

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA  
Y LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑAS HUÉRFANAS DE 7 A 11 AÑOS  
DEL HOGAR TIO JUAN UBICADO EN LA CIUDAD CAPITAL”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO  
DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**JESSICA MARLENE ARGUETA VALDEZ  
MARIA DE LOS ANGELES MELODY ALDANA BARRIOS**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIATURA**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2010**

# **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

**Doctor César Augusto Lambour Lizama**  
**DIRECTOR INTERINO**

**Licenciado Héctor Hugo Lima Conde**  
**SECRETARIO INTERINO**

**Jairo Josué Vallecios Palma**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

C.C. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 907-2010  
DIR. 555-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

10 de noviembre de 2010

**Estudiantes**

Jessica Marlene Argueta Valdez  
Maria de los Angeles Melody Aldana Barrios  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

**Estudiantes:**

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN DOSCIENTOS VEINTE GUIÓN DOS MIL DIEZ (220-2010), que literalmente dice:

**“DOSCIENTOS VEINTE:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑAS HUÉRFANAS DE 7 A 11 AÑOS DEL HOGAR TIO JUAN UBICADO EN LA CIUDAD CAPITAL”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

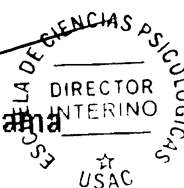
**JESSICA MARLENE ARGUETA VALDEZ** CARNÉ No 200016620  
**MARIA DE LOS ANGELES MELODY ALDANA BARRIOS** CARNÉ No 200016631

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Abraham Cortez y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

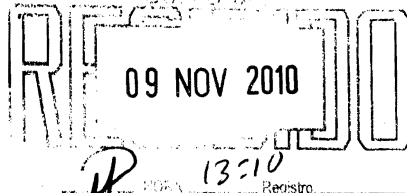
Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO



Melveth S.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM  
9<sup>a</sup> Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt



13210  
Registro

CIEP 907-2010  
REG: 380-2007  
REG: 380-2007

INFORME FINAL

Guatemala, 08 de Noviembre 2010

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio Garcia Enriquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**"LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑAS HUÉRFANAS DE 7 A 11 AÑOS DEL HOGAR TIO JUAN UBICADO EN LA CIUDAD CAPITAL."**

ESTUDIANTE:  
Jessica Marlene Argueta Valdez  
Maria de los Angeles Melody Aldana Barrios

CARNÉ No:  
2000-16620  
2000-16631

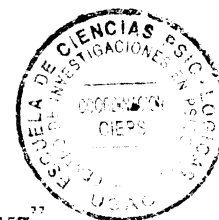
CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 04 de Noviembre 2010 y se recibieron documentos originales completos el 08 de Noviembre 2010, por lo que se solicita continuar con los tramites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESION**

*"ID Y ENSEÑAD A TODOS"*

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez  
COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"



c.c. archivo  
Arelis



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM

9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**CIEPs 908-2010**  
**REG: 380-2007**  
**REG 380-2007**

Guatemala, 08 de Noviembre 2010

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora.  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**" LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑAS HUÉRFANAS DE 7 A 11 AÑOS DEL HOGAR TIO JUAN UBICADO EN LA CIUDAD CAPITAL."**

<b>ESTUDIANTE:</b>	<b>CARNE</b>
Jessica Marlene Argueta Valdez	2000-16620
Maria de los Angeles Melody Aldana Barrios	2000-16631

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 19 de Octubre 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

*pr*   
Licenciado Marco Antonio Garcia Enriquez  
DOCENTE REVISOR



/Arelis.  
c.c. Archivo

Guatemala Octubre de 2010

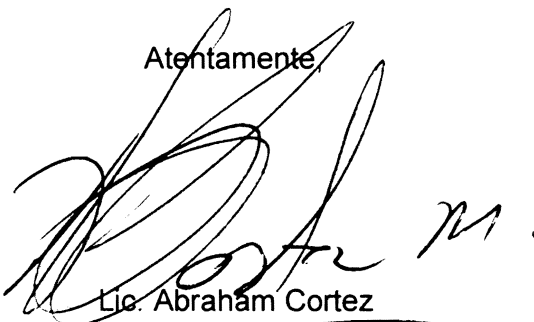
Licenciada  
Mayra Luna Álvarez  
Coordinadora  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPS "Mayra Gutiérrez"  
Centro Universitario Metropolitano  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimada Licenciada

Por medio de la presente me permito informarle que he asesorado y aprobado el Informe Final de la Tesis "La importancia del Fortalecimiento de La Autoestima y La Calidad de Vida en niñas Huérfanas de 7 a 11 años del Hogar Tío Juan ubicado en la ciudad capital".

Dicho Informe fue trabajado por las estudiantes Argueta Valdez Jessica Marlene, carné 200016620 y Aldana Barrios Maria de los Angeles Melody, carné 200016631, por lo que solicito se siga con los trámites correspondientes.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Abraham Cortez M.', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

Lic. Abraham Cortez  
Asesor de Tesis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 525-10  
REG 380-07

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 06 de Agosto 2010

ESTUDIANTE:  
Jessica Marlene Argueta Valdez  
Maria de los Angeles Melody Aldana Barrios

CARNÉ No.  
2000-16620  
2000-16631

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera Licenciatura en Psicología titulado:

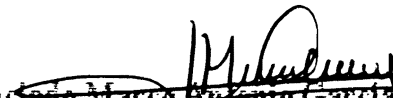
**"LA IMPORTANCIA DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LA CALIDAD DE VIDA EN NIÑAS HUÉRFANAS DE 7 A 11 AÑOS DEL HOGAR TIO JUAN UBICADO EN LA CIUDAD CAPITAL".**

ASESORADO POR: Licenciado Abraham Cortez


Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs.- ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación el día 05 de Agosto 2010 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

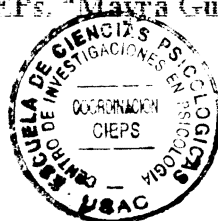
**"ID Y ENSEÑADA TODOS"**

  
Licenciado Marco Antonio García Enriquez  
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo.   
Licenciada María Luna de Alvarez, Coordinadora.  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "María Gutiérrez"

Original  
cc archivo





# **“MI CASA” AMIGOS DE LOS NIÑOS**

6a. AVENIDA 13-05, ZONA 10  
GUATEMALA CITY, C. A. 01010  
WWW.MICASAONLINE.ORG

QB-JE 0016  
P. O. BOX 02-5368  
MIAMI, FLORIDA 33102

Guatemala Octubre de 2,010

Licenciada  
Mayra Luna Álvarez  
Coordinadora  
Centro de investigaciones en Psicología CIEPS “Mayra Gutierrez”  
Centro Universitario Metropolitano  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado Licenciada

Por este medio se hace constar que las estudiantes Argueta Valdez Jessica Marlene , carné 200016620 y Aldana Barrios Maria de los Angeles Melody, carné 200016631, realizaron el Proyecto La importancia del Fortalecimiento de La Autoestima y La Calidad de Vida en Niñas Huérfanas de 7 a 11 años en esta Institución, durante los meses de marzo a junio del presente año.

Atentamente,

Lic. Enrique B. Barillas



## **DEDICATORIA**

### **A Dios**

Por iluminar mi camino y por permitirme llegar a cumplir esta meta.

### **A la memoria de mis padres**

Por ser mi guía y luz, los ángeles que me han acompañado durante toda mi vida y que sé que estarán orgullosos de mí y me ayudarán a continuar mi camino.

### **A mi familia**

Por su apoyo y cariño en todo momento.

## **DEDICATORIA**

### **A mi Padre Celestial**

Por brindarme la oportunidad de recibir conocimiento día a día y poder disfrutar de esta meta.

### **A mis padres**

Que iluminan mi vida y son fuente de apoyo, sabiduría y amor.

### **A mis hermanos**

Por su cariño incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS**

Por la oportunidad de vivir y lograr nuestras metas.

### **A nuestras familias**

Por su amor, comprensión y sobre todo su apoyo incondicional.

### **A la Universidad**

De San Carlos de Guatemala en especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas por brindarnos los conocimientos y herramientas para ser mejores profesionales.

### **Al Hogar Tío Juan**

Por abrirnos las puertas y tener la confianza en nosotras para ser parte de la vida de esos seres tan especiales que están llenos de deseos por lograr.

### **A las niñas**

Por brindarnos su cariño, su entusiasmo y abrir sus corazones en cada momento que estuvimos juntas.

### **A nuestros Asesores**

Licenciado Jesús Valdez Arévalo por compartir sus conocimientos, sus consejos brindarnos su cariño y tiempo para lograr este sueño.

Licenciado Abraham Cortez por brindarnos su confianza, apoyo y compartir sus conocimientos a lo largo de nuestra formación académica.

### **A los esposos Oliva Sandoval**

Por su ayuda en la búsqueda de un lugar donde pudiéramos compartir nuestros conocimientos.

### **Al Licenciado Marco Antonio García**

Por su orientación, conocimiento y apoyo.

### **A nuestros amigos**

Por compartir conocimientos, experiencias, aventuras inolvidables, por ser parte de nuestras vidas y estar con nosotras en este momento tan especial.

### **A nosotras**

Por ser perseverantes en cada momento, por nuestro arduo trabajo, por compartir momentos únicos, por nuestra amistad y acariño que nos ha permitido ser un excelente equipo.

### **A todas**

Las personas que de una u otra forma nos ayudaron a culminar con éxito esta meta. Y en especial a usted que nos acompaña en este momento tan importante.

