es un factor que condiciona a la persona en un plano social, educativo y afectivo entre otros.
- Hoy en día es importante que tanto los familiares como los docentes se preocupen por fomentar una alta autoestima, ya que esta es un ítem que ha generado mayor interés en los centros educativos y en la sociedad.
- La carencia de autoestima induce al niño y/o niña a tener bajo rendimiento escolar, pierde interés por la escuela, obtiene malas notas y la autovaloración por sí mismo.
- La sociedad está llena de prejuicios puesto que determinan el estado físico de cada una, gordo, flaco, lindo, feo, blanco, afrodescendiente, fuerte, débil, etc que define la autoestima, así mismo está relacionado con los medios de comunicación donde están presentes en nuestra vida cotidiana recibiendo constantemente información que pueden afectar al niño o niña,
- La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social.

- La escuela debe comprender que en algunas ocasiones los niños y niñas se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe ser superada por la autoestima.
- La educación debe estar centrada en lograr que los niños, niñas y jóvenes adquieran los conocimientos propios de las disciplinas, pero que además puedan buscar información, evaluarla críticamente, transformarla, producir nueva información que responda a sus necesidades y contextos.

<b>Elaborado por:</b>	Barbosa Muñoz, William Ricardo.
<b>Revisado por:</b>	Pérez Ferro, Luis Carlos.

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	30	05	2019
--	----	----	------

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTOS .....	3
OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS .....	10
JUSTIFICACIÓN .....	11
1 CAPITULO.....	12
1.1 Antecedentes:.....	14
REFERENTE CONCEPTUAL .....	19
1.2 EL AUTOESTIMA.....	19
1.3 Características de la autoestima alta: .....	21
1.3.1 Características de la autoestima baja: .....	22
1.4 Elementos de la Autoestima .....	23
1.5 Marco Legal:.....	25
1.6 EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA....	27
1.7 ¿Cómo influye la sociedad en la autoestima? .....	29
1.7.1 Cultura y la autoestima .....	30
1.7.2 Educación y la autoestima .....	31
PERSPECTIVA EDUCATIVA.....	33
2.1 Introducción: .....	33
2.2 Ideal del Ser Humano .....	33
2.3 Teoría del desarrollo Humano .....	34
2.4 Modelo curricular: .....	38
2.5 Modelo pedagógico critico social: .....	39
2.6 Modelo Didáctico: .....	42
2.6.1 ¿Con que se evalúa?.....	42
2.6.2 ¿Cómo evaluar? .....	43
2.7 Tendencia de la Educación Física Sociomotricidad: .....	43
MACRODISEÑO .....	46
3.1 Justificación de Diseño de Implementación .....	46
3.2 Paradigma constructivista .....	48
3.3 Enfoque Cualitativo .....	48
3.4 Técnicas e instrumentos:.....	49
3.4.1 Encuesta: .....	49

3.4.2 La entrevista:.....	49
3.4.3 La observación:.....	49
3.4.4 Estrategia pedagógica .....	50
3.4 PERFIL PROFESIONAL .....	50
3.5 FASES 1: .....	52
4. MICROCONTEXTO.....	54
4.1 Población. ....	54
4.2 Aspectos educativos.....	54
4.3 Planta física. ....	57
4.4 Microdiseño .....	58
4.4.1 Cronograma. ....	58
4.4.2 Plan de clase o sesiones. ....	59
5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA .....	60
5.1. Aprendizajes como docente .....	60
5.2. Incidencias en el contexto y en las personas.....	60
5.3. Incidencias en el diseño .....	61
5.4. Recomendaciones .....	61
5.5 Discusión .....	62
5.6 Conclusiones.....	63

## **OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS**

### **Objetivos**

#### **General.**

- Diseñar una propuesta educativa que permita fortalecer la autoestima desde la mirada de la Educación Física y la capacidad sociomotriz

#### **Específicos.**

- Fundamentar teóricamente la propuesta educativa centrada en el fortalecimiento desde la Educación Física y la mirada sociomotriz.
- Diseñar una propuesta curricular para el proceso de enseñanza desde la sociomotricidad en beneficio del fortalecimiento de la autoestima.
- Sistematizar la experiencia derivada de la aplicación de la propuesta educativa en aspectos como conclusiones y evaluativos del diseño.

## JUSTIFICACIÓN

La carencia de autoestima induce al niño y/o niña a tener bajo rendimiento escolar, pierde interés por la escuela, obtiene malas notas y la autovaloración por sí mismo disminuye, en caso contrario con una autoestima alta logran adaptarse al ámbito escolar fácilmente. Por lo tanto, en la escuela debe motivar a los niños y niñas a ser independientes y poder interactuar con los demás en las actividades, experiencias que se desarrollen y contribuyan a la sana convivencia, la autoestima y a la unión entre compañeros; para el progreso personal y social en un ambiente de tolerancia y paz.

Es evidente que la autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones y comentarios despectivos de padres, profesores y compañeros elaboran un auto-concepto negativo, que llevan al niño y/o niña a no confiar en sí mismo y en sus posibilidades, a no afrontar el mundo que lo rodea y a evitar el fracaso. Una baja autoestima conlleva problemas en la estructura mental del sujeto, en su atención y concentración, lo que termina influyendo notablemente en su rendimiento y así pensar en los niños como el futuro del país, por tal razón se debe empezar por ofrecer una educación con calidad.

# 1 CAPITULO

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

La educación es la guía que permite fortalecer las competencias de cada sujeto desde la primera infancia, las cuales permitan entender el entorno, por esta razón, se hace necesario encontrar una transformación social, donde se de una mirada diferente a las circunstancias del conflicto verbal y los prejuicios que se han generado en el mundo y de esta manera crear cambios para un mejor futuro.

Ahora bien, entendido la primera infancia como la base esencial para la vida del ser humano, donde se construye la autoestima, la personalidad y se enriquecen las habilidades, explorando el mundo que los rodea, permite que el sujeto conozca, entienda y respete su cultura, sus costumbres, creencias y demás; y así poder construir su identidad a partir de la interacción con sus pares, familiares, y otros.

Hoy en día es importante que tanto los familiares como los docentes se preocupen por fomentar una alta autoestima, ya que esta es un ítem que ha generado mayor interés en los centros educativos y en la sociedad. Los niños y las niñas se enfrentan a cambios de ambientes diariamente, donde la educación tiene la responsabilidad de bríndales un lugar agradable y acogedor para que se sientan seguros de sí mismo, y poder ofrecerle un clima confiable que le permita al sujeto expresar sus sentimientos, ideas y emociones sin temor a ser rechazado presionado o en caso extremo amenazado.

La carencia de autoestima induce al niño y/o niña a tener bajo rendimiento escolar, pierde interés por la escuela, obtiene malas notas y la autovaloración por sí mismo disminuye, en caso contrario con una autoestima alta logran adaptarse al ámbito escolar fácilmente. Por lo tanto, en la escuela debe motivar a los niños y niñas a ser independientes y poder interactuar con los demás en las actividades, experiencias que se

desarrollen y contribuyan a la sana convivencia, la autoestima y a la unión entre compañeros; para el progreso personal y social en un ambiente de tolerancia y paz.

Es evidente que la autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones y comentarios despectivos de padres, profesores y compañeros elaboran un auto-concepto negativo, que llevan al niño y/o niña a no confiar en sí mismo y en sus posibilidades, a no afrontar el mundo que lo rodea y a evitar el fracaso. Una baja autoestima conlleva problemas en la estructura mental del sujeto, en su atención y concentración, lo que termina influyendo notablemente en su rendimiento y así pensar en los niños como el futuro del país, por tal razón se debe empezar por ofrecer una educación con calidad.

**¿Cómo es el diseño curricular de una propuesta educativa centrada en el mejoramiento de la autoestima desde la Educación Física y la perspectiva sociomotriz?**

## 1.1 Antecedentes:

El P.C.P realizó un estudio y una búsqueda en la base de datos, trabajos de grado, revistas y documentos etc., con el propósito de indagar sobre el fortalecimiento de la autoestima en unión con la Educación Física.

- **Educación en la Autoestima** (Melcon Alvarez, 1991)

**Autores:** María Antonia Melcón Álvarez, Angela Melcón Álvarez

**Localización:** Revista Complutense de Educación

**Idioma:** español

La autoestima es un fundamento indispensable para la estabilidad emocional de la persona, por lo que tanto en el ámbito familiar como en la institución educativa y en las relaciones sociales se debe propiciar en el educando el desarrollo de sentimientos de capacitación y de confianza en sí mismo. Se aporta una acción pedagógica preventiva ante posibles interferencias en la conquista de la autoestima. Continúa con un análisis familiar, escolar y social para establecer un diagnóstico. Se señala, finalmente, la importancia de una reorientación educativa, como acción terapéutica, para conseguir o mejorar la propia estimación, entendiendo que dicha cualidad es absolutamente necesaria para conseguir una armonía existencial. (Melcon Alvarez, 1991)

- **El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar** (Irene Maestre Bruña, 2015)

**Autores:** Almagro Torres, Bartolomé Jesús; Paramio Pérez, Gema; Maestre Bruña, Irene.

**Localización:** Tesis de grado – Universidad de Huelva.

El sistema educativo debe centrarse en conseguir el desarrollo de la personalidad y de las capacidades del alumno. Para ello, es fundamental la adquisición de las competencias emocionales. El área de Educación Física ha mostrado sus potencialidades para colaborar en la formación emocional de los niños. En este sentido, el trabajo de los docentes es fundamental, ya que deben formarse, planificar y abordar estos contenidos de forma intencional para asegurarse el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde esta perspectiva, este trabajo presenta una propuesta didáctica para el desarrollo de la educación emocional desde las clases de Educación Física. En concreto, el objetivo principal fue diseñar una unidad didáctica para ayudar a mejorar las competencias emocionales del alumnado perteneciente al primer curso de educación primaria. Con el convencimiento de que para la adquisición de las competencias emocionales debe trabajarse de forma continua y transversal en diversas unidades didácticas, cursos académicos y áreas; esta propuesta muestra una posibilidad de hacerlo de forma integrada con los objetivos, contenidos y competencias establecidos por la normativa educativa actual para la Educación Física. En este artículo en primer lugar se ha abordado una aclaración de los conceptos relacionados con la educación emocional, para pasar a detallar los objetivos del trabajo e incluir la unidad didáctica desarrollada. Para concluir, se ha incluido un listado de estrategias para trabajar la educación emocional desde el área de Educación Física.

