

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**El Deporte como medio para mejorar la Autoestima en estudiantes de
educación primaria.**

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Nilo Baldemaro Ruiz Sanchez

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El Deporte como medio para mejorar la Autoestima en estudiantes de educación primaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Jaén– Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El Deporte como medio para mejorar la Autoestima en estudiantes de educación primaria.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Nilo Baldemaro Ruiz Sanchez (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a los diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cardenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *El Deporte como medio para mejorar la Autoestima en estudiantes de educación primaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a). **RUIZ SANCHEZ NILO BALDEMARO**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **RUIZ SANCHEZ NILO BALDEMARO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


Dr. Andy Kito Figueroa Cardena
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

El Deporte como medio para mejorar la Autoestima en estudiantes de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

21% INDICE DE SIMILITUD	20% FUENTES DE INTERNET	8% PUBLICACIONES	14% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	profmargoris-tag.blogspot.com Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	revistas.unam.mx Fuente de Internet	2%
4	institucional.us.es Fuente de Internet	2%
5	laautoestimaenelserhumano.blogspot.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	m.monografias.com Fuente de Internet	1%
8	www.unmundomejor.com.ve Fuente de Internet	1%



9	Galindo Montalvo María de Lourdes, García Santiago Martha. "Autoestima en niños y niñas de educación primaria : efecto de un programa de lectura para fortalecerla", TESIUNAM, 2011 Publicación	1%
10	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
11	www.munideporte.com Fuente de Internet	1%
12	1library.co Fuente de Internet	1%
13	documentop.com Fuente de Internet	< 1%
14	buleria.unileon.es Fuente de Internet	< 1%
15	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
16	www.cies2007.eventos.usb.ve Fuente de Internet	< 1%
17	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	< 1%
18	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	< 1%

19 repository.usta.edu.co < 1%
Fuente de Internet

20 api.ning.com < 1%
Fuente de Internet

21 archive.org < 1%
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta monografía a mi familia por ser los que siempre me guían, poner piense en mí y brindarme su amor y comprensión. Mis alumnos ya que por ellos es que he decidido seguir estudiando para mejorarme y brindarles lo mejor.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
RESUMEN.....	07
ABSTRACT.....	08
INTRODUCCIÓN	09
CAPÍTULO I: DEPORTE.....	11
1.1 ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS.....	11
1.1.1 DEFINICION.....	11
1.1.2 Principios Del Deporte.....	12
1.1.3 ELEMENTOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS.....	13
1.2 IMPORTANCIA DEL DEPORTE	14
CAPÍTULO II: LA AUTOESTIMA.....	19
2.1 Definición.....	19
2.2 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA	20
2.3 NIVELES DE AUTOESTIMA.....	20
2.4 DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA.....	22
2.5 VALORES DE LA AUTOESTIMA	23
2.6 COMPORTAMIENTO QUE EXPRESA AUTOESTIMA	24
2.7 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA	24
2.8 CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA.....	25
2.9 FACTORES QUE DAÑAN LA AUTOESTIMA.....	26
CAPÍTULO III: DEPORTE Y AUTOESTIMA.....	27
3.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE	27
3.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA.....	28
3.3 RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA AUTOESTIMA.....	28
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS CITADAS	35

RESUMEN

El propósito de este trabajo de investigación fue identificar el deporte como un medio para mejorar la confianza en sí mismos de los estudiantes de primaria. Considere que a través del ejercicio, los niños y adolescentes no solo pueden ejercitar su cuerpo, sino también su cuerpo, y resulta que los estudiantes pueden desarrollar su inteligencia introspectiva a través del ejercicio. Como resultado, pueden aumentar mucho su autoestima al conectarse con otros, otros, otros que expresan su amor y se sienten valorados. Debido a las actividades y ocupaciones actuales de los adultos, los niños pasan poco tiempo con ellos y, a menudo, el tiempo libre no se aprovecha bien. Como resultado, el niño se vuelve retraído y tiene baja autoestima. Bajo porque muchos padres lo hacen solo para emocionarlos para que saquen buenas notas o sean lo mejor que puedan ser. Pero los niños de hoy necesitan sentirse importantes, valiosos y útiles en la sociedad, y es por eso que el deporte los hace sentir parte de un equipo y les da un impulso importante a su baja autoestima.

En esta manera se concluye que a través de esta investigación se logrará determinar como el deporte realmente beneficia la autoestima de los estudiantes, siendo ellos los más beneficiados con dicha investigación; sin embargo, también se quiere que otros investigadores, docentes y estudiantes de la profesión se interesen en dicho tema por lo que se ha recopilado distinta información de investigadores para este trabajo.

Palabras claves: deporte, autoestima, niño, adolecen.

ABSTRACT

This research work aims to determine that sport is a means of improving self-esteem in primary school students. Taking into account that, through sport, children and adolescents manage to function and not only develop physically, but it has been proven that, through this, students can manage to develop their intrapersonal intelligence. Therefore, significantly improve their self-esteem when communicating with others. others, show their affection and feel valued.

Due to the different activities that are carried out today, and the multiple occupations that adults have, children spend little time with them and the time that passes is often not used well. Therefore, children become withdrawn, with very low self-esteem. low since many parents the only thing they do is instigate them so that they get good grades or are the best. However, today's children need to feel important, valuable, feel useful in society, which is why in this sense sport makes them feel part of a team and makes their self-esteem, which at one point is low, rise considerably. .