*“La vida cobra  
sentido cuando se  
hace de ella una  
aspiración a no  
renunciar a nada”.*

**José Ortega y Gasset**

**PADRINOS**

**POR JESSICA MARLENE ARGUETA VALDEZ**

LICENCIADO JESÚS VALDEZ ARÉVALO

PSICÓLOGO

Número de Colegiado 1202

LICENCIADO MARIO ROBERTO VALDEZ CUYÚN

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA Y ADMON. EDUCATIVA

Número de Colegiado 12165

**POR MARIA DE LOS ANGELES MELODY ALDANA BARRIOS**

LICENCIADO ROLANDO RAFAEL ALDANA ARRIAGA

ABOGADO Y NOTARIO

Número de colegiado 2064

## INDICE

### Capítulo I

#### Prólogo

1.1	Introducción	1
1.2.	Marco teórico	3
1.2.1	Rasgos del niño sin familia	3
1.2.2	La autoestima	4
1.2.3	Ventajas de la autoestima	7
1.2.4	La autoestima como necesidad	9
1.2.5	Indicadores de la autoestima	10
1.2.6	Calidad de vida	11
1.2.7	Características de la calidad de vida	15
1.2.8	Indicadores calidad de vida	16
1.3	Hipótesis General	18
1.3.2	Hipótesis de trabajo	18
1.4	Variable independiente	18
1.5	Variable dependiente	19
1.6	Premisas	21

### Capítulo II

#### Técnicas e instrumentos

2.1	Descripción de la muestra	22
2.2	Técnicas de análisis estadístico	22
2.3	Instrumento de recolección de datos	23
2.4	Observación estructurada	23

## **Capítulo III**

3.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	24
3.1	Análisis cualitativo	32

## **Capítulo IV**

4.1	Conclusiones	34
4.2	Recomendaciones	35
	Bibliografía	36
	Anexos	38
	Resumen	57

## PRÓLOGO

Todos los estudiosos del Crecimiento y Desarrollo del Niño, coinciden en una serie de aspectos importantes; otorgando la importancia necesaria tanto lo genético como a lo social; reconociendo que uno se ubica primero que el otro, sino que reafirman su interdependencia y su inter-relación.

Además se logró la unificación de criterios, estudiando al ser humano y específicamente al niño, desde el momento en que éste era concebido y si fue planificado o no, dicho proceso; puesto que, desde el vientre materno la madre transmite hacia su interior, todo tipo de emociones y sentimientos que repercutirán favorable o desfavorablemente en el niño. Todo lo anterior debe complementarse con la nutrición adecuada con la supervisión médica respectiva, para el adecuado crecimiento orgánico-cerebral intrauterino y el nacimiento de un niño sano física y psíquicamente. Lo anterior es apenas un esbozo de lo que debería ser, como el primer derecho de todo ser humano: el derecho a la vida; pero contrastemos la realidad guatemalteca, en donde la mayoría de población, apenas si logra ingresos económicos de subsistencia y los niveles de escolaridad son bajos y por lo tanto cada niño que nace, viene con las carencias familiares e institucionales (como guarderías para madres que trabajan), que apoyan nutricionalmente a la población que lo necesita.

Es vox-populi que todos los niños que nacen con carencias nutricionales leves o severas van a presentar déficit que menor o mayor grado que otros niños que hayan nacido en condiciones más favorables y lo que es más cruel y golpeante: que su accionar en el mundo laboral será muy limitado; puesto que su capacidad de aprendizaje a unido a las exigencias de la demanda y mercado laboral no son correspondientes; o explicitado de otra forma, solo tienen oportunidad de cursar el nivel primario o secundario, a lo sumo -salvo excepciones muy honrosas a la regla-.



De tal forma que cuando se observa el trabajo de Tesis que han elaborado las estudiantes Argueta Valdez y Aldana Barrios, es de resaltar su importancia puesto que están estableciendo la interacción entre LA CALIDAD DE VIDA Y LA AUTOESTIMA, en un sector concreto y con una población bien definida, en tanto que investigaron un “Hogar” para niñas huérfanas, aquí en la capital de la república; una institución que trata de llenar el vacío del hogar tradicional, con la responsabilidad que conlleva en los aspectos de manutención, formación de hábitos y supervisión de las tareas escolares de los establecimientos donde llevan a cabo sus estudios de educación primaria.

Para consolidar su investigación, mencionan y aplican mediante las técnicas utilizadas, las diferentes concepciones teórico-metodológicas para la comprensión del o los lectores de la misma, no solamente la definición de los conceptos sumamente abstractos, como complejos de la Calidad de vida, sino de la Autoestima en las niñas sujetas al estudio.

Cuando se menciona que el niño debe conocer sus habilidades y capacidades (aspecto cognoscitivo) se da por sentado que estas cualidades se manifiestan en el vacío; lo cual no surge más que la interacción con otros seres humanos y en la misma convivencia, tal como realizar tareas en común, con alguien que de alguna forma de un “visto bueno” y el niño verifique, lo que si puede hacer con mayor facilidad que cosas no le son tan fáciles de realizar.

Si se les estimula, poniéndoles a tocar y manipular instrumentos musicales –por primera vez- y en algunos pueden emitir sonidos con señales armónicas con algún sentido; estos se sorprenden y se alegran que “si pudieron” realizar exitosamente la actividad (artística).

Otros se auto-descubrirán que pueden desempeñarse bien en algún deporte que se les ponga a practicar (área psicomotriz) y así sucesivamente; profesores de aula, orientadores, monitores (en ausencia de padres y madres), el niño va descubriendo ¿Quién es? Y ¿Para qué es bueno?

Así se puede citar inmensa cantidad de actividades que nos llevaran a ¿Dónde? Pues a que el niño –mientras más temprano en edad, mejor- vayan descubriendo su identidad. Hay adultos que todavía no se conocen a sí mismos.

Pues se ha abordado, llamémosle esferas de la personalidad, a la cognoscitiva, psicomotriz y no se ha mencionado: la afectiva, en donde el niño, siempre en la convivencia social, pone en práctica sus emociones, sentimientos (en donde se ubican en la escala superior: los valores), como dos: la amistad, el amor, el respeto a los semejantes, la lealtad, la voluntad, etc., de igual forma, a través de situaciones donde tengan que seleccionar, entre actividades recreativas o de estudio, en clases donde necesiten más dedicación, por ejemplo.

Por lo tanto, al haber realizado un trabajo, donde las pequeñas, por tratarse de niñas el estudio, a través de la interacción, de investigadoras, autoridades del hogar donde las primeras residen; han aprehendido elementos teórico prácticos sobre el conocimiento que cada una de ellas tenga de sí misma y la seguridad y desenvolvimiento que puedan llevar a cabo; con las condiciones que el entorno les permita aplicar.

Por último, es también un hecho que debe subrayarse triplemente: el Entorno Social, el cual, en los últimos decenios es negativos para toda la población; en tanto que; es como un muro gigantesco para la libre locomoción, la libertad de opinar, la recreación y que ante ese muro pintado con rótulos de violencia, impunidad, corrupción e irrespeto a la vida; imposibilita varias de las condicionantes para mejorar la calidad de vida de todos. Existe en lugar de la alegría, la tristeza; en lugar de expectativas inmensas, el desánimo y en lugar de disfrutar: paseos, sitios de interés y caminar con libertad por la noche... el miedo. Cada vez más cantidad de barrios, residenciales se han auto-encerrado con muros, alambre de púas y guardias armados. Esta es la situación de Guatemala. ¿Cómo andará nuestra Calidad de Vida?

Licenciado

Jesús Remberto Valdez

# CAPITULO I

## INTRODUCCION

### 1.1. Introducción:

Guatemala, como un país latinoamericano en proceso de desarrollo, involucra sectores vulnerables en la población, que determinan las actitudes de la sociedad; tal razón, relega a sectores específicos que de alguna u otra manera internalizan conflictos sociales y por lo tanto ocasionan un impactante daño en la calidad de vida del ser humano guatemalteco. Como consecuencia, una de las afecciones más significativas de la cultura guatemalteca, es la niñez, por lo que, como tema eje de investigación, se enfatizó en trabajar: La Importancia del Fortalecimiento de la Autoestima y la Calidad de Vida en Niñas Huérfanas de 7 a 11 años del Hogar Tío Juan Ubicado en la Ciudad Capital de Guatemala; en el que se fortaleció aspectos cualitativos enfocados a la autoestima y las esferas de la calidad de vida; dichos aspectos son de suma importancia para cada niña, ya que dieron una percepción diferente de cómo enfrentar las adversidades que se presentaran durante su vida así como valorar y aceptar las oportunidades que obtienen en el hogar.

El presente trabajo de investigación pretendió fortalecer la calidad de vida y la autoestima a través de talleres semanales durante cuatro meses, estas actividades fueron planificadas con el fin de fortalecer las áreas, social, físico y emocional, siendo el último el de sumo interés, en este tiempo se pudieron destacar aspectos dentro y fuera del hogar como por ejemplo la autoestima, los valores, el pertenecer a un grupo, como resolver conflictos, autoconocimiento, inteligencia emocional, cuidado e higiene personal, la recreación.

El objetivo principal del proyecto fue: Contribuir al desarrollo de la autoestima y calidad de vida en las niñas huérfanas a través de la implementación de talleres. Esto se pudo lograr por medio de los objetivos específicos: Fortalecer a través de talleres las tres dimensiones de la Calidad de Vida.

Realizar actividades en donde las niñas pudieran descubrir sus cualidades y debilidades, propiciar un ambiente de armonía entre el grupo de niñas

comprendidas entre 7 a 11 años del hogar Tío Juan, mejorar su perspectiva de vida al enfrentar las situaciones difíciles dentro y fuera del hogar.

La Investigación brindo la posibilidad institucional de apoyar más el área emocional de las niñas, a la vez se pretende que este informe sea útil para otras instituciones que atienden una población similar, para que tomen en cuenta la importancia de fortalecer la autoestima y la calidad de vida.

## 1.2 MARCO TEORICO

### 1.2.1 Rasgos del niño sin familia

El carecer de un padre o ambos puede de alguna manera modificar los rasgos psíquicos de un niño ya que se ha visto la influencia que ejerce el factor afectivo en el proceso de formación y acabado del cerebro y como las funciones pueden quedar detenidas y no dar el paso a lo intelectual o darlo con lentitud. Es el caso de estos niños, sobre todo en aquellos en quienes la carencia afectiva parte de los primeros momentos de su vida. Presentan una figura psicológica peculiar y respecto a las funciones que interviene en el aprendizaje, *"se caracterizan por un bajo nivel intelectual y una debilidad de la memoria, acompañada de cierta hipersensibilidad afectiva que distrae su atención haciéndoles muy inestables"*.<sup>(1)</sup>

En el área afectiva podemos mencionar que *el sentimiento de abandono actúa como espina irritativa en el niño, produciendo un fuerte desnivel en la evolución de ciertos elementos del yo y del funcionamiento del psiquismo.*

Todos estos niños acusan una falta de amor, por lo que lo apetecen sobremanera, tienen sed de afecto y son los que frecuentemente, cuando pasamos junto a ellos, se acercan y te toman de la mano. Sin embargo, su inseguridad interior les obliga a desconfiar y a evitar nuevas situaciones de abandono, por lo que no se ligan afectivamente a nadie por miedo de perderla de nuevo, o más bien, lo hacen de una manera superficial. *"No ama por no ser amado o porque tiene una incapacidad de amar de otra manera que no sea la infantil a la que ha quedado regresado."*

Este déficit afectivo, tan difícil de reparar, lo seguirán arrastrando durante toda su vida. La inseguridad e insatisfacción afectiva que han sufrido, va a regir toda su existencia, mostrándose apáticos o demasiado juiciosos, y la regresión a formas primitivas de conducta constituye el medio más cómodo de evasión para su carencia afectiva, al igual que su autoestima.