- **Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz** (Minguela, 2009)

**Autores:** María Luisa Minguela Merino

**Localización:** Tesis de grado – Universidad de Valladolid

**Idioma:** español

Esta investigación aborda el tema de la enseñanza de la autoestima en el contexto escolar, en concreto en el segundo ciclo de Educación Infantil. Tratamos de delimitar el término históricamente, hacemos un recorrido por las distintas definiciones y efectuamos una visión sucinta de las diferentes teorías o tendencias que han estudiado dicho constructo desde sus distintas posiciones. Nos interrogamos sobre su definición, sus características, dimensiones y medición. A su vez, sugerimos una conceptualización e interpretación propia de la autoestima, aportando datos sobre la socioestima y ecoestima como conceptos complementarios de la formación de la autoestima.

Anotamos cuestiones relevantes de carácter administrativo para el desarrollo de la autoestima en la escuela, centrándonos en las leyes reguladas desde una perspectiva internacional, estatal y autonómica. En el apartado de las emociones partimos del hecho de que la seguridad emocional es la base de la autoestima, aportando datos concretos sobre el concepto, clasificación y tipos de emociones.

Estudiamos en detalle el origen y concepto de la Paz, haciendo hincapié en la Cultura de Paz, definiendo sus características y dimensiones y justificando su relación con la autoestima.

Nos centramos fundamentalmente en el sentido de nuestro yo, en el sentimiento interno de quienes somos, en la "madurez espiritual", en las relaciones sociales y el

amor a todos los seres. Con el fin de contribuir a la construcción y consolidación de una Cultura de Paz por medio de la educación, explicamos la importancia que muestran las emociones en el desarrollo de la autoestima en la edad infantil y cómo el juego es una herramienta imprescindible para su evolución positiva.

Enmarcado en un contexto de Cultura de Paz, de paz holística que integra las tres dimensiones de la paz: paz interior, paz social y paz Gaia, reflejamos nuestra idea que nace de profundas reflexiones, llegamos a una conclusión personal y a una aportación intelectual para la comunidad científica "La Pedagogía del Amor", como propuesta de acción, transformación y trascendencia.

Abogamos por el enfoque humanista que se centra en el potencial que tenemos las personas para el crecimiento, para el cambio y en la autorrealización, y abrimos un nuevo camino hacia la perspectiva transpersonal. Enmarcamos esta investigación dentro del paradigma cualitativo. Nos centramos, en concreto en la Investigación-Acción, como metodología que estudia una situación en el aula infantil con el fin de mejorar la calidad de la acción.

Inspirados en la "Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz", aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 13 de septiembre de 1999, que resume los principios esenciales de la Carta de las Naciones Unidas, la Constitución de la UNESCO y la Declaración de los Derechos Humanos.

Motivados por la Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas de 19 de noviembre de 1998, por la que se proclama al periodo 2000-2010 "Decenio Internacional para una Cultura de Paz y de no-violencia para los Niños del Mundo". Conscientes, asimismo, de que la Cultura de Paz se basa en la "adhesión a los principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia, solidaridad, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento a todos los niveles de la

sociedad y entre las naciones" (A, art. 1, 1) y que el "progreso hacia el pleno desarrollo de una cultura de paz se logra por medio de valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida propicios para el fomento de la paz entre los individuos, los grupos y las naciones" (A, art. 2).

Describimos la experiencia llevada a cabo en el aula de Educación Infantil de un centro público de la provincia de Valladolid. En la que se plantea la aplicación del proyecto "Aprendiendo a quererse", un proyecto centrado en los afectos y en un conjunto de juegos para aprender a quererse a uno mismo, a los demás y al entorno.

Nuestro deseo es ofrecer al profesorado un plan de intervención con propuestas concretas para actuar en el aula, y a su vez hacerle reflexionar sobre estos temas y la incidencia significativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorando así su competencia en el manejo y control de la conducta interpersonal de los niños.

- **Fortalecimiento de la autoestima a través de la Educación Física**

**Autores:** Alfonso Charry, Jorge Luis Hernández, Nicolas James Sanchez, Jader David.

**Localización:** Tesis de grado – Universidad Pedagógica Nacional.

**Idioma:** Español.

Trabajo de grado que se evidencia en las personas con discapacidad física una necesidad de aprecio por parte de los demás en las diferentes entornos que se desenvuelven como lo son el ámbito familiar, escolar, social y cultural, esto sin duda da punto de partida para sentar a intención del PCP, que trata de potencializar la autoestima en este tipo de población, de la Fundación de Arcángeles, utilizando la Educación Física como herramienta, y planteando actividades para dicho fin, desde las

situaciones motrices que están inmersas en una teoría como la socio motricidad, que le permitirá a los dos individuos interrelacionarse con los demás creando relaciones de afecto, amistad, cariño, confianza, respeto por sí mismos y por el otro.

## **REFERENTE CONCEPTUAL**

### **1.2 EL AUTOESTIMA**

La autoestima es la fuente de salud mental, “... *insiste más en la evaluación de las características. Gozar de autoestima pone de manifiesto una seguridad interior, una confianza en sí mismo y un respeto propio*” (Antonia Melcon Alvarez, 1991); cuando las personas se sienten bien, responden hacia los demás y hacia ellos mismo de una manera saludable y positiva, saben que son capaces y se cuidan a sí mismos y a los demás, no necesitan sentirse seguros subestimando o sintiéndose superiores a las demás personas.

*Cuando somos bebés y niños pequeños vemos el mundo a través de los ojos de nuestros padres y familiares, debido a que nuestra vida interactúa con la de ellos, si nuestros padres y familiares nos dicen que somos personas encantadoras y brillantes, tendemos a creerles y se refleja de una manera segura y sobresaliente.* (Branden, 2006, pág. 1)

Si nuestros padres nos inflan demasiado podemos desarrollar la tendencia a lucirnos, es bueno sentirse bien acerca de sí mismo, pero el amor propio demasiado alto puede ser malo como una baja autoestima la cual llevara a problemas como depresión, abuso de sustancias, dificultades sociales en las relaciones, situaciones que

ocurren en niños que son criados en hogares negativos, abusivos en donde las familias no se comunican.

A futuro los problemas de baja autoestima se evidencian en la depresión la cual se manifiesta físicamente como emocionalmente, ejem: problemas de peso, ya sea obesidad o anorexia; sentirnos que nuestra vida está falta de control. Sí al ser niños se nos dijo que éramos bonitos o pasados de peso, puede llevar a tener un sentimiento de baja dignidad.

Si siempre nos dicen qué hacer y cuándo hacerlo, es posible inclinarse por la anorexia para demostrar que podemos controlar algo que otros no pueden. Tendemos a aislarnos, a escondernos, a sentir miedos irracionales, tener problemas de condiciones físicas como la dificultad para respirar, temblores incontrolables y sensación de pánico.

No todas las personas muestran signos externos de baja autoestima, pueden vivir una vida aparentemente normal para ellos, ejem: beber alcohol o emplean otras sustancias, no aceptan que algo no está bien en las cantidades que consumen, optan por beber solos y no en lugares públicos para que otros no puedan verlos fuera de control.

Una persona con una autoestima sana tiene la confianza para buscar lo que quiere sin hacer que otra persona se sienta menos. La confianza en sí mismo es la manera correcta como se ve y se siente una persona con autoestima. Cuando una persona es bastante amable y agradable es la sensación de confianza la que atrae.

*“Aún en la posición física: ejemplo mantenerse erguido y exponer una gran sonrisa es tener seguridad, compartir una mesa en un restaurante es confianza. Comprarle un café a un extraño es confianza”.* (Branden, 2006, pág. 3).

Según la escuela humanista considera que las raíces de muchos problemas de relación entre los seres humanos surgen porque muchas personas se desprecian y se consideran seres poco valiosos e indignos de ser amados. De ahí la importancia de formar en nuestros niños una autoestima que los prepare para el mundo al cual se enfrentaran, lo que llamamos primera infancia, tiempo en el cual se insiste se formara mucho el que somos, cual es nuestro aspecto, en que somos buenos, que debilidades tenemos, todo esto forma nuestra imagen mental y construye nuestra autoestima. (Universidad AIU, 2017)

### **1.3 Características de la autoestima alta:**

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

1. Superan sus problemas o dificultades personales
2. Afianzan su personalidad
3. Favorecen su creatividad
4. Son más independientes
5. Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales
6. Se sienten bien consigo mismo
7. Es una persona flexible e ingeniosa
8. Se siente poderoso y creativo, se interesan por realizar tareas desconocidas
9. Tienen consideración por los otros, sentido de ayuda y está dispuestos a colaborar con los demás
10. Disfrutan de las cosas divertidas de la vida
11. Defienden su posición ante los demás. (Segarra, 2013)

### **1.3.3 Características de la autoestima baja:**

1. Inseguridad acerca de quién es usted y falta de confianza en sí mismo
2. Problemas en las relaciones interpersonales
3. Esconde los verdaderos sentimientos
4. No reconoce en sí mismo los logros,
5. No se perdona a sí mismo
6. Miedo al cambio (Segarra, 2013)

Según la Organización Mundial de la Salud la autoestima es muy importante y sobre todo en el campo deportivo, académico y de las relaciones sociales, y lo relaciona con lo que pensamos y sentimos. Resalta la importancia de tener una buena autoestima para enfrentar los retos de la vida de una manera más positiva.