In this way it is concluded that through this investigation it will be possible to determine how sport really benefits the self-esteem of the students, being them the most benefited with said investigation; however, it is also wanted that other researchers, teachers and students of the profession become interested in this subject, for which reason different information from researchers has been compiled for this work.

Keywords: sport, self-esteem, child, suffer.

INTRODUCCIÓN

En ese trabajo monográfico, abordará el tema del deporte y cómo favorece este en la autoestima de los estudiantes del nivel primario, viendo que, a través de este, los estudiantes resultan mejorando considerablemente su autoestima para desarrollar esta investigación, se ha buscado abordar el tema de una forma bastante completa. Por lo cual he compilado distinta información de varios autores e investigadores especializados en el tema.

Este trabajo lo he dividido cuidadosamente en tres grandes capítulos los cuales describiré a continuación.

El primer capítulo está centrado en el deporte y las actividades físico-deportivas, definición, principios, importancia.

En el segundo capítulo nos detenemos hablar de forma general sobre la autoestima su definición, componentes, niveles, valores entre otra información resaltante.

En el último capítulo nos entramos a hablar de lo que es el deporte y la autoestima. cómo influye la inteligencia emocional en el deporte la actividad física y la autoestima como la relación que existe entre la actividad física y la autoestima.

Objetivos Generales

- Determina El Deporte como medio para mejorar La Autoestima en estudiantes de educación primaria.

Objetivos Específicos

- Investigar y Describir El Deporte en estudiantes de educación primaria
- Investigar y Describir La Autoestima en estudiantes de educación primaria
- Investigar y Describir El Deporte como medio para mejorar La Autoestima en estudiantes de educación primaria

Para finalizar dejamos algunas conclusiones que se dan al finalizar esta investigación esperando sea de total importancia para todos los lectores e investigadores interesados en el tema.

CAPITULO I

EL DEPORTE

1.1 Actividades Físico Deportivas

1.1.1 Definición.

Para entender qué es la actividad física en el deporte, primero hay que definir qué es la actividad física como punto de partida.

Consideramos actividad física cualquier movimiento del cuerpo causado por distorsiones del sistema musculoesquelético que gasta energía por encima del nivel básico. flor (2010).

Otra definición sugiere que el ejercicio es una serie de ejercicios diarios que hacen las personas; como caminar, caminar o incluso hacer actividad física. Devis (2000), citado por Flores, (2010)

Una actividad deportiva que requiere el uso de la fuerza o fuerza física y requiere la presencia y participación de oponentes o competidores que compiten entre sí de acuerdo con reglas claramente definidas. Con entrenamiento, preparación y persistencia, lograrás tu objetivo de demostrar las habilidades físicas necesarias para obtener resultados óptimos. flor (2010).

Teniendo en cuenta las diversas definiciones mencionadas anteriormente, definimos las actividades físicas como movimientos que realizan las personas con el objetivo de utilizar sus habilidades motrices, las cuales son seleccionadas, promovidas, utilizadas y dirigidas para lograr un determinado fin. Es decir, se definen como un conjunto de acciones mediante las cuales las personas comprometen su motricidad de acuerdo con sus objetivos y las condiciones que les brinda el entorno. Rodríguez (2010). Según Cabrejos (2016), entendemos el deporte como un fenómeno en el que

las personas interactúan entre sí y orientan su entrenamiento para participar en escenarios deportivos con sus compañeros. mejorar su interacción social y el crecimiento humano.

1.1.2 Principios del Deporte

Los principios deportivos son conceptos que se aplican a todas las disciplinas deportivas. Puede ser grupal, practicado individualmente o incluso abierto o cerrado. García (2012).

Algunos de estos principios contribuyen al proceso de adaptación inicial que introduce al participante en las actividades físicas deportivas, otros aseguran su continuidad y duración, y otros tienden a regular los cambios físicos y fisiológicos que se persiguen.

García (2012), nombra y detalla los presentes principios:

- a) Principio de Sobrecarga: Se refiere al ejercicio que el cuerpo realiza a mayor intensidad y tiempo que las actividades normales con el fin de mejorar la condición física. El paso a paso es importante.
- b) El principio progresivo: Utilizando este principio, se demuestra que es necesario un aumento progresivo de la carga para mejorar y mejorar el rendimiento físico del atleta; sin este aumento no se puede lograr.
- c) El principio de recuperación: todo deportista necesita periodos de descanso para una recuperación física óptima, que permita al organismo volver a un estado de equilibrio para las actividades posteriores.
- d) Principio de reversibilidad: si el atleta abandona el entrenamiento aunque sea por poco tiempo, el estado físico adaptado al estímulo del entrenamiento cambiará y se perderá cualquier progreso.
- e) Principio de especificidad: Los atletas, al entrenar, deben considerar las características específicas de su motricidad, además de entrenar de modo general al mismo tiempo.

- f) Principio de individualidad: En todo programa de entrenamiento atlético se debe considerar las características individuales y físicas de cada deportista.
- g) Principio de periodización: El entrenamiento debe tener periodos que dividan la realización de las actividades físicas, con el fin de conseguir objetivos específicos que lleven a los deportistas a alcanzar competencias de mayor nivel de rendimiento.