1. Pereira de Gómez, María nieves "El niño abandonado" Familia afecto y equilibrio persona Editorial Trillas 1981, México

*Otra característica de los niños sin familia, es la falta de lo que se llama formación social o urbanidad elemental: delicadeza, afabilidad, cuidado de las cosas, comportamiento en sociedad .*

El niño sin familia maltrata en general las cosas o bienes materiales porque "sí", sin darse cuenta, por malos modales *"Es sabido que los niños de orfanato demuestran una gran indiferencia por sus escasas posesiones -no cuidan su ropa, por ejemplo y despliegan escasos esfuerzos si se les propone un cambio para mejorarlas o aumentarlas. Igual que la disciplina y el trabajo escolar, lo que tienen lo reciben pasivamente."*(2)

### **1.2.2 La autoestima**

*"La autoestima es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos"*(3)

La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa.

*"La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad."*)

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano tiene valor de supervivencia.

*Es la predisposición a experimentar como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad. (4)*

*El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia., dándole resistencia y fortaleza y capacidad. de regeneración. (5)*

2. Pereira de Gómez, María nieves "El niño abandonado" Familia afecto y equilibrio persona Editorial Trillas 1981, México
3. Clames H. y Bean R. "Como desarrollar la autoestima en los niños" Madrid. Editorial Debate 1993.2da edición.
4. El poder de la Autoestima Branden Nathaniel
5. El poder de la autoestima Branden Nathaniel

La autoestima fortalece, da energía, motiva. Nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros: experimentar satisfacción.

En la actualidad los niños y jóvenes se enfrentan a toma de decisiones, asumir responsabilidades, valores y acciones que dan forma a sus vidas, cuantas mas elecciones y decisiones necesitan tomar conscientemente, mas urgente será la necesidad de autoestima. En la medida que una persona pueda confiar en la eficacia de su mente en la capacidad de pensar, aprender, comprender tendera a perseverar cuando se enfrente a desafíos difíciles o complejos. Por lo contrario, cuanto más se duda de la eficacia de la mente y se desconfía del pensamiento, en vez de perseverar seguramente será más fácil rendirse.

Cuando la autoestima es baja disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante vicisitudes que un sentido mas positivo del uno mismo podría vencer. Esta busca la seguridad de lo conocido y poco exigente; limitarse a ello debilita la autoestima. Cuanto mas baja sea a menos aspiraciones y menos logros obtendremos.

La autoestima es parte de un proceso que se construye desde el nacimiento y que se puede desarrollar a lo largo de la vida a través de las innumerables experiencias. Tener elevada autoestima no nos hace inmunes, es un proceso que puede estar sujeto a variaciones y altibajos que sí son detectados a tiempo pueden manejarse. Así mismo puede variar por situaciones.

En las primeras etapas del desarrollo, los padres y personas al cuidado de los niños son los encargados de iniciar el proceso de conformación de la autoestima, a medida que van creciendo, los niños empiezan a interactuar con diferentes personas y experiencias que van aportando al crecimiento y fortalecimiento de la autoestima.

Así como se puede fortalecer la autoestima, se puede igualmente deteriorar, de tal manera que tanto padres como educadores están en la obligación de supervisar los elementos del entorno en el cual están creciendo tanto los niños como los adolescentes, para evitar experiencias que puedan deteriorar la autoestima y seleccionar aquellas que verdaderamente la refuerzan.

Los niños pequeños se ven a sí mismos en términos de su apariencia física, nombre, acciones y aptitudes, pero no tienen una noción de sus características permanentes o su *personalidad*, conforme maduran pasan de perspectivas concretas y fragmentadas de sí mismos a perspectivas más abstractas, que incluyen características psicológicas (6)

Es conveniente profundizar más en la estructura compleja de la autoestima si se quiere posteriormente encontrar los caminos verdaderos para llegar a una metodología eficaz que alcance los objetivos educativos.

“Encontramos en la autoestima tres componentes: Cognitivo, afectivo y conativo. Los tres operan íntimamente *relacionados*, de manera que una modificación en uno *de* ellos comparte una relación con los otros”(7)

Su componente Cognitivo Indica Idea, opinión creencias, percepción y procesamiento de la información. Nos referimos que autoconcepto *definido como* opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta

Es un marco de referencia por el cual damos un significado a los datos aprendidos sobre nosotros mismos e incluso sobre los demás; por tal razón se puede decir que es determinante el valor de la autoimagen para la vitalidad de la autoestima.

El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y *consolidación de la autoestima*, las restantes dimensiones afectiva y conductual examinan bajo la luz que les proyecta el autoconcepto que a su vez se hace servir de la autoimagen o representación mental que un sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras'

6 Anita E. Woolfolk *Psicología Educativa* (Editorial CeacSA, España 1995)Pp.

7 José Antonio Alcántara *‘Cómo Educar la Autoestima’* (Echaría Cesc S.A., Espero 1995)PP.18



Es el segundo componente de la autoestima y conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo, es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales

Su componente Conductual Significa tensión, Intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente\*

Es el esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

### **1.2.3 Ventajas de la Autoestima**

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo por las propias capacidades y habilidades.

“Una persona con autoestima alta, vive, comparte e Invita a la integridad honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, siente *que* es importante, tiene confianza en sí misma, tiene certeza en sus decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso, al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a respetar el valor de los demás’ (8)

Una adecuada autoestima permite tener confianza y claridad en las habilidades propias. Sentir que se es merecedor de éxitos. Saberse capaz de enfrentar los diferentes retos de la vida. Fijar metas alcanzables para las cuales se está capacitado Ser capaz de mantener un adecuado autocontrol de las propias emociones. Mantener una seguridad que permita ser flexible en la consecución de los objetivos propios. Tener claridad en los valores que se manejan en el propio comportamiento. Mantener una posición que evita ser arrastrado por la presión de grupo. Ser capaz de construir relaciones interpersonales beneficiosas. Reconocer y disfrutar con los logros de los demás. Fortalecer y disfrutar las propias ganancias y beneficios (9)

Cuando un niño tiene autoestima alta:

Reconoce sus propias fortalezas y potencialidades. Se siente merecedor de afecto, reconocimiento y aceptación. Se trata a si mismo con mayor consideración, amabilidad y respeto.

8. Merla elena Lopez de Bernal“Inteligencia Emocional” (Ediciones Gamma, Colombia 2003)pp.50

9 Ibidem, Pp. 124

Es capaz de valorar sus logros y los de los demás, Puede enfrentar con éxito las dificultades y arriesgarse a luchar por lo que quiere. Puede expresar cariño a las personas que lo rodean y disfrutar más de las cosas que componen su entorno. Tiene mayor capacidad para asumir responsabilidades porque sea capaz de llevarlas a cabo.

Con una autoestima alta será más probable que me esfuerce ante las dificultades. Con una autoestima baja lo más probable es que renuncie a enfrentarme a las dificultades; o bien, que lo intente pero sin dar lo mejor de mí mismo.

Las personas con una autoestima alta persisten en una tarea considerablemente más que las personas con una autoestima baja.' Si persevero, es más probable que obtenga más éxitos que fracasos. Si no, lo más probable es que tenga más fracasos que éxitos. En cualquier caso, el concepto de uno mismo saldrá reforzado.

El valor de la autoestima radica no solamente en el hecho de que nos permite sentir mejor sino en que nos permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada una autoestima saludable y otros varios rasgos que están relacionados directamente con nuestra capacidad para conseguir lo que nos proponemos y conseguir la felicidad.

Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás.

Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia.

Cuanto más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada y nuestra profesión; cuanto más rápidos nos levantamos tras una caída, mayor energía tendremos para empezar de nuevo.

#### 1.2.4 La autoestima como necesidad

Decir que la autoestima es una necesidad es decir lo siguiente:

Que proporciona una contribución esencial para el proceso vital. Que es indispensable para un desarrollo normal y saludable. Que tiene valor para la supervivencia.

En la actualidad se considera que la autoestima es la clave para el desarrollo positivo de los niños. Es esencial para lo que son en la actualidad y para aquello en lo que desean convertirse. La autoestima es mucho más importante que la inteligencia o la capacidad innata.

Los niños que se consideran valiosos y efectivos, y que tienen la capacidad de comportarse de acuerdo con esta idea, tienen más posibilidades de conseguir un futuro lleno de éxitos, son más perseverantes con sus tareas y revelan mayores niveles de rendimiento global que otros niños igualmente capaces pero menos seguros de sí mismos. La *Inteligencia emocional*, que es una parte fundamental de la autoestima, otorga flexibilidad a los niños y les permite tolerar la frustración de manera que pueden comprometerse en un esfuerzo sostenido.

*“La autoestima no es una única idea o creencia ni un único sentimiento. No significa quererse o admirarse, sino que es la presunción de que uno debe perseverar, asumir responsabilidades, diferenciarse positivamente del propio entorno. La autoestima es un conjunto de aptitudes que permiten a los niños seguir aprendiendo, esforzarse y ponerse a prueba. Dichas aptitudes nos*

*permiten reaccionar y recuperar la fuerza cuando estamos desalentados, frustrados, o cuando fracasamos, y a la vez mantener nuestros compromisos con otras personas”(10)*

William Damon, un experto en el desarrollo moral de los niños, afirma:

*Ninguna guía sobre la autoestima debería ignorar la realidad de los descubrimientos del niño en relación consigo mismo. Al intentar ayudar a nuestros hijos a sostener su confianza en su fuerza personal y en su vigor, no deberíamos minimizar la importancia que tienen sus desilusiones y frustraciones en el desarrollo.*

### **1.2.5 Indicadores de la Autoestima**

- El niño con una baja autoestima se puede comportar de las siguientes formas:
- *Desea ser otra persona.*
- *Se siente inferior o cree que no vale nada.*
- *Llora con frecuencia cuando se enfrenta con tareas difíciles o nuevas.*
- *Hace comentarios negativos o despectivos sobre sí mismo(a).*
- *Carece de energía.*
- *No puede tolerar la ambigüedad.*
- *Es autodestructivo(a) o se autolesiona.*
- *Le resulta difícil tomar decisiones.*
- *Tiene una visión pesimista del futuro.*
- No se preocupan por lo que pueda pasarles.