La autoestima juega un papel muy importante en el desarrollo y mantenimiento del estado de salud físico, mental y social. Por ejemplo, a la hora de prevenir un trastorno de conducta alimentaria. Se considera la autoestima como un protector a sufrir situaciones de riesgo, como las conductas violentas.

La autoestima tiene que ver con todas las emociones, sentimientos y sensaciones.

La autoestima saludable es importante porque favorece:

1. Un mejor estado de ánimo
2. Motivación y energía para conseguir metas y superar de forma saludable los fracasos
3. Es un protector porque reduce la probabilidad de sufrir de problemas psicológicos y social

4. Respeto hacia uno mismo,
5. Capacidad de autocuidado con el fin de proteger sus propios derechos
6. Tomar conciencia de cómo somos y aceptarnos tal y como somos
7. Hacer una valoración positiva de nuestra persona
8. Aceptar los errores y fracasos como algo natural de la existencia humana es decir darse permiso para equivocarse
9. Mérito de ser amado y respetado por los demás. (Organización Mundial de la Salud , 2013)

## **1.4 Elementos de la Autoestima**

### **✓ El conocimiento de sí mismo**

*“El conocimiento que tenemos de nosotros mismos, el conjunto de características o atributos que usamos para definirnos como personas es lo que denominamos autoconcepto; la percepción de uno mismo, la visión que cada uno tiene de sus propias habilidades, rasgos y cualidades.”* (Verdet, 2011) Desde el punto de vista físico es el conocimiento de mi cuerpo y de mis habilidades físicas, desde el punto de vista emocional mi historia, mis temores y todas mis emociones. Si conocemos esto tendremos una personalidad muy bien fortalecida, porque acepto que tengo las mismas necesidades que la de los demás ejm: necesidad de amor, diversión, salud, solo podemos cambiar aquello que conocemos. Es muy importante tener en cuenta como me veo, es lo que más importa. (Barcal, 2014).

### ✓ **El concepto de sí mismo**

Es atender y satisfacer nuestras propias necesidades como valores, gustos intereses, para que a través de nuestros esfuerzos podamos alcanzarlas, expresar buena forma nuestros sentimientos y emociones, para no hacernos daño y de esta forma no culparnos. Buscar todo aquello que nos haga sentirnos orgullosos de nosotros mismos. (Barcal, 2014)

“La percepción que se tiene de uno mismo o autoconcepto puede entrar en discrepancia con el yo ideal o imagen de lo que se querría ser; cuanto menor sea la distancia, más alta será la autoestima...” (Verdet, 2011)

### ✓ **El aceptarse a sí mismo**

El aceptarse a sí mismo es la persona que se siente valorada, independiente de los triunfos y fracasos que tiene cada uno, de lo que somos, de lo que tenemos. Si no nos aceptamos así mismos damos lugar a la crítica excesiva y esto da lugar al rechazo. Para desarrollar una cualidad debo hacerlo desde el aceptarme a mí mismo y no desde el rechazo. (Ribot, 2015)

### ✓ **El valorarse a sí mismo**

Es la capacidad que tiene el ser humano para valorar mi forma de pensar, actuar, sentir y así poder ver todo aquello que afecta mis sentimientos y acciones. (Barcal, 2014).

Nuestra valoración es muy importante ya que depende de ella la realización de nuestros potenciales personales y nuestros logros en la vida. Los que se sienten bien

consigo mismo y tienen una autoestima alta son capaces de resolver mejor los problemas de la vida, evitando en gran porcentaje el fracaso y la autolimitación. (Universidad AIU, 2017).

Las personas que tienen una autoestima alta no sienten miedo de dirigirse a otras personas y las personas con baja autoestima sienten miedo constante.

### **1.5 Marco Legal:**

Bajo la Ley General de Educación (ley 115 del 8 de febrero de 1.994) se señalan las normas generales para que la educación cumpla una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad, fundamentada en el derecho a la educación, la libertad de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra, no obstante, también en su carácter de servicio público. Igualmente, esta misma ley plantea los fines de la educación, para la formación de un ciudadano participativo, justo, solidario; equitativo y tolerante, con capacidad crítica, reflexiva y analítica que pueda apropiarse de los bienes y valores de la cultura y adquirir los conocimientos de la ciencia y de la técnica. Este proyecto se sustenta con esta ley ya que el objetivo general es formar y mejorar la autoestima de los niños por medio de la metodología educativa enfocándose en la educación física que se va implementar, lo que generará que se forme un ser íntegro, que aporte a la sociedad.

Según el Ministerio de Educación Nacional el marco legal sobre la autoestima:

## **1.6 El marco legal del diseño curricular en Colombia**

### **Objetivos comunes de todos los niveles educativos (ART 13).**

Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos es el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

d. Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima; la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable. (Ministerio de Educacion Nacional, 1994)

## **1.6 EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Para el Ministerio de Educación Nacional en el año 2010: Las Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte**

Las orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte permiten ofrecer lo conceptual, pedagógico y didáctica en las competencias que posibilitan los procesos del área, así mismo contribuyen para el desarrollo de las competencias básicas.

#### **Cuidado de si**

La competencia axiológica corporal corresponde entonces a la construcción, mediante la vivencia del juego y de la actividad física, de una forma de ser humano del mundo, dicha construcción va haciendo competente a los estudiantes en el cultivo de sí mismos.

La autoestima abarca múltiples aspectos de nuestra personalidad, sin embargo, su influencia no se ejerce de forma directa sobre ésta. Lo hace a través de diferentes apartados o dimensiones. Mc Kay y Fanning (1990) establecen las siguientes dimensiones: La dimensión física. Está vinculada al atractivo físico. Aquí se pone de manifiesto el grado de aceptación hacia nuestro propio cuerpo y sus posibilidades físicas. La dimensión social. Abarca los sentimientos asociados a la pertenencia a un grupo determinado y el papel desempeñado en él. Ya sea desde un grupo de iguales hasta un grupo empresarial. Los sentimientos de aceptación o de rechazo ante el grupo

conforman la base sobre la influencia de la autoestima en esta dimensión. (revista de Educación Física para la paz).

La dimensión afectiva. Hace referencia al auto-percepción de nuestra personalidad. Aquí la autoestima se verá influenciada en función de las peculiaridades de nuestro carácter. El sujeto valorará si es tímido o asertivo, simpático o antipático, generoso o tacaño, etc., etc. La dimensión académica. Se asocia con las capacidades intelectuales del sujeto y su capacidad para sentirse creativo e inteligente. También está fuertemente asociada con el éxito o el fracaso escolar y con la superación de estudios superiores. La dimensión ética. Esta dimensión hace referencia a la autorrealización de los valores y normas que un sujeto se auto impone a lo largo de su vida. O lo que es lo mismo, “ser fiel a unos principios”.

A pesar de ser apartados diferentes, las dimensiones están relacionadas entre sí. Cuando un individuo ve afectada su autoestima de cara a una dimensión específica por defecto puede afectar a las otras. Pongamos algunos ejemplos: Supongamos que un sujeto tiene problemas de sobrepeso y eso afecta a su autoestima (dimensión física), por lo tanto, el sujeto decide ponerse a régimen y practicar regularmente algo de actividad física, sin embargo, acabo de un tiempo su fuerza de voluntad decae y comienza a dejar de lado la actividad física y el régimen y como resultado comienza a sentirse culpable por ello (dimensión afectiva). Ahora pongamos como ejemplo a un sujeto que quiere formar parte de un grupo empresarial (dimensión social), sin embargo, las políticas que desempeña la empresa son de una ética dudosa y si el sujeto quiere formar parte de ella tendrá que ponerlas en práctica a pesar de tener unos principios opuestos (dimensión ética). Finalmente, el sujeto verá su autoestima implicada desde dos frentes, por una parte su necesidad de ser aceptado en la empresa y por otra poner en tela de juicio su propio sistema de valores. La autoestima es el eje

central para el desarrollo de una personalidad equilibrada, sin embargo, y dado el número de dimensiones que la afectan, no siempre es una tarea fácil mantener el equilibrio. Cuando la autoestima se ve altamente desfavorecida en alguna de las dimensiones pueden activarse algunos mecanismos de defensa para paliar el desfase, en tal caso hablaríamos descompensación (Palleres, 2008). Pongamos de nuevo como ejemplo a un individuo que no se siente a gusto con su cuerpo (dimensión física). En tal caso lo más probable es que dicho sujeto trate de compensar esas supuestas carencias físicas con otras más desarrolladas como, por ejemplo, el poder intelectual (dimensión académica). De esta forma, el sujeto está fortaleciendo su autoestima con base en unas capacidades que de alguna forma le permitirán suplir la carencia de ésta por otras vías dimensionales.

