

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN**

**TEMA:**

**LAS CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y SU INCIDENCIA EN LOS DIFERENTES  
CONTEXTOS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA A NIVEL NACIONAL, DURANTE  
EL AÑO 2018**

**SUB-TEMA:**

**INFLUENCIA DEL “PROGRAMA NATACIÓN ESCOLAR” EN LA MEJORA DE LA  
AUTOESTIMA EN JOVENES DE TERCER CICLO DEL DEPARTAMENTO DE SAN  
SALVADOR DURANTE EL AÑO, 2018.**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:**

**NELSON EDUARDO CHÁVEZ ORELLANA CO11011**

**JOSÉ DAVID RENDEROS CASTILLO RC13120**

**HUGO ISIDRO LÓPEZ RAMÍREZ LR12039**

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE:**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN  
FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.**

**DOCENTE DIRECTOR:  
LICENCIADO BORIS EVERT IRAHETA**

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN  
Dr. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA**

**CIUDAD UNIVERSITARIA “Dr. Fabio Castillo Figueroa”,  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMERICA, OCTUBRE DE 2018.**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

Maestro Roger Armando Arias Alvarado

**VICE-RECTOR ACADÉMICO**

Dr. Manuel de Jesús Joya Ábrego

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

Ing. Nelson Bernabé Granados

**SECRETARIA GENERAL**

Lic. Cristóbal Hernán Ríos Benítez

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

**VICE-DECANO**

MsTI. Edgar Nicolás Ayala

**SECRETARIO GENERAL**

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

**COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN**

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

**DOCENTE DIRECTOR**

**Licenciado Boris Evert Iraheta**

## **Agradecimiento**

En primera instancia darle gracias a Dios por que ha sido quien me ha permitido llegar a esta etapa de mi vida.

Agradecer a mi grandiosa madre Elisa Noemy por todo su apoyo, por ser el pilar de la familia y alentarme a siempre seguir adelante sin importar los problemas que nos han aquejado durante toda mi vida, gracias por siempre dar lo mejor de ti para nosotros te amo.

A mi abuela Irma Escalante quien siempre cuidó de mí y me aconsejó en todo momento de la mejor manera posible, ya que de no ser por sus regaños en los momentos oportunos no estaría culminando esta etapa tan importante de mi vida.

A mi tía Mayra Evelin por su apoyo a cada momento, su amor hacia mí, sus consejos y al igual que mi madre y mi abuela por alentarme a seguir siempre adelante bajo cualquier circunstancia.

A mis hermanas Brenda Ivonne Y Andrea Guadalupe por ayudarme en los momentos que más lo necesite, por no dejarme caer ni un solo instante gracias por su amor hacia mi persona, mi padre Alex Chávez por su apoyo en los momentos finales de esta etapa sus consejos siempre bien recibidos.

Gracias a cada persona mencionada, por su apoyo incondicional siempre serán una parte fundamental de mi vida, agradezco a Dios por haberlos puesto en mi camino siempre serán una bendición enorme.

*Nelson Eduardo Chávez Orellana*

## **Agradecimiento**

Primero comienzo agradeciendo a Dios por guiarme y brindarme su ayuda divina para poder culminar mis estudios universitarios, en segundo lugar a mis padres Maura González y Noé López por su apoyo incondicional, su cariño, sus consejos y por estar pendiente de todo lo que necesitaba y en ese afán de apoyarme brindarme siempre ese amor infinito, a mis hermanos por apoyarme en todo momento a todos mis familiares por llevarme en sus oraciones siempre, a mis compañeros de tesis Eduardo y José por asumir con responsabilidad este proyecto de investigación.

A nuestro docente tutor Lic. Boris Ever Iraheta por guiarnos con mucha paciencia en este proceso, reconozco que asumir con responsabilidad el trabajo de formar los profesionales del futuro de mano con el presente no es algo que sea fácil, pero no es extremadamente difícil, ¡muchas gracias!

Por ultimo pero no menos importante quiero mostrar mi gratitud a buena parte de mis docentes universitarios, en especial al licenciado Santo Lucero y Wilfredo Sibrian, pilares de nuestra carrera, gracias por su labor en mi formación profesional, por el tiempo brindado y todas esas horas de clase que fundaron mi inicio profesional. Que Dios les bendiga. Quizás algunas personas no sean mencionadas, pero si fueron parte de mi vida o son parte de mi vida gracias por las lecciones por haber llegado a mi vida permanecer o pasar y enseñarme se les aprecia y que Dios todo poderoso derrame bendiciones en ellos y sus familias.

***Hugo Isidro López Ramírez***

## **Agradecimiento**

Primeramente agradecerle mucho a Dios por haberme permitido llegar hasta el final de mi carrera y poder culminar este proyecto en el cual me llevare un gran recuerdo y una buena experiencia en donde pude compartir ideas con mis compañeros. Agradecido infinitamente con mi madre ya que me cuido y me supo aconsejar para que fuese alguien en la vida y aunque ya no estés conmigo pero sé que desde el cielo aun me seguirás cuidando te amo madre.

Darle las gracias a mi padre José Isaías Renderos por haberme ayudado económicamente con mis estudios desde principio a fin y por su apoyo moral y sus infaltables consejos.

Agradecido también con Vannesa Nohemy Torres, ella ha sido parte de mi vida desde hace 10 años lo cual ha sido mi fuente de inspiración para poder seguir adelante y darle las gracias por su ayuda ya que siempre me apoyo y me seguirá apoyando en las buenas y malas situaciones.

Y sin faltar a mi hermana Raquel, porque siempre me cuido y siempre me motivaba a echarle ganas al estudio aun en los peores momentos, gracias hermana por tus motivaciones.

A los jóvenes estudiantes que nos brindaron de su colaboración, amor y cariño y en consecuencia dimos lo mejor de nosotros mismos.

Y en fin agradecerle a todas estas personas que han sido y son parte de mi vida, que Dios los bendiga y que derrame muchas bendiciones sobre ellas y que me permitan seguir siempre al lado de cada uno de ellos.

***José David Renderos Castillo***

## Índice

Introducción.....	8
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>10</b>
1. Planteamiento del problema.....	10
1.1 Situación problemática.....	10
1.2 Enunciado del problema.....	13
1.3 Justificación.....	13
1.4 Alcances y Delimitaciones.....	14
1.4.1 Alcances.....	14
1.4.2 Delimitaciones.....	14
1.5 Objetivos.....	15
1.6 Hipótesis.....	15
1.7 Indicadores de trabajo.....	17
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>19</b>
2. Marco Teórico.....	19
2.1 Antecedentes investigativos.....	19
2.2 Teorías y propuestas que explican los autores.....	26
2.2.2 Teorías Humanistas.....	27
2.2.2.6 Autoestima (definición).....	32
2.2.2.7 Importancia de la autoestima.....	33
2.2.2.8 Formación de la autoestima.....	34
2.2.2.9 Componentes de la autoestima.....	37
2.2.2.2.5 Estilos de natación.....	45
2.3 Definición de término básicos.....	51
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>54</b>

3. Método de investigación.....	54
3.1 Enfoque.....	54
3.2 Tipo de investigación.....	55
3.3 Población.....	56
3.4 Muestra.....	56
3.5 Técnica e instrumento.....	58
3.5.2 Instrumento.....	58
3.6 Validación y fiabilidad de los instrumentos.....	59
3.7 Metodología.....	60
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>62</b>
4. Análisis e interpretación de resultados.....	62
4.1 Organización de los datos.....	62
4.2 Presentación de resultados.....	63
4.3 Comprobación e Hipótesis.....	76
4.3.1 Base de datos.....	78
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>81</b>
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	81
5.1 Conclusión.....	81
5.2 Recomendaciones.....	82
Bibliografías.....	83
Anexos.....	85

## INTRODUCCIÓN

Este proyecto se encuentra enmarcado dentro de las áreas de la educación física y la psicología, tomando como punto de partida “programa natación escolar” en la mejora de la autoestima en la construcción y desarrollo del joven, se busca determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en jóvenes de tercer ciclo, este proyecto informa que cuando se practica en natación de forma regular se produce una mejora del autoestima.

La autoestima puede ser positiva o negativa, también se conoce como alta, promedio o baja, la cual va a depender de diversos factores para que se pueda desarrollar. Entre estos factores tenemos a los padres, familia, amigos, hijos, economía, sociedad, cultura, etc., dependiendo de qué tipo se ve afectado por cada uno de los factores anteriores, hoy en día la mayoría de las personas son conscientes de la importancia que tiene la natación en nuestra sociedad, tanto a nivel físico como a nivel emocional. Así pues se trata de una actividad que puede ser realizada libremente a cualquier hora, es decir su versatilidad permite afirmar que, a partir de su práctica las personas disponen de una herramienta muy valiosa para poder fomentar las relaciones, el estado de salud y en definitiva la inclusión social.

En este proyecto se utilizó el instrumento LAWSEQ con el que recurrimos para medir los niveles de autoestima en los jóvenes de tercer ciclo, en donde optamos por trabajar con 4 diferentes escuelas en el área de San Salvador, partiendo desde el test psicológico con la finalidad de conseguir resultados positivos o negativos y en donde nos enfocáramos a obtener mejores efectos con el segundo test por medio del programa natación escolar, los cambios se verán reflejados por medio de este deporte “natación” ya que un adolescente con una autoestima alta aprende con mayor eficacia, desarrolla relaciones mucho más agradables, está más capacitado

para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, y tiene una mayor conciencia del rumbo que sigue.

A continuación se presenta una descripción de los capítulos que comprenden esta investigación:

**CAPÍTULO I:** En este capítulo se plantea la situación problemática y el enunciado del problema, además se encuentra en el la justificación, alcances, delimitación temporal y espacial, objetivos y la hipótesis de la investigación.

**CAPÍTULO II:** Aquí se encuentran los antecedentes de la investigación, la fundamentación teórica y una definición de términos básicos.

**CAPÍTULO III:** En este capítulo se encuentra el tipo de población objeto de estudio, la muestra, técnica e instrumento y de igual manera la fiabilidad y validación de instrumentos, el método estadístico y la metodología utilizada.

**CAPÍTULO IV:** Este capítulo está comprendido por el análisis y clasificación de resultados, la clasificación de datos y la clasificación de hipótesis.

**CAPÍTULO V:** Este capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones, así como los anexos en los cuales se incluyó un modelo del instrumento utilizado en la población, la validación y fiabilidad de los instrumentos así como una galería fotográfica.

## **Capítulo I**

### **1. Planteamiento del problema**

#### **1.1 Situación problemática**

En el salvador se da una gran variedad de cambios físicos y psicológicos en los jóvenes que surge en una de las etapas más temidas por los padres: la adolescencia. Con estos cambios vienen frecuentemente una cantidad de situaciones que hay que manejar muy bien, y uno de los asuntos más delicados de abordar son los problemas de autoestima.

La autoestima hasta el momento ha sido sometida a diversas investigaciones debido a la importancia de la reacción de las personas, a través del comportamiento humano, existe una serie de variables vinculadas con el comportamiento psicológico del individuo en donde se puede ver afectado desde el hogar cuando hay una desintegración familiar esto va inmerso en el ámbito familiar donde podemos mencionar como principal factor problemático, esto puede generar desánimos y desmotivación en el joven en donde su autoestima decae y no se sienten capaces de realizar alguna actividad y esto puede afectar mucho al joven y lo puede llevar a tomar malas decisiones como llegar a pertenecer a grupos de pandillas o hasta retirarse de su rol estudiantil. Las cuales incluyen factores de orden biopsicosocial; la dinámica de la autoestima es una composición holística en su desarrollo la cual viene formándose desde la infancia y en especial en la adolescencia produciendo respuestas funcionales o disfuncionales.

La Psicología trata la autoestima desde distintos puntos de vista, tanto en tratamientos psicodinámicos, humanistas, pero sobre todo el enfoque que se adapta más a ella es el modelo de la autoestima con adolescentes; en la actualidad uno de los principales problemas que caracteriza al adolescente salvadoreño es el sedentarismo. Acercarlos de forma temprana a algún deporte

como la natación o alguna actividad física le permitirá no solo tener una mejor salud, sino que estaremos invirtiendo también en valores en su desarrollo social y emocional.

La falta de autoestima es uno de los principales problemas en la adolescencia y puede ser el origen de trastornos de otro tipo. La familia, la escuela y los medios de comunicación son grandes influencias para que los adolescentes salvadoreños desarrollen trastornos de autoestima. Los problemas de autoestima en adolescentes están generalmente relacionados con una autopercepción pobre.

Sentirse bien con uno mismo es una experiencia básica para el ser humano, si no se consigue en la adolescencia, surge un gran número de situaciones que hacen aún más difícil superar esta etapa de la vida.

Dificultad para mantener relaciones con los demás: el no aceptarse a sí mismo y valorarse poco hace más difícil que el joven pueda mantener relaciones saludables con otros adolescentes. También es habitual que los adolescentes con baja autoestima tengan problemas para comunicar lo que sienten y vergüenza de expresar sus opiniones.

Problemas académicos: el bajo rendimiento escolar a veces tiene su efecto en los problemas de autoestima de los adolescentes lo cual genera un déficit en su desarrollo intelectual y pérdida de concentración en las actividades de aula, el creer que no es capaz de poder aprender se convierte en un obstáculo para el aprendizaje.

Dificultad para manifestar sus sentimientos: al sentirse menos que los demás, se tiene la concepción de que cualquier cosa que sienta, por importante o grave que sea, no será de interés para quienes le rodean, llevándolo a sentirse poco valorado en su entorno familiar o en grupos de amigos sintiéndose rechazado o marginado.

Depresión: los adolescentes con baja autoestima tienen mayor tendencia a padecer depresión lo que genera que se mantengan aislados del ámbito social. No se aceptan ni se sienten valorados a sí mismos, por tanto, piensan que los demás no los aceptan como son y pierden todo el interés de relacionarse con grupos de amigos por temor de no ser aceptados.

Trastornos alimenticios: querer agradar para ser aceptados por los demás los lleva a querer tener una imagen que creen que es la ideal para quienes le rodean, si se sienten flacos quieren aparentar ser musculosos, y si son con demasiado peso quieren aparentar ser flacos, todo esto es una consecuencia grave que puede generar esta obsesión por conseguir cierto tipo de imagen.

Baja motivación: los adolescentes con problemas de autoestima se muestran apáticos y faltos de interés por realizar alguna actividad, no lo intentan por su miedo constante de no cumplir las expectativas de los demás.

Entorno familiar: un ambiente demasiado crítico puede ser un detonante que afecte de manera negativa la autoestima del adolescente cuando se da la desintegración familiar, como por ejemplo la separación de los padres o la preferencia hacia otros hijos. Lo ideal es un ambiente familiar en el que el adolescente se sienta comprendido y aceptado, un entorno nutritivo en lo afectivo puede tener un impacto positivo en la formación de una autoestima alta.

La escuela: el acoso es uno de los principales detonantes de la baja autoestima, ser objeto constante de burlas y críticas de los mismos compañeros e incluso de los maestros conllevan a un efecto negativo en los adolescentes sobre todo en aquellos altamente sensibles.

Dificultad para alcanzar las metas y para establecer proyectos de futuro: La falta de confianza hace que se tengan pocas aspiraciones a lograr algo en el futuro, el miedo al fracaso y la constante sensación de que se va a fracasar puede llevar a una persona que padece de baja autoestima a que no logre aquello que se había propuesto o que ni siquiera lo intente.

## **1.2 Enunciado del Problema**

¿El “programa natación escolar” influye de manera positiva en la mejora de la autoestima en jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018?

## **1.3 Justificación**

La importancia de realizar esta investigación radica en dar a conocer a los jóvenes de tercer ciclo el nivel promedio de autoestima que poseen cada uno y que de esta forma puedan visualizar los diferentes factores, externos e internos, que influyen en el grado de aceptación que tienen de sí mismos, los cuales pueden influir de forma positiva o negativa, ya que muchas veces las personas suelen centrarse en los resultados académicos, en el nivel de aceptación que otras personas tienen sobre ellas, en el aspecto físico y es de esta forma como el aspecto psicológico y emocional queda a un lado y no se le da la importancia que realmente requiere.

