

# AUTOESTIMA ESCOLAR Y DESARROLLO: LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA COMO CAMINO

**Franklin Castillo Retamal**

fcastillo@ucm.cl

Departamento de Ciencias de la Actividad Física.

Universidad Católica del Maule

Talca - Chile

GEL - Grupo de Estudios do Lazer.

Universidade Estadual de Maringá

Paraná - Brasil.

**Rafael Díaz González**

diazgonzalezrafael@gmail.com

Profesor de Educación Física.

Licenciado en Educación.

Maestro NDR.

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad Católica del Maule

Talca - Chile

[Recibido: xx xx. 201x / Aceptado: xx xx. 201x]

**Este trabajo corresponde al informe final del proceso de Práctica de Síntesis Profesional para obtener el título de Profesor de Educación Física de la Universidad Católica del Maule.**

## RESUMEN

El artículo presenta los resultados de un proceso de intervención e investigación en el marco de la Práctica de Síntesis Profesional para obtener el título de profesor de Educación Física de la Universidad Católica del Maule. El proceso estableció como objetivo orientar un taller de actividades en la naturaleza de una escuela pública al mejoramiento de la autoestima de los estudiantes y por consiguiente, a la convivencia y relaciones interpersonales del grupo sujeto de esta experiencia. La metodología de trabajo consistió en la aplicación de un Test de Autoestima Escolar y la propuesta de un modelo de intervención asociado a los elementos componentes del test. Los resultados permiten concluir que existe una relación entre las orientaciones pedagógicas desplegadas a través de la actividad deportiva y la mejora de la autoestima.

**Palabras clave:** psicología, educación, naturaleza.

## ABSTRACT

This article shows results from an intervention process and research on the professional practice synthesis framework to get the physical education teacher bachelor at Catholic University of Maule, Chile. The aims of the intervention were to guide outdoor activities workshops of a public school, improving student's self-esteem and therefore the coexistence and interpersonal relationship of the group participating in this experience. The methodology involves the application of a test of school self-esteem and a proposed intervention model associated with the test components. Results suggest that a relationship between teaching guidelines deployed through sporting activities and improved self-esteem exists.

**Key words:** psychology, education, nature.

## 1. INTRODUCCIÓN

El proyecto de intervención fue levantado de acuerdo a los antecedentes base que se tienen respecto del contexto educacional que se vivencia y evidencia a diario en las aulas nacionales, principalmente en escuelas municipales con alto índice de vulnerabilidad y cómo esta realidad es posible asociarla a la autoestima de los escolares. A partir de esta línea, se identificó cierta deficiencia y dificultad en un establecimiento municipal de la comuna de Talca y se estableció un trabajo en base a un programa de actividades asociadas al eje de las actividades en contacto con la naturaleza (ACN), que tenían como objetivo final el incremento de la autoestima y por consiguiente, mejorar el comportamiento del grupo curso. Los antecedentes se recogieron a través de un Test de Autoestima Escolar (TAE), que permitió analizar datos que suponen la proyección de un avance en términos de la mejora de las variables antes mencionadas.

La intervención consistió en vincular y enfocar el taller al desarrollo de la autoestima de los estudiantes de 7° año básico, la que se constituyó en población sujeto del estudio. Las actividades se desarrollaron una vez a la semana durante 14 sesiones en las que se trabajaron tópicos que tienen directa relación con la autoestima, dentro de los que destacan el trabajo en equipo, liderazgo, compañerismo y especialmente la confianza en sí mismos. Esta intervención fue evaluada a través del TAE que fue aplicado en dos ocasiones, la primera en forma de pre-test al inicio en la 1° sesión y en una segunda ocasión, en forma de post-test aplicado al terminar la intervención para comprobar si existieron cambios en los sujetos. Es importante destacar que este trabajo fue apoyado y supervisado por la Unidad de Orientación del colegio representada por la psicóloga educacional.

Los estudiantes de 7° básico de esta escuela municipalizada, son jóvenes con un alto índice de vulnerabilidad, superando el 85% según datos entregados por la Unidad Técnica Pedagógica. El grupo curso que fue la población de estudio, presentó a simple vista problemas actitudinales y de comportamiento que reflejaban la realidad de la escuela. Así también, la psicóloga del establecimiento indicó que

A nivel psicológico, el séptimo año presenta situaciones de vulnerabilidad en su totalidad, un núcleo familiar monoparental, en lo que se observan carencias afectivas, altos niveles de angustia, ansiedad, desmotivación, falta de compromiso, mal manejo del control de sus impulsos y poco nivel de empatía, lo que gatilla problemas conductuales asociados a trastornos del comportamiento, depresión y déficit atencional con hiperactividad.