## **1.7 ¿Cómo influye la sociedad en la autoestima?**

La sociedad según en su trabajo de grado Titulado: Autoestima en educación infantil, camino hacia la cultura de paz (2009), hecho por María Luisa Minguela cita a Anónimo: “Conjunto de personas que conviven y se relacionan dentro un mismo espacio y ámbito cultural” así mismo, cumple una función muy importante en la persona, ya que la familia adopta pautas o reglas de vida que son transmitidos a cada integrante, donde se determina la personalidad de cada uno.

La sociedad está llena de prejuicios puesto que determinan el estado físico de cada una, gordo, flaco, lindo, feo, blanco, afrodescendiente, fuerte, débil, etc que define la autoestima, así mismo está relacionado con los medios de comunicación donde están presentes en nuestra vida cotidiana recibiendo constantemente información que pueden afectar al niño o niña como lo afirma Villa Diana:

El nivel de autoestima de cada sujeto esta de cierta manera adherida a definir el futuro de vida, es decir, la persona que tiene poca confianza de su capacidad emocional, personal o colectiva busca roles que eviten situaciones que requieren asumir responsabilidades.

### **1.7.1 Cultura y la autoestima**

La autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Esta se aprende, cambia y mejora a través de las experiencias que se van adquiriendo en la vida cotidiana.

Por naturaleza el hombre tiene la capacidad de reaccionar ante los estímulos, ya sea positiva o negativamente. Según Alejandro Loli Pineda y Ernestina López Vega” (Mendoza, 2014)

“Los sentimientos positivos, autoestima positiva y valores positivos dan lugar a que las personas valoren su entorno y se esfuercen por sacar la máxima ventaja de las oportunidades, mostrando un alto rendimiento en la ejecución de actividades. Todo esto se ve reflejado en la calidad de los servicios y bienes producidos”

La cultura es un conjunto de costumbres, hábitos creencias, valores etc. adquiridos por el hombre al formar parte de una sociedad, el sentido lógico de interpretación de la vida de la organización a través de paradigmas que a la vez constituyen un elemento diferenciador de las demás organizaciones

Según la calidad de nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos. Una autoestima adecuada potenciará la capacidad de desplegar nuestras habilidades y aumentará el nivel de seguridad, mientras que una autoestima baja nos

enfocará hacia la derrota y frustración. La alta o reducida autoestima -cualquiera sea el caso- ejerce una notable influencia sobre nuestra conducta.

### **1.7.2 Educación y la autoestima**

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social y canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas.

La escuela juega un importante papel sobre la autoestima en cada niño y niña, ya que está en ella si mejora o degrada. Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje de cada uno, de modo que pueda progresar a su propio ritmo

La escuela debe comprender que en algunas ocasiones los niños y niñas se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe ser superada por la autoestima. La autoestima alta es muy importante para todos los sujetos, y específicamente por que permita en ellos una mayor seguridad y confianza a la hora de poder actuar en un momento de aprendizaje y enseñanza entre *“Los niveles de autoestima y los niveles de aprendizaje, entonces aumentar la autoestima de los alumnos significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional”* (Hernández, 2004), de poner a prueba las nuevas metas y la creatividad si se asume teóricamente que existe una relación directamente proporcional. Por otro lado la baja autoestima se puede ocasionar por varios factores sociales y uno de ellos es el provocada a su vez por

diversos factores sociales la disciplina del aula, las ausencias a clase, los alumnos desmotivados, apáticos y ruidosos, la preparación de clase y la revisión de tareas.

Existe una interacción mutua entre sucesos – autoestima – sucesos. Un acontecimiento puede bajar la autoestima y a su vez ésta influir en la calidad de otros acontecimientos posteriores, así un fracaso en el amor o el sexo puede ser motivo causante de la autoestima baja, lo que puede desencadenar seguidamente una serie de fracasos en el amor, el sexo, e incluso otro tipo de actividad.

El reto de la escuela consiste en educar las nuevas generaciones, y la autoestima también se educa y se desarrolla. La idea del cambio en sí mismo es esencial tanto para los propios maestros como para los alumnos. Para querer a los demás es necesario aprender a quererse a sí mismo en tanto que cuando uno se quiere más, el mundo lo quiere más y uno quiere más el mundo. Los primeros que debemos cambiar somos los maestros que nunca podemos estar conformes con lo que hacemos y cómo somos, pues tenemos mucho que mejorar dentro de la inmensa obra de paz y justicia social que realizamos. (Hernández, 2004).

## CAPÍTULO 2

### PERSPECTIVA EDUCATIVA

#### 2.1 Introducción:

La educación física con la connotación común actual, se ha originado en la actividades físicas que el hombre trato de sistematizar en la antigüedad para su mejor condición física en la guerra.

Al transcurrir el tiempo, el concepto de la Educación Física en la escuela se ha revolucionado con una imagen como una disciplina y aprobado para desarrollo de todas las edades, donde esta disciplina pedagógica se ocupó en un desarrollo integral para el individuo a través de la agilidad, fuerza, velocidad, motricidad y energía.

La Educación Física hoy en día se origina a través de actividades físicas donde promueve y facilita que los sujetos puedan conocer a comprender su cuerpo, sus posibilidades, reacciones y comportamiento sujetos al mundo exterior.

#### 2.2 Ideal del Ser Humano

El propósito seguir recorriendo la historia de la educación se justifica en la necesidad que tiene el individuo de recibir influencias dotándose de características propias de los humanos. Apoyándose en la educación para la democracia y la ciudadanía, o educación para la libertad. Queriendo conocer los fines de diferentes programas educativos nos encontramos con puntos como: capacitación para el trabajo,

educación para la paz y los derechos humanos, educación para la sostenibilidad, educación ambiental, educación para el consumo responsable.

El enfoque de una educación basada en el desarrollo de competencias ha sido una de las estrategias más eficaces para contribuir a enfrentar, desde lo educativo, las exigencias propias del nuevo milenio. Entendidas como los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores que se desarrollan en las personas en la interacción con los otros (personas y objetos de conocimiento), son las que les permiten comprender, interactuar y transformar al mundo en el que viven.

Aprender a conocer implica que la educación debe estar centrada en lograr que los niños, niñas y jóvenes adquieran los conocimientos propios de las disciplinas, pero que además puedan buscar información, evaluarla críticamente, transformarla, producir nueva información que responda a sus necesidades y contextos. También, que aprendan a valorar la existencia de diferentes tipos de conocimientos, compartir la información, utilizar herramientas conceptuales, actitudinales y tecnológicas para el conocimiento, y desarrollar valores.

### **2.3 Teoría del desarrollo Humano**

Según el filósofo y empresario Carlos Llano Cifuentes al inicio de la década de los años 1990, la postmodernidad, como característica, describe al hombre como un proceso natural de la evolución, cuyo proceso se desencadena por el mecanismo de la competencia. Esto, considera que la postmodernidad, es la estructura dinámica humana

ya que todas las manifestaciones de la vida se encuentran movidas por intereses económicos que son detonados por fuerzas instintivas subconscientes.

De ahí que el conocimiento del ser no deba aceptar verdades rotundas dando pie al conocimiento positivista. Es decir esta permite la adquisición de la conciencia en el ser humano ya que permite liderazgo social para poder abordar los temas que se van a tratar. Como características de la postmodernidad el tema principal es la personalidad es decir el desarrollo de yo y la identidad personal donde se conectan totalmente con la autoestima de cada persona. Este resulta tejerse durante toda la vida pero poco a poco comienza sentirse valioso e importante para el futuro.

El Lic. José Luis Morillo manifiesta que el postmodernismo aporta una gran parte para el desarrollo de la autoestima describiendo un ítem muy importante en ella: *“El concepto de sí mismo es quizás el elemento central de los que integran la identidad personal”* (Laza, 2005) Dicho concepto no es un concepto simple, es un conjunto de conceptos, juicios descriptivos y valorativos que el sujeto hace acerca de sí. Dicho conjunto se refiere a uno mismo bajo distintos aspectos:

- el propio cuerpo: el sí mismo corporal.
  - El adolescente percibe su cuerpo como extraño, cambiado y con nuevos impulsos y sensaciones.
  - el propio comportamiento y la propia situación: el sí mismo psíquico.”
- (Morillo, 2018)

Por otro lado, La teoría de Vygotsky se basa principalmente en un aprendizaje sociocultural de cada individuo, donde explica que la inteligencia de cada niño está ligado a la interacción social. Una parte muy importante del pensamiento es analizar

el comportamiento de cada niño y sobre como la sociedad lo desarrolla; las costumbres, familia y los amigos con el fin de comprender los comportamientos humanos y la cultura es el determinante primario del desarrollo individual. Los seres humanos somos los únicos que creamos cultura y es en ella donde nos desarrollamos.

Vygotsky propone en su teoría que por medio de las actividades sociales el niño o niña aprende a usar su pensamiento, ya sea incorporando herramientas de lenguaje, escritura, arte, etc., esta teoría destaca la interacción entre el desarrollo de las personas y la cultura en la que viven, donde pueden definir la experiencia personal de cada uno, Además, se propone el fortalecimiento de la autoestima como un proceso de orientación para potenciar el desarrollo integral de cada alumno. Un alumno con un autoestima alto juega con un papel "... más participativo, dinámico, y práctico, para obtener el aprendizaje, habilidades y aptitudes; para esto, en un papel más participativo, dinámico, y práctico, para obtener el aprendizaje, habilidades y aptitudes del alumno, con su contexto social, histórico y cultural, apoyado de los conocimientos que ya había adquirido con anterioridad." (Uchani, 2012)

Ahora bien el papel del docente en el trabajo de la autoestima se debe comportar como un mediador del aprendizaje El docente ha de considerar que no solo, deberá promover la colaboración y el trabajo grupal, para establecer mejores relaciones con los demás, (Uchani, 2012) sino además debe motivar a los alumnos con un aumento de autoestima entendiendo a la sociedad y poder convivir en ella, comprender las pautas y elementos necesarios que los rodean teniendo siempre en cuenta el nivel de desarrollo e inclinaciones personales.