1.1.3 Elementos de las actividades físicas deportivas.

Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). han identificado estas características afines a las actividades físicas deportivas:

- a) Intencionalidad: Se obtiene al presentar la actividad física como un objeto distinto del atleta. Permitiéndole dominar sus acciones al tomar una actitud particular consigo mismo y su propia realidad. Esta actitud está definida por la personalidad formada como base entre lo social - diacrónico y lo individual – sincrónico.
- b) Ejecución y técnicas de movimiento: Cuantificaciones básicas que normalizan las actividades físicas deportivas formales y no formales. Observable como motricidades propias de cada actividad deportiva, traducidas en gestos específicos que llevan al atleta a resolver las situaciones a las que se enfrenta, de acuerdo a sus capacidades.
- c) Espacio y tiempo: Si bien pueden ser mensurables el tiempo y espacio se ven influenciados por la propia percepción del deportista, a pesar de ser categorías físicas. Las circunstancias del atleta pueden redefinir esta percepción gracias al pensamiento simbólico, cambiando el cómo percibe estas características.
- d) Los implementos: Son los instrumentos que participan en las técnicas de movimiento utilizadas por el deportista. Adaptándose a las intencionalidades de la personas, tiempos y espacios dentro del accionar del atleta.

- e) La interacción: Es el elemento más comunicativo de las actividades físico deportivas, se traducen en cantidad de deportistas en la competencia, conteo y forma de puntuación, criterios para ganar o perder, protocolos deportivos, roles de los atletas y su interrelación con los contrincantes. Así como también las reglas, transgresiones y penalizaciones.

1.2. Importancia del deporte.

Son muchos los beneficios de la actividad física, y el deporte puede ser muy positivo en la vida de las personas (en su mayoría). Brinda beneficios personales, sociales, físicos y de salud mental. En consecuencia, muchos deportistas entienden el deporte como una “forma de ser”, una forma de cumplir con su rendimiento y necesidades; pasar de un simple ejercicio con actividad física saludable a una rutina constante y casi obligatoria. Aspajo S. (2014).

A través del deporte, muchas personas adquieren y desarrollan nuevas habilidades y capacidades personales que mejoran las relaciones sociales, los valores y la salud. Además, la actividad física regular reduce los efectos del sedentarismo y puede aumentar la esperanza de vida de las personas sedentarias. Aspajo S. (2014).

Considerando a Gutiérrez, S. (1995). Lo que está claro: “El deporte es una herramienta reconocida no solo como actividad física, mental y competitiva, sino también como actividad social, cultural y política. Al mismo tiempo, su gama de funciones y conexiones se está ampliando. Se puede decir que es una actividad compleja de múltiples componentes que afecta todos los aspectos de la vida humana. Todo esto se debe a que el deporte se ha convertido en sinónimo de modernidad. como factor clave en la integración social de hombres y mujeres.

Según Gutiérrez, S. (1995). estas son algunas de las características de la sociedad actual que se reflejan en el deporte:

- la heterogeneidad de las prácticas y la diversidad de estilos de practicarlas como reflejo de una sociedad orientada a la maximización del bienestar individual.
- la informalidad y la desburocratización a la hora de organizarse, lejos de las reglamentaciones institucionales y de los clubes deportivos.
- la recreación de la práctica al aire libre fuera de instalaciones convencionales, la búsqueda de nuevos espacios a conquistar como una filosofía general de muchas de estas prácticas.
- la conexión de muchas de estas prácticas con el desarrollo de una tecnología nueva y con una red productiva y comercial de extensión global.
- la personalización de las prácticas. El sistema deportivo acompaña el proceso de individualización institucionalizada.

Junto a estas características, otro aspecto importante a considerar respecto a la nueva función del deporte es su impacto progresivo en la formación de la identidad personal, dada su capacidad y poder de acercar o alejar a las personas en sociedades cada vez más multiculturales. En cualquier caso, cuando se trata de actividades físicas y físicas, existen algunas limitaciones que no deben pasarse por alto, porque debemos ser conscientes de que el deporte por sí solo no puede cambiar las situaciones de exclusión social, sino que exige todo su escaso esfuerzo y carácter. Además, es conveniente abstenerse de que el deporte es sólo una empresa deportiva o una competición, porque hay que tener una visión más global y poder disfrutarlo cuando pensamos en una persona que se encuentra en una situación vulnerable o en situación de vulnerabilidad. situación de riesgo. ser repelido.

Por otro lado, debido a sus múltiples beneficios, se puede decir que hay algunos deportistas a través de deportes específicos que les otorgan una amplia gama de habilidades que les son muy útiles en todos los aspectos de su vida futura. En cualquier caso, si se puede llamar al deporte un elemento de inclusión social, es importante referirse a aquellos que se encuentran en desventaja, aquellos que históricamente han sufrido alguna forma de marginación y/o exclusión. En algún momento de sus vidas, deben tratar de maximizar su calidad de vida a través de la

actividad física regular, lo que afectará otras áreas de sus vidas y ayudará a desarrollar la tolerancia.