Frente a lo mencionado, el nivel de rendimiento escolar es bajo por el poco compromiso que existe de parte de los alumnos y de los padres o apoderados, los cuales no cumplen su rol como figuras cuidadoras para potenciar las capacidades positivas de los alumnos.

A partir de esta información emerge la pregunta ¿Cuáles son los cambios conductuales observables relacionados con la autoestima que presentan los alumnos de 7° año básico de una escuela municipalizada de la comuna de Talca a partir de un enfoque diferente durante la participación en el taller propuesto?

La autoestima en los niños de 7° año básico de esta escuela puede verse afectada por las malas relaciones con sus compañeros, la falta de motivación, la carencia de afecto, pero principalmente, por las relaciones entre sus pares y familia, quienes se supone son un pilar importante en la formación de la autoestima de cada uno, puesto que dependerá de la imagen que ellos creen de sí y de la relación que existe entre familiares y compañeros. Para esto, es preciso entender dos términos íntimamente relacionados: el autoconcepto y la autoestima. El primero hace referencia a la imagen que se tiene de sí mismo mientras que el segundo, hace referencia a si esa imagen formada le es agradable o no. La influencia de la familia sobre ellos también es importante, se considera que estas relaciones son negativas cuando la familia no hace la distinción entre características globales y personales. Un ejemplo claro para graficar esto es decirle al niño “eres muy malo” en vez de decir “hoy te has portado muy mal”. Cuando al menor se le repite esta connotación varias veces al día, lo más probable es que termine creyendo que es muy malo. Al suceder esto, su personalidad es mala y no podrá cambiar (Fernández, 2014), sucede en el colegio si el profesor a cargo no hace una distinción y encasilla al alumno en una de estas características. La autoestima también se ve afectada por la visión que ellos poseen de sí, toda vez que la atribución es uno de los factores que también presenta gran incidencia a la hora de construir el autoconcepto. Una situación por atribución por ejemplo, es cuando el mismo profesor en una clase de lenguaje decide que un niño X lea, el niño que se encuentra con baja autoestima creerá que no lo escogieron a él porque no es bueno leyendo (Fernández, 2014).

La autoestima cumple un rol importante en la vida de cada persona y más aún en la de un joven. Según Vidal (2000), es la base que sustenta en gran medida la personalidad de los niños, una autoestima alta permitirá al niño ser más decidido, tener más confianza en sí mismo, una mayor autonomía y afrontar momentos difíciles de la vida. Una autoestima alta o más bien sana, permitiría al niño ser más fuerte, tolerar más las críticas, los fracasos, las pérdidas o cualquier otro acontecimiento negativo. En contraposición, los niños que se encuentren con una autoestima baja son más susceptibles a trastornos, muchas veces estos casos de falta de amor propio, derivan en conductas como falta de interés, desmotivación al estudiar y hasta los hace más susceptibles a crear adicciones asociadas al alcohol o drogas. Frente a este escenario, es posible que los alumnos de 7° año básico de la esta escuela presenten comportamientos retraídos, que pueden estar determinados por su autoestima.

## 2. Autoestima y contexto escolar

Según Decreto Supremo de Educación N°2960 de 2012 para la Enseñanza Básica en relación a la asignatura Educación Física y Salud promulgado por el Ministerio de Educación de Chile (MINEDUC), esta constituye una asignatura central de la educación escolar que se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano. A partir de la práctica regular de actividad física, los estudiantes podrán desarrollar habilidades motrices, actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Esto les dará la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales. Estos beneficios, a partir del supuesto enunciado, es posible cuantificarlos y medirlos y en virtud de eso esta investigación orientó sus intenciones a conocer de qué manera las ACN, que forman parte de las temáticas abordadas en la asignatura de Educación Física y Salud, contribuyen a mejorar la autoestima escolar y las relaciones interpersonales entre los compañeros de un mismo curso.

El desarrollo de la autoestima dentro de la mejora integral juega un rol importante en el despliegue de las cualidades y en este sentido, se entiende por autoestima la imagen que cada uno posee de sí mismo, es reconocerse como personas, que poseen talentos y cualidades, la que puede presentarse como positiva o negativa. Si la valoración es positiva se dice que se cuenta con una alta autoestima y por lo tanto una sana valoración y amor propio; si esta es negativa, se considera con una baja autoestima (Fernández, 2014). Las impresiones reunidas desde las vivencias, experiencias, sentimientos pensamientos y emociones van integrando una imagen propia (la autoimagen) la que puede ser positiva e ir en favor o en beneficio del estudiante, o puede ser negativa y afectar considerablemente la vida de éste en su desarrollo social (relación e interacción con sus pares) y en el ámbito personal (desafíos y frustraciones). Al tener una alta autoestima el estudiante podría ser más consecuente con sus actos, ser más asertivo, más tolerante, tener metas claras, mayor capacidad de dar y recibir amor, disfrutar de los demás y de sí mismo, anteponer la aprobación personal a la ajena, asumir riesgos y disfrutarlo, eliminar oportunamente los sentimientos de culpa, alegrarse honestamente por los logros ajenos, decir “sí” o “no” cuando quieran (Vidal, 2000) y no por las presiones recibidas, entre otras.