La psicología de Vigotsky ha hecho grandes aportes a la educación ya que nos ha ayudado a un importante en el desarrollo del niño, pues es mediante el dialogo que el niño logra interactuar con la sociedad, y mediante las experiencias observadas. Por otro lado el papel del alumno dará una respuesta más participativa, dinámica, y práctica, poder obtener el aprendizaje, la habilidad y la aptitud del alumno logra que obtiene a través su contexto social, histórico y cultural, apoyado en los conocimientos que ya había adquirido con anterioridad.

Una vez que el alumno reconoce ser el constructor de su propio concepto, a través del aprendizaje significativo, construye nuevos criterios, partiendo de los conocimientos que había adquirido con anterioridad. Para que realmente sea aprendizaje significativo, el alumno, construye su conocimiento porque está interesado en ello, hay congruencia y decide aprender.

El sujeto posmoderno puede es un individuo que puede relacionar y pensar que en uno mismo genera cambios sociales de acuerdo con lo que propone Vygotsky, tanto si son positiva el ser tiene una manera de actuar con responsabilidad, afrontando sus retos, y aumentando su valoración personal, entonces se convierte en un medio fundamental que genera un números de oportunidades el cual los individuos se relacionen e interactúen desde un punto de vista social, por lo tanto, la postmodernidad aporta una gran parte para el desarrollo integral de cada ser.

Conector por otro tanto, el desarrollo armónico que es obtenido durante el tiempo conduce a la autoestima alta e influye mucho sobre el comportamiento de la persona y si bien se desarrolla gradualmente durante toda la vida, juega un papel muy importante en el mantenimiento del estado de salud físico, mental y social. El cual la

autoestima se comienza a formar nuestra visión de cuánto creemos y cuanto valemos. Cada niño y niña debe tener un período que requiere aprecio por lo positivo de las capacidades que se presenten quedaran el resto de la vida.

## **2.4 Modelo curricular:**

Desde esta visión se busca aportar a la formación integral de los sujetos en los dominios cognoscitivos procedimental y actitudinal; es decir, en los ámbitos del saber, saber hacer y del saber ser a través de los procesos educativos, la transversalidad se inserta en una línea de formar al estudiante como un sujeto capaz de transformar, transmitir y crear nuevos conocimientos por medio de la investigación y el procesamiento de la información, donde pueda desenvolverse en los problemas de manera reflexiva y metódica, con una disposición crítica, autocrítica y analítica por medio de las situación que se presentan diariamente. Bestor (1958) “lo considera como un programa de conocimientos verdaderos, válidos y esenciales, que se trasmite, sistemáticamente en la escuela, para desarrollar la mente y entrenar la inteligencia”. (Herrera, 2008)

El sentido desde una perspectiva didáctica interpretativa permite el recorrido histórico y cultura del curriculum, que sea comprensivo y donde la propuesta del curriculum en educación para la democracia donde lo constituye como una educación contemporánea. En su mismo orden la Ley general de la Educación en 1994 en el artículo 76 define el currículo como: *“El conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también*

*los recursos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional”*. (Ministerio de Educación Nacional, 1994)

Por lo tanto el currículo es ese puente de comunicación entre la cultura, la sociedad exterior y la educación a la escuela educación para la democracia en la modernidad, Magendzo, dentro del núcleo central de la discusión hace un profundo pronunciamiento en el recorrido del currículo por América Latina.

La desvalorización de la cultura de la vida cotidiana, de la identidad propia, del conocimiento que se circunscribe a un tiempo y unos espacios particulares”(Magenzo:43), enfocado a la comprensión de la producción del conocimiento democrático, participativo y deliberativo, a su vez que en las posturas epistemológicas y filosóficas que se presentan recorre así diversos períodos históricos del currículo en la humanidad, en consecuencia, centra su crítica en el fomento de una educación se expresa metodológicamente pasiva, copiadora, y repetitiva. Es responsabilidad entonces de los docentes centrar el interés en la sociedad que reclama poner en práctica el desarrollo de estructuras curriculares integrales fundamentada en contextos culturales idiosincrásicos y vivenciados dentro de su cotidianidad.

## **2.5 Modelo pedagógico crítico social:**

Representantes del Modelo. Makarenko, Freinet, Paulo Freire habla de una educación emocional en donde la pedagogía debe ser con amor y ternura donde el educador debe tener en cuenta el nivel individual, cultural, político, económico, social en el que el educando se encuentra.

Freire nombra que el autoestima dialogo facilita una actitud positiva ante el error que se ha cometido, considerando que es un elemento para la construcción de una buena autoestima. Propone metas para el desarrollo pleno del individuo en su contexto cultural y para la producción social (material y cultural).

La relación maestro-estudiante está mediada por la interacción en la que los participantes aprenden de ellos mismos, según sus potencialidades, y de personas más expertas que ellos.

El método varía de acuerdo con el nivel de desarrollo de cada estudiante y al método de cada ciencia. Enfatiza en el trabajo productivo. Los contenidos tienen un sustento científico-técnico, polifacético y politécnico. El desarrollo es progresivo y secuencial pero impulsado por el aprendizaje dialógico –colectivo sobre los problemas de la sociedad, en este modelo los estudiantes desarrollan su personalidad y sus capacidades cognitivas en torno a las necesidades sociales y culturales para una colectividad en consideración del hacer científico.

El docente es facilitador, estimulador de experiencias vitales contribuyendo al desarrollo de sus capacidades de pensar y reflexionar. El maestro es mediador en búsqueda de hipótesis, ayuda a definir los procedimientos para resolver los diferentes problemas y que sean los propios estudiantes quienes organicen los experimentos o pasos de solución

Se refiere a los contenidos de la enseñanza, del aprendizaje donde se privilegia los conceptos, estructuras básicas de la ciencia para destacar la capacidad Intelectual, comprometida con una concepción de hombre y sociedad con la finalidad y el sentido de la educación, el cual estará influido por la sociedad y el trabajo productivo. En relación con la teoría de Vigosky le da importancia a la cultura y el contexto social entre *“la distancia entre el desarrollo real de un niño tal y como lo determina la*

*resolución independiente de problemas y el nivel de desarrollo potencial determinado por la resolución de problemas guiada por un adulto o en colaboración con otros compañeros” Vigosky 1978 (Martínez, s.f.)*

La educación garantiza la colectividad y el desarrollo científico y tecnológico al servicio de una nueva generación. Se crea un ambiente estimulante de experiencias que faciliten en el estudiante el desarrollo de estructuras cognitivas superiores impulsando el aprendizaje por descubrimiento y significación, y la formación de habilidades cognitivas según cada etapa. Se refiere a la secuenciación que se debe decidir sobre todo dentro de un cuerpo específico de conocimiento.

Los propósitos y los usos de la evaluación, la forma de cómo se evalúe debe ser precisamente confiable y válida, para eso, el docente debe tener en cuenta el objetivo del aprendizaje y el nivel de complejidad y regularlo con el currículo, conocimiento, habilidades y los resultados de este objetivo. Por esta razón los objetivos de aprendizaje complejo o amplio se deben conocer las fortalezas y debilidades de cada alumno para que así él las pueda alcanzar, el docente puede realizar evaluaciones significativas continuamente sobre un mismo objetivo de aprendizaje que resulte complejo evaluar.

La evaluación es cualitativa y puede ser individual o colectiva. Se da preferencia a la auto evaluación y co-evaluación, pues el trabajo es principalmente de la autoestima.

## **2.6 Modelo Didáctico:**

El sistema educativo influye en la forma de enseñar, en las funciones del docente, en el perfil de enseñanza más acorde con el sistema de enseñanza educativo, basado en el aprendizaje constructivista, situado en una actividad mental en una base de los procesos de desarrollo por promover la actividad escolar. Mediante la realización de aprendizajes significativos, el sujeto construye, modifica, diversifica y coordina sus esquemas, estableciendo de este modo redes de significación que enriquecen su mundo su conocimiento del mundo físico, social en el desarrollo personal.

El proceso mediante el cual procede el aprendizaje significativo requiere una intensa actividad por parte del alumno, ha sido numerosas las propuestas que han definido estrategias, modelos y estilos de enseñanza para la educación física, sin embargo la teoría que hoy en día se cuenta es totalmente empírica donde se ha propiciado un lenguaje común en los investigadores en el complejo campo de las interacciones del aula sobre algunas estructuras básicas de referencias para la práctica del docente el poder compartir sus experiencias y comunicarlas en el actuar del aula incluyendo la misma familia del sujeto en desarrollo.

### **2.6.1 ¿Con que se evalúa?**

La evaluación permite conocer cada una de las etapas de los procesos de aprendizaje y enseñanza. Los instrumentos permiten detallar evidencias sobre las actividades que están en marcha en la resolución de problema, por parte de los alumnos por esta razón los instrumentos sugeridos son: campos de diario, rubrica, escalas de valoración.