**Un Niño con baja autoestima manifestará alguna de las siguientes conductas:**

Provoca a los niños más pequeños que él o ella.

Lo más frustrante de la baja autoestima de los niños es que se convierte en un sistema de ideas y actitudes bloqueadas que se mantiene luego por sí solo.

Cuando un niño no es consciente de lo que vale, se somete a las órdenes y caprichos de otros niños.

Se comporta agresivamente con sus compañeros

Carece de seguridad en presencia de adultos que no conoce o de nuevos compañeros.

Le resulta difícil contemplar el punto de vista de los demás.

Es extremadamente dependiente de las opiniones de las figuras de autoridad o de los compañeros que gozan de más prestigio

Rara vez ríe o sonríe.

Un niño con baja autoestima a menudo se siente ansioso -preocupado

*Actúa impulsivamente* comportamiento incoherente.

*Sufre ansiedad aguda ante las situaciones nuevas.*

*Sufre a causa de sus errores personales y busca su propio camino para evitarlos.*

*Generalmente no es perseverante*

*Se comporta de acuerdo con patrones rígidos. Valora en exceso o subestima seriamente su capacidad, considera el fracaso como el resultado de algo inherente a sí mismo.*

### **1.2.6 Calidad de Vida**

El término "Calidad de Vida" es un concepto multidimensional ya que abarca todos los aspectos del ser humano, social e individual, físico y emocional.

Se refiere a la forma como un individuo se conceptualiza en su realidad social, es decir, es la manera como la persona se siente, de acuerdo a las condiciones de vida a las que accede, bajo la influencia directa de sus experiencias y la satisfacción – insatisfacción hacia las mismas, según su escala de valores individuales que al mismo tiempo dependen del marco cultural que lo rodea y al que pertenece. Debido a que es un concepto complejo es común que se aplique para diferentes finalidades, tomando aspectos específicos de su significado y utilizándolo en diferentes ramas de la ciencia, como salud, educación, economía y política, entre otras.

## **Evolución del concepto en las últimas décadas**

El interés del individuo hacia la "Calidad de Vida" ha existido desde el principio de los tiempos ya que está relacionada al deseo de superación personal, pero fue hasta la década de los años 60 que se inició su estudio formal.

Este interés científico surge como respuesta al creciente interés de medir y conocer el bienestar humano, a través de datos objetivos, bajo un enfoque multidimensional ya que tiene relación con todas las áreas de la vida.

En esta línea, Borthwick y Duffy (1992) consolidaron los conceptos estudiados de manera aislada anteriormente sobre Calidad de Vida y muestran su evolución. Pero no fue hasta 1995 que se incluyó el último de los enfoques, realizado por estudios en conceptos variados que pueden agruparse en dos tipos:

**Enfoque cuantitativo;** operacionalizar la Calidad de Vida según tres aspectos, Social, Psicológico y Ecológico.

Social: con respecto a condiciones externas, relacionadas al entorno, como: salud, ambiente social, educación, seguridad pública, amistades y estándares de vida, ocio, vivienda, etc.

Psicológico: se refiere a las relaciones subjetivas de la persona: ausencia o presencia de determinadas experiencias.

Ecológico: miden el ajuste entre los recursos del sujeto y las demandas del ambiente.

**Enfoque cualitativo;** que adopta una atención individualizada de experiencias, desafíos y problemas del individuo, con el fin de brindar un mejor apoyo a través de servicio social.

Schalock (1996) muestra cómo dentro de toda esta evolución del concepto de Calidad de Vida, se va orientando hacia los servicios humanos de apoyo y en técnicas de mejora de la calidad, dirigiéndose a la población en general y hacia otras más específicas, como la población con discapacidad. .

### **Factores que intervienen en el comportamiento del individuo.**

En la actualidad se ha observado una constante necesidad del individuo de medir las cosas, es una urgencia competitiva innata de los seres humanos, que tiene como finalidad mejorar los resultados obtenidos. Indiscutiblemente, este es un fenómeno que da a la humanidad las condiciones adecuadas para la evolución, desarrollando habilidades adaptativas y creativas que permiten especializar actividades específicas y conduce hacia el progreso y la revolución creativa al realizar algunos trabajos. Esta premisa es aplicable a la multidimensión de la persona y su mundo.

Como era de esperarse, la experiencia de vida no es una excepción ante este fenómeno y por esta razón se analiza hace mucho tiempo, que hay cierta relación entre las necesidades de los individuos y los logros obtenidos, así como el desempeño de sus responsabilidades y la aceptación social.

### Necesidades de los individuos

El término Calidad de Vida, tiene una relación inherente a las necesidades de las personas y el estudio de las mismas, resaltando algunos aspectos que intervienen directamente en la manera como el individuo percibe su realidad y sus experiencias

Según la OMS, (2005) la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno"

Castro y Palacios (2004) mencionan que la Calidad de vida ha sido definido como la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta, (y como la percibe en efecto) y por último como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal (auto-concepto) ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

En sus dimensiones, física, mental, espiritual, económica y emocional está presente este aspecto. La mayoría de las personas entiende la dimensión social de manera fragmentaria, es decir, desde el punto de vista de otros; *"Mi imagen ante los demás, determina la mi imagen ante mi mismo" cuando la realidad es al revés.*

La calidad de vida personal es el ideal de la forma de vida que los individuos desean si se lo proponen y que consiste en un desarrollo integral de las dimensiones física, mental, social, económica y espiritual, lo cual lo dotará de un equilibrio consigo mismo y con su sociedad.

Según la OMS, (2005) las tres dimensiones que global e integralmente comprenden y caracterizan la calidad de vida son:

**Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

**Dimensión psicológica:** (Emocional). Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.



**Dimensión social:** (Profesional/ Académico/Familiar). Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

### 1.2.7 Características de la calidad de vida:

**Concepto subjetivo:** Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.

**Concepto universal:** Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

**Concepto holístico:** La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el **modelo biopsicosocial**. El ser humano es un todo.

**Concepto dinámico:** Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.

**Interdependencia:** Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

García y Gonzalo, (1999) mencionan que: “La delimitación conceptual del autoconcepto y de la calidad de vida se utilizan en algunos términos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene de si mismo, como lo refleja o expresa además que poseen una relación empírica.

Por tanto el sujeto se autovalora según las cualidades que provienen de su experiencia y que son consideradas como positivas o negativas, es el proceso de una autoevaluación que la persona tiene de su calidad de vida, es el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia del propio funcionamiento y una actitud de aprobación que siente hacia si mismo.

Según la OMS, (2005) la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

Castro y Palacios (2004) mencionan que la Calidad de vida ha sido definido como la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta, (y como la percibe en efecto) y por último como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal(autoconcepto) ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

Asegurar que todos contemos con la posibilidad de vivir de manera equilibrada en el sentido original de distribución no sesgada y justa de los recursos vitales entre las facetas de la vida integral. Sin equilibrio, serán los únicos capaces de asegurar que como especie sigamos teniendo una vida que valga la pena vivir.

#### 1.2.8 Indicadores de la calidad de vida según la OMS

- Grado de satisfacción con la salud propia.
- Ausencia de dolor físico crónico e incapacitante.
- No necesitar tratamientos médicos continuos para funcionar de manera Cotidiana.
- Disfrutar la vida a diario.
- Sentir que la vida a diario.
- Sentir que la vida propia tiene un sentido claro.
- Poder concentrarse.
- Sentirse seguro.
- Tener un entorno físico saludable e higiénico.
- Sentirse con suficiente energía para realizar las tareas cotidianas.

- Estar conforme con la autoimagen corporal.
- Tener suficiente dinero para afrontar las responsabilidades básicas.
- Tener acceso a la información necesaria para funcionar cotidianamente.
- Poder realizar actividad de ocio y esparcimiento.
  
- Poder desplazarse sin problemas a los sitios requeridos por su estilo de Vida.
- Poder dormir profundo y suficiente tiempo.
- Sentirse capacitado para desempeñar las tareas laborales educativas.
- Sentirse satisfecho con las relaciones personales
- Sentirse satisfecho con las condiciones de la vivienda
- Sentirse satisfecho con el apoyo de los amigos
- sentirse satisfecho con la disponibilidad y facilidad de acceso a los servicios de salud.
- Sentirse satisfecho con los sistemas de transporte y las vialidades
- No presentar con frecuencia sentimientos negativos como melancolía, desesperación, ansiedad, irritabilidad o depresión.
- Ver o estar en contacto al menos una vez a la semana con las personas a quienes amo.
- Poder caminar a diario o hacer un tipo de ejercicio
- Sentirme saludable y enérgica(o)
- Trabajar en lo que disfruta
- Recibir llamadas o correos espontáneos de amistades
- Ganar suficiente dinero para no tener deudas

### **1.3 HIPOTESIS GENERAL**

La autoestima influye en la calidad de vida, permitiendo realizarse y ser feliz con los recursos que cada individuo posee.

#### **1.3.1 HIPOTESIS DE TRABAJO**

Los talleres aplicados a las niñas huérfanas pueden fortalecer su autoestima y su calidad de vida.

### **1.4 VARIABLE INDEPENDIENTE**

Talleres de auto-conocimiento de autoestima y calidad de vida

- Es un plan detallado de las actividades relacionadas con la autoestima y la calidad de vida.

Autoestima: Se refiere a la forma de aprecio y amor hacia uno mismo

Calidad de Vida: Percepción de cada individuo con respecto a su posición vital, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive

#### **Indicadores:**

- Percepciones
- Pensamientos
- Sentimientos
- Conductas

## **1.5 VARIABLE DEPENDIENTE**

- Niveles de Autoestima: Estos se dan por las experiencias personales que se han vivido.
- Dimensiones de la calidad de vida

Dimensión física: Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento.

Dimensión psicológica: Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro.

Dimensión Social: Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales de la vida como la necesidad de apoyo familiar y social.

### **Indicadores**

#### Autoestima alta:

- Seguridad
- Actitud positiva
- Respeto hacia si mismo
- Confianza
- Esta contento con si mismo
- Perseverante
- Motivación
- Independiente

Autoestima baja:

- Inseguridad
- Desconfianza
- Pesimismo
- Aislamiento
- Lloro con frecuencia
- Hace comentarios negativos de si mismo
- Le resulta difícil tomar decisiones
- Tiene una visión pesimista del futuro
- Introverso
- Agresividad
- Impulsividad
- Ansiedad
- Subestima
- Dependiente

## **1.6 PREMISAS**

- El poseer una alta autoestima permitirá a las niñas auto-valorarse, así como sentirse más seguras de sí mismas lo cual les proveerá la capacidad de alcanzar sus metas.
- Los talleres de autoestima estimularán la seguridad y confianza en las niñas.
- El hogar deberá trabajar en proyectos que promuevan la calidad de vida de las niñas.
- El fortalecimiento de la calidad de vida les dará una mejor visión de cómo afrontar la vida y las diferentes situaciones que se les presente.