Esta investigación pretende que los jóvenes puedan adoptar una nueva alternativa para mejorar su autoestima y así dar solución a los problemas que tienen cada uno de ellos y es la de practicar natación ya que será muy beneficioso para su estados emocionales y psicológicos y tener en general una mejor calidad de vida.

También con la contribución del estudio, se busca que los aportes que generar la práctica de natación en los jóvenes con baja autoestima dependerá de lo constante que sean en practicar este deporte ya que entre más se practique mejores serán los resultados y así prevenir futuros problemas de baja autoestima que se da principalmente en los hogares que son de carácter familiar.

Otro aspecto relevante de esta investigación es que, de los causes que genera la natación en los jóvenes es una mejor calidad de vida mostrando un mejor desarrollo fisiológico y psicológico

y así solucionar algunos problemas. Como son las enfermedades no transmisibles que hoy en día se da a tempranas edades por la inactividad física (sedentarismo) como por ejemplo la obesidad y es aquí donde el joven se ve sometido a un sinnúmero de burlas en donde se sentirá criticado por la sociedad y esto conlleva a una depresión o a una baja autoestima.

## **1.4 Alcances y Delimitaciones**

### **1.4.1 Alcances**

Con el presente trabajo se pretende lograr en primera instancia, medir el nivel de autoestima con que se encuentran los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador, antes de iniciar el proceso de participar en las clases de natación impartidas por medio del programa “natación escolar”. Por otra parte también pretendemos ver cómo influye el nivel de autoestima de estos jóvenes, lo cual se sabrá si fue positivo al finalizar el periodo de participación en las clases de natación.

También se procurará lograr que los jóvenes mediante el deporte tengan resultados positivos y de una manera que lo conviertan en un estilo de vida, y de esta forma alejarlo de problemas como las drogas y las pandillas, pudiendo formar parte en un futuro de un grupo de atletas que representen ya sea a su centro de estudios o al país.

### **1.4.2 Delimitaciones**

**1.4.2.1 Social:** esta investigación se desarrolló con jóvenes entre las edades de 13 a 18 años estudiantes de tercer ciclo de las escuelas de la zona sur de San Salvador en el año 2018.

**1.4.2.2 Espacial:** este proyecto se llevó a cabo en el complejo deportivo ex polvorín, en donde se imparte el programa “Natación Escolar” en las piscinas con las cuales el complejo cuenta solo con tres.

**1.4.2.3 Temporal:** esta investigación se desarrolló en el período de marzo a septiembre de 2018.

## **1.5 Objetivos de la Investigación**

### **1.5.1 General:**

- Conocer la influencia del programa natación escolar en la autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

### **1.5.2 Específicos:**

- Medir el nivel de autoestima en los jóvenes de tercer ciclo que asisten al “programa natación escolar”.
- Comparar si existen diferencias entre la primer y segunda medición y relacionar si hubo una mejora en la autoestima, según el sexo.
- Determinar si la autoestima posee relación con el peso corporal de los jóvenes de tercer ciclo.

## **1.6 Hipótesis de la investigación**

- H1: El programa natación escolar tendrá influencia positiva en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.
- H0: El programa natación no tendrá influencia en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

### **1.6.1 Hipótesis específicas**

- H1: Existe relación entre el número de asistencias y el nivel de autoestima en los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018
- H0: No existe relación entre el número de asistencias y el nivel de autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

- H1: Existe diferencia entre la primera y segunda medición en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador.
- H0: No existe diferencia entre la primera y la segunda medición en el nivel de autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador entre la primera y la segunda medición.
- H1: El peso corporal influye en el nivel de la autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.
- H0: El peso corporal influye de manera nula en la autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

### 1.7 Indicadores de trabajo:

Hipótesis específicas	Variables	Definición Operativa	Indicador
Existe relación entre el número de asistencias y el nivel de autoestima en los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018	VI: Número de horas asistidas	Registro de las horas asistidas al programa “Natación Escolar”, presenciales y participativas dentro las clases desarrolladas.	Número de horas efectivas asistidas al programa “Natación Escolar”
	VD: Autoestima	Opinión emocional que los individuos tienen de sí mismo.	Nivel de confianza en sí mismo y al interactuar con sus semejantes.
Existe diferencia entre la primera y segunda medición en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador.	VI: Diferencia entre primera y segunda medición.  VD: Autoestima	Comprobar con los datos obtenidos la existencia de diferencia entre la primera y segunda medición, positiva o negativa según el caso.  Opinión emocional que los individuos tienen de sí mismo.	Nivel de autoestima en que se encuentra el joven comparando la primera y la segunda medición.

<p>El peso corporal influye en el nivel de autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.</p>	<p>VI: peso corporal</p> <p>VD: autoestima</p>	<p>Nivel de masa y grasa corporal que tienen los jóvenes al inicio del programa “Natación Escolar”.</p> <p>Opinión emocional que los individuos tiene de sí mismo</p>	<p>Kilogramos.</p> <p>Libras.</p> <p>Sentimiento</p>
--	--	---	--

## **Capítulo II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes investigativos**

En el presente plan de investigación hace referencia a los antecedentes con más relevancia relacionado en la práctica de natación, en mejorar la autoestima en jóvenes de tercer ciclo de departamento de San Salvador durante el año 2018.

El primer antecedente contemplado para el desarrollo de esta investigación es: “La práctica de actividades deportivas y el autoestima del adolescente, en estudiantes de séptimo a segundo año de bachillerato del Liceo San Luis de Santa Ana en el periodo comprendido desde febrero a octubre 2011”. Este estudio según Llosa (2011), estableció que numerosos estudios teóricos y observaciones empíricas a nivel mundial, de América, y Centro América han llegado a la conclusión que, el nivel de autoestima aumenta favorecido por la superación de la propia competición.

También, como otras actividades, el joven en el deporte puede llegar a demostrar que está sujeto a reglas y leyes que son características de lo físico, lo psicológico y lo social. Tener un cuerpo modelado, fuerte, activo, atractivo, es un ideal común en hombres y mujeres, este aspecto se encuentra incrementado por valores culturales y la moda, siendo esta última una especie de tiranía a la que hay que obedecer, poder actuar dentro de ciertos y determinados factores sociales lo cual conlleva a que el individuo tome sus propias decisiones de someterse a un cambio de vida favorable.

Al finalizar este estudio se concluyó que, en la actualidad muchos jóvenes pierden su tiempo libre en actividades de poco valor para su formación para un individuo útil a la sociedad.

El deporte representa una alternativa para poder cambiar y demostrar que resultados deben ser beneficioso para el desarrollo de los adolescente y con esta investigación poder respaldar estos hechos y destacar el bien que el deporte produce en general tanto física como psicológicamente.

El deporte no solo representa una sana actividad extracurricular sino que también enseña muchos valores positivos como la responsabilidad, autoconfianza, disciplina, perseverancia, trabajo en equipo y la dedicación a una actividad de gusto personal. Por eso en esta investigación se puede determinar como la natación posee una relación estrecha con la autoestima y su impacto positivo entre los adolescentes, lo cual ayuda a mejorar en muchos factores del diario vivir.

El segundo antecedente observado para el desarrollo de esta investigación es “El deporte como indicador del autoestima y la motivación”. Con la autoría de B. Moultony M. Moulton (1976), en esta investigación se ha encontrado una correlación negativa entre las variables de autoestima y motivación, esta relación no ha sido explorada específicamente en individuos que participan en el deporte. Se comparó a atletas y no atletas en sus niveles de autoestima y no motivación por la aprobación, para determinar si existe una correlación positiva en los atletas en contraste con la correlación negativa hallada en poblaciones generales de estudiantes. Se encontraron diferencias significativas entre los atletas y los no atletas en sus niveles de autoestima y motivación por la aprobación. Los estudios basados en la población general sugieren una correlación negativa significativa entre la autoestima y un atributo conocido como motivación por la aprobación. La autoestima se define como, “una estructura intrapsíquica: la actitud acerca de uno mismo”.

La investigación concluye en que se ha mostrado que el nivel de motivación por la aprobación de un individuo puede ser utilizado para predecir cómo reaccionará ante las expectativas o

influencias de los otros por su inseguridad y poca autoestima. Cuando mayor es el nivel de autoestima de un individuo, su necesidad de aprobación por los otros es menor como producto de su seguridad y autoconfianza.

Como tercer antecedente podemos mencionar “La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4 a 7 años en el I.P.N. (Instituto Pedagógico Nacional), por Granados y Rueda, (2011)”. Esta investigación fue presentada en el Departamento de Educación Física Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de la Plata.

Esta investigación se encuentra enmarcada dentro de las áreas de la Educación física y la psicología, tomando como punto de partida las actividades acuáticas educativas (Moreno Y Gutiérrez) dentro de la natación, la autoestima y el auto-concepto como elementos fundamentales en la construcción y desarrollo del niño, se buscó determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4 a 7 años con el Instituto Pedagógico Nacional (I.P.N.), de la ciudad de Bogotá con el fin de teorizar sobre estos constructos.

En un primer momento se realizó una revisión teórica, para fundamentar la investigación y construir un estado del arte, sin embargo en la exploración de la información se encontró poco material sobre el tema; no obstante es de anotar que las nuevas tendencias de la educación física han empezado a ver la natación como una actividad que no solo produce beneficios físicos desde la parte deportiva; sino que además juegan un papel importante los beneficios psicológicos los cuales fortalecen los procesos de maduración motriz e intelectual en torno al desarrollo emocional para el crecimiento de los niños, en donde la natación se ha convertido en una ayuda para mejorar los niveles de autoestima el cual es un tema innovador que nos reúne en esta

investigación. Así mismo se aplicó una prueba proyectiva de personalidad y una guía de observación. En un segundo momento se concretó el enfoque metodológico cualitativo-crítico, que busca el complemento de datos estadísticos con interpretaciones y análisis de contenido cualitativo, además se construyó el cuestionario sobre la relación entre la natación y la autoestima y una planilla de observación.

Las investigaciones y la recopilación de datos por medio de varios instrumentos y técnicas de información, se comprobó que la natación y específicamente las actividades acuáticas educativas, fortalecen el desarrollo motriz y psicológico; contribuyendo estas a ser un medio pedagógico para el desarrollo integral de los jóvenes y que junto con las actividades lúdicas contribuyen al fortalecimiento armónico e integral de la personalidad dando como resultado la seguridad y la confianza en sí mismo, siendo estos algunos de los elementos fundamentales en el desarrollo de la natación y específicamente de las actividades acuáticas educativas.

En el siguiente plan de investigación hace referencia al antecedente con relevancia relacionado en la práctica de natación, en mejorar la autoestima en jóvenes.

Como siguiente antecedente podemos mencionar “El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social”. Esta investigación fue presentada por Bernat Sureda Departamento de Pedagogía y didácticas específicas. El autor autoriza el acceso público a este Trabajo de Final de Grado.

Hoy en día, la mayoría de las personas somos conscientes de la importancia que tiene el deporte en nuestra sociedad, tanto a nivel físico como a nivel emocional. Así pues, se trata de una actividad que puede ser realizada libremente en casi cualquier espacio y contexto; con casi cualquier utensilio y material; y con casi cualquier sujeto o colectivo, con las adaptaciones

pertinentes. Es decir, su versatilidad nos permite afirmar que, a partir de su práctica, las personas disponemos de una herramienta muy valiosa para poder fomentar las relaciones, el estado de salud y, en definitiva, la inclusión social.

Relacionado con el propio deporte, cabe tener en cuenta la importancia de la autoestima, la cual, en la mayoría de las ocasiones, tiende a aumentar considerablemente como consecuencia directa de la práctica de actividades físicas y deportivas, ya sea por motivos físicos, psíquicos y/o sociales. Además, las personas que poseen un adecuado nivel de autoestima tienden a vivir la vida con mayor satisfacción y menos preocupaciones banales, las cuales, normalmente, producen estrés, ansiedad y otros problemas en el ámbito de las emociones que pueden desembocar en situaciones de riesgo o vulnerabilidad para las personas que las padecen.

De este modo, la idea de realizar un trabajo de análisis, reflexión e intervención relacionado con el deporte y la autoestima, tiene sus orígenes en mi pasado personal, ya que yo mismo tuve muchos problemas de autoestima en épocas anteriores, concretamente en mi adolescencia, los cuales me abocaron a sufrir un trastorno de la conducta alimentaria. Fueron tiempos muy difíciles, pero conseguí afrontarlos, con tiempo, paciencia y ayuda, y, sobre todo, gracias a la realización continua y regular de deporte, el cual me ayudo a aumentar, progresivamente, mi autoestima y mi propia inclusión con los demás.

Para empezar, podemos afirmar que el deporte y la realización de actividades físicas y deportivas tiene muchas repercusiones, normalmente positivas, en nuestras propias vidas, ya sea en el ámbito personal como en el ámbito social. De este modo, no es de extrañar que haya un gran número de deportistas que entienden el deporte como un “modo de ser”, como una manera

de adquirir logros y necesidades personales, por lo cual, dicha actividad, ha pasado de ser un mero ejercicio físico saludable a ser un ritual social y lúdico casi de obligado cumplimiento.

### **2.1.1 Historia**

Este antecedente que se tiene acerca de la autoestima data de 1890, Según William James (1890), quien postulo este término explicándolo como los sentimientos de “auto valía” de una persona, los cuales están determinados por sus logros actuales y sus potenciales.

Durante los siguientes sesenta años, este tema desapareció y volvió a retomarse alrededor de los años 50, aunque no con el mismo término, gracias a las aportaciones de Freud y su teoría de ego.

Según Jung (1912), el cual realizo sus estudios sobre los mitos, los sueños, la idea de inconsciente colectivo, que el identifica con lo transpersonal, corriente que se entiende en base a lo espiritual o transpersonal como algo que se sale del marco de lo psicológico.

Adler (1953), era considerado por su trabajo como uno de los precursores de la psicología, enfatizando siempre el impacto de la familia y la sociedad sobre el individuo.

El trabajo de Alder se puede dividir en 7 partes:

- a) Complejo de inferioridad; b) Complejo de superioridad; c) Estilo de vida; d) Self creativo;
- e) Self consciente; f) Metas ficticias; g) Interés social.

Otros de los datos relevantes se dio en Nueva York fue cuando el autor Branden, (1954) se cuestionó ¿Qué es el autoestima?, entonces él se dedicó desde temprana edad a investigar sobre lo que es autoestima encontrando fuentes de información que le revelarían una conclusión: “De que la investigación sobre la autoestima es muy pobre” ya que encontró en ese tiempo a una

persona importante del psicoanálisis de Sigmund Freud, el desarrolla el tema de la autoestima el cual decía “que es el amor propio al hombre”. Branden (1969).

Rosenberg (1965), plantea en su libro *Sociedad y autoimagen del adolescente*, que la autoestima es esencial para el ser humano porque: a) implica el desarrollo de patrones, b) define el establecimiento de comparaciones entre los individuos y la comprensión de quien es uno como persona basada en el resultado. Para este autor, la autoestima es la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo.

Otra aportación de suma importancia para el estudio de la autoestima, fue la desarrollada por CooperSmith (1967), en su libro *Los antecedentes de la Autoestima*. Este autor considera que la autoestima es la evaluación que el individuo mantiene su propio valor adaptándose a las diversas circunstancias de la vida, realizo estudios con una muestra de 1,947 niños de diez años a los que se les administro el Test inventario Coopersmith.

Por su parte, Maslow, en la jerarquía de las necesidades establece que las necesidades de estima se dividen en dos clases:

1. Las que se refieren al amor propio, al respeto de sí mismo, la estimación propia y la autoevaluación.
2. Las que se refieren al respeto de otros: reputación, condición, éxito social, fama, gloria y otras parecidas. Dicaprio, (1989).