## 2.6.2 ¿Cómo evaluar?

Se realiza una evaluación diagnóstica o inicial el cual permite evaluar y planificar la adaptación de las actividades con el propósito de responder las necesidades la comunidad o grupos. En este momento se realiza un análisis general de los conocimientos previos de enseñanza y aprendizaje.

## 2.7 Tendencia de la Educación Física Sociomotricidad:

Hablar de la Educación Física es hablar de la importancia en la escuela, anteriormente la educación física se entendía como asignatura de relleno en el currículo pedagógico a diferencia de las otras materias que se catalogaban más complejas. La educación física hace parte del desarrollo integral, potencializando las cualidades básicas del ser humano: , *“En la educación física escolar, el deporte que los profesores enseñan es el que José María Cagigal llama deporte praxis y que se fundamenta en ser un medio que posibilita o ayuda al desarrollo integral de los estudiantes”* (Mateus) en donde se propone unas características biológicas, psicomotrices, físicas y afectivas cumpliendo las posibilidades de un aprendizaje fundamental e integral en el sujeto.

La educación Física necesita un medio para educar al sujeto en ciertas características según Castañer y Camerino (1996) *"Las capacidades sociomotrices (introyección, interacción y comunicación) permiten comunicarse con el medio social."* (García)

El cual permite desarrollar al estudiante físico, intelectual y emocionalmente por medio de movimiento y la interacción. Es una teoría que busca mirar y evaluar a través de actividades motrices el comportamiento de cada persona y la interacción que

tiene con los demás, son acciones que se realizan en cooperación con el otro, corresponde al campo y a las características de las prácticas que se desarrollan en situaciones de interacción motriz, en donde se implica necesariamente la realización de una tarea proyectada.

La socio-motricidad y la educación física se constituye por un mediador que es el docente, ya que se encarga de la formación de los niños y niñas, a partir de juegos como elemento didáctico para lograr la integración y poder establecer esas relaciones sociales que establecen mi propio cuerpo.

La expresión y la comunicación son capacidades y necesidades propias del ser humano, ambas fundamentales para su socialización. *"Las distintas formas de comunicación y representación sirven de nexo entre el mundo interior y el exterior, al ser instrumentos que posibilitan las interacciones, la representación y la expresión de pensamientos, sentimientos, vivencias, etc..."* (Espinosa y Vidanes, 1991, cit. por Conde y Viciano, 1997, 30, en Trigo, 2000, 278)". (Club de ensayos, 2015)

Lo socio-cultural se constituye en el lenguaje y medio de expresión a través de la cual el niño y la niña se comunican, se relacionan con los demás, es por medio de la acción motriz que el niño y la niña vivencian sus capacidades corpóreas, y establecen los primeros contactos con el mundo exterior, se conocen a sí mismos y mismas y conocen las características de los objetos, el medio y otros seres humanos.

De este modo, por medio de la motricidad el niño y la niña se comunican, llegan al deseo y/o a la necesidad de colaboración con otros, comprendiendo, asimilando y sosteniendo reglas comunes y buscando el placer en su expresión a través del juego.

Para Parlebas el término sociomotricidad “hace referencia a “la persona” como un ser capaz de desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales a través del movimiento realizando una relación interactiva” es decir, la sociomotricidad es la interacción en la que compromete más de una persona, en relaciones con los juegos y deportes colectivos dando espacio para utilizar metodologías que desarrolle la personalidad, capacidades físicas y emocionales para luego poder poner en práctica en nuestro entorno.

## CAPITULO 3

### MACRODISEÑO

#### 3.1 Justificación de Diseño de Implementación

Como se ha nombrado anteriormente la autoestima es un factor de vital relevancia en el desarrollo del niño así como en su rendimiento escolar en general sabemos que la carencia de autoestima induce al niño y/o niña a tener bajo rendimiento escolar, pierde interés por la escuela, obtiene malas notas y la autovaloración por sí mismo disminuye, en caso contrario con una autoestima alta logran adaptarse al ámbito escolar fácilmente. Por lo tanto, en la escuela debe motivar a los niños y niñas a ser independientes y poder interactuar con los demás en las actividades, experiencias que se desarrollen y contribuyan a la sana convivencia, la autoestima y a la unión entre compañeros; para el progreso personal y social en un ambiente de tolerancia y paz.

#### Objetivos

##### **General.**

- Desarrollar estrategias pedagógicas que permitan fortalecer el autoestima a través de la Educación Física en la capacidad Sociomotriz

### **Específicos.**

- Favorecer las relaciones entre los sujetos, atendiendo los valores de respeto e igualdad.
- Dar a conocer la importancia los componentes de la autoestima a través de actividades como: El conocimiento de sí mismo, el concepto de sí mismo, el aceptarse a sí mismo y el valorarse así mismo.
- Fomentar la conciencia de valoración de las capacidades que cada sujeto desarrolla.

### **CONTENIDOS:**

A continuación se describe los contenidos que contiene la planeación de la estrategia teniendo en cuenta los elementos que componen la autoestima:

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>ALCANCES</b>	<b>TEMAS</b>
El conocimiento de sí mismo.	El conocimiento de mi cuerpo y de las habilidades físicas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mis emociones</li><li>• Mis temores</li><li>• Como me veo?</li></ul>
El concepto de sí mismo	Fortalecer los valores que respondan a las necesidades primordiales en toda la sociedad respetando la diversidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que me gusta</li><li>• Que valores tengo?</li><li>• Amor</li><li>• Comprensión.</li></ul>

Acceptarse a sí mismo	Saber de lo que somos de lo que tenemos si nos aceptamos así mismo damos lugar a la crítica y dejar de lado el rechazo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer mis fracasos y triunfos</li> </ul>
Valorarse a sí mismo	Capacidad de ser humano para valorar mi forma de pensar, activar y sentir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logros en nuestra vida.</li> </ul>

## **METODOLOGIA**

### **3.2 Paradigma constructivista**

Este paradigma concibe al estudiante como un ente activo y cambiante cuyo aprendizaje diario puede ser incorporado en las experiencias previas. El alumno debe transformar y reacomodar la información nueva para adaptarla a los aprendizajes anteriores lo que permitirá enfrentar las situaciones de la realidad.

### **3.3 Enfoque Cualitativo**

Se relaciona con las perspectivas dialécticas y estructurales de la realidad, centrada en la realidad centrada en analizar y comprender las respuestas de los individuos a las acciones y conductas sociales.

Técnicas fundamentadas en el análisis del lenguaje como entrevista, discusiones temáticas, técnicas de creatividad social, entre otras actividades.

Este paradigma se quiere comprender las estructuras de la sociedad poniendo el foco en la subjetividad de las personas y su percepción.

### **3.4 Técnicas e instrumentos:**

#### **3.4.1 Encuesta:**

Es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener información de un número considerable (Manuel Ildefonso Ruiz Medina, 2013)

Por ello, el cuestionario de la encuesta es dirigida a los docentes donde contiene preguntas cerradas y abiertas.

- ✓ Las preguntas cerradas: contiene categorías fijas de respuesta.
- ✓ Las preguntas abiertas: no delimitan las alternativas de respuesta.

#### **3.4.2 La entrevista:**

Sabino (1992:116) el método específico de interacción social el cuál cumple como objetivo redactar datos para la investigación.

Una entrevista semi-estructurada permite una margen de libertad para formular preguntas y respuestas.

#### **3.4.3 La observación:**

La observación directa donde el investigador forma parte activa del grupo observado y asume sus comportamientos. Para así resolver el problema de la investigación.

### 3.4.4 Estrategia pedagógica

Son cada uno de los pasos que el docente desarrolla en el aula de clase desarrollando diferentes acciones desde el proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### Compuesto por:

- a. Diagnóstico
- b. Planificación
- c. Ejecución-Actividades
- d. Evaluación

### 3.4 PERFIL PROFESIONAL

El siguiente cuadro se desarrolla las características que debe tener docente antes de aplicar las sesiones planteadas:

Competencias profesionales básicas	Competencias profesionales específicas
Mediador de aprendizaje significativo potenciando las habilidades de pensamiento de forma crítica, creativa y reflexiva	Fomenta el trabajo en equipo. Utiliza recursos que permiten el aprendizaje. Estimula los esfuerzos y logros individuales y colectivos a los niños y niñas.
Investigador teórico-crítico de la realidad educativa aplicando los procesos.	Evaluar el proyecto del desarrollo socio educativo. Investigar los actuales procesos de enseñanza-aprendizaje a fin de experimentarlos e innovarlos.

Diseñar del currículo en su nivel de desempeño en función del modelo educativo.	Interpretar y aplicar las diferentes corrientes pedagógicas en la práctica del docente.  Incorporar los ejes transversales de formación integral en planificación curricular.
---	---

### **3.5 FASES 1:**

- **Autoestima:** es la primera fase se pretende identificar la contextualización de la autoestima desde una perspectiva de análisis en general dicho tema.

#### **Actividad:**

- Revisar que es la autoestima y sus elementos. Para esta actividad se utilizara como instrumento las fichas de lectura.

### **FASE 2:**

- **Perspectiva teórica sobre la educación física y autoestima:** En la segunda fase se analizará la perspectiva educativa según la tendencia de la educación física sociomotriz en relación con la autoestima.

#### **Actividad:**

- Conocer los conceptos que tienen los docentes sobre los temas que abarca la autoestima. Para el desarrollo de este ítem se realizara escrita.

### **FASE 3:**

- **Una estrategia para la autoestima en capacidad sociomotriz:** En la tercera fase se evidenciará como la autoestima contribuye en función de la educación física a partir de la implementación de las estrategias pedagógica.
- Sistematizar los conflictos presentados para así llegar a la solución efectiva de estos. Como instrumento se utilizará el diario de campo.