Las manifestaciones de una baja autoestima en los estudiantes se ve representada en él mismo como una falta de aceptación y se va reduciendo a las pocas ganas de vivir, se deprime y amarga, puede sufrir por su figura, ya que anhela ser diferente o tener otra apariencia, ser más atrayente, ser de otra estructura, etc. (Fernández, 2014).

Las concepciones sobre la autoestima son variadas, mientras unos indican que es el sentimiento del propio valor (Haeussler & Milicic, 1995), Ellison (2003) citado en Arias

(1999), sostiene que es una calificación de sí mismo. Se puede entender que la autoestima incorpora todo tipo de sentimientos y creencias acerca de la propia persona y afecta todo lo respecto a su vida. Es compleja, cambiante y está estrechamente ligada con el propio ser. Un aspecto de la autoestima es la aceptación personal, conocerse a sí mismo, tener una idea realista del propio ser y la aceptación propia. Valorarse o sentirse amado y amable es otra dimensión de la autoestima según Gallegos, (2013). En este sentido, la autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo y que lo conducen a un proceso de reflexión y autoevaluación, es una actitud valórica emocional, que se mueve en conjunto con actitudes positivas y negativas, siendo evaluado y valorado en este caso la autoimagen y la percepción propia de cada individuo. Según Naranjo (2007), la autoestima está configurada por factores internos y externos, siendo internos los que radican o son creados por el individuo como las ideas, creencias, prácticas o conductas. Los externos son propios del entorno, por ejemplo los mensajes transmitidos verbalmente o no, las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas, las organizaciones y la cultura.

El refuerzo, la aprobación, la valoración y el amor que se puede manifestar a los niños son expresiones que nunca están de más. Estas manifestaciones de afecto invitan a que la imaginación fluya y que no se deje jamás de ser niño. Para el adolescente es importante que el adulto reconozca sus ideas y creaciones, le haga ver y sentir que son valiosas. Una educación basada sólo en corregir produce inseguridad, inhibición y frustración. Cuando el niño percibe una atmósfera acogedora y positiva, un clima de confianza y respeto por parte del adulto, acepta ser guiado a través de preguntas y sugerencias, toda vez que el afecto es un factor importante para el crecimiento emocional y un armónico desarrollo intelectual. La autoestima de las personas va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado experiencias y sentimientos que dan como resultado una sensación general de valía y/o incapacidad. Cuando un niño edifique su identidad en función de lo que siente, desea o necesita, tendrá una correcta formación de su autoestima.

La imagen que cada niño tiene de sí mismo y que comenzó a formar dentro de su núcleo familiar, va a continuar fortaleciéndose en el colegio debido a que es un medio caracterizado por las continuas interacciones que tiene, tanto con sus profesores como sus compañeros y las diversas experiencias de éxito y fracaso. El profesor y los alumnos son personas importantes debido al intercambio cultural, social o escolar a tal punto que el alumno se ve reflejado en la imagen que estos entregan. En concreto, cuando el niño va creando su propio autoconcepto, surge la necesidad de ser estimado por los demás y de estimarse así mismo. El autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia social de los estudiantes y deben estar presentes transversalmente en las actividades educativas.

El rol del profesor y de los padres, pasa a ser fundamental en el apoyo de los niños, asumiendo roles activos y protagónicos en el fortalecimiento y desarrollo de aquellos que presentan una baja autoestima, trayendo consigo efectos positivos en el desarrollo de la personalidad del niño. Por un lado el profesor influye en el autoconcepto y el rendimiento de sus alumnos a través de sus expectativas, actitudes, conductas y estilo docente, por otra parte la familia pasa a ser el apoyo esencial que los niños necesitan, es por ello que cada vez que se establece algún tipo de relación se transmitirá la aprobación y desaprobación de los niños entregando características personales que definirán la autoimagen de la persona (González et al. 2012). En consecuencia, la interacción con el profesor va generando repercusiones en el sentimiento de confianza en sí mismo, aprendiendo a comportarse frente a las distintas interacciones que va protagonizando tomando como referencia el actuar del profesor hacia ellos. Woolfolk (2006), señala que los estudiantes con mayor autoestima poseen más éxitos en la escuela, lo que conlleva a actitudes más favorables hacia la misma, mejor comportamiento en el salón de clases y mayor popularidad entre compañeros.