Una de las aportaciones más actuales e interesante es la de Robles (2002), el cual realizo estudios sobre la aplicación de programas de intervención psicológica para el desarrollo personal y social aplicando diversas variables del desarrollo social y afectivo-emocional, como son: el auto-concepto, análisis de sentimientos, estrategias cognitivas de resolución de conflictos,

asertividad y conductas sociales. Se realizó una investigación de tipo pre-experimental, empleando un diseño de pre-prueba y post-prueba con un solo grupo; además se utilizaron los instrumentos para el desarrollo de la misma: el cuestionario de auto-conceptos y la batería de socialización, aplicados antes y después de finalizado el programa. Alcántara, (2004).

## **2.2 Teorías y propuestas que explican la autoestima**

Los primeros estudios de la autoestima comenzaron a nombrarse en los escritos de algunos de los más influyentes teóricos en la psicología; a continuación las teorías que explican la autoestima:

### **2.2.1 Teoría Psicoanalítica**

La autoestima desde el punto de vista psicoanalítico es una característica de la personalidad necesaria para autoafirmarse en la vida. El origen de este sentimiento según Freud, debemos buscarlos en las etapas iniciales del desarrollo infantil.

La autoestima desde el psicoanálisis se relaciona con la culpa, y es inversamente proporcional a ella, porque cuanto más culpa se sienta menos será la autoestima.

Freud dice que es la culpa original o la necesidad de castigo, según el Psicoanálisis provienen del instinto de vida y de muerte, la culpa inconsciente predominan las pulsiones de muerte, cuando triunfan la rivalidad, los celos y la envidia en las primeras experiencias con los progenitores, la conciencia moral nace del sentimiento de asco y de vergüenza que son los motivos que llevan a la represión, el asco surge de la mezcla entre el miedo y el odio; y la vergüenza, como la culpa, entre el amor y el miedo, la culpa inconsciente es la tendencia natural de carencia y la culpa consciente pertenece a la biografía del sujeto.

La culpa se alivia proyectándola sobre las personas más allegadas que son las que nos reprochan y los sentimientos del deber que producen culpa son aquellos que no han sido satisfechos en su tiempo y forma, como única salida de esta situación es el perdón.

### **2.2.2 Teorías Humanista**

En las décadas de los cincuenta y los sesenta apareció en los Estados Unidos este modelo psicológico, se planteó como la “Tercera Fuerza”.

El concepto central de esta orientación es el del “self” o concepto de “sí mismo”, las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones relacionadas con el autoestima (el auto-concepto, la autoimagen). El principal autor que representa esta postura es Carl Rogers (1902-1987), un autor eminentemente clínico que aborda en los años sesenta una formulación teórica de la personalidad, posteriormente otros autores siguieron esta línea a continuación se detallan:

#### **2.2.2.1 Teoría de Maslow**

Maslow (1950) describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta. La baja es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad, e incluso dominio. La estima alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, independencia y libertad.

La versión negativa de estas necesidades es una baja autoestima y complejos de inferioridad.

### **2.2.2.2 Teoría de Erich Fromm**

Según el autor, en la sociedad actual el éxito y el fracaso se basa en el saber invertir la vida. El valor humano se ha limitado a lo material, en el precio que pueda obtener por sus servicios y no en lo espiritual (cualidades de amor, ni su razón, ni su capacidad artística). La autoestima en el ser humano depende de factores externos y de sentirse triunfador con respecto al juicio de los demás. De ahí que vive pendiente de los otros, y que su seguridad reside en la conformidad, el individuo debe de estar de acuerdo con la sociedad e ir por el mismo camino y no apartarse de la opinión o de lo establecido por esta. Fromm, (1990).

### **2.2.2.3 Teoría de Yagosesky**

En su libro autoestima analiza las siguientes teorías psicológicas sobre la autoestima, para tratar de encontrar aquellos factores comunes presentes en todas ellas, que serán por tanto los más significativos para entender y conceptualizar la autoestima.

Como resultado de su investigación, muestra que existen dos factores presentes en la mayoría de teorías psicológicas sobre la autoestima, y como resultado de ello, define la autoestima como el hecho de sentirme valioso (merecedor) y capaz (competente). Así pues, la autoestima resulta de la interacción de dos componentes: merecimiento y competencia.

Yagosesky, (1998), orientador de la conducta y autor del libro “Autoestima en palabras sencillas”, considera que la autoestima es un constructo que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque la incluye, va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su

robustecimiento potencia en la persona global, es decir, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas. En relación al concepto de autoestima que defiende este autor, Carlos Mora Vanegas argumento que según como se encuentre nuestra autoestima, esta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocara a la persona hacia la derrota y el fracaso.

#### **2.2.2.4 Teoría de Branden**

Branden (1995) analizo la autoestima como una necesidad humana básica que influye sobre nuestra conducta, en otras palabras la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas, la elección la razón y la responsabilidad vincula el sentido de eficacia de la persona y el sentido del merecimiento personal, constituye la suma integrada de auto-confianza y auto-respeto; así mismo muestra los 6 pilares del autoestima que son: la práctica de vivir conscientemente, la práctica de aceptarse así mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, la práctica de autoafirmarse, la práctica de vivir con propósito, la práctica de la integridad personal, Branden también se refiere a la autoestima como una convicción, como un término que implica dedicación y acción al mismo sentimiento y creencia.

#### **2.2.2.5 Teoría de Stanley Coopersmith**

Coopersmith (1967), propuso una teoría de la autoestima, determinada principalmente por el ambiente familiar. Retoma la competencia como un elemento importante dentro de la determinación de la autoestima. Indica que las propias experiencias de competencia y autoestima

de los padres son factores significativos en el desarrollo de ésta. Los niños se evalúan observando a sus padres, reconociendo sus puntos buenos y también sus deficiencias, así como enfrentando la crítica. Las expectativas positivas que nos creamos con respeto a nosotros mismos, tienen más probabilidades de ser cumplidas, si desde niños observamos a nuestros padres utilizando esos atributos

Coopersmith desarrolló un instrumento de evaluación respaldado en la creencia de una estructura unidimensional de la autoestima. Sin embargo, Coopersmith propuso 4 dimensiones de segundo orden similares a los referidos por Epstein que favorecen la idea de una autoestima global localizada en la cima de la estructura Harter (1983), estos son:

Competencia (éxito ante de mandas académicas), virtud (adherencia a normas morales y éticas), fuerza (habilidad para controlar e influir en otros), significado (aceptación, atención y afecto de otros), otorgando un papel especial a la competencia académica y a la aceptación social proveniente de padres y grupo de amigos.

Al mismo tiempo Coopersmith, sugiere cuatro factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima: 1- el valor que el niño percibe de otros hacia sí mismo expresado en afecto, reconocimiento y atención, 2- la historia de éxito del niño, ósea la posición o estatus que uno percibe tener en relación a su entorno, 3- la definición del niño de éxito o fracaso, las aspiraciones y demandas que una persona define como elemento del éxito, 4- el estilo del niño para manejar la crítica o retroalimentación negativa.

Después de evaluar a padres con autoestima elevada, Coopersmith (1959), dedujo, que deberían existir ciertas condiciones en el ambiente familiar para el desarrollo de una autoestima sana, siendo estas: A)- los padres deben comunicar claramente al niño su aceptación,

comprobando que el niño se sienta un miembro de la familia valioso y apreciado. B)- establecimiento de límites bien definidos. C)- expectativas altas con respecto a la conducta del niño. D)- respeto a su individualidad, dándole libertad para ser diferente y único.

Considero que la alta autoestima en los niños se asociaba con ambientes bien estructurados (límites y demandas). De donde se deduce que el aspecto social, según esta teoría, no ejerce una gran influencia en niños con una autoestima alta. Este tipo de niños confían en sus propios juicios y decisiones, a pesar de que difieran estos, con la del grupo; son más conscientes de sus opiniones y expresan más sus convicciones aunque se enfrenten a puntos de vista opuestos. En una oposición contraria se encuentran los niños que se sienten inseguros de las habilidades que poseen; siendo más cautelosos y poco dispuestos a contradecir y exponerse a la crítica; por lo que son más dependientes del componente social.

Destaca también la importancia de la auto-evaluación que hace el sujeto, así como la percepción que tiene de sus habilidades y competencia personal. Además de los componentes auto-perceptivo y conductual; la dimensión cognitiva es relevante, ya que nos señala que el individuo evalúa, contrasta y hace juicios de su situación constantemente. Así como del afecto que el niño percibe en la familia y que determinara en la evaluación, esta postura pone especial atención en la influencia de los padres en el desarrollo de una sana autoestima y sostiene que la aprobación y la atención que el niño reciba de su familia influirán en gran medida en su autoestima. Concluye que las experiencias de éxito o fracaso son factores que inciden en el desarrollo de la autoestima.

Harter (1983), define a la autoestima como el nivel de valía global que una persona tiene para sí misma. Su teoría, se basa en un enfoque del desarrollo y su objeto de estudio del análisis de la

autoestima durante la niñez y la adolescencia. Supone la existencia de dominios ordenados jerárquicamente, donde la autoestima global aparece en la parte más alta como un constructo supra ordenado. En el nivel inferior inmediato, se encuentran las dimensiones de competencia (escolar y atlética), aceptación social, apariencia física y comportamiento apropiado.

### **2.2.2.6 AUTOESTIMA**

#### **Definición de Autoestima**

La autoestima es una importante variable psicológica que ha sido estudiada por Diversos autores, de entre los cuales se hace referencia a las definiciones siguientes: Robert White (1963); ase el primer esfuerzo por definir y comprender la Autoestima a la cual caracterizó lo siguiente: “Por lo tanto, la autoestima, tiene sus raíces en la experiencia de eficacia. No se construye puramente sobre lo que hacen los otros o lo que sirve el entorno”.

Desde el inicio se basa en lo que uno consigue obtener del medio, incluso aunque solo sea mediante una aspirar más vigorosas o más altamente sostenidos. En la actualidad del infante, el sentimiento de eficacia se regula mediante el éxito o fracasos de sus esfuerzos, porque carece del conocimiento de las cosas restantes que pueden afectar sobre la respuesta ambiental. A partir de éste punto la autoestima se conecta estrechamente con los sentimientos de eficacia, y según evoluciona, con un sentimiento más acumulativo de la experiencia.

Branden (1995), considerado como el padre de los estudiosos de la autoestima constituye la definición de autoestima: “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

- 1- La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra habilidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- 2- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Al respecto, Rosenberg (1996), señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo. Así mismo, Coopersmith (1996), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respeto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno por lo tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.

Barroso (1998), asegura que la autoestima es una energía que existe en el organismo vivo, cualitativamente diferente que organiza, integra, cohesiona, unifica y direcciona todo el sistema de contactos que se realizan en el sí mismo del individuo. Este autor ha conceptualizado la definición de autoestima considerando su realidad y experiencia, permitiéndole responsabilizarse de sí mismo.

#### **2.2.2.7 Importancia de la autoestima**

El modo en que nos sentimos afecta de en forma decisiva todos los aspectos de nuestra Experiencia. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quien y que

Pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos del enfoque íntimo que poseemos de nosotros mismos, por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás Nathaniel Branden (1990). La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho de ser feliz aprendiendo a respetar y defender sus intereses y necesidades. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia tanto en el hogar, en los escolares y la manera de relacionarnos. Una de las influencias más poderosas para el desarrollo de la autoestima es la educación proveniente de los padres y maestros.

De los múltiples mensajes enviados por ambos y que ejercen un efecto sumamente nocivo para los jóvenes, un ejemplo verídico se encuentra en mensajes de: “No eres lo suficientemente bueno”, mensajes de este tipo sobreestiman lo que los adolescentes deben lograr, lo que les produce una sensación de que no basta con ser quienes realmente son y, al aceptar estos mensajes se convierte en una sentencia de no ser lo bastante bueno; por ello la influencia que ejercen los padres en la formación de la autoestima es de sumo valor para el desarrollando emocional los/as adolescentes.

#### **2.2.2.8 Formación de la autoestima**

##### **Cómo se forma la Autoestima.**

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad.

## **En la infancia**

Manifestamos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre nuestro propio valor. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia él, sin embargo ello depende de la educación y valores que los padres le proporcionaron; por lo general la mayoría de padres de familia generan en los infantes sentimiento de culpa y vergüenza los cuales generan que su propio valor y auto-aceptación sea disfuncional. Coopersmith, señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

Explica el autor que las experiencias continúan, y en este proceso de aprendizaje el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión relacionado con la autoestima.

En la edad de seis años se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir

de los criterios que elaboran los individuos que le rodean. A los ocho y nueve años, ya el individuo tiene establecido su propio nivel de auto apreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

### **Durante la adolescencia**

Una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima es la adolescencia debido a la búsqueda de la identidad personal. Para Baztán (1997), la formación de la identidad tiene comienzo en conocer a fondo sus posibilidades como individuo, además el adolescente necesita apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para obtener confianza. Es la época en la que el joven pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos existenciales. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. En este periodo el adolescente se centra más en el aspecto físico y la apariencia corporal que por sus cualidades intelectuales y morales; en el ambiente familiar los adolescentes manifiestan tendencias a una autoestima más alta y a una autoimagen estable cuando sienten cerca la atención de los padres; además el adolescente está condicionado por una serie de factores sociales y culturales así como la pertenencia a un grupo.

La formación de una identidad sana radica desde la infancia especialmente si sus padres han formado nociones básicas hacia confianza, sin embargo si los padres inculcan sentimientos de culpa y vergüenza pueden generar codependencia en el adolescente y por lo tanto incapacitarlos en su búsqueda de la autonomía, si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

### 2.2.2.9 Componentes de la autoestima

Para Alcántara (2004) la autoestima tiene tres componentes ellos son:

**Cognitivo:** Se refiere a la opinión que se tiene de la propia personalidad y de las conductas, donde formamos el concepto de Aguirre.

**Conductual:** Se refiere a la autoafirmación y a la autorrealización dirigida, llevando a la práctica un comportamiento consecuente lógico y racional de acuerdo a nuestra forma de pensar y sentirse.

**Afectivo:** Se refiere a la valoración de lo positivo y negativo que hay en el individuo es un sentimiento de capacidad personal pues implica un diagnóstico del propio merecimiento o valor como ser humano. Este elemento consiste en el auto estimulación que nace de la observación propia de uno mismo y de la asimilación e interiorización de la imagen y opinión de los demás tienen y proyecten de nosotros.

#### 2.2.2.2.1 Dimensiones

##### Dimensiones de la Autoestima

Según Serrano (2013), existe dos dimensiones que se expresan a continuación:

Dimensión de eficacia persona.

Dimensión auto dirigida.

**Dimensión de Eficacia personal:** Significa la confianza en el funcionamiento de la mente y los sentimientos, la capacidad de pensar, asumir responsabilidades, confianza en la capacidad de análisis de la realidad y de percibir los datos fuera y dentro de mi vida.

**Dimensión auto dirigida:** Quiere decir seguridad en mi valor personal, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz, aunque la realización de este derecho en la sociedad, en la historia, en la familia pase por el dolor, derecho a experimentar necesidades satisfacerlas en dialogo con la realidad, o tolerar su parcial frustración precisamente por el dialogo de con esa misma realidad que nos ofrecerá alternativas a nuestro crecimiento.

#### **2.2.2.2 Técnicas Cognitivo-conductuales utilizadas para elevar la Autoestima**

Para Branden, la terapia Cognitiva-Conductual, incluye los campos e intereses genéricos de la psicología a los que agrega el énfasis en los niveles de pensamientos y la toma de conciencia, logrando con ello unos niveles de salud que pueden llegar a ser aún más amplios que los normalmente aceptados.

La terapia cognitiva-conductual posee diversas estructuras de técnicas de las cuales se tiene las siguientes:

**Entrenamiento en Relajación:** son diversas técnicas que se aplican para reducir los niveles de ansiedad, nerviosismo e inseguridad.

**Reestructuración cognitiva:** Esta técnica son unas de las más importantes dentro del modelo cognitivo. Se centra en aquellos pensamientos y creencias, a menudo repetitivo y recurrente, que influyen en nuestras emociones y conductas.