En este punto, debemos tener claro que los sujetos que podemos denominar en peligro de extinción o en todo caso en estado de vulnerabilidad o exclusión social son aquellos que tienen que lidiar con problemas complejos o grandes que muchas veces surgen de situaciones familiares desestructuradas. baja capacidad académica, baja autoeficacia, baja autoestima o graves problemas de conducta, que en muchos casos son difíciles de controlar y pueden conducir a conductas inapropiadas. Pondrán en peligro su salud física y mental. Igualmente, importante, el deporte es visto como una herramienta inclusiva que no solo fomenta el sentido de pertenencia, sino que también brinda la oportunidad de promover valores y habilidades. Además, otros valores distintos que nos aporta la participación y práctica deportiva pueden ser: aprender a trabajar bajo presión, mejorar la capacidad de resolución de problemas, trabajar en equipo con una orientación socialmente positiva, fijarse objetivos a corto y largo plazo, retrasar recompensas, aprender a aceptar y beneficiarse de los consejos, críticas u opiniones de los demás es una habilidad que se puede trasladar a otros ámbitos de la vida, otro aspecto que Devís, J. (1995). De esta forma, podemos decir que el ejercicio puede ser muy útil en mayor o menor medida y abstraído de los problemas cotidianos, en lo que se refiere a los temas relevantes: aumento del control, la percepción y la cognición. También es importante señalar que los deportes ayudan a crear un campo completo y simple de superación personal, que brinda beneficios no solo psicológicos, sino también sociales. Devís, J. (1995).

Por otro lado, si nos enfocamos en la labor que nos corresponde como educadores y educadoras sociales, resulta conveniente destacar que si realmente queremos que dichas actividades tengan unos parámetros y unas características que lo lleven hacia el camino de la inclusión, debemos fomentar un tipo de deporte que promueva y garantice valores lúdicos, pedagógicos y, en menor medida competitivos. Un deporte que favorezca la inclusión y mejore las relaciones sociales. Siguiendo a Argentina en Movimiento. (2000), se ha elaborado una lista con algunas de las características principales, las cuales nos llevan a afirmar que el deporte es un claro elemento de inclusión social:

- Facilita la integración y la inclusión en el grupo y con el medio, además de desarrollar la sociabilidad.
- Enseña a trabajar en grupo y en equipo.
- Enseña a respetar adversarios, árbitros y reglas, decisiones, etc.; mostrando una transferencia a la vida real.
- Enseña a mostrar respeto en el comportamiento, tanto si sales victorioso como si sales derrotado.

Por todo ello, es innegable la apuesta por el deporte para la inclusión social, ya que facilita y mejora las principales herramientas para la inclusión en el día a día de las personas, en este caso centrándose en aquellas en riesgo de exclusión o vulnerabilidad.

En conclusión, revelando algunas características y datos sobre la importancia del deporte en la actualidad, queremos destacar que el hecho de realizar actividad física por sí solo no cambia los problemas sociales que padecen las personas, aunque de hecho puede ayudar a neutralizar parte del rechazo existente. procesos. De esta manera y en conclusión, se puede reconocer que la actividad física en relación con la exclusión social es particularmente útil, pero no segura, especialmente si se utiliza como un medio y no como un fin, que el propio deporte puede potenciar (con una cooperación interesada tema y dedicación) un proceso inclusivo.

CAPÍTULO II

LA AUTOESTIMA

2.1. Definición.

Según Álvarez, A., Sandoval, G., & Velásquez, S. (2007). La autoestima a menudo se define como una actitud positiva hacia uno mismo, la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse. Es una descripción constante que nos enfrentamos a nosotros mismos. Es el sistema básico por el cual organizamos nuestras experiencias de acuerdo con nuestro yo personal.

Esta actitud positiva, que es el resultado de una íntima relación con el entorno, es fundamental para la formación de la personalidad y el autodesarrollo. Según Friedman, J. (2002). Defina la autoestima como: cómo cada persona se siente acerca de sí misma cuando se la considera valiosa para ella y para quienes la rodean. Si las valoraciones que hacemos de nosotros mismos contribuyen a la calidad de nuestras vidas, se puede decir que tienen una autoestima positiva. Según el autor, mencionó que creía que las circunstancias en las que vivía, si se llenaban de afecto, aumentarían o potenciarían la autoestima positiva.

Según Cruz, S. (2007). La autoestima se refiere a la capacidad de conocerse a uno mismo, de desarrollar una tendencia a sentirse capaz de enfrentar los desafíos de la vida y de ser digno de la felicidad. Una fuerte autoestima nos da la autonomía para ser personas seguras de sí mismas que pueden protegerse a nosotros mismos y a los demás. En el presente estudio se considerará la autoestima como la capacidad de conocerse a uno mismo, que se manifiesta por la formación de la propia actitud, la cual puede ser a favor o en contra, indicando en qué medida cada persona se considera capaz, exitosa y acertada. Competente.

2.2. Componentes de la autoestima:

La autoestima tiene tres componentes según Cruz, S. (2007).

- **Cognitivo:** Que indica idea, opinión, creencias, percepción y procesamiento de la información.
- **Afectivo:** Conlleva a la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, esto implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.
- **Conductual:** Se refiere a la tensión, intención y actuación que hace la persona por sí misma.

2.3. Niveles de autoestima.

Coopersmith, S. (1999). En los últimos años se escucha con mucha frecuencia la existencia del “inteligencia emocional “que coexiste con la inteligencia cognitiva siendo un factor relevante para las actividades exitosas de la vida, la cual es un conjunto de habilidades que pueden ser aprendida en el proceso de la vida.

Según Goleman clasifica la autoestima de la siguiente manera:

Autoestima normal

Una persona con autoestima alta vive, comparte y exige equidad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, se siente importante, tiene confianza, seguridad en sus decisiones y se acepta plenamente como persona.

Una persona que tiene confianza en sí mismo y en quién es, que puede mantener la intimidad en las relaciones, que puede expresar sus verdaderos sentimientos, que puede reconocer sus logros, que puede perdonarse a sí mismo y a los demás, y que da la bienvenida cambio en otros.