### 3. Actividades en la naturaleza y desarrollo personal

La ACN proponen abordar al ser humano en su totalidad, a partir del íntimo contacto con lo natural vuelca al individuo a sí mismo, permitiendo el autoconocimiento y así mismo mejora el autoconcepto, tal como menciona Rousseau en *Emile* (1762) en una de sus tantas frases célebres, indicando que “formar al hombre a partir de la naturaleza no es hacerlo salvaje, sino no dejar que se gobierne”. Las posibilidades que el individuo tiene para conocerse son mayores en este medio, logran en su despliegue la interacción consigo mismo, con los otros y con lo otro, lo que hace ideal a esta alternativa para formar y educar y con ello, generar aprendizajes significativos además de funcionales, respetando las características junto con el desarrollo de sus potencialidades (Castillo et al., 2015). Las actividades en contacto con la naturaleza suponen una experiencia, por lo tanto quien participa tiene las posibilidades de ir construyendo habilidades, actitudes, valores y conocimientos en forma directa y espontánea. En este sentido López (1998), citando a Froebel (1876), indica que la vida en libertad en la naturaleza es esencial sobre todo para los jóvenes, sus efectos exaltan y ennoblecen, así todo se hace vida y adquiere significación. Por eso son muy interesantes las excursiones y esenciales como medio de educación aun en la primera infancia y en la época de escuela. Esta gran aula, junto a las propuestas acotadas y contextualizadas, hará de estos aprendizajes situaciones únicas y experiencias inolvidables que entregan oportunidades de formación para mejorar ciertas actitudes, alcanzar nuevos aprendizajes y adquirir otras herramientas. En definitiva, las ACN por su biogeoestructura brinda un ambiente de incertidumbre, donde se puede optar no solo por un sin fin de respuestas motoras, sino que también nos brinda un ambiente propicio para el autoconocimiento (Castillo, 2011).

Desde tiempos remotos la naturaleza es vista como fuente de conocimiento, además de ser un medio para la educación y con un entorno de gran belleza. Baena & Baena (2003) menciona a Rousseau con otra de sus frases célebres, “la naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación sea aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza”. El medio natural es visto como un abanico de posibilidades para la vida, el hombre y su formación. Las intervenciones desde el medio natural, aparte de incorporar la educación ambiental, integra una variada fuente de elementos intrínsecos en ella. Algunas de las posibilidades educativas que permite son propiciar la relación entre las personas, potenciar lo sensorial, la sensibilidad y promueve el autodescubrimiento.

No existe una definición clara y de común acuerdo en la literatura respecto de las ACN, por otra parte cabe señalar que muchas se asocian en términos generales, pero también algunas limitan la perspectiva esencial y se mecanizan o enfocan en lo meramente funcional desde el punto de vista motor. Autores como Bernadet (1991) citado en Guillén et al. (2000), entiende las actividades en la naturaleza como aquellas que tienen el objetivo común de desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico. Tierra et al. (1996), indica que es el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad, recreativa y deportiva y con cierto grado de incertidumbre en el medio. En otra línea, Devis (2000) define las ACN como cualquier movimiento corporal intencionado realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético y en una experiencia personal y que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. En la misma senda Quevedo (2001), indica que es el arte de vivir en el marco de la naturaleza con carácter deportivo y tiempo limitado.

Para nuestros fines, las acepciones más cercanas son las que plantea Contreras (2000), donde indica que las ACN tienen un carácter formador interdisciplinar y Castillo & Almonacid (2012), señalan que son aquellas que se desarrollan utilizando la biogeoestructura de los entornos naturales en lo específico y comprendiendo la relación indisoluble que existe entre el hombre y la naturaleza en términos holísticos.

Para influir en la autoestima de los niños a través de las ACN, se pueden tratar o intervenir en temas como liderazgo, trabajo en equipo y confianza, donde el liderazgo lo entenderemos como una acción individual cuyas consecuencias repercuten en todo el sistema social y sus implicaciones y razones de ser se entienden en el grupo donde actúan (Agüera, 2004). El trabajo en equipo, como la unión de varias especializaciones hacia un fin común en donde cada uno de sus integrantes se especializa en un área y la unión de estas especializaciones nos permite el perfeccionamiento (Mahieu, 2002). Finalmente la confianza, entendida como el más amplio sentido de la fe en las expectativas de uno, que se transforma en un hecho básico de la vida social, (Luhmann, 2011).