Estos pensamientos acostumbran a ser distorsiones cognitivas de la realidad que provocan malestar y se suelen producir de forma automática, por lo que es un objetivo básico identificarlos y buscar alternativas racionales.

Auto instrucciones: Esta técnica ayudan al paciente a modificar su forma de actuar en situaciones difíciles, siendo el mismo el motor del cambio. Se trata de un monologo interno que proporciona conductas, pensamientos y tareas que ayudan a enfrentarse a situaciones difíciles del propio paciente.

Técnicas de exposición: Consisten en exponer gradualmente al paciente a aquellas situaciones que le provocan su problemática. El objetivo es romper la asociación que se produce entre el estímulo y la respuesta de la problemática.

Entrenamiento en toma de decisiones y resolución de problemas: Esta técnica se basa en la definición clara y operativa del problema, la priorización de objetivos, la generación de alternativas, la valoración de estas alternativas y finalmente, la toma de decisión.

Entrenamiento en habilidades sociales: Estas técnicas están relacionadas a los problemas psicológicos y la competencia social. El entrenamiento en habilidades sociales se orienta al desarrollo de nuevas habilidades ampliando el repertorio de conductas adaptativas existentes.

Entrenamiento en asertividad con frecuencia, las personas que padecen baja autoestima muestran dificultades para expresar sus opiniones y derechos de una forma tranquila que impida el rechazo y favorezca que los demás las tengan en cuenta. Un estilo de relación pasiva suele favorecer que no se respeten las opiniones y derechos propios y puede acarrear una acumulación de irritabilidad y resentimiento. El estilo asertivo es considerado con la forma de pensar de los otros, garantiza que nos escuchen y aumenta las posibilidades de ver cumplidas nuestras demandas

Programación de Actividades: El terapeuta y el paciente programan tareas que pueden posibilitar el aumento de gratificaciones (refuerzos) para el paciente; o como tareas distractoras de momentos de malestar (por ejemplo: ejerciendo un control).

### **2.2.2.2.3 Origen e inicios de la natación**

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que “no sabe ni nadar ni leer”. Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la segunda guerra mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

La larga tradición japonesa con la natación proviene, al menos, desde principios de nuestra era. Juba (1990), indica que durante el mandato del emperador Suigiu, en el siglo primero, se implanto una competición de natación con periodicidad anual. En el citado texto, también se indica que en 1603, por mandato del emperador Go-Yozei, se fundó la primera

organización nacional de natación y además, la asignatura de natación se implantó como obligatoria en las escuelas.

Pero, sobre todo, lo que hizo que la natación fuera considerada una habilidad motriz de primer orden, fue que la elite de los guerreros procedentes de la nobleza, conocidos como samuráis, la consideraban un elemento básico en su formación. ¿Por qué esta gran diferencia con respecto a sus equivalentes caballeros medievales europeos? Dos son las principales causas; la primera, que en Japón muchos enfrentamientos armados se producían en el mar y la segunda, que las armaduras japonesas son muchos más móviles y ligeras que las empleadas en Europa, lo que les habilitaba para seguir luchando en caso de caer al agua. Con el propósito de poder luchar en el agua desarrollaron una técnica similar a la que actualmente denominamos “pies bicicletas” el propósito de poder disparar flechas.

#### **2.2.2.2.4 Del renacimiento al siglo XVIII**

Época clave del resurgir de la ciencia y el arte en general en Europa occidental, el arte de la natación también renació en esta época, como atestiguan diversas fuentes. Así Olaus Magnus (1490-1557), arzobispo de Uppsala (Suecia), en su obra (1555), escribió que, entre las costumbres de los lugareños, la natación ocupaba un lugar preponderante en el periodo estival. Esta costumbre debió mantenerse por mucho tiempo, pues en 1796 se fundó en Uppsala el primer club de natación de la historia.

Sir Thomas Elyot (1490-1546), diplomático inglés, publicó en 1531, el libro de filosofía moral escrito para educar a todos aquellos destinados a ocupar altos cargos y especialmente dirigidos al rey Enrique VII. En su libro propone una educación integral en la que los ejercicios físicos deben estar presentes. De la natación dice que es un ejercicio provechoso en extremo, si

bien dice que el ejercicio más honorable es la equitación. Para ejemplificar la importancia de la natación hace referencia de las prácticas de los antiguos romanos en el campo de Marte y habla de casos concretos donde el dominio de este arte permitió ganar batallas o salvaguardar documentos importantes.

Muchos autores Colwin (1993), Iguaran (1972) consideran que el primer libro de natación fue escrito por Nicholas Wynman en 1538, Wynman lingüística de la universidad de Bavaria, Alemania escribió el libro en forma de diálogo entre el autor y otra persona llamados en el libro Eroles y Papyrus respectivamente, y en él dice que aprendió a nadar a los 13 años, pues su madre pensó que sería una buena forma de desarrollarse físicamente. En el texto se menciona, el lado dorsal, el vertical y el de pecho, recomendado a este último como el estilo que “todos han de aprender, pues es el más científico”.

En España, constantemente en 1567 y el bajo reinado de Felipe II, tuvo lugar una solemne ceremonia por la que fueron derribados todos los baños que había en Granada. Así la gente olvidó la costumbre de lavarse en España, hay evidencia de que en el siglo XVI, en las universidades inglesas de Oxford y Cambridge, en el periodo estival los estudiantes tenían por costumbre nadar en el río Támesis para combatir el calor. Parece ser que el número de ahogados era elevado, motivo por el cual, el vicerrector de Cambridge John Whitgift, prohibió dicha actividad en 1571. Motivado por ello un estudiante, Everard Digby, publicó en 1587, el primer libro que tiene como objetivo único la enseñanza de la natación y que lleva por título “De arte Natandi, Libri Duo, Quorum Prior Regular Ipsius, Posterior Vero Praxin Demonstrationeque Continuet”.

Por el hecho de estar escrito en latín el libro de Digby tuvo una difusión escasa, por ellos, en 1595, Christopher Middleton (1560-1628) lo tradujo al inglés bajo el título “Short Introduction

for the Learn to Swimme Gathered out of Master Digbie's Book of Art of Swimming". De entre las pocas cosas que añadió al libro de Digby, destaca el que se decantara por el nado lateral (sidestroke) como la forma más rápida de nadar. Fue el primero en utilizar el término "strike" (golpear) del que, casi un siglo después surgió el término "stroke" (Wilkie y Juba, 1990) que, dependiendo del contexto, puede traducirse como "brazada" o como "estilo de nado".

Percy, escribió *The Compleat Swimmer*, en el que sigue los postulados de Digby pero introduce interesantes aportaciones personales, siendo el primer autor en recomendar la natación para las mujeres. Así mismo otro libro basado en el de Digby fue el escrito por Thevenot (1620-1692), publicado en 1696, 4 años después de su muerte llevaba por título *Lart de Nager*, este fue el manual de natación más influyente durante los siguientes siglos.

### **Historia moderna de la natación**

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la *Ilíada* o la *Odisea*, además de una multitud de utensilios de barro, este deporte nunca forma parte de los juegos olímpicos antiguos. Sin embargo la natación sí

estuvo presente en los primeros juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA) con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas. El primer presidente de la FINA fue George William Hearn que ocupó su cargo en el periodo 1908-1924. El actual presidente es Julio Cesar Maglione desde el año 2009.

Los primeros juegos olímpicos de la era moderna celebrados en Atenas, Grecia, en 1896, incluyeron también la natación. En 1908 se organizó la Federation Internationale de Natation Amateur para poder celebrar carreras de aficionados. La competición femenina se incluyó por primera vez en los juegos olímpicos de 1912. Aparte de las olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX.

Los campeonatos del mundo se celebraron por primera vez en 1973 y tiene lugar cada cuatro años. Los campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tiene lugar cada dos. Hubo una copa del mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.

### **2.2.2.2.5 Estilos de natación**

#### **Crawl o estilo libre**

En este estilo, uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a entrar en el agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes. En este estilo es muy importante respirar de modo adecuado. Se puede tomar una respiración completa por cada ciclo de los brazos, inhalando por la boca al girar la cabeza a un lado cuando pasa el brazo y exhalando después bajo el agua cuando el brazo avanza de nuevo.

#### **Braza**

En este estilo el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente, las palmas vueltas, y ejecuta la siguiente secuencia de movimientos horizontales; se abren los brazos hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros, siempre encima o debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas para aproximarlas al cuerpo con la rodilla y los dedos de los pies hacia afuera, y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al punto de partida, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo.

#### **Mariposa**

En la variante de braza conocida como mariposa, ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y

siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas, la patada, llamada de delfín es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

### **Espalda**

Este estilo es esencialmente crawl, solo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa un brazo en el aire con la palma de la mano hacia afuera saliendo de debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua, también se utiliza aquí la patada oscilante.

### **Enseñanza de los estilos**

Natación es el hecho de trasladarse en el agua ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo. Sin embargo este concepto puede resultar un tanto impreciso, razón por la cual algunos autores, Iguaran, Arellano o Counsilman, buscando un mayor rigor conceptual, añaden denominaciones tales como deporte, ejercicio, fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio, salud, supervivencia, etc.

La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores e inferiores y el cuerpo y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.

La práctica de la natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia. Esta circunstancia se debe a que, al contrario que en otros deportes, el cuerpo humano no fue diseñado para nadar, ya que esta acción implica

movimientos no naturales y poco instintivos. Por lo tanto, por mucha distancia que se nade o por mucha intensidad que se aplique, no se conseguirá un mejor nadador.

Según el prestigioso entrenador de natación Emmett Hines, la natación es "el conjunto de movimientos rítmicos y repetitivos más complejo que existe con respecto a cualquier otro deporte, e involucra el trabajo de un mayor número de grupos musculares, en perfecta coordinación con mayores amplitudes de movimiento que ninguna otra actividad".

#### **2.2.2.6 Metodología de la enseñanza aprendizaje de natación**

En la enseñanza de la natación hay principios básicos que deben seguirse y tenerse presentes en todo momento:

- Hay que aprender natación, no un estilo.
- El aprendizaje tiene lugar en el medio acuático.
- La noción de duración del aprendizaje no existe.
- El orden de las etapas de enseñanza es sucesivo, y debe de ser rigurosamente respetado.
- Debe de haber acción dinámica todo el tiempo.

#### **Etapas de la enseñanza de la natación**

Para enseñar a nadar a un niño, el docente instructor debe de tener muy claro el proceso de enseñanza que debe de seguir en el cual se debe distinguir cada etapa del proceso de enseñanza de dicho deporte, en las cuales podemos detectar las siguientes:

- Etapa de aprendizaje
- Etapa de perfeccionamiento
- Etapa de entrenamiento

## Etapa de aprendizaje

En esta el niño empieza de cero, adaptándose al agua y a todos los materiales que se pueden utilizar para mejorar el aprendizaje, y culmina cuando el niño está en capacidad de resolver los siguientes puntos:

### **Ambientación**

Cuando un niño asiste por primera vez a tomar clase de natación y sobre todo en el caso de aquellos en edades del nivel inicial sería sumamente conveniente tratar de recabar la mayor información posible acerca del estudiante. Preguntarle a los padres cuáles son sus expectativas saber si ellos han tenido una buena experiencia con el medio acuático, si saben nadar o no. Saber también si su hijo manifiesta agrado o no por el agua etc.

De esta manera podemos tener una información valiosísima que nos permitirá armar grupos de trabajo mucho más homogéneos y también nos brinda la posibilidad de comunicarnos con los padres de manera de informar de que manera trabajamos y cuáles son nuestros objetivos. De la misma manera el niño tendría la oportunidad de conocer las instalaciones.

### **Flotación**

En el aprendizaje de la flotación, es imprescindible el dominio de la flotación para conseguir una completa autonomía en el medio acuático y confianza en sí mismo.

Determinando a la vez que flotar es: “sostenerse en la superficie de un líquido”. Según lo sustenta el diccionario de la Real Academia Española. Sin embargo este concepto puede ser ampliado para su mejor comprensión a la hora de llevarlo a la práctica, especialmente para

comprender el concepto de flotación con un poco más de rigor, es necesario recurrir a la ciencia de la física.

Ya que todas las personas flotan en mayor o menor medida, dependiendo de algunos factores, entre ellos los flotadores naturales de cada persona, como por ejemplo, la cantidad de grasa (tejido adiposo) y la capacidad de aire contenido en los pulmones al inspirar.

También el sexo y la edad son factores que intervienen en la flotación de una persona. Pero estos factores no son los únicos, la densidad del agua, el centro de gravedad corporal e incluso la presión atmosférica (en menor medida) influyen aquí.

El autor considera que la flotación es la que da confianza y autonomía al niño dentro del agua.

## **Respiración**

Sea cual sea el nivel en natación, la respiración es un punto técnico que requiere trabajo, una buena respiración asegura una buena postura dentro del agua y permite disminuir el cansancio. El aprendizaje está constituido de dos grandes etapas: la inspiración y la expiración. La inspiración debe ser muy rápida para perturbar lo menos posible la postura horizontal y el equilibrio del nado.

Para que esta inspiración sea eficaz es necesario ante todo, haber expulsado profundamente la totalidad del aire contenido en los pulmones. De ahí la expiración es más larga y más profunda que la inspiración.

Finalmente, la respiración debe estar en perfecta coordinación con los movimientos de los brazos y piernas para asegurar la estabilidad del nado.

## **Propulsión**

Aplicamos el término propulsión a la acción que realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarnos en el fluido.

A la hora de enseñar debemos tener en cuenta varios aspectos que irán en detrimento de la progresión y ralentizaran el proceso de aprendizaje.

De este modo debemos rechazar los ejercicios estáticos provocando siempre que el niño adquiera experiencia dinámica. Bien cierto es que algunas tareas como puedan ser la patada de braza o la respiración lateral deben ser realizados previamente en seco.

Lo mejor es hacer mayores distancias y no trabajar de forma analítica. El trabajo de propulsión se basa en las extremidades inferiores, aunque a nivel de enseñanza-aprendizaje esta se alcanza mediante los brazos. La propulsión constituye un 30% de piernas y un 70% de brazos.

Según el criterio del autor el mismo que manifiesta que la propulsión es la acción del movimiento de piernas y brazos la misma que se irá desarrollando de forma progresiva.

## **Zambullidas**

La zambullida básica se realiza con dedos de los pies curvados sobre el borde de la piscina y los pies alineados con las caderas. Las rodillas se dirigen hacia el frente y están flexionadas uno 140 grados, se fijan los ojos en el agua en el punto que se encuentra debajo de la cara y se inclina el cuerpo ligeramente hacia delante de forma que el centro de gravedad del cuerpo quede en la perpendicular de los pies. Los hombros estarán curvados y los brazos colocados en diagonal, alineados con los hombros, quedando las manos delante de la cabeza.

A la señal de salida, se balancean los brazos hacia atrás del cuerpo, más o menos en línea con los hombros. Cuando el centro de gravedad quede ligeramente por delante de las caderas, se balancean los brazos hacia delante. Se empuja con los pies para separarlos del suelo y se extienden las rodillas. Ahora, manteniendo la cabeza baja, se estiran los brazos de forma que las manos queden delante de la cabeza. El cuerpo se proyecta ahora en línea recta, con la cabeza entre los brazos y los dedos bien estirados. Las orejas quedan protegidas por el interior de los brazos y se juntan ahora los dedos.

#### **2.2.2.2.7 Etapa de perfeccionamiento**

En esta etapa el niño debe de dominar la técnica de los estilos iniciales del aprendizaje (libre y dorso) e iniciarse ligeramente en los estilos mariposa y pecho, así como también en las salidas y las vueltas de los estilos iniciales. En el último nivel de esta etapa se podrá orientar al niño a la especialización, teniendo en cuenta su actitud física y disposición psíquica al momento de realizar dicha orientación. Antonio, este autor considera que en la etapa de perfeccionamiento ya se deben dominar estilos de natación.