Autoestima baja

Este tipo de persona tiene mucha confianza, pero a veces se compromete. Son los que, por respeto a los demás, tratan de mantenerse fuertes a pesar de su dolor interior. Quienes tienen este estilo de vida viven relativamente dependientes, es decir, si ven que otras personas los apoyan en ciertas acciones, su autoestima crece, pero por

el contrario, cualquier error cometido por su cara reducirá su confianza en sí mismo. un poco. Estas fluctuaciones, poco evidentes a los ojos de este tipo de personas, se pueden gestionar con un poco de racionalidad ante los retos, especialmente los profesionales. Una persona con baja autoestima que pasa la mayor parte de su vida creyendo que no vale nada.

No entienden que todas las personas son diferentes, únicas e irrevocables, por lo que piensan que son inferiores a los demás y, lo que es peor, inferiores a ellos mismos. Algunos de los aspectos mencionados se incluyen en la familia utilizando el modelo propuesto por la sociedad, que es asimilado por todos los grupos sociales. Pero la individualidad de cada hombre está formada no sólo por su familia, sino también por las relaciones exteriores que ha formado gradualmente, y por lo que piensa de los demás, y sin duda por la idea que se forma de sí mismo. Lo mismo se aplica a las condiciones progresivas mencionadas. Por ejemplo: inseguridad y falta de confianza en quién eres, problemas de intimidad en las relaciones, ocultar los verdaderos sentimientos, incapacidad para recompensarte por los logros, incapacidad para perdonarte a ti mismo y a los demás, miedo al cambio. Según esta definición, la baja autoestima ocurre cuando una persona no ha aprendido a utilizar adecuadamente su inteligencia emocional, por lo que desarrolla patrones de pensamiento y comportamiento que conducen a este estado depresivo.

Autoestima muy baja

Las personas con baja autoestima suelen ser personas que, aunque no se ven inferiores a los demás, creen que los demás tienen un estatus superior al suyo. Esto significa que cuando inician o realizan una acción, inconscientemente se encuentran en una posición retrasada con respecto a quienes los rodean. Las personas con una autoestima extremadamente baja tienen poca confianza en su propio comportamiento y ven cada pequeño problema que enfrentan como un fracaso. Al sentirse así, crean un efecto de fracaso que no les ayudará a lograr sus objetivos. Por otro lado, son inconformistas porque siempre quieren ser perfectos en todo lo que hacen porque se encuentran en esta situación de relativo fracaso. Quizá por eso, el éxito en cualquier

tarea les produce alegría porque les ayuda a olvidar los errores que hayan podido cometer en el pasado.

2.4. Dimensiones de la autoestima

Según Cruz, S. (2007).

La autoestima es una actitud hacia uno mismo, una forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse hacia uno mismo, un sistema básico mediante el cual organizamos nuestras experiencias en referencia a nuestro yo personal. Esto quiere decir que la autoestima es el hilo conductor formador y motivador que sustenta y da sentido a áreas concretas de nuestra personalidad, dimensión o autoestima. Entre ellas, encontramos que las siguientes dimensiones son muy importantes en la edad escolar.

Dimensión 1: Física.

Se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

Dimensión 2: Social.

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte del grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de poder tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas de sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

Dimensión 3: Afectiva.

Está muy relacionada con la anterior, pero se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse: Simpático o antipático, Estable o inestable, Valiente o temeroso, Tranquilo o inquieto, De buen o mal carácter, Generoso o Tacaño, Equilibrado o desequilibrado.

Dimensión 4: Académica.

Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.

Dimensión 5: Ética.

Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala o poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las han transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá distorsionada en el aspecto ético.

Por consiguiente, podemos deducir que la autoestima no es estática, sino que puede estar en constante cambio es decir puede crecer, fortalecer, debilitarse o conectarse a otras actitudes.

2.5. Valores de la autoestima.

Según Fledman, J. R. (2002). los siguientes valores son la base de la autoestima: 11

- Valores corporales: Respeta tu cuerpo y acepta sus limitaciones y errores.
- Sexualidad: Estar orgulloso del propio género requiere enseñar a la persona a vivir responsablemente como ser humano, y es importante entender nuestras realidades psicológicas, biológicas y sociales.
- Valores intelectuales: Son los más perdurables y necesitamos reconocer los intelectuales para poder apreciarlos y valorarlos emocionalmente.
- Estética y Moralidad: La belleza es lo primero, por lo que necesitamos identificar nuestras habilidades e inclinaciones en danza, música,

escultura, pintura, etc., que nos ayuden a apreciar nuestras cualidades. El segundo es el respeto a las normas sociales (prudencia, fuerza, libertad, paz, responsabilidad, tolerancia, cooperación, solidaridad, respeto por los demás, rechazo a cualquier discriminación, etc.).

- Valores emocionales: son emociones propias del ser humano como la compasión, la alegría, la esperanza, el anhelo, la audacia, la ecuanimidad y el amor, que deben ser valoradas, en las que basamos nuestra autoestima.

2.6. Comportamiento que expresa autoestima.

La autoestima influye mucho en el comportamiento. Al respecto, Douglas (1992) nos dice que solemos actuar de acuerdo a lo que pensamos sobre nosotros mismos y nuestra autoestima. Por lo tanto, una persona con amor propio expresa la alegría de vivir con su expresión facial, manierismos, forma de hablar (ajuste de voz e intensidad según la situación).