#### 4. Metodología

Esta propuesta se basó en un diseño de intervención de carácter descriptivo y de corte longitudinal, donde se realizó una evaluación al mismo grupo de sujetos en dos períodos distintos. La población con la cual se trabajó en esta investigación, corresponde a los alumnos de una escuela pública de la comuna de Talca, de los cuales se seleccionó una muestra por conveniencia de 23 estudiantes, lo que representó la totalidad del 7° año básico del establecimiento educacional.

Esta investigación tomó como instrumento principal el TAE, que fue aplicado al inicio del proceso para conocer el nivel de autoestima de los alumnos. El TAE es un test estandarizado en Chile para ser aplicado en los cursos desde 3° a 8° año básico o por edad desde 8-13 años. Este test permite ubicar al niño dentro de un nivel de autoestima según una clasificación diferenciada en normal, baja y muy baja. Su aplicación en tiempo oscila entre 20 y 25 minutos y en este lapso el niño debe contestar 23 enunciados con la respuesta SI o No. Se otorga un punto por cada respuesta que sea positiva desde la perspectiva de la autoestima y cero puntos por cada respuesta que indique baja autoestima. De esta forma el sujeto podrá obtener un puntaje en el rango de 0 a 23 puntos. En la medida que el resultado final se acerque a 23 puntos, mejor será la autoestima del sujeto evaluado y será baja más cerca de 0 punto.

Desde el punto de vista de la confiabilidad y validez, Marchant, et al. (2002) indica que este instrumento ha sido utilizado en forma sostenida durante 10 años en distintas comunas del país y ha permitido evaluar la autoestima de más de 12.500 alumnos. El instrumento TAE fue sometido a una primera aplicación experimental a fin de estudiar sus características psicométricas y, una vez que se presentaron índices adecuados de validez y confiabilidad, se procedió a su estandarización.

Los resultados se basaron en un análisis cuantitativo de los datos de forma descriptiva utilizando Microsoft® Excel 2010 como paquete estadístico. Desde la implementación, el diseño de intervención estuvo basado en las formas que se puede desarrollar la autoestima en niños según Reasoner y Dusa (1991), quienes sostienen que la autoestima requiere para su desarrollo la presencia de cinco actitudes básicas, a saber, el sentido de seguridad, de identidad, de pertenencia, de propósito y de competencia personal, actitudes que se trabajaron a partir un diseño de intervención en base a temas y actividades que poseen como objetivo fortalecer y mejorar las actitudes mencionadas. (Ver Tabla I).



**Tabla 1***Propuesta de actividades.*

| Sesión                   | Contenido Taller             | Actividad  |
|--------------------------|------------------------------|--|
| 1                        | TEST                         | Toma del TAE (pre test)  |
|                          | Trabajo de cuerdas:<br>Nudos | Actividades de confianza individual<br>Ej: los alumnos se ubican alrededor de una cuerda extendida a la altura de sus hombros con la que deben trabajar en parejas. Con un cordón intentan imitar cada nudo demostrado por el profesor   |
| 3, 5, 7                  | Rapel                        | Actividades de confianza individual<br>Ej: los alumnos descienden una pared de seis metros a través de una cuerda utilizando la técnica de autodescenso  |
| 2, 4, 6,<br>8, 10,<br>11 | Trabajo en equipo            | Actividades de confianza grupal<br>Ej: se trabaja en parejas y uno de los dos se ubica de espaldas a su pareja, levanta los brazos y se deja caer hacia atrás en los brazos de su compañero. Se puede acompañar la caída con un grito fuerte como si fuera una caída desde una gran altura. Se puede ir variando las posiciones de caída, por ejemplo, de forma lateral o hacia adelante.<br>Evaluación: ¿Lograste confiar en que tu compañero? ¿Trasmitiste la confianza necesaria para que no se produjeran dudas en tu pareja?  |
| 9, 12                    | Liderazgo                    | Actividades de confianza grupal<br>Ej: se trabaja en parejas y uno de los dos se ubica de espaldas a su pareja, levanta los brazos y se deja caer hacia atrás en los brazos de su compañero. Se puede acompañar la caída con un grito fuerte como si fuera una caída desde una gran altura. Se puede ir variando las posiciones de caída, por ejemplo, de forma lateral o hacia adelante.<br>Evaluación: ¿Lograste confiar en que tu compañero? ¿Trasmitiste la confianza necesaria para que no se produjeran dudas en tu pareja?<br>Ej: se divide el grupo en subgrupos de ocho a diez personas, todas con vendas en los ojos. El coordinador lleva a cada subgrupo por un camino sinuoso a cierta distancia del punto de salida. Los subgrupos tendrán que regresar sin quitarse la venda. En terrenos más peligrosos se recomienda el apoyo de una persona responsable por subgrupo quien se asegura que nadie se lastime |
| 13                       | Autoconfianza                | Ej: al final de alguna actividad, según la necesidad del grupo y de sus integrantes, alguien se ubica al centro del grupo. Las demás personas en el orden que decidan ellas (de manera no verbal) se acercan a la primera persona para encerrarle en un abrazo. Cuando la última persona se haya integrado se mantiene el abrazo colectivo (no demasiado fuerte, aunque si apretando un poco) por un minuto, más o menos   |
| 14                       | TEST                         | TAE (post test)  |