#### **Etapa del entrenamiento**

En esta etapa comienza la iniciación deportiva, es decir, realizar recorridos de distancias señaladas por el entrenador o competir en las distancias reglamentarias en función de un nuevo factor: la velocidad, que se traduce en la utilización del cronometro, es la etapa del performance y del resultado. Las dos primeras etapas son función del profesor y la última del entrenador.

### **2.3 Definición de términos básicos**

**Actitud:** es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias. Las actitudes determinan la vida anímica de cada individuo.

**Autoconfianza:** es el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión.

**Autoimagen:** es esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que tenemos de nosotros mismos y que está presente, cada vez que decimos o pensamos “yo soy” o “yo no soy” y es la responsable de decir “yo puedo” o “yo no puedo”.

**Auto valía:** es lo que nos define como personas, lo que somos realmente, lo que nos hace especiales y únicos. Lo que utilizemos para valorarnos como personas forjará nuestras decisiones, pensamientos y cómo nos vemos a nosotros mismos.

**Biopsicosocial:** se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales. El ser humano y su comportamiento en un contexto social es objeto de estudio de la psicología individual y de la sociología.

**Correlación:** es la relación recíproca o mutua entre dos o más cosas. Grado de dependencia entre variables aleatorias que intervienen en una distribución multidimensional.

**Intrapsíquica:** Se dice del proceso que ocurre en la psique. Generalmente se refiere al conflicto surgido entre dos tendencias opuestas dentro de uno mismo.

**Personalidad:** Conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás.

**Psicoanálisis:** Teoría psicológica que concede una importancia decisiva a la permanencia en el subconsciente de los impulsos instintivos reprimidos por la conciencia.

**Psicológico:** se considera todo lo relativo a la manera de pensar, sentir y comportarse de un individuo o de un grupo de personas.

**Relaciones interpersonales:** es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

**Motivación:** Es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción. Se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona.

**Valores:** son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta. Los valores involucran nuestros sentimientos y emociones. Valores, actitudes y conducta están relacionados

## **Capítulo III**

### **3. Método de Investigación**

Debido a la naturaleza de la investigación el método hipotético-deductivo es el más indicado para tomar de guía, el cual se define como el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica (Echegoyen Olleta, 2016). Este método está presente desde el comienzo de la ciencia moderna y se considera que éste es uno de los aportes que Galileo realiza a la ciencia, posteriormente otros autores como Karl Popper (1902-1994) y Sir Francisco Bacon (1561-1626), aportaron nuevas formas de entender este método. Originalmente fue formulado reconociendo y valorando profundamente la imaginación y la capacidad creadora del científico; la idea era simplemente imaginar respuestas posibles a los interrogantes que plantea la naturaleza y luego buscar también libremente experimentos que validaran esas respuestas. En la actualidad consiste en hacer observaciones, formular hipótesis y comprobarlas mediante experimentos controlados y nunca pierde su carácter hipotético ya que confronta los hechos, de esta confrontación surgirá la refutación de la teoría o bien la corroboración de la misma. Siguiendo esta lógica expuesta se ha formulado el problema mediante la observación ya que se ha identificado que las clases de natación ayudan de manera positiva a la autoestima de los jóvenes estudiantes de tercer ciclo de la zona sur de San Salvador en el año 2018.

#### **3.1 Enfoque**

La investigación es de carácter cuantitativo y esta sigue una secuencia de medición se describe que “Usa recolección de datos para probar hipótesis con base en la mediación numérica

y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento”, sus características son: la recolectar datos en forma de puntuaciones, analizar datos numéricos en términos de su variación, la esencia del análisis implica comparar grupos. No obstante, este enfoque tiene limitaciones y las más comunes son las siguientes: se limita solo a responder, pone en juego la objetividad y posee mucha rigidez. También posee muchas bondades o beneficios para el investigador porque generaliza resultado, se realiza un buen control sobre los fenómenos, es preciso y anuncia hechos futuros.

En la investigación cuantitativa los hechos son los único que cuenta y no deben ser afectados por el investigador ya que esta busca ser lo más objetiva posible. Mientras que el investigador realiza el rol de observador, mide y manipula las variables, se desprende de sus propias tendencias ya que él debe de ser neutral en su investigación.

Asumiendo los lineamientos y características que posee el enfoque cuantitativo se puede identificar que el objeto de estudio es medir el aumento de la autoestima de los jóvenes estudiantes de tercer ciclo mediante las clases del programa natación escolar en el año 2018.

Debido a lo antes mencionado en esta investigación fue utilizado el enfoque cuantitativo ya que se trabajó con datos numéricos los cuales fueron obtenidos por medio del instrumento de recolección de datos que para el caso fue al cuestionario LAWSEQ, el cual fue respondido por doscientos jóvenes estudiantes de tercer ciclo de las escuelas de la zona sur de San Salvador.

### **3.2 Tipo de Investigación**

La investigación se clasifica dentro de los parámetros que posee una investigación científica y debido a su naturaleza esta se considera como una investigación de carácter

descriptiva, se tomaran datos antes y después con los cuales se observara cómo ha sido la evolución de la autoestima en la población de estudio.

La investigación es Descriptiva ya que considera que se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad. En el estudio se muestran los factores principales que afectan a la población en observación tal como es la violencia que se vive día a día en la sociedad Salvadoreña.

### 3.3 Población

Los datos de este análisis con forme al test fueron extraídos del Polideportivo de Natación Ex Polvorín en el departamento de San Salvador, en el presente año 2018 en la cual se cuenta con la participación de las escuelas en el programa Natación Escolar, se tomaron como referencia las escuelas de la zona sur de san salvador siendo en total ocho (8), y se trabajara específicamente con la población de tres (4) de dichas escuelas.

#### Cuadro 1.

Nº	GRADO	SECCIONES	TOTAL DE POBLAC.
1	NONEVO	4	80
2	OCTAVO	3	62
3	SEPTIMO	3	58
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>200</b>

Fuente: Elaboración propia.

### 3.4 Muestra

Se utilizara el muestreo por conveniencia, que es una técnica del muestreo no probabilístico, en donde el investigador selecciona a los sujetos debido a la conveniencia, accesibilidad y proximidad de ellos para la investigación. Lo ideal sería ideal generalizar los

resultados a la totalidad de la población, pero en la mayoría de los casos, la población es demasiado grande y resulta imposible incluir a cada individuo; siendo esta la razón por la cual la mayoría de los investigadores utilizan esta técnica de muestreo.

Uno de los ejemplos más comunes del muestreo por conveniencia, es que se realiza utilizando personas voluntarias como sujetos de la investigación en este caso serían los jóvenes estudiantes de tercer de las tres escuelas seleccionadas que participan en el programa natación escolar.

**Cuadro 2.**

<b>% total de la población</b>	<b>Muestra representativa proporcional al total de la población</b>	<b>Sección</b>	<b>Distribución de seleccionados de forma aleatoria en las secciones</b>
40%	80	A	19 ESTUDIANTES
		B	23 ESTUDIANTES
		A	21 ESTUDIANTES
		B	17 ESTUDIANTES
31%	62	A	17 ESTUDIANTES
		B	23 ESTUDIANTES
		A	22 ESTUDIANTES
29%	58	A	18 ESTUDIANTES
		B	23 ESTUDIANTES
		B	17 ESTUDIANTES
<b>100%</b>	<b>200</b>	<b>10 Secciones</b>	<b>200 Estudiantes</b>

Fuente: Elaboración propia.

### **3.5 Técnicas e instrumentos**

#### **3.5.1 Técnica**

El cuestionario es una técnica de investigación que consiste en interrogaciones verbales o escritas que se les realiza a las personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. Por otra parte, la técnica utilizada es un test escrito el cual reúne aspectos relevantes de la investigación y mide aspectos generales de la población de los estudiantes. Para el proceso de captura de información se utilizó el test de LAWSEQ, el cual es una de las formas para obtener datos directamente de la muestra la cual servirá para medir el nivel de autoestima en los jóvenes de tercer ciclo estos datos serán fiables y verídicos en el Polideportivo de Natación El Polvorín en el departamento de San Salvador año 2018.

#### **3.5.2 Instrumento**

El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Un cuestionario obedece a diferentes necesidades y a un problema de investigación, lo cual origina que en cada estudio el tipo de preguntas sea distinto. Sampieri (2010, P217, 221)

El instrumento que se utilizó para el trabajo de campo para efecto de probar los supuestos, es el cuestionario, el cual se define como un conjunto de preguntas de tipo opción múltiple respecto a una o más variables a medir el que se utilizó específicamente fue el cuestionario LAWSEQ, fueron realizado a los jóvenes estudiantes de tercer ciclo del programa natación escolar que se realiza en el Polideportivo de Natación Ex Polvorín en el departamento de San Salvador, 2018

### **3.6 Validación y fiabilidad de los instrumentos**

**Cuestionario sobre autoestima LAWSEQ**, con nombre en inglés Lawrence Self-Esteem Questionnaire (LAWSEQ). Este instrumento valora el nivel de autoestima en la población infantil y la niñez, con base en la suma de características físicas y cognitivas de sí mismo. Cuenta con un total de 16 preguntas que valoran directamente la percepción sobre sí mismo. La fiabilidad interna de la escala se reporta de  $\alpha = .76$  (LAWRENCE, 1981) y una aceptable validez externa con respecto al Coopersmith Self-Esteem Inventory ( $r = 0.73$ ).

### **3.7.METODOLOGIA**

**I Fase:** Iniciando con el con la identificación del objeto del estudio partiendo del contexto, con el fin de estructurar un marco teórico sobre la temática de los distintos niveles de autoestima, así como también sus efectos secundarios, en función de fundamentar la investigación planteada. Para ello, fue necesario recurrir a fuentes bibliográficas, libros y algunos trabajos de proceso de grado para indagar, consultar, recopilar, coleccionar y agrupar adecuadamente la información que se utilizara para perfeccionar dicho proyecto. La investigación también se centró en los análisis de diferentes presentaciones sobre la buena autoestima por medio del deporte, también tomando en cuenta los factores que reside el adolescente; contexto familiar, educativo, social, económico, cultural, etc. En donde se basó en obtener datos estadísticos usando el test psicológico, por medio del cual se obtuvieron datos con autoestima muy baja en la primera toma teniendo resultados favorables en la segunda toma en un lapso de tiempo de tres meses.

#### **II Fase:**

Terminando el proceso de investigación, análisis e interpretación de información, se procedió a buscar el fiable para la medición de resultados, respecto al instrumento se obtuvo el cuestionario LAWSEQ (test psicológico) que fue aplicado antes y después de la aplicación del "Programa Natación Escolar", el programa fue aplicado al 100% de la población de estudio lo cual resultó beneficioso para obtener una representación al máximo y una fiabilidad de los datos obtenidos en la investigación.

#### **III Fase:**

Se procedió al análisis e interpretación de los resultados obtenidos al implementar el instrumento; el cuestionario LAWSEQ fue aplicado antes y después de desarrollar el programa

“Natación Escolar”, consiguiendo así la respuesta al problema planteado al inicio del proceso de investigación. Se procedió a estudiar estos resultados recolectados de acuerdo a la metodología seleccionada, se establecieron conclusiones que se espera sirvan para investigaciones futuras sobre esta área poco investigada y su estrecha relación con la actividad.

## **Capitulo IV**

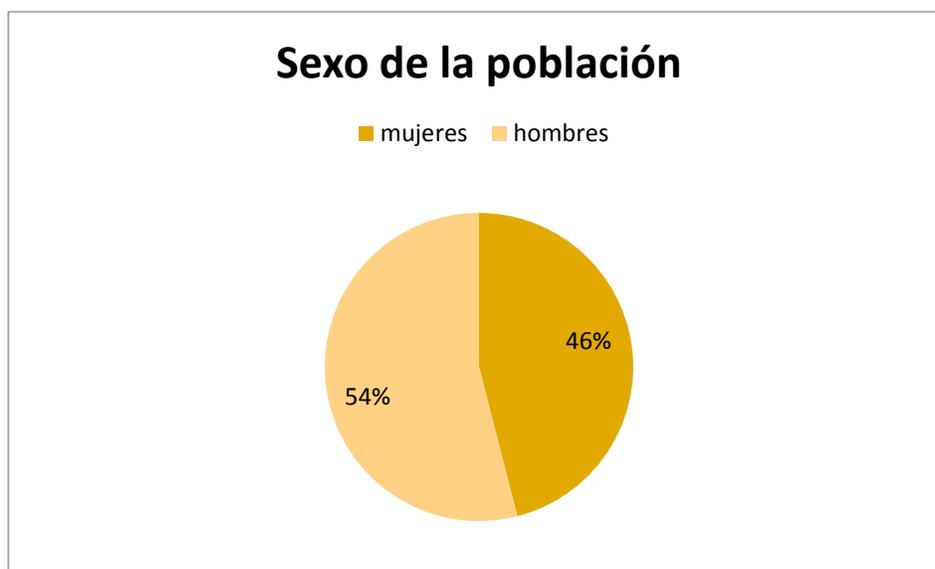
### **4. Analisis e interpretacion de rsultados**

#### **4.1 Organización de los datos**

Se elaboro un test con dieciseis preguntas a contestar de opcion multiple, con tres distintas opciones; Si, No, Nose, en donde se les pregunto de manera directa que cuando tienen que hablar con sus padres, maestros u otros jovenes se sienten ridiculos o con vergüenza. Al tener la validacion del instrumento se llevo a cabo el procedimiento de selección sistematica , que consistio en organizar una cantidad de estudiantes por diferente seccion de cada grado escolar de manera que esto nos ayudara o conseguir los datos requeridos para constituir la investigacion, asi mismo para determinar los niveles de autoestima que oscila cada uno de los adolescentes.

Al tener los datos obtenidos por medio del instrumento se procedio a saber en que nivel de autoestima se encontraba cada joven, teniendo un antes y un despues en la toma de datos, al cual se le dio resolucion por medio del metodo de “r” de pearson que es el metodo que mas se adecua a esta investigacion.

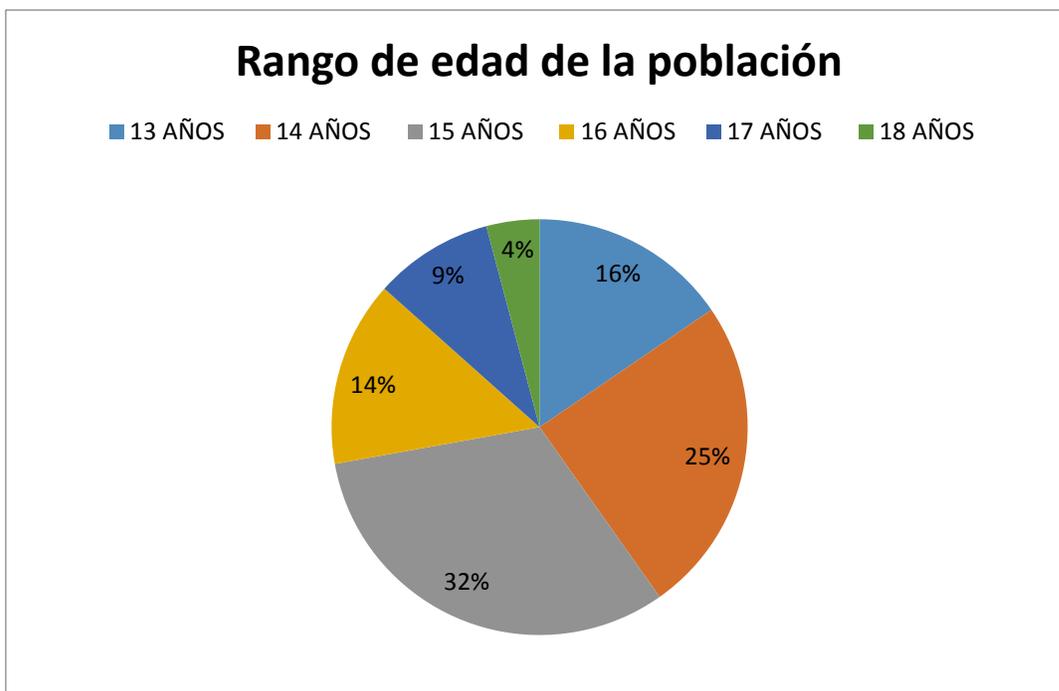
## 4.2 Presentación de resultados



Fuente: elaboración propia

Se puede observar que un 46% de la población corresponden al sexo femenino y un 54% al sexo masculino, el 46% asignado a las mujeres corresponde a 92 personas y el 54% asignado a los hombres corresponde a 108 personas para hacer un total de 200 personas cubriendo el 100% de la población total.