Bueno, sus palabras son muy naturales, sus movimientos también son muy libres, su postura es relajada y correcta y tiene muy buenas proporciones. Es decir, cada palabra y obra, su apariencia, pensamientos y acciones son armoniosos. Además, las personas con autoestima pueden ser honestas acerca de sus fortalezas y debilidades. Y está abierto a las críticas y dispuesto a admitir sus errores. (Branden, 1995)

2.7. Importancia de la autoestima

Según Reasoner, R. (1982). una buena autoestima contribuye a:

- Superación de las dificultades personales: las personas con una buena autoestima son capaces de afrontar los fracasos y los problemas asociados a ellos.
- Facilita el aprendizaje: el aprendizaje y dominio de nuevas ideas está íntimamente relacionado con la atención y concentración

espontáneas. Las personas que se sienten bien consigo mismas están motivadas y ansiosas por aprender.

- Tomar responsabilidad. Un niño, adolescente o adulto joven seguro de sí mismo interviene y hace el trabajo lo mejor que puede.
- Establecer la autonomía personal: Una adecuada autoestima nos permite elegir lo que queremos lograr, decidir qué acciones y comportamientos son apropiados e importantes, asumir la responsabilidad del autogobierno y, lo más importante, encontrar nuestra propia identidad.
- Desarrollar relaciones sociales saludables: las personas con alta autoestima se comunican activamente con los demás y sienten respeto y aprecio por sí mismas.
- Apoyo a la creatividad: una persona creativa puede sobresalir solo si cree en sí misma, en su originalidad y habilidades.
- Forma el núcleo de la personalidad y garantiza la planificación futura de la persona: es decir, contribuye a su desarrollo integral. Las personas con alta autoestima se convierten en quienes quieren ser y ofrecen una parte de sí mismas al mundo.

2.8. Características de la autoestima positiva

De acuerdo con Reasoner, R. (1982). Fomento de la autoestima. Guía de padres.

S/E. California. los estudiantes que tienen un alto sentido de amor propio presentan las siguientes características:

- Demuestra un alto nivel de aceptación de sí mismo y de los demás.
- Reconocen habilidades especiales propias y ajenas.
- Se sienten seguros en su entorno y en las relaciones sociales.
- Muestran sentido de pertenencia y afecto por los demás.
- Tienen buenos resultados académicos.
- Se siente bien con su trabajo.

- Cuando se enfrentan a desafíos y problemas, responden con confianza y a menudo con gran éxito.
- Planifique activamente su vida en términos de tiempo y actividades.

2.9. Factores que dañan la autoestima.

Muchas veces observamos que tanto profesores como familiares expresan actitudes negativas a los niños, niñas, adolescentes o jóvenes, estas acciones contribuyen a disminuir la autoestima del estudiante. Por consiguiente, debemos evitar las siguientes acciones: Hertfelder, C. (2004).

- Ridiculizarlo o humillarlo.
- Castigarlo por expresar sentimientos “inaceptable” (llorar, encolerizarse, etc.).
- Transmitirle la idea que es incompetente.
- Transmitirle que sus pensamientos y sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentar controlarlo mediante la vergüenza o la culpa.
- Educarlo sin asertividad y empatía.
- Maltratarlo moralmente.
- Utilizar el miedo como recurso disciplinario.

CAPITULO III

DEPORTE Y AUTOESTIMA

3.1. Inteligencia emocional y deporte.

Con el fin de obtener una comprensión más completa de algunos de los componentes clave de la personalidad que son esenciales para la inclusión social, se considera conveniente brindar una breve descripción de la relación entre la inteligencia emocional y la inclusión social. Inicialmente, según Goleman D. (2008). Se puede argumentar que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para integrar de manera efectiva los aspectos cognitivos y emocionales, por lo que podemos considerarla como un factor a tener en cuenta al momento de evaluar la posibilidad de una verdadera integración de un individuo en la sociedad. Pasando a la inteligencia emocional, del propio Goleman, D. (2008). Agregó que las investigaciones en los últimos años han demostrado que la inteligencia emocional alta tiene beneficios importantes en varias áreas del funcionamiento humano, ya que contribuye a una mejor salud, salud mental y, en última instancia, niveles más altos de satisfacción y autoestima. De esta forma, podemos argumentar que una inteligencia emocional suficiente es fundamental para un desarrollo óptimo de la personalidad, añadiendo que las personas con una inteligencia emocional alta tienden a ser más optimistas, flexibles, realistas y eficaces a la hora de resolver problemas y afrontar el estrés, pero en realidad no lo hacen no lo alcanza. Pérdida de control (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Gardner, H. (2005). Sin embargo, esto es consistente con Ruiz et al. requisitos (2006), la inteligencia emocional no ha sido una de las prioridades de la acción educativa, lo cual es criticable por ser un elemento íntimamente relacionado con el desarrollo social, además de poder formar a las personas para aumentar la empatía, la expresión emocional y el apoyo. Cooperación en misiones y más allá. En conclusión, se propone una base teórica más sólida para la inteligencia emocional en el deporte, ya que, aunque se ha investigado este constructo, todavía no hay suficiente literatura teórica para enfocarlo de manera efectiva. (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Gardner, H. (2005).