## 4. Resultados

Se presentan en este apartado los resultados obtenidos del pre y post test aplicado al grupo curso. En primer término, el nivel de autoestima del colectivo con sus rangos de puntaje (Tabla II) y seguido, los resultados por categoría e individuales según respuestas.

**Tabla II**

*Autoestima 7° básico.*

| In  | SF1 | SF2 | SF3 | SF4 | SF5 | SF6 | SF7 | SF8 | SM1 | SM2 | SM3 | SM4 | SM5 | SM6 | SF9 | SF10 | SM7 | SM8 | SM9 | SM10 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|
| Prt | 18  | 22  | 16  | 17  | 17  | 9   | 19  | 15  | 9   | 19  | A   | 21  | A   | 18  | 20  | 8    | 20  | 18  | 23  | A    |
| E   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | MB  | N   | -   | N   | -   | N   | N   | MB   | N   | N   | N   | -    |
| Pst | 20  | 23  | 19  | 18  | 18  | 18  | 20  | A   | 17  | 21  | 19  | 22  | 18  | 18  | 11  | 20   | A   | A   |     | 20   |
| E   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | N   | B    | N   | -   | -   | N    |

In: individuo; Prt: Pre Test; E: Estado; Pst: Post Test; SF: Sujeto Femenino; SM: Sujeto Masculino.

Rangos de puntaje:

Normal (N): 15 o más respuestas correctas

Baja autoestima (BA): 10 -14 respuestas positivas

Muy baja autoestima (MB): 0-9 respuestas positivas

De acuerdo a los datos obtenidos, se puede observar que el puntaje promedio del TAE aumentó a 18 puntos, dos puntos más que lo obtenido en el pre-test, lo que indica una mejoría en el resultado del TAE y, a nivel general, un aumento en la autoestima de los jóvenes evaluados. (Figura 1).

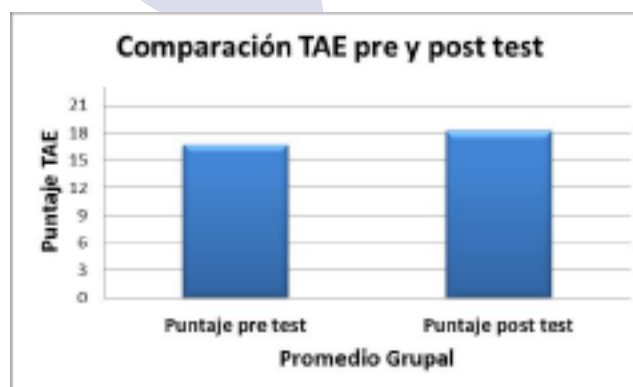


Figura 1. Comparación TAE pre y post test.

Se observa en los datos de pre test, que la predominancia era la autoestima normal por sobre la categoría baja y muy baja, las cuales sumaban el 22% del total de la muestra. En el post test, se mantuvo la tendencia de supremacía de la autoestima normal. Cabe destacar que aumentó en más de un 10%, alcanzando el 89%, reduciendo el nivel de autoestima muy baja, por lo tanto, de las tres categorías sólo se mantuvo el nivel bajo y, entre éstos, sumaron el 11% del total, denotando un valor más bajo que en la evaluación inicial (Figura 2 y 3).

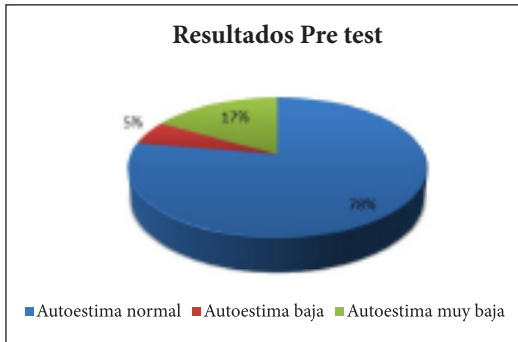


Figura 2. Evaluación inicial (Pre test).