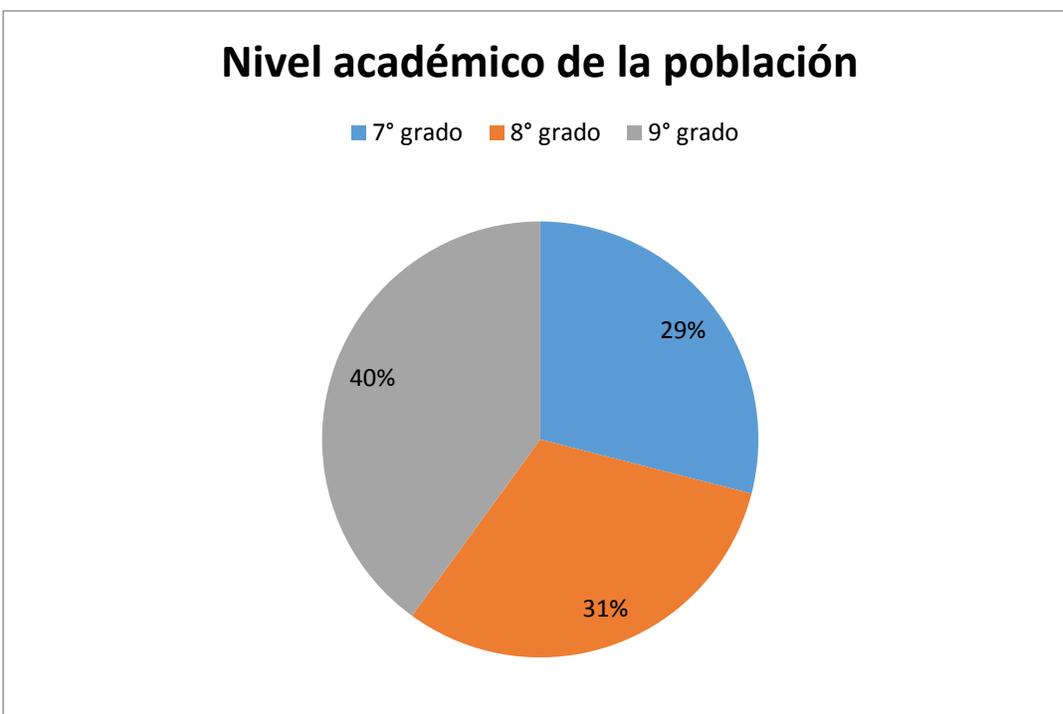
La muestra de esta investigación no se cumple el rango promedio de población, ya que según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en El Salvador las mujeres representan el 53.04% y los hombres un 46% logrando observar en nuestra población un resultado cruzado ya que las mujeres se encuentran en el rango de 46% y los hombres de 53%.



Fuente: elaboración propia

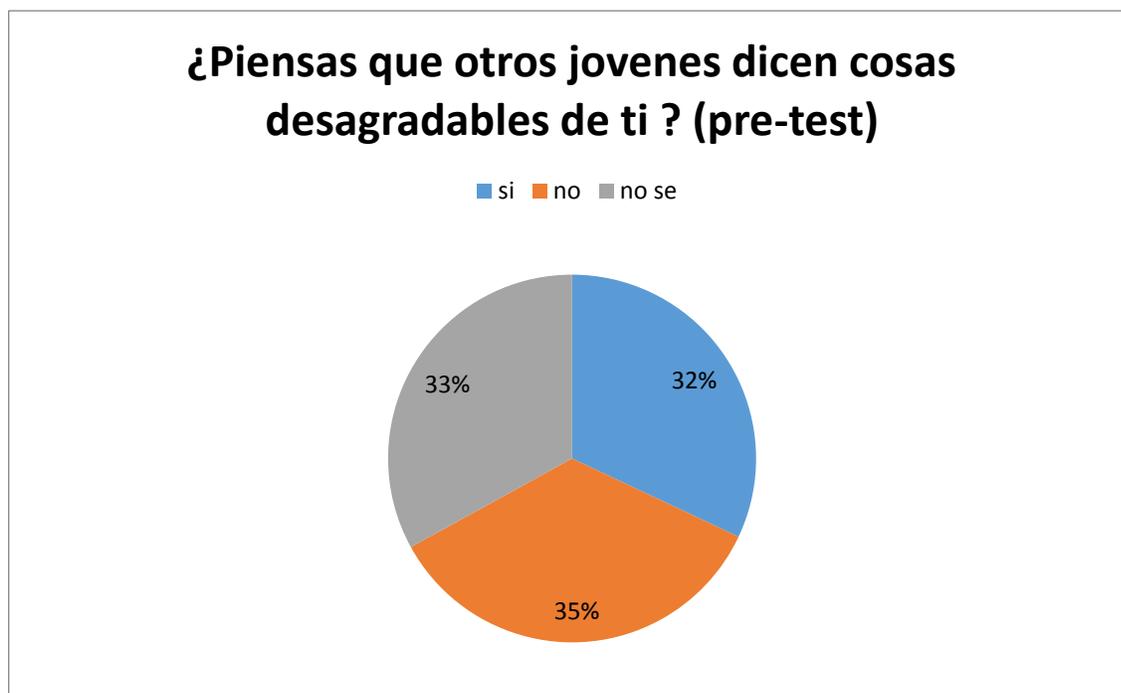
En la población de esta investigación un 16% tiene 13 años de edad equivalente a 30 personas, un 25% ronda los 14 años equivalente a 48 personas, un 32% tiene los 15 años equivalente el porcentaje a 62 personas, un 14% tiene 16 años equivalente a 28 personas, un 9% tiene 17 años equivalente a 18 personas y un 4% tiene 18 años equivalente a 8 personas.

Estos rangos de edad son importantes ya que según la American Academy of Pediatrics en estas edades los jóvenes se encuentran en un nivel óptimo para trabajar y mejorar sus niveles de autoestima.



Fuente: elaboración propia

En esta grafica se pudo observar el nivel académico de la población de muestra el cual oscila entre 7°, 8° y 9° grado siendo un 29% para 7° grado el cual equivale a 58 jóvenes, el 31% para 8° grado que equivale a 62 jóvenes y un 40% para 9° grado que equivale a 80 jóvenes haciendo un total del 100% de la muestra, esto nos dice que la mayor parte de nuestra muestra está en 9° grado, son jóvenes que están por terminar su educación básica y a punto de iniciar su educación media por lo cual tendrán que empezar a tomar decisiones de mayor relevancia para su vida y su futuro, que podrán ser afrontadas de mejor manera si su nivel de autoestima se encuentra alto.

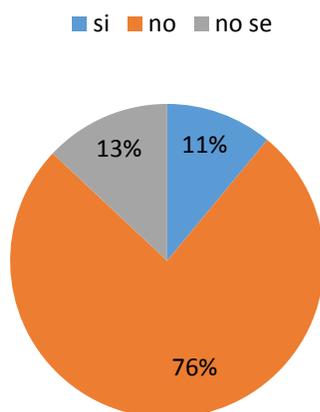


Fuente: elaboración propia

Observamos que el 32% que equivale a 64 jóvenes si piensan que otros niños dicen cosas desagradables, el 35% que equivale a 70 personas piensan que no dicen cosas desagradables y el 33% que equivale a 66 jóvenes que dicen que no lo saben.

Según el ministerio de educación nacional de Colombia en su página de internet “Colombia aprende la red del conocimiento” menciona que cuando los jóvenes tienen problemas de relación con sus compañeros de clases su autoestima y seguridad en sí mismo se ven afectados, sin embargo si se trabaja de la manera correcta puede llevar a que esta experiencia fortalezca el autoestima del joven esto aumenta si es el joven el que se burla de otros semejantes ya que demuestra inseguridad en sí mismo.

## ¿Piensas que otros jóvenes dicen cosas desagradables de ti ? (pos-test)

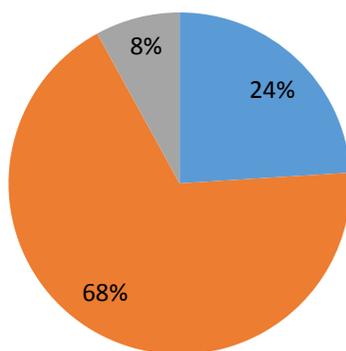


Fuente: elaboración propia

A diferencia de la primera toma en esta segunda podemos observar que el 13% equivalente a 22 jóvenes siguen pensando que otros dicen cosas desagradables, el 76% equivalente a 152 jóvenes piensan que no dicen cosas desagradables y el 13% que equivale a 26 jóvenes siguen pensando que no saben, se observa como el pensar de los jóvenes ha cambiado en gran manera después de relacionarse con sus semejantes de manera más íntima dentro de la piscina. Esto es apoyado por el informe que presenta BID escrito por Laura Jaitman y Carlos Scartascini llamado deporte para el desarrollo, se puede encontrar que el autoestima del joven mejora con la práctica deportiva ya que aprende a relacionarse mejor con sus semejantes.

## Vergüenza del joven al relacionarse con sus semejantes (pre-test)

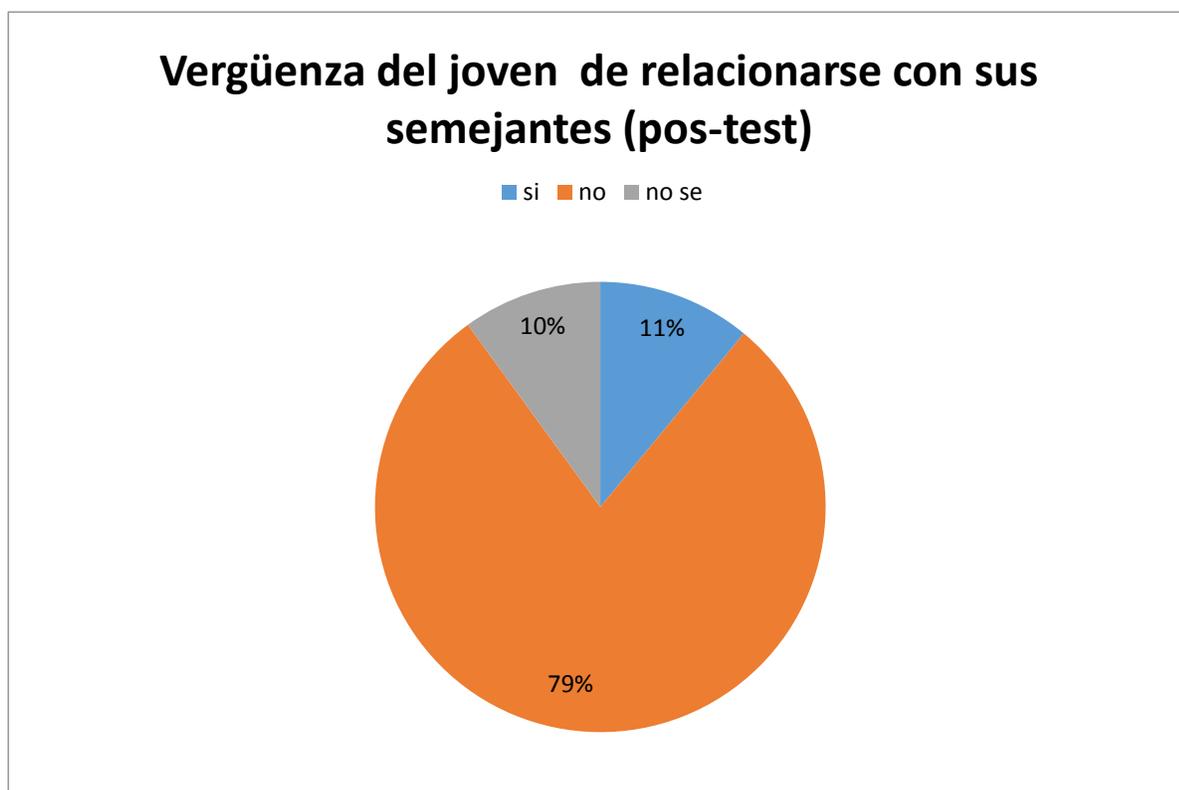
■ si ■ no ■ no se



Fuente: elaboración propia

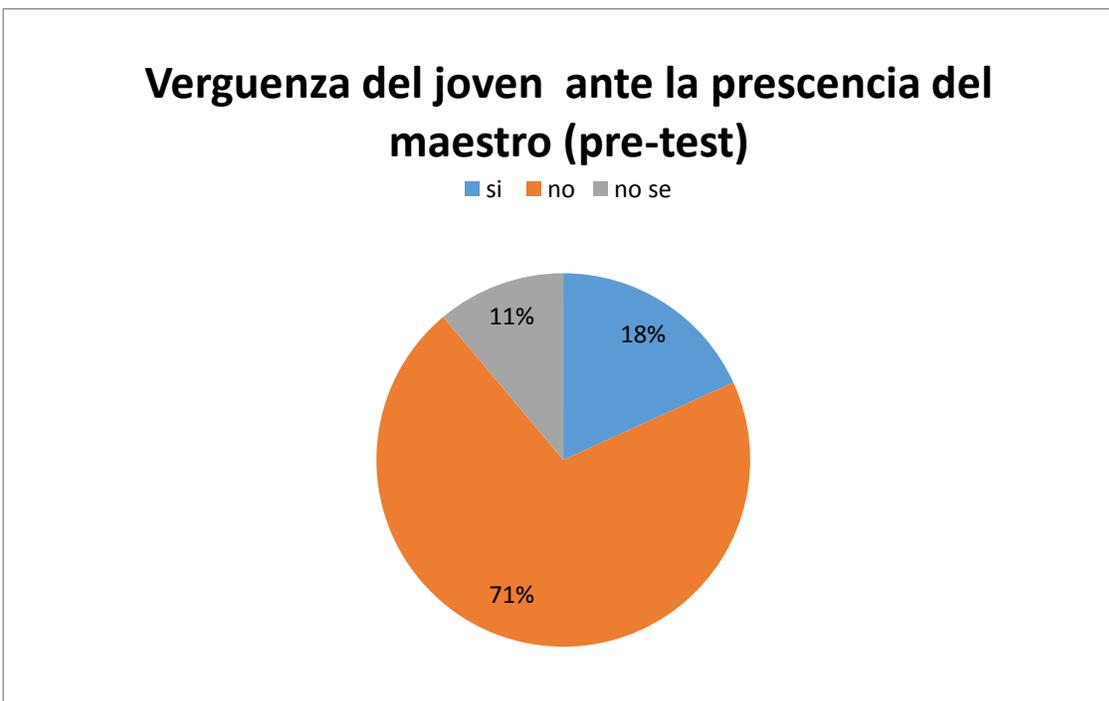
Al preguntar por primera vez al joven si tiene vergüenza a relacionarse con sus semejantes observamos que el 24% equivalente a 48 personas dijeron que si, el 68% que equivale a 136 personas dijeron que no y el 8% que equivale a 16 personas dicen no saberlo, estos datos nos dicen que en su gran mayoría los jóvenes dicen no sentir vergüenza al relacionarse con otros jóvenes.

Se puede ver de acuerdo por un estudio realizado por la Universidad Autónoma de México (UNAM) el valor personal de los jóvenes se ve afectado por las mismas preocupaciones que la vida les impone, la inseguridad y los riesgos del mundo actual (muy comunes dentro de la sociedad salvadoreña) crea en los jóvenes una falta de motivación para relacionarse con otros jóvenes, y para hacer frente a diferentes retos de la vida cotidiana.