## **CAPITULO II**

### **TECNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1. Descripción de la Muestra:**

Para llevar a cabo la presente investigación se tomo una muestra de 30 niñas del Hogar Tío Juan en edades comprendidas entre los 7 a 11 años de edad, huérfanas por diferentes causas, en algunos casos cuentan con algún familiar que no pueden hacerse cargo de ellas.

Las niñas permanecen internas en dicha institución, por las mañanas salen a recibir su educación primaria a diferentes escuelas publicas, permaneciendo el resto del tiempo en dicha institución , realizando diferentes actividades, debido a que se requería una población con las características antes mencionadas, se selecciono la muestra utilizando la técnica "Intencional o de juicio" la cual consiste en escoger la muestra que se cree que es conveniente para llevar a cabo la investigación; por lo que se seleccionarlo a 30 niñas de 7 a 11 años.

#### **2.2. TECNICA DE ANALISIS ESTADISTICO**

Para verificar la efectividad de los talleres que se realizaron con las niñas se utilizo la Estadística Descriptiva para resumir la información, clasificándola, tabulándola y realizando un análisis descriptivo.

También se diseño un instrumento que fue la Observación Estructurada para poder evaluar objetivamente el resultado de los talleres.

Otro propósito de la creación de tal instrumento fue evaluar los siguientes indicadores:

##### Autoestima alta:

- Seguridad
- Actitud positiva
- Respeto hacia si mismo
- Confianza
- Esta contento con si mismo



- Perseverante
- Motivación
- Independiente

Autoestima baja:

- Inseguridad
- Desconfianza
- Pesimismo
- Aislamiento
- Lloro con frecuencia
- Hace comentarios negativos de si mismo
- Le resulta difícil tomar decisiones
- Tiene una visión pesimista del futuro
- Introverso
- Agresividad
- Impulsividad
- Ansiedad
- Subestima
- Dependiente

La forma en que se utilizó el instrumento fue que al finalizar cada taller las investigadoras procedían a responder una serie de preguntas formuladas en el mismo y se aplicó durante todo el tiempo que se llevaron a cabo los talleres.

### **2.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

Los talleres que se aplicaron en esta investigación son un instrumento adecuado para ser ejecutados con niñas ya que se les da atención a los indicadores ya señalados.

### **2.4. OBSERVACION ESTRUCTURADA**

Este instrumento fue creado por las investigadoras con el objetivo de evaluar el resultado de cada taller llevado a cabo con las niñas y consistió en examinar cada taller contestando una serie de preguntas escritas, para llevar un registro de los resultados obtenidos en la aplicación de cada taller.

### CAPITULO III

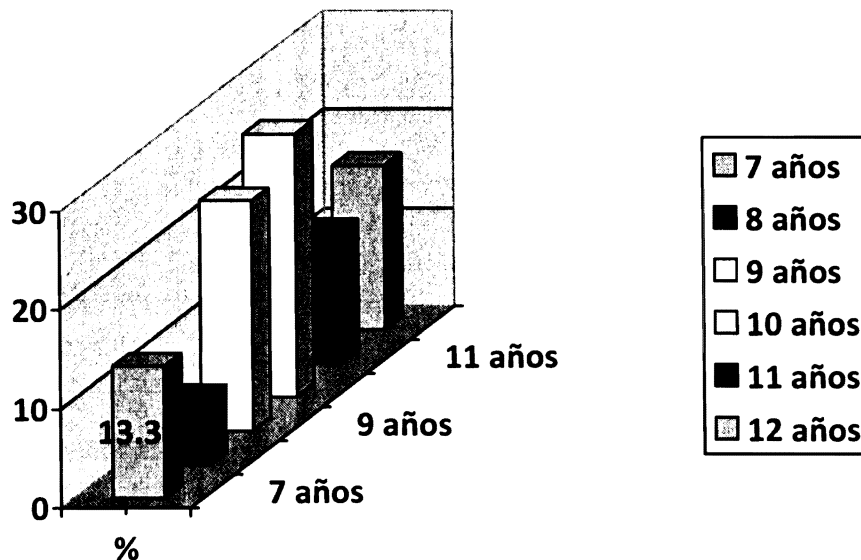
## PRESENTACION ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Para realizar el análisis de de los resultados en forma real y objetiva y desde un punto de vista crítico se relacionaron los resultados con los objetivos planteados así como los logros y las dificultades encontradas.

Análisis cuantitativo de edades y grado académico de las niñas del Hogar Tío Juan.

Edad	Numero
7 años	4
8 años	2
9 años	7
10 años	8
11 años	4
12 años	5
Total	30

Fuente: Datos obtenidos de los archivos existentes en las instalaciones del Hogar Tío Juan.

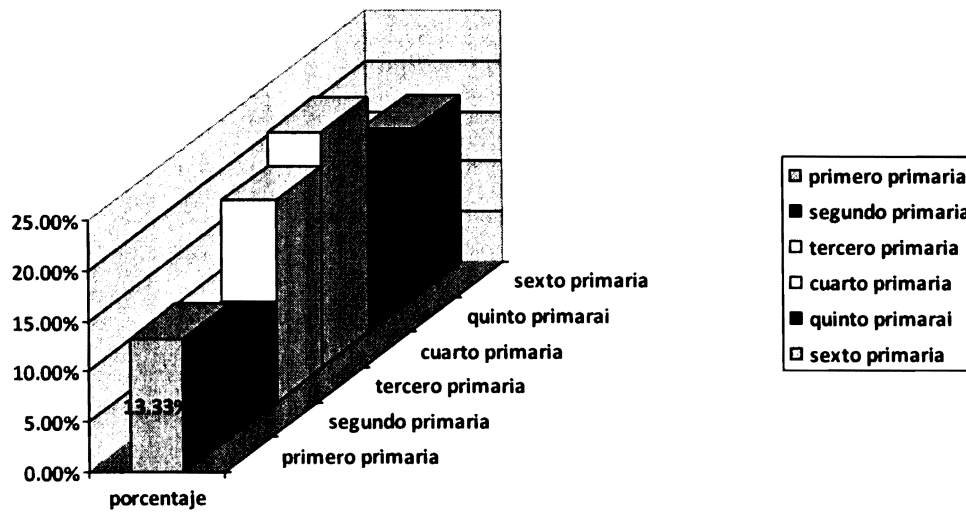


Fuente: Datos obtenidos de los archivos existentes en las instalaciones del Hogar Tío Juan.

El grupo de niñas con que se trabajo estaba ubicado en edad escolar comprendido entre los siguientes grados:

Edad	Numero
Primero primaria	4
Segundo primaria	3
Tercero primaria	6
Cuarto primaria	7
Quinto primaria	5
Sexto primaria	5
Total	30

Fuente : Datos obtenidos de los archivos escolares del Hogar Tío Juan.



Fuente : Datos obtenidos de los archivos escolares del Hogar Tío Juan.

Durante el desarrollo del proyecto se pudo evidenciar aspectos positivos en cada uno de los talleres, dichos aspectos fueron obtenidos por medio de la guía de observación utilizada, siendo estos los siguientes:

### **Taller de Autoconocimiento**

Aspectos positivos:

Por ser el primer taller las niñas estaban muy interesadas en realizar cada actividad que se asignó, se pudo observar que algunas de las niñas tienen nociones generales de estos temas.

Demostraron una actitud diferente al finalizar el taller ya que pudieron definir que es el autoconocimiento y pudieron reconocer algunas de sus cualidades lo cual al principio no se obtuvo.

Se pudo identificar que algunas niñas tienen dificultades para expresar sus ideas. El contenido del taller sí fue comprendido por las niñas ya que en la evaluación final tenían que redactar una carta para ellas mismas viendo así que tanto se conocían.

### **Taller de autoestima y amistad**

Aspectos positivos:

Con este taller pudimos observar que las niñas mostraron más conciencia y claridad de la importancia de conocerse y sobre todo la importancia que tiene la amistad en el tipo de convivencia que tienen en el hogar.

Las niñas mostraron un cambio ya que estaban mucho más seguras, alegres, dedicadas, entusiasmadas y creativas al realizar las actividades.

### **Taller de inteligencia emocional**

Aspectos positivos

Las niñas mostraron interés porque no conocían el tema expuesto. Se observó atención, participación, motivación, en este taller no se pudo observar ningún cambio de actitud al finalizar por no tener un previo conocimiento expuesto.

Fue comprendido y se logro el objetivo ya que se explico por medio de ejemplos claros y otros que ellas compartieron, se llevo más tiempo del planificado porque era necesario que el concepto quedara claro.

### **Taller Creer en mi (De ello depende mi éxito)**

#### Aspectos positivos

Las niñas expresaron de forma participativa sus metas, deseos, e interés para su futuro, se mostraron respetuosas ante los puntos de vista de sus compañeras, entusiasmo por compartir sus ideas.

Lograron expresar sus fortalezas y debilidades con las cuales lograran realizar sus metas.

### **Taller calidad de vida**

#### Aspectos positivos

En este taller se pudo observar que las niñas estuvieron muy atentas a la información por ser un tema nuevo a pesar de que se había trabajado anteriormente en todas sus dimensiones, se les brindo una explicación sobre la relación que había entre los demás talleres y este. Para así poder tener una mejor visión de su futuro y aprovechar las oportunidades que se les brinda.

En este taller hubo expresión de diferentes sentimientos por ejemplo motivación por seguir buscando metas, tristeza por ser el taller que culminaba el proyecto.

### **Taller pertenencia a un grupo**

#### Aspectos positivos

Cada grupo de niñas mostró entusiasmo ya que se inicio con una dinámica que luego serviría para la explicación del tema, se pudo observar actitudes de entusiasmo, positivismo, interés. Las niñas entendieron la importancia que debe de tener el pertenece a un grupo.

## **Taller de resolución de conflictos**

### **Aspectos positivos**

Las niñas mostraron interés y entusiasmo en el taller puesto que fue el segundo y el anterior les había gustado mucho, deseaban que las psicólogas regresaran al centro.