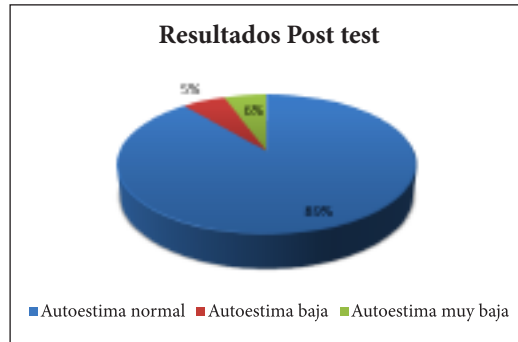


Figura 3. Evaluación final (Post test).

Siendo más específicos, se observa el detalle de cada estudiante comparando entre el Pre y Post test (azul y rojo respectivamente). Cabe señalar que existen algunos alumnos con una gran diferencia, siendo el caso del sujeto 6 y 9, los que suben más de 6 puntos de forma positiva. Por el contrario el sujeto 17, disminuye sus respuestas positivas en el post test trasladándose de un nivel bajo a muy bajo (Figura 4).

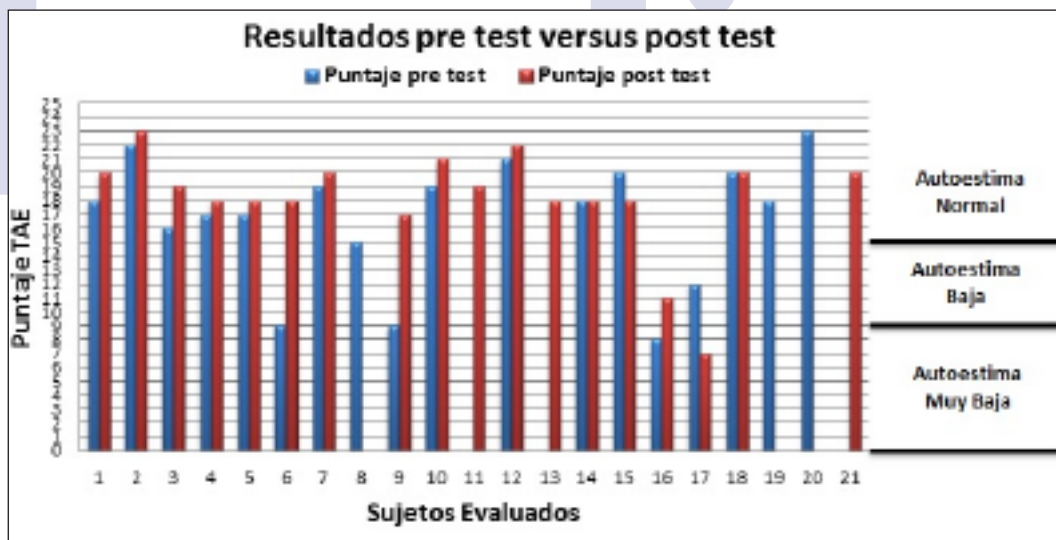


Figura 4. Resultados individuales TAE.

## 5. A modo de conclusión

Sin dejar de mencionar la importancia que asume el trato o cercanía que se genera entre los alumnos y el profesor, los lazos que se crean fomentan considerablemente la participación de los alumnos en las actividades y la disposición que presentan en cada una de éstas, lo que representa una mejor ejecución de las propuestas que se trabajaron, factor que puede ser determinante a la hora de evaluar los resultados y la mejoría existente en las actitudes de los alumnos y la autoestima que presenta cada uno de ellos.

Cabe señalar la importancia de la autoestima como agente motivador para los alumnos en su desarrollo personal, social y escolar, propiciando un desarrollo óptimo e integral por parte de los educandos en su formación. Si bien la autoestima es una de las actitudes características de cada ser humano y es completamente individualizada entre una persona y otra, ayudar a fomentar o mejorar esta actitud en los alumnos representa un alto grado de satisfacción desde el ámbito pedagógico como personal.

La autoestima, trata sobre una de las conductas primordiales en cada uno de los niños y niñas, que busca desarrollar en los alumnos actitudes de desarrollo personal e integral que abarca un desarrollo global y sistémico. El desarrollo personal es uno de los principales hitos que marcan el desarrollo integral desde la infancia hasta la etapa adulta, donde es necesario fomentar actitudes a partir de actividades que favorezcan el fortalecimiento como también la adquisición de esta cualidad.