Fuente: elaboración propia

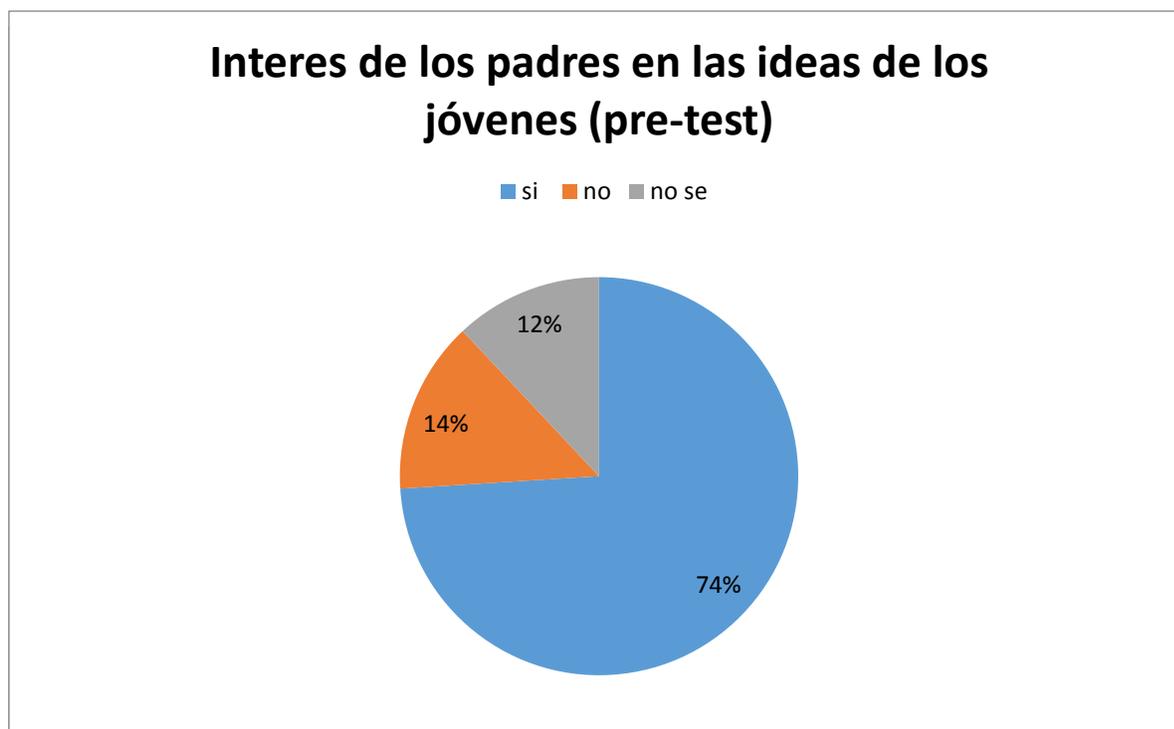
Al comparar los datos de la primera toma observamos que en la segunda toma el 11% sigue teniendo vergüenza de relacionarse con sus semejantes esto equivale a 22 jóvenes, el 79% expreso que no le da vergüenza relacionarse con los semejantes equivalente a 158, y el 10% sigue sin saberlo y esto equivale a 20 jóvenes, esto nos dice que hubo un aumento de jóvenes que no sienten vergüenza a relacionarse con los semejantes, esto nos indica que luego de la aplicación del Programa Natación Escolar el autoestima de los jóvenes se fortaleció considerablemente



Fuente: elaboración propia

Preguntamos a los jóvenes si sienten vergüenza estando al frente de sus maestros a lo cual el 18% 36 jóvenes dijeron que si, el 71% 140 jóvenes dijeron que no y el 11% 22 jóvenes dijeron que no lo sabían, estos datos nos indicaban que la mayoría de los jóvenes no sentían vergüenza al estar frente a sus maestros.

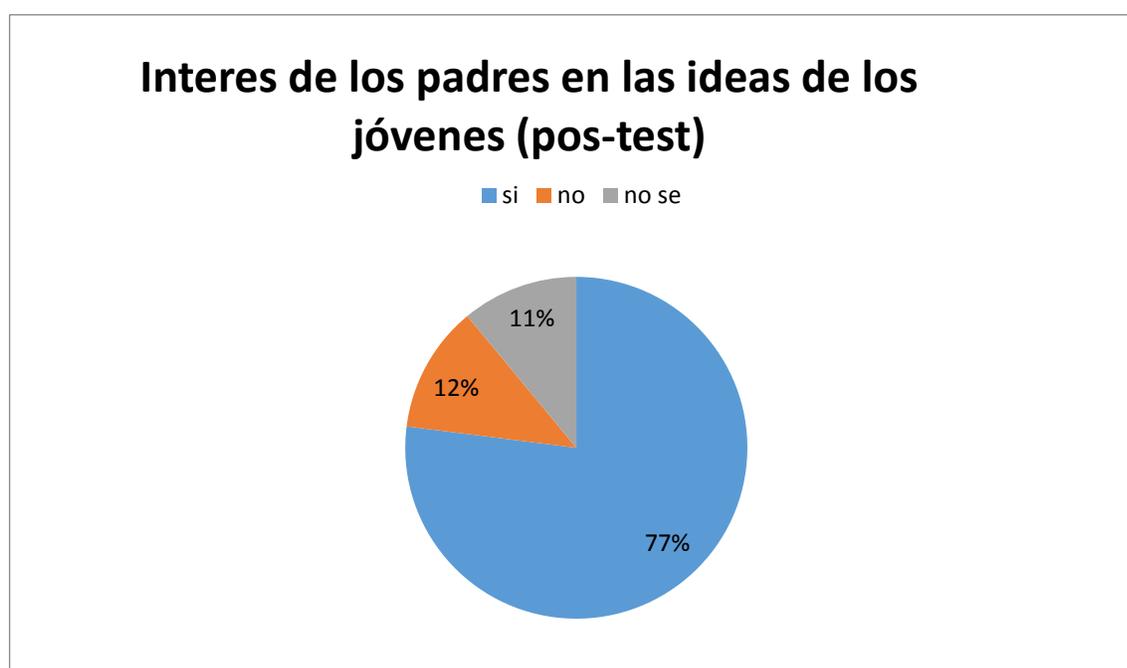
Diversos autores entre ellos Silver Nail sugieren que el joven se siente restringido ante la presencia del maestro ya que lo consideran como una autoridad superior, y las acciones del joven incidirán frente a la personalidad el maestro.



Fuente: elaboración propia

En la segunda toma observamos que los jóvenes que si sienten vergüenza a la presencia del maestro aumento en 9 puntos, los jóvenes que no sentían vergüenza disminuyeron en 8 puntos, mientras que los que no lo saben solamente disminuyo en 1 punto esto nos indica que luego de la aplicación del Programa Natación Escolar los jóvenes aumentaron su vergüenza ante la presencia del maestro ¿a qué se debe esto? Durante el tiempo que duro el programa los jóvenes se relacionaron más con otros jóvenes y no tuvieron mayor contacto con sus maestros de aula. Una investigación realizada por Gallardo y Reyes en el año 2010 indica que la buena relación pedagógica en el aula no se da solo porque si, si no que el docente tiene que cumplir un rol fundamental como se observó hace un par de graficas al relacionarse por medio del deporte con otros jóvenes su nivel de confianza aumento en relaciona a ellos, probablemente este hubiera sido el mismo resultado si el docente de aula hubiese estado relacionado en el programa.

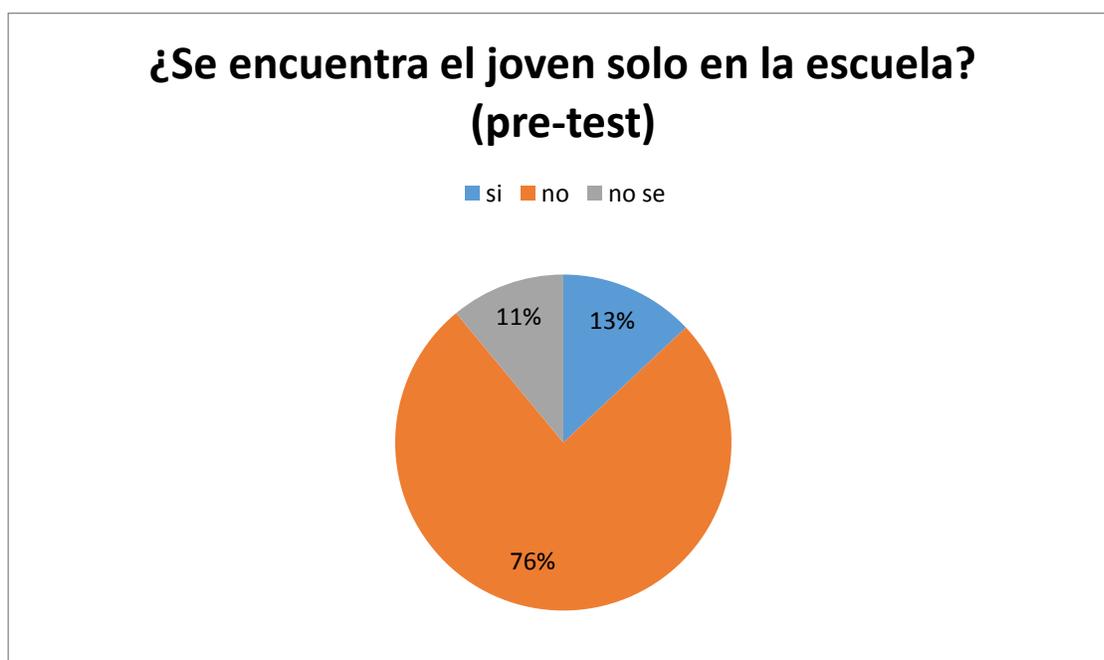
Al preguntar a los jóvenes si sus padres tienen interés en sus ideas obtuvimos los siguientes datos el 74% 148 jóvenes respondió que si sus padres sienten interés por sus ideas, el 14% 28 jóvenes dicen que sus padres no sienten interés por sus ideas y el 12% 24 jóvenes dicen no saberlo, con estos datos observamos que en su mayoría los jóvenes tienen comunicación con sus padres factor por el cual el autoestima de ellos no cae en niveles tan bajos.



Fuente: elaboración propia

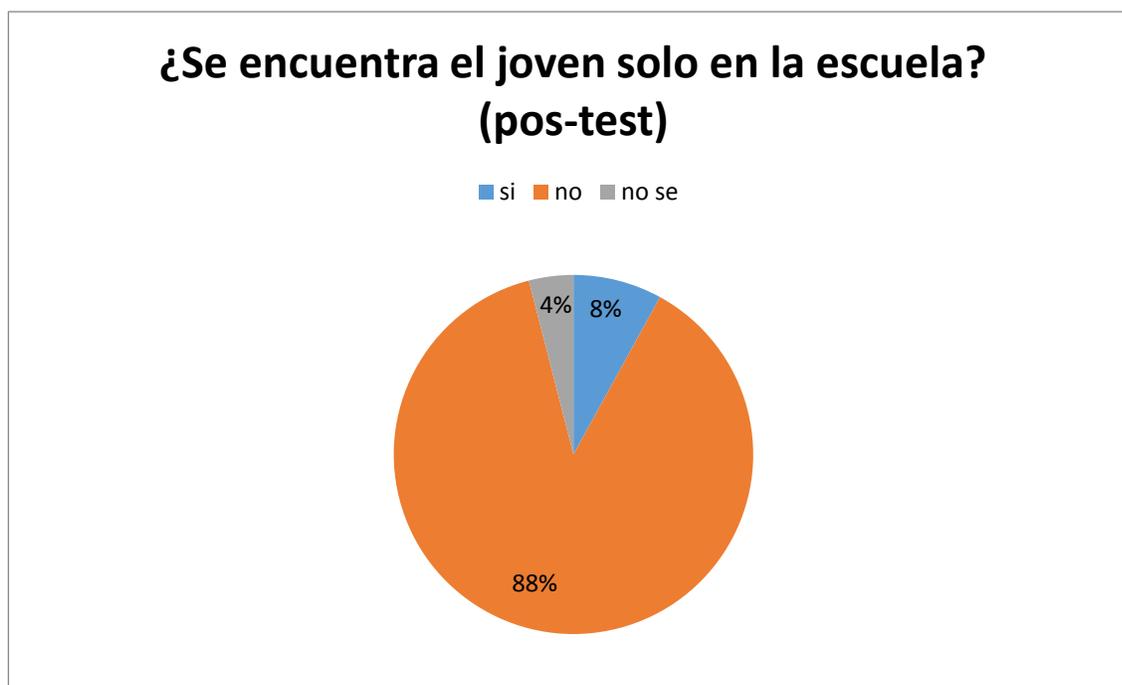
Al término del Programa Natación Escolar se volvió a preguntar a los jóvenes si sus padres tienen interés por sus ideas y respondieron de la siguiente manera el 77% 154 jóvenes dicen que sus padres muestran interés por sus ideas, este leve aumento se debe al nivel de confianza que existe entre los jóvenes y su familia ya que según el doctor Rodríguez Molinero en la adolescencia es una etapa en donde más preocupaciones existe en la familia por lo tanto es natural que los padres busquen acercarse a sus hijos, el 12% 24 jóvenes dicen que sus padres no

presentan interés por sus ideas, respecto a estos jóvenes podría conceptualizarse dentro de los diversos problemas que afronta la familia salvadoreña y el 11% 22 jóvenes dijeron que no saben si sus padres presentan interés por sus ideas.



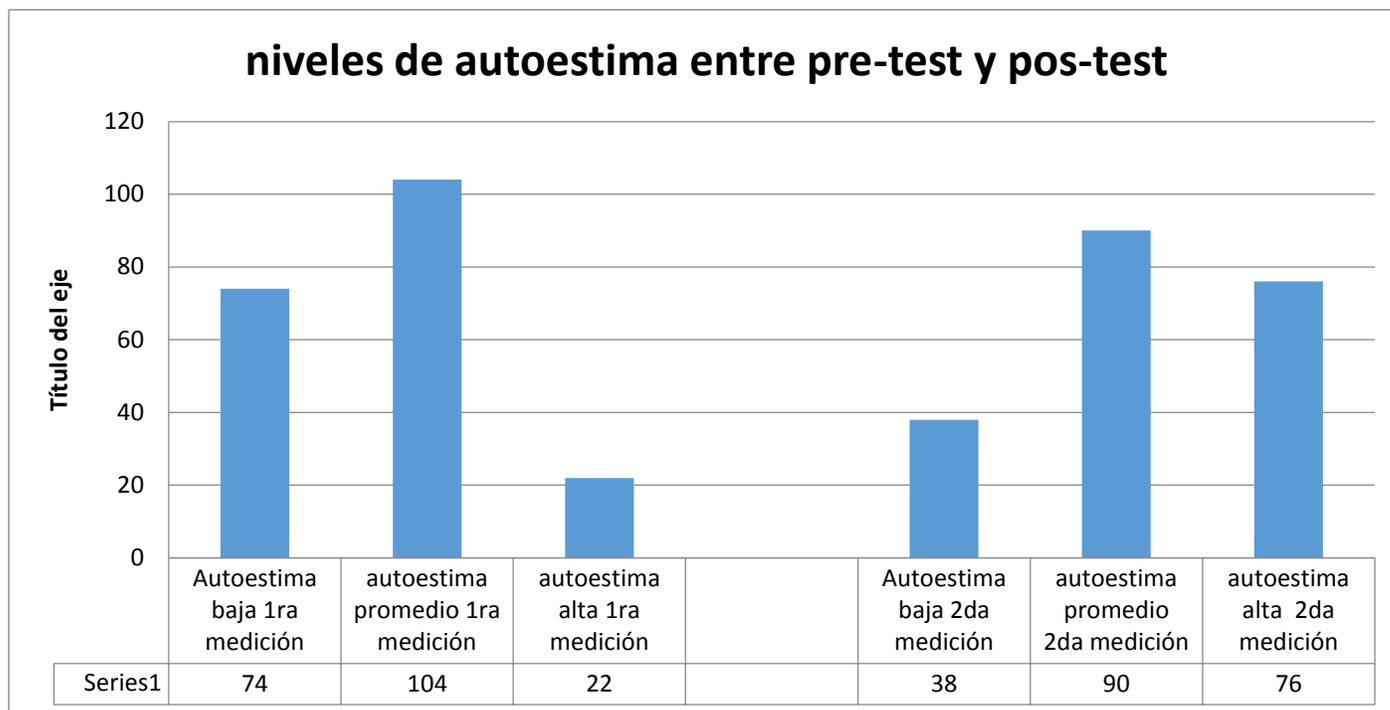
Fuente: elaboración propia

Al preguntar a los jóvenes si se encuentran solos en la escuela respondieron así el 13% 26 jóvenes dijeron que si, el 76% 152 jóvenes respondieron que no y el 11% 22 jóvenes dijeron que no sabían. Podemos observar en estos datos que la gran mayoría interactúa con otros compañeros y por ende son pocos los que deciden estar solos, según el Child Mind Institute, Understood Founding Partner aunque no es necesario que los jóvenes tengan muchos amigos las amistades que tengan en sus años de juventud serán determinantes en el desarrollo social y emocional.