Demostraron un estado diferente al inicial ya que pudieron ejemplificar por medio de la dramatización todo lo aprendido en el taller haciéndolo de forma positiva. Se lograron los objetivos por que pudieron resolver los conflictos de vida cotidiana ejemplificándolos, resolviéndolos de una forma y utilizando los pasos enseñados.

## **Taller de valores (Disciplina, respeto, tolerancia, responsabilidad)**

### **Aspectos positivos**

En este taller las niñas estuvieron un poco inquietas porque manifestaron haber recibido información recientemente a pesar de eso realizaron las actividades de forma ordenada. Se pudo observar colaboración, participación por parte de las niñas. La conducta de las niñas cambio al finalizar el taller ya que pudieron aprender y diferenciar entre defectos y cualidades.

## **Taller de cuidado e higiene personal**

### **Aspectos positivos**

Este fue uno de los talleres en donde mostraron mas interés pues trabajaron por afinidad en grupos a los que previamente se les asigno una tarea con un tema especifico, teniendo tiempo para prepararla y el material necesario, a pesar de que fue bastante amplio el tema y con información recabada por ellas. Manifestaron entusiasmo, interés, creatividad, iniciativa, mantuvieron el interés desde el principio de la actividad así como pusieron en práctica la importancia de la higiene. Fue comprendido el tema y puesto en práctica, se pudo observar la diferencia de su apariencia después de haber obsequiado un kit de higiene.

## **Taller recreativo**

### Aspectos positivos

Las niñas reconocieron la importancia de divertirse sanamente, se logro que se organizaran que participaran todas en equipos, que se sintieran más seguras y que cumplieran con todas las actividades asignadas.

En este taller se les expuso lo importante de valorar las oportunidades que el hogar les brinda en el área recreativa. Para llevar a cabo esta actividad se requirió de una mañana completa para poder disfrutar y aprender de lo anterior y de este tema.

## **Taller de la nutrición**

### Aspectos positivos

Para este taller se contó con una profesional invitada la cual expuso la importancia de tener una dieta balanceada y la higiene en la preparación de los alimentos.

Las niñas tuvieron una participación activa pues al final de la exposición se dividieron en grupos para preparar diferentes platos que compartieron en un almuerzo donde explicaron y aplicaron lo aprendido.

## **Aspectos negativos en general**

Al finalizar el trabajo con las niñas también nos pudimos dar cuenta de algunos aspectos negativos que formaron parte de este proyecto.

- Las niñas mostraban dificultad para separarse en grupos, esto en ocasiones robo tiempo del planificado.
- La estructura del salón en donde se trabajaron los talleres no era adecuada para que las niñas escucharan y prestaran atención.
- El mobiliario era incomodo

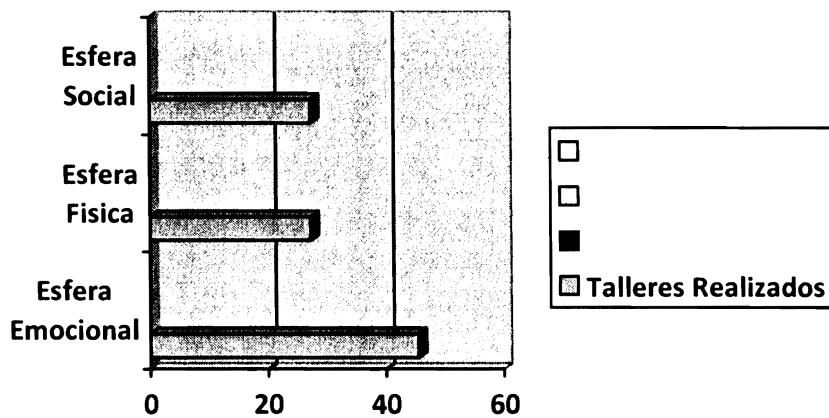
- Hubo en varios talleres distractores auditivos ya que estaban ampliando parte del edificio (construcción).
- Se observó que las niñas tenían dificultad para escribir y los ejercicios requerían un poco más de tiempo.
- Se les dificultaba reconocer aspectos positivos de ellas mismas.
- En ciertas ocasiones los talleres fueron pospuestos por actividades de último momento por parte de las autoridades del hogar.
- En ciertos talleres algunas de las niñas no pudieron asistir ya que tenían actividades asignadas en ese horario (cocina, limpieza, compras).



## Talleres del Proyecto

Taller	Esfera a trabajar
Autoconocimiento	Emocional
Autoestima y amistad	Emocional
Inteligencia Emocional	Emocional
Crear en mi	Emocional
Calidad de vida	Emocional
Pertenencia a un grupo	Social
Resolución de conflictos	Social
Los Valores	Social
Cuidado e higiene personal	Física
Taller Recreativo	Física
La nutrición	Física

Fuente : Planificación de talleres del proyecto La importancia del fortalecimiento de la Autoestima y la calidad de vida de niñas huérfanas en el Hogar Tío Juan



Fuente : Planificación de talleres del proyecto La importancia del fortalecimiento de la Autoestima y la calidad de vida de niñas huérfanas en el Hogar Tío Juan

### **3.1. Análisis cualitativo**

El proyecto fue realizado en las instalaciones del Hogar tío Juan ubicado en la zona 2 de esta capital, que es un centro dedicado a la atención de niñas huérfanas con el propósito de brindarles una formación integral.

En el desarrollo de este proyecto se contó con la participación activa de 30 niñas en edad escolar, correspondiendo la mayoría de niñas al cuarto grado de primaria. El proyecto constataba de 11 talleres enfocados en el fortalecimiento de la autoestima y la calidad de vida, desarrollando también en ellos las tres dimensiones de la calidad de vida siendo estas la esfera social, en donde se trabajaron talleres como: resolución de conflictos, pertenecía a un grupo, que valores tengo, así mismo en la esfera física se trabajaron los talleres de cuidado personal, la importancia de la nutrición, la recreación, y en la esfera emocional los talleres de autoconocimiento, autoestima y amistad, inteligencia emocional, creer en mí, calidad de vida, esta última esfera fue la más importante en el desarrollo de este proyecto. Aceptando entonces la hipótesis general: La autoestima influye en la calidad de vida permitiendo realizarse y ser feliz con los recursos que poseen.

A través de las actividades realizadas se pudo observar el desarrollo de sus capacidades de pensamiento, cambio de actitud, una mejor interacción, comunicación con las demás de una forma adecuada en un ambiente de respeto y armonía.

Se compartió con las niñas conocimientos y se dio la oportunidad de que cada una pudiera expresar y compartir sus pensamientos, sentimientos, así como conocerse mejor.

Se trabajó delegando responsabilidad a cada una de las niñas, a medida que se fue desarrollando cada taller las niñas mostraron mejoría en los siguientes aspectos: manejo de conceptos, participación activa, su capacidad de análisis, resolución de conflictos y dudas, mostraron más consciencia y claridad de la importancia de conocerse, seguridad, creatividad, motivación, atención, positivismo, iniciativa.

Considerando entonces que los resultados de esta investigación fueron positivos y de beneficio hacia las niñas como a la institución ya que con este trabajo se dio la pauta a seguir creando metas para ser personas seguras y de éxito.

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1. Conclusiones

1. Según la hipótesis planteada en esta investigación “los talleres aplicados a las niñas huérfanas pueden fortalecer su autoestima y su calidad de vida”. Fue aceptada por que se comprobó un cambio en la actitud de las niñas hacia su propia persona y sus expectativas de vida
2. Los talleres impartidos a las niñas del Hogar Tío Juan fueron de beneficio ya que se pudo observar un cambio positivo en su actitud en el trato hacia ellas mismas como a sus compañeras.
3. La calidad de vida de las niñas fue fortalecida en las diferentes dimensiones (social, física y emociona) por medio del trabajo de talleres en donde pudieron entender con claridad la importancia del bienestar en cada esfera.
4. Durante el proceso se pudo observar la necesidad de trabajar el área emocional de forma permanente en la institución ya que es un área deficiente en la atención que brinda el hogar.
5. Las niñas lograron expresar de una forma más abierta y clara el concepto que tienen de ellas mismas. Por lo que ahora son más seguras y lo reflejan en todas sus actividades.
6. Consideramos que el personal que atiende a las niñas en el hogar es insuficiente, ya que es sólo una persona la que atiende a 65 niñas comprendidas entre los 5 y 18 años y por las necesidades de tan variadas edades se ven desatendidas en ciertos aspectos.

## **4.2. Recomendaciones**

1. Darle más importancia al fortalecimiento de la autoestima y la calidad de vida de las niñas del Hogar Tío Juan a través de actividades que susciten el fortalecimiento.
2. La institución deberá contar con más personal que este capacitado para una mayor atención para los diferentes grupos de niñas.
3. Es necesario el apoyo de varios profesionales dentro de la institución para fortalecer áreas con dificultad. Y para que las niñas estén con un constante aprendizaje.
4. Sería de beneficio contar con atención psicológica permanente dentro del Hogar por las diferentes necesidades que presentan las niñas.
5. La institución se podría favorecer abriendo espacios a más proyectos psicológicos para beneficio de las niñas.
6. Que los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas realicen más proyectos que beneficien a la población huérfana de nuestro país.

## BIBLIOGRAFIA

1. Alcántara José Antonio  
"Como Educar la Autoestima" ( Echaría ) Cesc S.A. Espero 1995 p.p.10
2. Apter Terri, "El niño seguro de si mismo" 1999 Editorial EDAF España.  
p.p 240
3. Branden, Nathaniel "El poder de la Autoestima " 1era. Edición 1993.  
Ediciones Paidos Ibérica S.A. España. p.p. 128
4. Branden Nathaniel, "La psicología de la autoestima" Ediciones Paidos  
Ibérica S. A. España 2001 pp 376.
5. Branden Nathaniel, "Los seis pilares de la Autoestima" 1era. Edición 1995  
Ediciones Paidos Ibérica S. A. España. p.p. 368
6. Castro C. Palacios D. (2001) Calidad de vida una perspectiva individual.  
[www.monografias.com/trabajosis/calidaddevida](http://www.monografias.com/trabajosis/calidaddevida)
7. Clames H. y Bean R. "Como desarrollar la autoestima en los niños"  
Madrid. Editorial Debate 1993. 2da edición. p.p. 245
8. Legorreta Deborah,  
"Vivir Plenamente. Hacia el equilibrio y la calidad de vida" Editorial Norma S.  
A. Bogotá Colombia, Segunda edición. p.p. 190
9. López de Bernal María Elena  
"Inteligencia Emocional" Ediciones Gamma, Colombia 2003 p.p.222

10. Pereira de Gómez, María nieves

"El niño abandonado" Familia afecto y equilibrio personal

Editorial Trillas 1981, México p.p. 128.