Desde un comienzo, esta propuesta se enfocó en la detección de la forma más apropiada para vincular los talleres deportivos a la autoestima y en los beneficios que se podían obtener con la aplicación de un trabajo progresivo, que incorporara actividades de trabajo en equipo, liderazgo, desarrollo personal y confianza. De esta forma durante el proceso de trabajo, se ha llegado a dar respuestas a varias de las inquietudes que se planteaban al comienzo de la investigación.

Con la aplicación de esta propuesta de intervención y según los resultados obtenidos producto de la aplicación del TAE en el pre y post test, se observa un cambio positivo en la autoestima de los alumnos. Este carácter positivo, va acompañado de un trabajo específico, profesional y multidisciplinar, especialmente diseñado y adecuado a las características particulares como la edad, curso, contexto escolar y familiar de los alumnos en los cuales es aplicado y en este sentido, no es conveniente asegurar los mismos resultados a un grupo diferente de alumnos de estas características.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGÜERA, E. (2004). *Liderazgo y compromiso social: hacia un nuevo tipo de liderazgo*. Puebla: Universidad Autónoma de Puebla.
- ARIAS, M<sup>a</sup> y MUÑOZ, J. (1999). Potenciar la autoestima de los alumnos y profesores del área mide de la Universidad de la Coruña en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista de Investigación Educativa*, Barcelona, vol. 17, N° 2, 547-553.
- BAENA, A. Y BAENA, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Revista Digital EFdeportes*, 61 (1). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>. Acceso en 01 de mayo 2016
- CASTILLO, F. (2011). *Las actividades en la naturaleza en la formación de profesores*. Saarbrucken: Académica Española.
- CASTILLO, F. & ALMONACID, A. (2012). Las actividades en la naturaleza en la formación inicial docente: un acercamiento desde los sentidos. *Revista Educação e Pesquisa*, São Paulo, vol. 38, N 3, 667-681.
- CASTILLO, F. et al. (2015). Necesidades educativas especiales y Educación Física: Las actividades en la naturaleza como instrumento socializador. *Revista Licere*, vol. 18, N° 4, 71 – 93.
- CONTRERAS, O. (2000). *La formación inicial permanente del profesor de Educación Física*. Ciudad Real: Universidad de Castilla - La Mancha.
- Chile. (2012). Decreto Supremo de Educación N° 2960 de. 24 de diciembre de 2012.
- DEVIS, J. (2000). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona: INDE.
- FERNÁNDEZ, R. (2014). *Cómo Reforzar la Autoestima*. Santiago: Patris.
- GALLEGOS, F. (2013). *Percepción de la autoestima y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de V ciclo de educación primaria de la institución educativa particular “la Cantuta” Arequipa. 2012. 2013*. Tesis Licenciatura en

Psicología, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú.

GONZÁLEZ, I. et al. (2012). *Percepciones de apoderados y profesora jefe respecto de la relación entre autoestima y rendimiento escolar en los alumnos de 8° básico de la Escuela San Miguel de Talca*. Tesis Licenciatura en Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.

GUILLÉN, R., CASTERAD, J. y LAPETRA, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: INDE.

HAUSSELER, I. Y MILICIC, N. (1995). *Confiar en uno mismo: programa de autoestima. Libro del profesor*. Santiago: Dolmen.

LÓPEZ, F. (1998). *Historia de la Educación Física de 1876 a 1898: La institución libre de enseñanza*. Madrid: Gymnos.

LUHMANN, N. (2011). *Confianza. Introducción de Darío Rodríguez Mansilla*. Ciudad de México: Anthropos.

MAHIEU, P. (2002). *Trabajar en equipo*. Ciudad de México: Siglo XXI.

MARCHANT, T., HAEUSSLER, I. y TORRETI, A. (2002). *Test de Autoestima Escolar*. Santiago: Universidad Católica de Chile.

NARANJO, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, San José, vol. 7, N° 3, 1 – 27.

QUEVEDO, C. (2001). Las actividades en la naturaleza en primaria. *Revista Digital EFdeportes*, 38 (1). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd38/natur.htm>. Acceso en 20 de abril 2016.

REASONER, R., y DUSA, G. (1991). *Building Self- Steem in the Secondary Schools: Teacher's Manual and Instructional Materials*. California: Palo Alto.

ROUSSEAU, J. (1762). *Emile or Education*. Paris: Garnier, 1961, 664 pages.

TIERRA, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. En SOTO, A. (coord.). *Educación Primaria: actividades en la naturaleza*. Huelva: Universidad de Huelva, (159-171).

VIDAL, L. (2000). *Autoestima y motivación: Valores para el desarrollo personal*. Bogotá: Magisterio.

WOOLFOLK, A. (2006). *Psicología Educativa*. Ohio: Universidad del Estado de Ohio.

# Convergencia Educativa