3.2. Actividad física y autoestima

Calero, p. (2000). Nos dice que: La investigación que relaciona el autoconcepto y la autoestima con una variedad de variables psicosociales está bien documentada, pero una de las más destacadas se refiere a los aspectos fisiológicos de Branden, N. (1995). Estas relaciones son bidireccionales: desde las que determinan la relación entre los efectos del autoconcepto físico sobre el rendimiento físico y la actividad física (Branden, N. (1995)) hasta las que analizan los efectos del compromiso físico y físico. confianza en uno mismo y autoestima

Dentro de la actividad física y el ejercicio se han intentado varias relaciones entre las variables que intervienen en la dimensión autoestima. Así Moreno, Branden, N. (1995). Se relaciona con la intención de actividad física y la autopercepción física, Calero, p. (2000). Vincular el tiempo dedicado a la actividad física con el nivel de autoestima; la actividad física mejora los síntomas, el estado físico y la calidad de vida en diversas poblaciones; el efecto del entrenamiento o las evaluaciones de actividad física en la autoestima.

3.3. Relación entre la actividad física y la autoestima

Diversos estudios han encontrado un vínculo entre la actividad física y la salud mental; si lo entiendes como realización personal o satisfacción con la vida, la salud mental es fundamental para la autoestima de una persona, por eso lo miramos a continuación bajo el título “Actividad física y salud mental” en el artículo (Infante Guillermo) se encontró que tal las características hacen que la actividad física sea importante para el factor de autoestima de una persona; se correlaciona positivamente con la salud mental y el bienestar, reduciendo sentimientos de estrés como estados de ansiedad, ya que la ansiedad y la depresión están asociadas con la discapacidad y el manejo del estrés. La actividad física se asoció con una reducción de los síntomas depresivos leves, así como de los estados depresivos y de ansiedad moderados. Cuando se practica durante un largo período de tiempo, los síntomas como la ansiedad y el nerviosismo a menudo se reducen. Es un factor que contribuye en el tratamiento de condiciones como la depresión mayor. Junto con los medicamentos necesarios, la

terapia electroconvulsiva y/o la psicoterapia, puede reducir medidas de estrés como el tono neuromuscular, la frecuencia cardíaca en reposo, varias hormonas del estrés y beneficia a todas las edades y hombres y mujeres.

En cuanto a la explicación fisiológica de los ejercicios físicos del cuerpo, generalmente se aceptan los siguientes puntos:

- Proporciona un efecto sedante temporal al elevar la temperatura corporal.
- El aumento de la función suprarrenal ayuda a adaptarse al estrés.
- Los músculos tienen un potencial nervioso reducido en reposo después del ejercicio, lo que resulta en una liberación de tensión.
- La liberación de neurotransmisores como la noradrenalina, la serotonina y la dopamina mejora el estado de ánimo.
- La secreción de endorfinas aumenta la salud mental.

En cuanto al mecanismo de las características psicológicas, se menciona que:

- La actividad física mejora la condición física y da a los participantes una mayor sensación de poder, control y autosuficiencia.
- El movimiento induce a un estado de conciencia relajado y alterado.
- Es una forma de retroalimentación que enseña a las personas a regular sus acciones proporcionando distracción y placer al pasar tiempo para evitar pensamientos, sentimientos y comportamientos desagradables.
- Compite con estados negativos como la ansiedad y la depresión en los sistemas cognitivo y físico.

Se resalta la importancia de la actividad física en el autoconcepto físico y en el autoconcepto global, a través de los siguientes parámetros:

- Frecuencia y duración: Existe una relación directamente proporcional entre estos 2 parámetros y el autoconcepto físico, sin embargo, se destaca que la frecuencia se relaciona de mayor manera con las autopercepciones físicas.
- Intensidad: La relación entre las dimensiones del autoconcepto físico se relaciona de mayor forma con aquellas que tienen un nivel alto de actividad física.

- Programas de intervención: En un meta-análisis realizado por Fox en el año 2000 se indica que el 78% de las personas estudiadas que realizaron actividad física mediante programas de entrenamiento, indicaron cambios positivos en algunos aspectos del autoconcepto físico.

Este resultado es significativo desde el momento que la actividad física ayuda a las personas a verse y considerarse más positivamente, además que el autoconcepto físico acarrea por sí misma importantes ajustes emocionales con la vida. Se reportan beneficios a través de los ejercicios aeróbicos en las autopercepciones físicas, e indica que estos pueden ser de dos tipos:

- Se incrementa la capacidad aeróbica de los individuos.
- Al quemar más calorías, se consume más lípidos del tejido adiposo como fuente de energía, acelerando la pérdida de grasa corporal, por lo que esto repercute en la autopercepción física y global.

Bibliografía: (Infante Bolinaga & Fernández, 2009)

En otro estudio, para determinar la relación entre autoestima y autonomía funcional en adultos mayores institucionalizados, comprender la autonomía funcional para actividades básicas como caminar distancias cortas, comer y bañarse, lo que nuevamente podría interpretarse como actividad física de baja intensidad. Este estudio determinó que la autonomía funcional es un mejor indicador de la salud mental que el apoyo social y, por lo tanto, una medida de la autoestima de una persona, y sugirió que los hogares de ancianos promueven la libertad de movimiento y el estímulo para realizar incluso actividades básicas. vida cotidiana, que también es necesaria Mayores sacrificios para promover la actividad física para una adecuada autoestima. N. Brandon (1995). Otro estudio que examinó la relación entre la actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en mujeres jóvenes encontró que el grupo que realizaba alguna actividad física puntuaba más alto en todos los factores de autoconcepto, excepto en el estado de ánimo, las que practicaban regularmente. que realizaban alguna actividad física tenían niveles más bajos de ansiedad y depresión, mientras que aquellos que realizaban menos actividad física tenían niveles más altos