11. Prada José Rafael

Escuela psicológicas y psicoterapéuticas

Editorial San Pablo, Bogotá Edición 2006. p.p. 222

12. Warren Howard C.

Diccionario de Psicología

Fondo de Cultura Económica, México, 2002. p.p.383

13. Woolfolk Anita E.

Psicología Educativa Editorial CeacSA, España 1995. p.p.704

# **ANEXOS**



## OBSERVACION ESTRUCTURADA

Nombre del taller: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué actitudes se observaron en la actividad realizada?

---

---

---

2. Demostraron con su actitud un estado diferente al inicial?

---

---

---

3. El contenido expuesto fue comprendido por las niñas?

---

---

---

4. Se logro cumplir con los objetivos propuestos para este taller?

---

---

---



## TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO

### ¿Quién soy?

#### Objetivos

- Que las niñas reconozcan que lo más valioso de una persona es el interior.
- Que las niñas comprendan el valor y la importancia de conocerse.
- Que las niñas identifiquen las características de si mismas para fortalecer su personalidad en forma positiva.

#### Actividades:

- Bienvenida
- Dinámica "El cuento de la Mariposa "
- Explicación ¿Quien soy? Auto concepto, autoconocimiento, Auto aceptación. Participación de las niñas con opiniones.
- Dinámica del Aro.
- Cierre de la actividad con carta de las niñas donde escribirán sus cualidades.

#### Metodología:

- Saludo de bienvenida a las niñas
- Presentación de las psicólogas y del tema a desarrollar.
- Dinámica " el cuento de la Mariposa " se les pedirá a las niñas que formen un circulo, se les entregara un papel asignando su personaje del cuento , una de las psicólogas narrara el cuento mencionado los diferentes personajes del mismo , al escuchar el nombre del personaje asignado cada niña intentara sacar a las dos niñas que se encuentran a sus lados . Al final todas se querrán sacar ya que son el mismo personaje.
- Exposición oral dinamizada con carteles y dibujos de autoconocimiento.
- Explicación a las niñas de la importancia de conocerse a si mismas y aceptarse como son.
- Dinámica del Aro: se colocan las niñas en dos filas y se tienen que pasar el aro sin soltarse las manos y ganara la fila que lo realice primero. Si se sueltan de las manos se regresa el aro donde comenzó a pasar.
- Cierre de la actividad. se les pide a las niñas que se escriban una carta a ellas mismas en donde expresen lo que mas les agrada de ellas y que les gustaría cambiar.
- Resolución de dudas.

# TALLER DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

## Objetivos

- Que las niñas puedan resolver un conflicto de una forma sana
- Que las niñas conozcan los pasos para resolver un conflicto

## Actividades

- Bienvenida
- Dinámica “ Telaraña”
- Laberinto en hojas
- Explicación de que es un conflicto
- Que hacer ante un conflicto
- Dramatizaciones
- Cierre de la actividad con conclusiones

## Metodología:

- Saludo de bienvenida a las niñas
- Presentación de las psicólogas y del tema a desarrollar.
- Dinámica “ Telaraña” se dará una bola de lana y se irán enredando tendrán q encontrar la manera de salir de la telaraña
- Laberinto de hojas se le proporcionara a cada niña una hoja con un laberinto impreso, dependiendo de la edad será la dificultad de este, se dará tiempo para q lo resuelvan.
- Exposición oral dinamizada con carteles y dibujos iniciando con la definición de un conflicto
  
- Explicación a las niñas de los pasos para resolver un conflicto
- Se asignaran varios grupos para trabajar dramatizaciones de diferentes situaciones relacionadas con la escuela, familia, amigos, para resolver conflictos
- Cierre de la actividad. se les pide a las niñas opiniones sobre las diferentes situaciones, se realizan una serie de preguntas a varias niñas.
- Resolución de dudas.

## Que es conflicto:

Es una situación que causa des-unidad y discordia entre 2 o más individuos, los conflictos son usualmente causados por sentimientos, heridas o insultos percibidos.

## TALLER AUTOESTIMA Y AMISTAD

### Objetivos:

- Aprender el concepto de autoestima.
- Conocer la importancia de la amistad.
- Reconocer las diferencias entre la autoestima alta y la autoestima baja.

### Actividades:

- Bienvenida
- Dinámica “Nombres en cadena”
- Explicación del tema autoestima
- Diferencias de la autoestima baja-alta
- Realizar un spot

### Metodología

- Saludo de bienvenida a las niñas
- Presentación de las psicólogas y del tema a desarrollar.
- Dinámica: Se forman grupos de cuatro personas colocándose cada grupo en círculo, el primer grupo a través de un representante, dirá el nombre de una ciudad o población. Inmediatamente sin que pasen más de 30 segundos, el grupo número dos deberá decir el nombre de una ciudad cuyo nombre empiece con la última letra con que terminó el nombre que dijo el primer grupo, enseguida el grupo número tres dirá el nombre de otra ciudad, así sucesivamente. Los integrantes del grupo ayudarán a buscar el nombre de la ciudad del nombre que le toque decir al representante. Quien dirige el juego debe ir eliminando al jugador que demora más de 30 segundos en encontrar la palabra que cumpla con la condición propuesta.
- Exposición oral dinamizada con globos y tiras para formar una escalera de la autoestima.

### Globos – Escalera de autoestima

Autoconocimiento  
Autoconcepto  
Autoevaluación  
Autoaceptación  
Autorespeto

- Explicación a las niñas de que pueden hacer para mejorar su autoestima.
- A través de historias se explicarán las diferencias de una niña con autoestima alta y una niña que tiene baja autoestima.

- Se asignaran 4 grupos de niñas para que puedan presentar un spot , con pliegos de papel y marcadores cada niña integrante del grupo deberá escribir cualidades y lo especial de pertenecer a ese grupo
- ( spot de estrellas)
- Cierre de la actividad. se les pide a las niñas la exposición de cada estrella.
- Conclusiones y resolución de dudas

# TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Objetivos

- Conocer el término y concepto de inteligencia emocional
- Realizar ejercicios para estimular la inteligencia emocional

## Actividades:

- Bienvenida
- Dinámica círculo de la inteligencia
- Explicación de inteligencia emocional ( como puedo reaccionar)
- Participación de las niñas con opiniones.
- Explicación de la Empatía y para que nos sirve...
- Cuestionario de inteligencia emocional

## Metodología:

- Saludo de bienvenida a las niñas
- Dinámica "El círculo de la inteligencia" las niñas se enumeraran 1 y 2 para dividir el grupo en dos, la dinámica consiste en que se le asignara a cada equipo una serie de nombres de personajes que deberán dramatizar como se comporta cada personaje, el equipo que logre adivinar mas personajes es el que gana, cada niña se dará cuenta de cómo debería comportarse según el rol asignado.
- Exposición oral dinamizada con carteles que es la Inteligencia emocional. *Es la capacidad de motivarse, perseverar a los contratiempos, controlar los impulsos, no dejarse llevar por el propio estado de animo, evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.*
- Cada niña se le dará en hojas un ejemplo de una situación para que explique como lo resolvería.
- Explicación a través de carteles de la empatía y que beneficios tiene a su vida.
- Cierre de la actividad. se les pide a las niñas que contesten un cuestionario de inteligencia emocional, cada pregunta se explicara para que sea contestado de forma interactiva.

# TALLER PERTENENCIA A UN GRUPO

## Objetivos

- Conocer la importancia de pertenecer a un grupo.
- Conocer las satisfacciones que se logran a través de compartir dentro de un grupo.

## Actividades:

- Bienvenida
- Dinámica gallo –gallina
- Explicación del tema
- Dinámica de gorros locos

## Metodología:

- Saludo de bienvenida a las niñas
- Dinámica “ gallo- gallina” la dinámica consiste en dividir al grupo de niñas en dos equipos para que al nombrar a uno de los dos animales el grupo contrario deberá correr para que no sean atrapados, el equipo ganador será el que obtenga más niñas capturadas.
- Exposición oral dinamizada con carteles que beneficios se obtiene al pertenecer a un grupo donde hay armonía.
- Dinámica gorros locos consistirá en dividir al grupo en dos equipos se les dará una hoja de periódico para que cada una fabrique un gorro al cual deberá colocarle su nombre para después revolverlos y luego hacer una carrera en donde buscaran el gorro de cada integrante y al encontrarlos todos deberán hacer una porra , se verificará que cada una tenga el gorro correcto y el equipo ganador será el que lo haga primero.
- Cierre de la actividad, se les pide a las niñas que contesten preguntas y se resolverán dudas.

# TALLER DE VALORES

Disciplina, respeto, tolerancia, responsabilidad

## Objetivos:

- Aprender los diferentes conceptos de los valores que se trabajaran en el taller.
- Ejemplificar acciones donde se evidencien y pongan en practica los valores enseñados.

## Actividades:

- Bienvenida
- Dinámica El circulo de ¿Qué piensas tú?
- División para grupos de trabajo
- Plenaria

## Metodología:

- Saludo de bienvenida a las niñas
- Dinámica "El circulo de ¿Qué piensas tu? La dinámica consiste en que cada niña se colocara una hoja pegada en la espalda y harán un circulo viendo la espalda de cada niña, cada una deberá escribir una cualidad y un defecto de la niña que este al frente al final cada quien leerá en voz alta lo que escribieron en su hoja.
- Se formaran cuatro grupos asignándoles un valor para que lean información sobre este y dramaticen un ejemplo.
- Cada grupo deberá presentar su ejemplo y explicar acerca del valor asignado.
- Plenaria se realizara un resumen por parte de las psicólogas y se resolverán dudas.



# TALLER DE CUIDADO E HIGIENE PERSONAL

## Parte I y parte II

### Objetivos

- Reforzar los hábitos de higiene personal.
- Aprender a utilizar adecuadamente los objetos de higiene personal.
- Aplicar los hábitos de higiene en cualquier ámbito donde se encuentren.

### Actividades:

- Asignación de temas a los grupos. (parte I)
- Preparación de Stand de los temas asignados. (partel)
- Exposición por parte de las niñas en cada stand.(parte II)
- Conclusiones por parte de psicólogas y representantes de grupo (parte II)

### Metodología parte I

- Se dividirá el grupo en cuatro sub-grupos para asignarles un tema con relación a la higiene en diferentes ámbitos.
- Se les proporcionara diferentes materiales para la realización de los stands.
- Cada grupo se preparara para la exposición teniendo una semana para realizar el trabajo del stand.