**Actividad:**

- Realizar una observación participante en los conflictos de autoestima presentados en el ámbito educativo.

## 4 CAPITULO

### 4. MICROCONTEXTO

#### 4.1 Población.

La población de educación mixta, donde permite asegurar el acceso de las personas con discapacidad, en igualdad de condiciones con las demás, al entorno físico, el transporte, la información y las comunicaciones, y a otros servicios e instalaciones. Estas incluirán la identificación y eliminación de obstáculos y barreras de acceso, de movilidad y de comunicación y la posibilidad de participar activamente en todas aquellas experiencias para el desarrollo del estudiante, para facilitar su autonomía y su independencia. La educación para personas con discapacidad es un proceso que comprende las diferentes estrategias que el servicio educativo debe realizar para garantizar el ingreso educativo de todas las personas con discapacidad, en condiciones de accesibilidad, adaptabilidad, flexibilidad y equidad con los demás estudiantes y sin discriminación alguna.

#### 4.2 Aspectos educativos.

**Nombre del Colegio:** Colegio Republica Dominicana Institución educativa  
Distrital

### **Nuestra Visión:**

En el año 2022 el colegio Republica Dominicana I.ED. Será reconocido a nivel local y distrital por ser una institución educativa incluyente y diversa, formadora de ciudadanos capaces de participar crítica y activamente en las transformaciones de su entorno.

### **Misión:**

Somos una institución educativa distrital, mixto en los niveles de preescolar, básica y media académica, incluyente, diversa, formadora de ciudadanos con pensamiento crítico, autónomo y creativo. Fundamentado en un marco axiológico que favorezca su calidad de vida y la construcción de una sociedad más humana.

### **Filosofía del PEI:**

“La formación integral del individuo propicia el mejoramiento educativo y su calidad de vida”

El colegio llevaba el nombre de NUEVA GAITANA desde su fundación como un homenaje a la India GAITANA, al igual que el barrio donde se encuentra ubicado. En el año 2007 mediante resolución No. 900 de marzo 01 de 2007, cambia a Colegio REPUBLICA DOMINICANA IED debido a que en la SED cursa una solicitud del país República Dominicana para apadrinar a un colegio siendo el nuestro escogido. La institución inicia su servicio a la comunidad en el año 1988, de carácter Rural por su difícil acceso. El enfoque pedagógico era CONDUCTIVISTA y los programas diseñados por el MEN y de estricto cumplimiento. En su inicio se ofreció a la comunidad básica primaria, en 1996 se abrió el grado preescolar y en 1997 empezó la secundaria con un grado SEXTO

en cada jornada, en el 2000 se aprueba la básica y el 16 de febrero de 2004 se aprueba la MEDIA con la resolución No. 462 del 16 de febrero.

**Normas generales para el desarrollo de clase de Educación Física:**

1. Los estudiantes siempre deben esperar en el punto de encuentro previamente acordado.
2. Por seguridad y comodidad, no se permite el uso de anillos, pulseras, manillas, cadenas, aretes grandes, celulares y reloj. Las estudiantes pueden utilizar bicicletero debajo de la pantaloneta. El uniforme de Educación Física solo se debe portar el día que tengan Educación Física o en las actividades culturales que el colegio disponga.
3. Estudiante que se encuentre con otra prenda diferente a las del uniforme, se le realizara los siguientes procedimientos:  
  
Por primera vez el llamado de atención y anotación a la planillas, por segunda vez se le decomisara la prenda y tiene 5 dias hábiles para reclamarla con reunión al acudiente
4. El estudiante que no pueda realizar educación física debe demostrarlo a través de una constancia médica, donde sugiera que actividades no puede realizar y cuáles no.

### 4.3 Planta física.

El Colegio Republica Dominicana está compuesto por;



- 51 Salones
- 1 Biblioteca
- 1 Sala de profesores
- 1 Cancha multifuncional (Futbol, Baloncesto y Voleibol).
- 1 Sala de video
- Parque Infantil
- 1 Restaurante
- 1 Sala de Fonoaudiología
- 1 Enfermería
- 1 Sala de Sistemas
- 6 Baños

## 4.4 Microdiseño

### 4.4.1 Cronograma.

<b>Nº de sesiones</b>	<b>Fecha</b>	<b>Categoría =Tema</b>
<b>1</b>	5 / Marzo / 2019	<b>Conocimiento de sí mismo:</b> Mis emociones
<b>2</b>	12 / Marzo / 2019	<b>Concepto de sí mismo:</b> Que valores tengo
<b>3</b>	19 / Marzo / 2019	<b>Aceptarse a sí mismo:</b> Conocer mis fracasos y triunfos
<b>4</b>	26 / Marzo / 2019	<b>Valorarse así mismo:</b> Logro en nuestra vida.
<b>5</b>	2 / Abril / 2019	<b>Conocimiento de sí mismo:</b> Como me veo
<b>6</b>	9 / Abril / 2019	<b>Concepto de sí mismo:</b> Que valores tengo?
<b>7</b>	23 / Abril / 2019	<b>Aceptarse a sí mismo:</b> Que derechos tengo?
<b>8</b>	30 / Abril / 2019	<b>Valorarse así mismo:</b> vivir de modo responsable
<b>9</b>	7 / Mayo / 2019	<b>Conocimiento de sí mismo:</b> Cuidado de nuestro cuerpo
<b>10</b>	14 / Mayo / 2019	<b>Aceptarse a sí mismo:</b> Atiende las relaciones con otras personas

## 4.4.2 Plan de clase o sesiones.

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Colegio Distrital Republica Dominicana.  
**PRACTICANTE:** William Ricardo Barbosa **NIVEL DE PRÁCTICA:** Tercero y Quinto Primaria  
**FECHA:** 30 de Abril de 2019 **TEMATICA:** Día del niño **GRADO:** 301 - 501

<b>DIMENSIÓN;</b>	Socio-afectiva - Comunicativa	<b>DESARROLLO:</b>	Realiza actividades lúdicas, por medio de la socialización y el trabajo en equipo.
<b>ENFOQUE PEDAGÓGICO:</b>	Constructivista.		
<b>RECURSOS / MATERIALES:</b>	Cartulina, computador, dulces,		
<b>COMPETENCIA</b>	El niño y la niña realizan actividades lúdicas, por medio de la socialización y el trabajo en equipo.		
<b>MOTIVACIÓN:</b>	En el inicio de la actividad se le dará a conocer a los niños y niñas del grado 30, el porqué se celebra el día del niño, se les dará a conocer los derechos fundamentales que tienen, pero también los deberes; para así darles a entender que tienen derechos pero también deberes los cuales se deben cumplir.		
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	Para el desarrollo de la actividad, se realizará una serie de competencias relacionadas coreografías de just dance, para esto se organizara a los estudiantes en grupos, cada uno pondrá un nombre a su equipo. La primera fase de la actividad coreografías de just dance grupo elegirá a la zar un número, cada número pertenece a una coreografía, después de elegir la canción los integrantes de cada grupo seguirán los pasos que ven proyectados en el televisor el grupo deberá trabajar en equipo para tener los pasos sincronizados, el grupo o los grupos que sigan las coreografías de manera sincronizada ganara puntos.		
<b>CIERRE DE LA ACTIVIDAD</b>	Se le pedirá a cada grupo que realice una reflexión, relacionando el trabajo en equipo realizado anteriormente, con los derechos nombrados al inicio de la actividad y con lo bonito que es ser niño!! Posterior a esto se pedirá que pase al frente un representante de cada grupo para que comparta con todos(as) la reflexión.  Después de cada reflexión a cada niño se le entregara un detalle con una frase célebre a su día.		
<b>REFERENTE TEÓRICO</b>	<i>"Teoría del desarrollo histórico-social, desarrollo la teoría de la psiquis humana. Visualiza al niño como un niño como un ser integral, que depende que depende de su propio desarrollo como del contexto en el que se desenvuelve. El lenguaje juega un papel primordial porque le permite influir sobre la realidad y luego sobre sí mismo" (Vygotsky, 1925)</i>		

## CAPÍTULO 5

### 5. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA

#### 5.1. Aprendizajes como docente

El aprendizaje como docente en formación es una experiencia que se volvió un reto para darle a conocer a la demás gente que por mi discapacidad se puede demostrar que puedo salir adelante, el ser un maestro es una labor y tarea muy ardua ya que consiste en encaminar nuevas y futuras generaciones. Es caer en cuenta que con esta labor tan importante se puede erradicar la pobreza, el analfabetismo y demás factores que dejan que se caiga ideales de prejuicios de las cuales se compone la sociedad.

Si se habla de un aprendizaje pedagógico este permite que se rompa los esquema tradicionalistas en la escuela donde se puede dar una clase de lúdica que se vuelva significativa para el sujeto y el docente.

#### 5.2. Incidencias en el contexto y en las personas

El contexto en el que se desarrolla las prácticas es una población no muy numerosa puesto que es un colegio Mixto, donde se encuentra estudiantes oyentes y estudiantes con discapacidad auditiva (sordos). Pero se logró enseñar a estudiantes con esta discapacidad, donde su actitud siempre fue positiva

### **5.3. Incidencias en el diseño**

Las planeación que se desarrollaron en la práctica se logran adecuar a las necesidades de este proyecto, necesidades académicas y sociales de los estudiantes, además en las evaluaciones tomo en cuenta las participaciones, exámenes, puntualidad, asistencia, trabajos extra clase y tareas; dando prioridad a las actitudes, aptitudes, logros y fortalezas que manifiestan los estudiantes dado que en el medio se puede contar con recursos y avances tecnológicos necesarios para una mejor enseñanza.