de ansiedad. Finalmente, se encontró que el grupo de adolescentes que disfrutaba de la actividad física tenía niveles más bajos de ansiedad. (Campillo, Zafra y Redondo, 2008). Otro estudio examinó la relación entre la actividad física, el autoconcepto físico, las expectativas, el valor percibido y la dificultad percibida entre jóvenes de 12 a 24 años, con una media de edad de 18 años, y encontró resultados mixtos que sugerían que las personas activas (aquellas físicamente activos más de dos días a la semana) se sentían mejor y tenían mayores expectativas que las personas inactivas con respecto a la capacidad física, el estado físico, la fuerza, el autoconcepto físico general y el autoconcepto general. durante la actividad física. De manera similar, se encontraron relaciones positivas entre las personas que se sentían bien consigo mismas en la autoestima física general, quienes tenían un mayor valor percibido de la actividad física, expectativas o expectativas de desempeño positivo, y quienes percibían la actividad física como menos difícil. Actualmente, en cuanto a las diferencias de género, los hombres se perciben mejor que las mujeres en su autopercepción física, valoran más activamente la actividad física, encuentran menos difícil la actividad física y tienen mayores expectativas de éxito futuro en la actividad física. Cruz (2007). Otro estudio determinó el efecto de la actividad física en el autoconcepto corporal de pacientes con VIH/SIDA. Primero, se les proporcionó un cuestionario modificado de Marsh y Southlerland, y luego utilizaron un programa dos veces por semana para estimular la actividad física recreativa. La encuesta del cuestionario se repitió al final del mes y los resultados mostraron una mejora en la puntuación percibida de atributos físicos como apariencia, estado físico, fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia. De esta forma, se puede concluir que las actividades físicas recreativas tienen un efecto positivo en la mejora del autoconcepto físico, la autoestima y la calidad de vida en pacientes con Cruz, S. (2007).

CONCLUSIONES

Después de haber concluido este trabajo de investigación, con la información recaudada Se llegó a las siguientes conclusiones:

PRIMERA: Teniendo en cuenta que la actividad física Es todo movimiento corporal producido por el cuerpo, y el de es la práctica realizada de forma coordinada, estas actividades requieren el uso del esfuerzo motriz.

SEGUNDA: El autoestima es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo ya sea de manera positiva o negativa Es el sentimiento que tiene cada persona por sí mismo en los distintos aspectos cognitivos, afectivo y conductual los estudiantes pueden tener un nivel de autoestima muy bajo, bajo o normal sin embargo es importante que el estudiante se valore esta es importante para superar las dificultades personales, facilitar el aprendizaje, asumir su responsabilidad, tener una mejor relación social por eso es importante desarrollar en un ambiente los factores que favorecen la autoestima de manera positiva.

TERCERA: Se ha comprobado que el deporte favorece considerablemente la inteligencia emocional de los estudiantes ya que al relacionarse con sus pares y trabajar en equipo, desarrolla la inteligencia.

RECOMENDACIONES

- Las distintas actividades físicas que se realizan, íntimamente relacionada con la autoestima porque mejoran el autoconcepto y el bienestar psicológico, mejora el aprendizaje de los estudiantes por dicha razón, estudiantes que practican deporte logran pasar de un nivel bajo o muy bajo a un nivel normal de autoestima.
- El deporte permite grandes beneficios para el desarrollo del ser humano tanto en el aspecto físico, cognitivo, afectivo, emocional, y psicológico; además a través de él los estudiantes desarrollan diferentes actitudes y habilidades

REFERENCIAS CITADOS

- Argentina en Movimiento. (2000). Hábitos deportivos de la población argentina. Investigación realizada por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación, con el soporte calificado del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC).
- Álvarez, A., Sandoval, G., & Velásquez, S. (2007). Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia. (Tesis de pregrado). Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
- Aspajo S. (2014). Actividad Física y Vida Saludable en Estudiantes de Educación Inicial, 4º Nivel FCEH-UNAP. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, Perú.
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Paidós S.A. Barcelona.
- Calero, p. (2000). Autoestima y docencia para educar mejor en el siglo XXI. San Marcos. Lima.
- Coopersmith, S. (1999). Escala de autoestima de niños y adultos SEI. Josué test.
- Cruz, S. (2007). Autoestima y gestión de calidad. Iberoamericana S.A. México.
- Fledman, J. R. (2002). Autoestima. ¿Cómo desarrollarlos? McGrawHill. Madrid
- Flores, G. (2010). Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y Cognitivos asociados. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia. España.
- García, D. (2012). Bases científico-metodológicas del entrenamiento deportivo (1.ª Edición). Estados Unidos: Editorial Académica Española.
- Gardner, H. (2005). Inteligencia emocional.S/E
- Goleman, D. (2008). Inteligencia Emocional. Barcelona: Editorial Kairos

- Gutiérrez, S. (1995). Valores sociales y deporte. Madrid: Editorial Gymnos. Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*,
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias. Madrid: ADI.
- Hertfelder, C. (2004). Cómo se educa una autoestima. Madrid, España: Familia sana Ediciones Palabra S.A.
- Reasoner, R. (1982). Fomento de la autoestima. Guía de padres. S/E. California.
- Rodríguez, J. (2010). Desde el principio. ¿Qué es Actividad Física y Deportiva? Buenos Aires Argentina: EFDeportes.com. Revista Digital. Consultado el 10 de noviembre del 2019 de <http://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>