### Metodología Parte II

- El día asignado cada grupo visitara cada uno de los stands en donde podrán recibir información con relación a la higiene.
  1. higiene en nuestro cuerpo
  2. higiene en nuestro hogar
  3. higiene en nuestro vestuario
  4. cuidado de nuestro cuerpo
- Se repartirá a cada una de las niñas un kit de limpieza personal y se les explicara como utilizarlo.

# TALLER CREER EN MI !!!

De ello depende el éxito

## Objetivos:

- Hacer conciencia a las niñas que depende de su actitud ante las adversidades será su éxito.
- Identificar sus fortalezas y debilidades y los pasos que necesitan dar en el compromiso para lograr sus propias metas.

## Actividades:

- Bienvenida a las niñas
- Armar rompecabezas gigantes
- Explicación del tema
- Caminata perceptiva de confianza
- Realizar carteles. Como construyo mi confianza

## Metodología:

- Se organizaran dos grupos de niñas y a cada uno se le proporcionara un rompecabezas que deberán formar para encontrar el concepto de confianza.
- Explicación dinamizada del tema "La confianza en mi vida"
- Caminata perceptiva, se colocaran todas las niñas en un circulo amplio sin unir las manos, una persona se coloca en el centro y con los ojos cerrados caminara hacia el extremo del circulo. Cuando la persona llegue al extremo la toman de los hombros y suavemente con mucha ternura le daran la vuelta para que regrese al centro y continúe en otra dirección. Así vamos a hacer hasta que pasen todas y luego pasaran al momento de análisis.

# TALLER RECREATIVO

La diversión es importante en la vida

## Objetivos

- Valorar la oportunidad de recibir un tiempo de recreación dentro de las actividades del hogar.
- Reconocer la importancia de divertirse sanamente.
- Realizar actividades físicas.

## Actividades

- Organizar a las niñas por equipos identificándolas por color.
- Elección de capitana por equipos.
- Cada equipo participara en un rally en donde serán evaluadas por su organización, participación, animación.

## Metodología

- Se organizaran dos grupos de niñas, asignándoles un color para identificar su equipo.
- Cada equipo asignará una capitana, que será la encargada de recibir las instrucciones de cada juego.
- Deberán organizarse para que todas puedan participar en cada actividad.
- El rally consistirá en :
  1. Cada equipo deberá llenar un recipiente con agua transportándola en vasos.
  2. Cada equipo deberá colocarse sobre un cuadrado de plástico y deberán encontrar la forma de darle vuelta sin pararse en el piso y sin que ninguna participante se caiga y salga del plástico.
  3. Deberán escoger cuatro representantes para sentarse en cuatro sillas que luego serán retiradas, las integrantes deberán quedar sostenidas en sus piernas apoyándose entre si, cuando las sillas sean retiradas.

4. Cada equipo deberá asignar a dos participantes, una de ellas tendrá los ojos vendados y tendrá que darle gelatina a su compañera la pareja que primero termine será la ganadora.
  5. Cada equipo se colocara en parejas y se les dará un globo cubierto de espuma de afeitar y un chuchillo, la pareja deberá limpiar el globo con el cuchillo sin reventar el globo.
  6. Se colocara un lazo lleno de globos y por equipos deberán reventarlos utilizando una aguja, en un tiempo establecido el equipo que reviente mas globos será el ganador.
  7. Cada equipo escogerá tres participantes a las cuales se les dará un limón y una cuchara, se realizara una carrera de relevos.
  8. Juego de fuerzudos y esforzados, consiste en que cada equipo se colocara en fila tomando el lazo en cada extremo el equipo que logre jalar y derribar al equipo contrario será el ganador.
- Se acumularan puntos y se premiara al grupo ganador.

# TALLER DE CALIDAD DE VIDA

## Objetivos

- Aprender el concepto de calidad de vida.
- Identificar las dimensiones de la calidad de vida y cada una de sus características.
- Conocer realmente quien y como quieren ser y que tan cerca o lejos están de hacerlo.

## Actividades:

- Dinámica: escudo de armas.
- Explicación del concepto de calidad de vida.
- Explicación de las diferentes dimensiones de calidad de vida.
- Elaboración de carteles de cada una de las dimensiones.
- Exposición de cada dimensión.

## Metodología:

- Escudo de armas : se repartirá una hoja de papel a cada niña para que dibuje simbolizándose ellas mismas dentro del hogar, escuela , sus sentimientos , al finalizar se intercambiaran sus escudos explicando sus símbolos.
- Explicación del tema por parte de las psicólogas.
- Se dividirá el grupo en tres para que cada grupo forme un rompecabezas en donde encontrarán concepto y características de cada una de las dimensiones de la calidad de vida.
- Dentro de los mismos grupos se les dará un pliego de papel donde podrán escribir las conclusiones del tema.
- Plenaria.
- Resolución de dudas.

# **TALLER DE NUTRICION**

## La importancia de la nutrición balanceada

### **Objetivos:**

- Reconocer la importancia de la nutrición balanceada
- Aprovechar los recursos alimenticios que les proporciona el hogar
- Identificar focos de contaminación por falta de higiene alimenticia

### **Actividades:**

- Exposición de la importancia de una dieta balanceada y la higiene en la preparación de los alimentos. Por parte de profesional invitada.
- Preparación de un almuerzo balanceado

### **Metodología**

- Exposición dinamizada de una dieta balanceada y la importancia de la higiene en la preparación de los alimentos por parte de nutricionista invitada.
- Las niñas se dividirán en varios grupos para realizar los diferentes platos en los que consistirá el menú.
- Se compartirá un almuerzo para todas las niñas del hogar para que puedan aplicar lo aprendido.

## GLOSARIO

### **Autoestima:**

Es la forma habitual de pensar, amar, sentir, y comportarse consigo mismo, es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos.

### **Autoestima alta:**

Capacidad para reconocer sus fortalezas y potencialidades valorar sus logros y los de los demás enfrentar con éxito las dificultades y arriesgarse a luchar por lo que quiere.

### **Autoestima baja:**

Sentimientos de inferioridad, inseguridad se hunden en la soledad y el aislamiento.

### **Autoconocimiento:**

Es conocer las partes que componen el yo, cuales son sus manifestaciones, necesidades y habilidades.

### **Auto aceptación:**

Actitud del individuo hacia si mismo y el aprecio de su propio valer.

### **Autoconcepto:**

Es una serie de creencias de si mismo que se manifiesta en la conducta.

### **Autorrespeto:**

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores.

**Calidad de vida:**

La percepción que un individuo tiene de su lugar en su existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

**Dimensiones de calidad de vida:**

Aspectos que integralmente comprenden y caracterizan la calidad de vida.

**Dimensión Física:**

Es la percepción del estado físico o de la salud, entendida como ausencia de la enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad y los efectos adversos del tratamiento.

**Dimensión psicológica o emocional:**

Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo, también incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

**Dimensión social (académico, familiar, profesional):**

Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles social en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral y escolar.

**Concepto subjetivo:**

Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.



**Concepto universal:**

Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

**Concepto holístico:**

La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicosocial. El ser humano es un todo.

**Concepto dinámico:**

Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.

**Terapia cognitivo conductual:**

Es el procedimiento para identificar y modificar estos "procesos cognitivos" con el objetivo de modificar sus repercusiones sobre las conductas y sobre las emociones.

**Huérfano:**

Persona que carece de uno o ambos padres

**Conflicto:**

Es una situación que causa desunidad y discordia entre dos individuos o grupos. Conflictos son usualmente causados por sentimientos heridos, o insultos percibidos.

**Nutrición:**

Proceso mediante el cual las sustancias son introducidas en el cuerpo de un organismo y transformadas en tejidos

**Inteligencia Emocional:**

Es la capacidad de motivarse perseverar a los contratiempos controlar los impulsos, no dejarse llevar por el propio estado de animo y evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.

**Motivación:**

Razones que explicarían el acto de un individuo o de un agente social cualquiera.

**Sentimiento:**

Experiencia o disposición, afectiva de agrado o desagrado con referencia a un objeto, persona o idea abstracta y que carece de la característica de una nueva emoción.

**Conducta:**

Comportamiento de un individuo tal y como debe proveerse.

**Pensamiento:**

Experiencia cognoscitiva en general, distinto de sentimiento y acción.

**Pesimismo:**

Actitud hacia la organización social o hacia la vida en general, que hace resaltar sus elementos discordantes y desespera del porvenir de la evolución social.

**Introversión:**

Hecho de dirigirse la libido hacia dentro y de desinteresarse del mundo externo.

**Ansiedad:**

Actitud emotiva o sentimental concerniente al futuro y caracterizada por una mezcla o alternativa desagradable de miedo y esperanza

## Resumen

Existe una gran cantidad no cuantificable en este momento de niños que carecen de uno o ambos padres. Al hacer falta los dos pilares en el desarrollo del niño este se ve afectado en su desenvolvimiento dentro de la sociedad. Por tal razón se visualizó la necesidad de fortalecer la autoestima así como la calidad de vida en niñas huérfanas. Debido a esto fue creado y aplicado un programa de talleres que tenían por fin trabajar las tres dimensiones de la calidad de vida; el área física, área social, área emocional, así como todos los aspectos que pudieran fortalecer la autoestima. Las edades de las niñas con que se realizó el trabajo están comprendidas entre los 7 a los 11 años, se seleccionaron estas edades por considerarse más vulnerables ante las situaciones que se presentan en la sociedad.

Los objetivos del estudio fueron: Fortalecer a través de talleres las tres dimensiones de la Calidad de Vida, realizar actividades en donde las niñas pudieran descubrir sus cualidades y debilidades, propiciar un ambiente de armonía entre el grupo de niñas, mejorar su perspectiva de vida al enfrentar las situaciones difíciles dentro y fuera del hogar.

Para la presente investigación se utilizaron diferentes técnicas dentro de ellas se puede mencionar talleres en los cuales se abordaron los diferentes temas, se realizaron dinámicas que ayudaron a que las niñas entendieran los conceptos que se estaban trabajando, se pudo comprobar el aprendizaje de las niñas por medio de conclusiones en cada uno de los talleres y por la participación en el siguiente taller ya que los mismos llevaban un orden de desarrollo lógico.

A través de la participación y cambio de actitud de las niñas se hizo evidente el conocimiento y el fortalecimiento de la autoestima y la calidad de vida, cumpliendo entonces con los objetivos planteados de este proyecto “La importancia del fortalecimiento de la autoestima y la calidad de vida en niñas huérfanas de 7 a 11 años del hogar Tío Juan”.