### **5.4. Recomendaciones**

La autoestima como sentimiento valorativo de nuestro ser de quienes son, permite desarrollar capacidades corporales y mentales que retroalimentan la personalidad. Los factores importantes para el desarrollo de la autoestima van en el contexto social y el entorno familiar donde cada uno depende según el aspecto de la mirada hacia otras personas que llevaran al sujeto a formar su personalidad y su nivel de autoestima.

La familia en la autoestima del niño o niña es muy importante ya que esta desarrolla, enseña los primeros valores que puede obtener el niño en su personalidad, y una comunicación estrecha con los padres, dejara de lado la conducta de juzgar su entorno, obtendrá experiencias de las cuales aprenderá a reconocer entre lo bueno y lo malo lo anulara y poder seguir siendo esa persona que ante la sociedad será un modelo.

Es primordial que los docentes desarrollen una mentalidad de la responsabilidad de manejar una buena autoestima en los niños y niñas ya que, las propias decisiones opiniones y creencias influyen en el ser de cada uno.

## **5.5 Discusión**

Implementar el proyecto curricular en un ambiente escolar con estudiantes con discapacidad auditiva es una experiencia bastante satisfactoria, ya que los resultados en la mayoría de las planeaciones se pudieron obtener excelentes respuestas por parte de los estudiantes, donde se ha puesto en evidencia el papel fundamental del educador Físico en el desarrollo de las estrategias que posibiliten mejorar y generar un ambiente de aprendizaje con alumnos que generan y enseñan los valores siendo así, generando un aumento de autoestima, respeto y conciencia por el otro.

Los niños y niñas disfrutaban de un ambiente de interacción, apoyo, reflexión y positivismo por poder opinar sin ningún temor. Los acontecimientos, problemas o situaciones que se generaron durante el transcurso de la práctica, en su mayoría se desarrolló una capacidad de resolución de problemas bastante práctico, donde cada alumno aportó soluciones en relación con lo aprendido en la clase. Las necesidades se observaban en el momento en el trabajo en grupo donde actuaban con cierta rivalidad destacando sus fortalezas, pero uno de ellos debilidades, por lo tanto el objetivo de cada estrategia sobresalía en el momento de poder apoyarse entre ellos.

Este proyecto más que implantar saberes a través de experiencias, genera una formación de maestros y personas, que aunque se reciba un título universitario, se genera una experiencia más de conocimiento de la vida.

## 5.6 Conclusiones

- La autoestima es un factor importante en el desarrollo del sujeto.
- Cada una de las personas son únicas e irrepetibles, evitar las comparaciones entre los mismos alumnos ya que esto permite que cada niño y niña no desarrolle la personalidad.
- La autoestima es un factor que condiciona a la persona en un plano social, educativo y afectivo entre otros.
- Hoy en día es importante que tanto los familiares como los docentes se preocupen por fomentar una alta autoestima, ya que esta es un ítem que ha generado mayor interés en los centros educativos y en la sociedad.
- La carencia de autoestima induce al niño y/o niña a tener bajo rendimiento escolar, pierde interés por la escuela, obtiene malas notas y la autovaloración por sí mismo.
- La sociedad está llena de prejuicios puesto que determinan el estado físico de cada una, gordo, flaco, lindo, feo, blanco, afrodescendiente, fuerte, débil, etc que define la autoestima, así mismo está relacionado con los medios de comunicación donde están presentes en nuestra vida cotidiana recibiendo constantemente información que pueden afectar al niño o niña,

- La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social.
- La escuela debe comprender que en algunas ocasiones los niños y niñas se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe ser superada por la autoestima.
- La educación debe estar centrada en lograr que los niños, niñas y jóvenes adquieran los conocimientos propios de las disciplinas, pero que además puedan buscar información, evaluarla críticamente, transformarla, producir nueva información que responda a sus necesidades y contextos.

## Referencias

- Antonia Melcon Alvarez, A. M. (1991). *Revista complutense de educación*,. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150087>
- Barcal, R. F. (01 de 02 de 2014). <http://autoestimaysuscomponentes.blogspot.com.co/>.
- Branden, N. (2006). *La Autoestima*. Obtenido de La Autoestima: <http://www.laautoestima.com/#quees>
- Club de ensayos*. (11 de Mayo de 2015). Obtenido de <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/CAPACIDADES-SOCIOMOTRICES-Y-ESQUEMA-E-IMAGEN-CORPORAL/2513200.html>
- Garcia, C. (s.f.). *scribd*. Obtenido de Capacidades socio motrices: <https://es.scribd.com/doc/115029637/socio-motricidad>
- Hernández, J. A. (2004). *La Autoestima en la educación* . Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>
- Herrera, M. A. (3 de Agosto de 2008). *Currículum integral como trayecto de desarrollo en Abraham Magendzo*. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/download/2157/2049>
- Irene Maestre Bruña, B. J.-P. (2015). *Revista de educacion, motricidad e investigación*. Obtenido de EMOTION: <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2744>
- Laza, S. (Mayo de 2005). *Adolescentes y adultos como sujetos de aprendizaje*. Obtenido de Características del Desarrollo Evolutivo en el Sujeto de Aprendizaje: <https://www.monografias.com/trabajos28/sujetos-aprendizaje/sujetos-aprendizaje.shtml>
- Llano, C. (2015). *UP IPADE*. Obtenido de <https://www.carlosllanocatedra.org/blog-familia-y-sociedad/qu%C3%A9-es-la-postmodernidad>
- Manuel Ildelfonso Ruiz Medina, M. d. (16 de Julio de 2013). *El enfoque mixto de investigación en los estudios fiscales*. Obtenido de [http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas\\_instrumentos.html](http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas_instrumentos.html)
- Martínez, F. S. (s.f.). *Constructivismo (Psicología): Teorías, Autores y Aplicaciones*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/constructivismo/>
- Mateus, L. M. (s.f.). *Tendencias de la Educación Física escolar*. Obtenido de <file:///C:/Users/Javier/Downloads/564-1985-1-PB.pdf>
- Medina, M. I. (s.f.). *Eumed.net*. Obtenido de Técnicas e instrumentos de investigación: [http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas\\_instrumentos.html](http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas_instrumentos.html)
- Melcon Alvarez, A. M. (1991). *Revista complutense de educación*,. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150087>
- Mendoza, D. L. (2014). *La cultura, la autoestima y los valores* . Obtenido de [https://www.academia.edu/9113362/LA\\_CULTURA\\_LA\\_AUTOESTIMA\\_Y\\_LOS\\_VALORES\\_FACTORES\\_INFLUYENTES\\_EN\\_EL\\_CLIMA\\_LABORAL\\_?auto=download](https://www.academia.edu/9113362/LA_CULTURA_LA_AUTOESTIMA_Y_LOS_VALORES_FACTORES_INFLUYENTES_EN_EL_CLIMA_LABORAL_?auto=download)

- Minguela, M. L. (2009). Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz . *Autoestima en educación infantil, camino hacia una cultura de paz* . España , España.
- Ministerio de Educacion Nacional. (1994). Obtenido de [www.feriadelaciencia.com.co/v2\\_base/file\\_downloader.php?id\\_file=44748-m21](http://www.feriadelaciencia.com.co/v2_base/file_downloader.php?id_file=44748-m21)
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). *Ministerio de Educación Nacional : Currículo*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79413.html>
- Moreira, M. H. (2003). *Biblioteca Virtual*. Obtenido de <http://www.biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>
- Morillo, J. L. (2018). *Umbrales* . Obtenido de Umbrales : <http://www.chasque.net/umbrales/rev191/PAG15-22.HTM>
- Nacional., M. d. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)
- Organización Mundial de la Salud . (2013). Obtenido de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/autoestima>
- Perez, R. (2010). *Teorias del aprendizaje* . Obtenido de <https://www.monografias.com/search?query=VIGOSKY&page=1>
- Requelme, J. L. (2010). *La autoestima como potenciadora del desarrollo integral de l@s adolescentes del primero y segundo años de bachillerato especialidad en ciencias básicas del colegio particular mixto “ciudad de macará” cantón Huaquillas provincia de el oro, psicoterapias de*. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/4928>
- revista de Educación Física para la paz. (s.f.). Obtenido de LA PEONZA: <https://es.scribd.com/document/94411501/peonza-ne6>
- Ribot, M. (15 de 03 de 2015). <http://www.montserratribot.com/los-3-componentes-de-la-autoestima/>. Obtenido de 1
- Segarra, a. (18 de 04 de 2013). <http://alessandro11111.blogspot.com.co/2013/04/el-autoestima-definicionclases-y.html>. Obtenido de 1
- Uchani, A. M. (Marzo de 2012). Teoria de Vigotsky. San pablo.
- Universidad AIU. (17 de 10 de 2017). <http://quesignificado.com/autoestima/>. Obtenido de 1
- Verdet, M. J. (2011). *Cultivando Emociones, Educacion Emocional de 3 a 8 años*. Barcelona: Generalitat Valenciana.
- Villa, D. (20 de Febrero de 2012). *Como influyen los medios de comunicación en la estima corporal*. Obtenido de Como influyen los medios de comunicación en la estima corporal: <http://estimaco.blogspot.com.co/2012/02/el-efecto-de-losmedios-de-comunicacion.html>