Fuente: elaboración propia

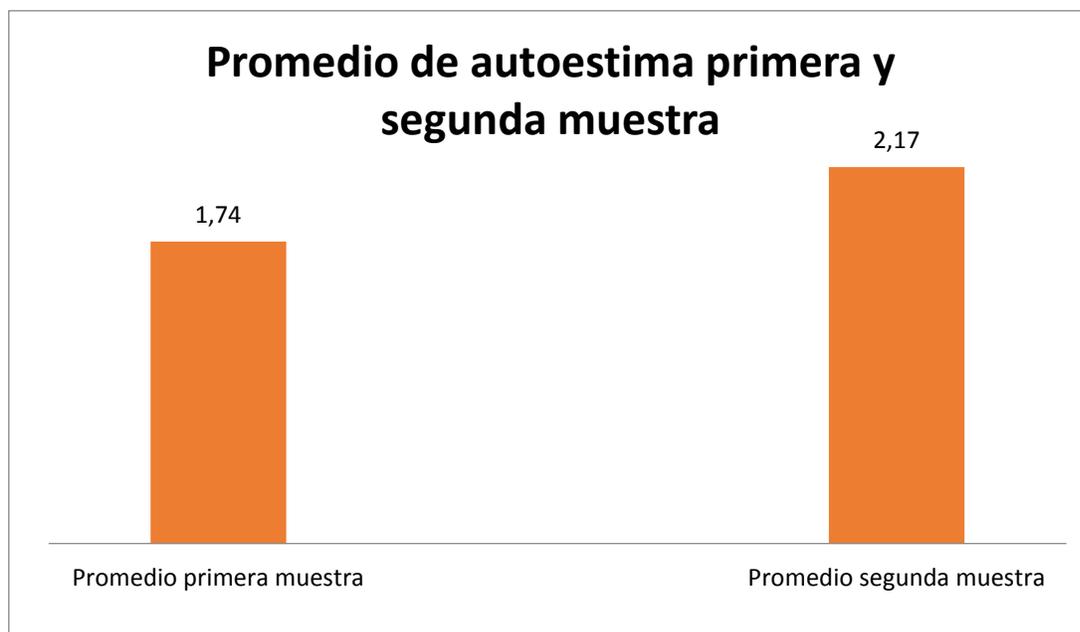
En la segunda toma obtuvimos los siguientes datos el 8% 16 jóvenes dijo que si se encuentra solo en la escuela, el 88% 176 jóvenes respondió que no y el 4% 8 jóvenes dijo que no sabía, podemos observar una disminución de los jóvenes que se encuentran solos, un aumento en los jóvenes que no se encuentran solos y una disminución de los que no lo saben, esto es bueno ya que según el estudio realizado por Child Mind Institute, Understood Founding Partner al aprender cómo establecer buenas relaciones mejora la calidad de los jóvenes a lo largo de su vida. El Programa de Natación permitió que los jóvenes socializaran sin ser obligados a ello, por lo cual se obtuvo una mejora sustancial.



Fuente: elaboración propia

En esta grafica podemos observar como los niveles de autoestima aumentaron en los estudiantes al aplicárseles el Programa de Natación Escolar en respecto a la primera toma en donde se observa que teníamos a 74 jóvenes en autoestima baja, 104 jóvenes con autoestima promedio y solamente 22 con autoestima alta.

Al comparar con la segunda toma observaremos la disminución de 74 a 38 jóvenes con un nivel bajo de autoestima, la disminución de 104 jóvenes en autoestima promedio de la primera toma a 90 en la segunda, y el aumento de 22 jóvenes con autoestima alta a 76 jóvenes en la segunda toma, lo que nos lleva a confirmar que el Programa Natación Escolar si ayuda a mejorar los niveles de autoestima en los jóvenes.



Fuente: elaboración propia

Al aplicar la primera toma se observa que el promedio de autoestima se encontraba en un nivel de 1.74 después de terminado el programa se observa que el autoestima de los jóvenes aumento a 2.17 obteniendo así un aumento significativo por lo cual decimos que el Programa Natación Escolar fue de mucha ayuda para mejorar los niveles de autoestima de los jóvenes.

### 4.3 Comprobación de Hipótesis

#### Hipótesis general

- Ha: El programa natación escolar tendrá influencia positiva en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de san salvador durante el año 2018.

Ho: El programa natación no tendrá influencia en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de san salvador durante el año 2018.

### **Hipótesis específica 1**

Existe relación entre el número de asistencias y el nivel de autoestima en los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018

H0: No existe relación entre el número de asistencias y el nivel de autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

### **Hipótesis específica 2**

H1: Existe diferencia entre la primera y segunda medición en el autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador.

H0: No existe diferencia entre la primera y la segunda medición en el nivel de autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador entre la primera y la segunda medición.

### **Hipótesis específica 3**

H1: El peso corporal influye en el nivel de la autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

- H0: El peso corporal influye de manera nula en la autoestima de los jóvenes de tercer ciclo del departamento de San Salvador durante el año 2018.

Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se acepta  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ .  $\alpha = 0.05$

Zona de rechazo. Para todo valor de probabilidad mayor que 0.05, se acepta  $H_0$  y se rechaza  $H_a$ .

### 4.3.1 Base de datos

Debido a la cantidad de la muestra se optó por solo colocar los totales de las mediciones ya que serían demasiados números, el total de la muestra fue de doscientos jóvenes estudiantes de tercer ciclo con los cuales se obtuvieron los siguientes totales:

En el siguiente cuadro se muestra los datos obtenidos al preguntarnos si existe relación entre la primera y segunda toma.

**Cuadro 3.**

Numero 200	X	Y	XY	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
Totales	3214	4082	65848	56210	85562

Con estos datos se procedió a dar solución a la fórmula del método utilizado “r” de Pearson.

$$r = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{[\sqrt{N\Sigma X^2 - \Sigma X^2}][\sqrt{N\Sigma Y^2 - \Sigma Y^2}]}$$

$$r = \frac{200 \cdot 65848 - (3214)(4082)}{[\sqrt{200(56210) - 3214^2}][\sqrt{200(85562) - 4082^2}]}$$

$$r = \frac{13,169,600 - 13,119,548}{[\sqrt{200(56210) - (10,329,796)}][\sqrt{200(85562) - (16,662,724)}]}$$

$$r = \frac{50,052}{(912,204)(449,676)}$$

$$r = \frac{50,052}{410,196,245,904}$$

$$r = \frac{50,052}{640,465.65}$$

$$r = 0.07$$

En el siguiente cuadro se muestra los datos obtenidos al preguntarnos si el número de horas asistidas y participativas en el programa “natación escolar” tiene relación con el nivel de autoestima.

**Cuadro: 4.**

Numero 200	X	Y	XY	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
Totales	2687	4082	54958	36899	85562

$$r = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{[\overline{N\Sigma X^2} - \Sigma X^2][N\Sigma Y^2 - \Sigma Y^2]}$$

$$r = \frac{200(54958) - (2687)(4082)}{[200(36899) - 2687^2][200(85562) - 4082^2]}$$

$$r = \frac{10,991,600 - 10,968,334}{[200(36899) - 7,219,969][200(85562) - (16,662,724)]}$$

$$r = \frac{23,266}{(159,831)(449,676)}$$

$$r = \frac{23,226}{71,872,164,756}$$

$$r = \frac{23,226}{268,089.84}$$

$$r = 0.08$$

En el siguiente cuadro se muestra los datos obtenidos al preguntarnos si el peso corporal tiene relación con el nivel de autoestima.

**Cuadro 5.**

Numero 200	X	Y	XY	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
Totales	11368.04	4082	232891.1	665464.5	85562

$$r = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{[\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}][\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}]}$$

$$r = \frac{200(232,891.1) - (11,368.04)(4082)}{[200(665,464.5) - \frac{(11,368.04)^2}{200}][200(85562) - \frac{4082^2}{200}]}$$

$$r = \frac{46,578,220 - 46,404,339.28}{[200(665,464.5) - 129,232,333.44][200(85562) - (16,662,724)]}$$

$$r = \frac{173,880.72}{(3,860,566.56)(449,676)}$$

$$r = \frac{173,880.72}{1,736,004,128,434.5}$$

$$r = \frac{173,880.72}{1,317,575.09}$$

$$r = 0.13$$

## Capítulo V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusión

- Luego de haber estudiado la influencia del programa natación escolar en relación a la autoestima de los jóvenes de tercer ciclo de los centros escolares seleccionados se llega la conclusión que, este programa no tiene relación en mejorar el nivel de autoestima de los jóvenes pues se observa resultados muy bajos como para considerarlos dentro de un cambio sustancial.
- Tras realizar dos tomas del nivel de autoestima de los jóvenes de tercer ciclo de educación básica se puede concluir que no existen niveles de autoestima muy bajos en ellos es por esta razón que tras implementar el programa no se observan mejoras sustanciales.
- En esta investigación se pudo determinar que la diferencia entre la primera y la segunda medición son mínimas, de la misma manera la relación entre autoestima y peso corporal en el caso de la población estudiada es mínima.
- Una vez elaborado el proyecto de investigación se ha logrado llegar observar que el programa “Natación Escolar” no tiene influencia en el nivel de autoestima de los jóvenes estudiantes de tercer ciclo de la zona sur de San Salvador, ya que al realizar la comprobación de las hipótesis se observó que todas fueron rechazadas por lo siguiente se menciona que ni el peso corporal ni las horas asistidas y participativas en el programa tienen incidencia en el nivel de autoestima de la población de muestra.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los educadores físicos que al trabajar con jóvenes adolescentes en el deporte de la natación o cualquier otro deporte, recuerden que están en una etapa en la cual deberán tomar el rumbo de su vida, así que deben de tomar las mejores decisiones al momento de impartir las clases de manera que los jóvenes puedan sentirse incluidos y hacerles saber que están realizando una excelente participación en las clases prácticas.
- Si se trae a memoria que la autoestima es fundamental para que una persona pueda desarrollarse de manera adecuada, los padres de familia deben de ser los primeros en estar pendientes de que sus hijos puedan hablar libremente de sus problemas, ideas y sentimientos.
- Es importante destacar que aunque la población de muestra reside en zonas conflictivas del gran San Salvador es necesario buscar programas que puedan impulsar el incremento de la autoestima de los jóvenes, para que estos puedan desarrollarse de una mejor manera al momento de enfrentar los diferentes problemas que puedan tener.
- Se recomienda a los promotores de programas similares al de “Natación Escolar” maneras distintas de priorizar los estudiantes seleccionados de dichos programas, una de estas maneras podría ser pasar el test de autoestima en mayor número de escuelas y seleccionar específicamente a los estudiantes con problemas de autoestima, de esta manera en una investigación posterior se podrá descubrir con una población más específica cuanta influencia realmente ejercen los programas deportivos en los jóvenes.

## Bibliografías

- Adler, A. (1953). *Práctica y teoría de la psicología del individuo*. Buenos Aires: Paidós.
- Alcántara, P. (2004). *Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 57-73.
- B. Moulton y M. Moulton. El deporte como indicador del autoestima y la motivación (Artículo publicado en el journal publico, volumen 0 del año 2004). Clinical Psychology Department Northwestern State University. Health and Human Performance Laboratory, Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia.
- Bacon (1561-1626). *El método hipotético-deductivo* Diccionario de Psicología Científica y Filosofía. The Advancement of Learning and New Atlantis by. Francis Bacon. <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx>.
- Barroso, (1998). *Autoestima: Ecología o Catástrofe*. Editorial Galac. Caracas.
- Baztán A. (1997). *Etnografía. Metodología cualitativa en la investigación sociocultural*. Editorial Alfa omega. México.
- Bernat S. *El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social (Trabajo de final de grado)*. Departamento de Pedagogía y didácticas específicas, Universidad Biliarica. Año académico 2014-2015.
- Branden, (1954). *Psicología de la autoestima*, ES, paidos ibérica editores.
- Carl Rogers, (1902-1987). *Era un gran escritor; un verdadero placer para leer. La mayor exposición de sus teorías se encuentra en su libro **Clientcentered Therapy** (1951)*.
- Colwin, C. (1993). *Swimming into the 21st century*. Ed. Human Kinetics.
- Coopersmith, (1983). *Self-esteem inventories (inventarios de autoestima)*. Recuperado de
- Dicaprio, (1989). *Teorías de la Personalidad, Litografía Ingramex*. Iztapalapa Mexico D.F.
- Echegoyen Olleta, J. (16 de Noviembre de 2016). Diccionario de Psicología Científica y Filosofía. Obtenido de Diccionario de Psicología Científica y Filosofía: <http://www.e-torredabel.com/Psicologia/Vocabulario/Metodo-Hipotetico-Deductivo.htm>
- Freud, S. (1922). *El yo y ello*. España: Amorrortu Editores
- Fromm E. (1990). *Psychoanalyse und Ethik. Band 4. Beltz Verlag*. Weinheim, Alemania.
- Granados R. y Rueda B. La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N. (Seminario internacional). Departamento de Educación Física Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación Universidad Nacional de La Plata

- Harter S. (1983). *Developmental perspectives on the self-system*. En: Heterington EM, ed. *Handbook of Child Psychology*. Vol. 4, New York: John Wiley, 1983; pp. 275-385.
- Hurtado, S. *Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican taekwondo (estudio realizado con deportistas en área de competencias (Tesis pregrado)*. Universidad Rafael Landivar, Quezaltenango, Guatemala.
- Iguarán, J. (1972). *Historia de la natación antigua y de la moderna de los juegos olímpicos*. Tolosa: Valverde.
- JUBA, (1990). *Manual de Entrenamiento de Natación*. España, 2003. Esteban Saenz, Revista Digital.
- Jung, C. G. (2011). *Freud y el psicoanálisis*. España: Trotta.
- Llosa, A. (2011). La educación física y la autoestima. *Movimiento y motricidad* , 26-56.
- Magnus, (1490-1557). *Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"* (Italia).
- Maslow, (1950). *Motivación y Personalidad*, España, Días de Santos Editores.
- Robles, (2002). *Eating Disorder Examination (examen de trastorno alimentario)*
- Rosenberg, (1965). *Comunicación no violenta*, Buenos Aire. Gran aldea editores.
- Serrano, (2013). *Diseño y validación de un cuestionario para medir la autoestima infantil. La relación entre autoestima, rendimiento académico y las variables sociodemográficas*. (Tesis Doctoral). Universidad de Córdoba, Córdoba.
- Thomas Elyot, (1490). *The physical education in the Renaissance of the sixteenth century: analysis of Thomas Elyot's work*.
- Wells. (1989), *La Escala de Estrategias de Control Cognitivo y el Cuestionario de Agresividad (AQ)*.
- White R. (1963) **The abnormal personality** New York. Ronald Press 1966 19 p *PSYCHOLOGY, PATHOLOGICAL; PSYCHOTHERAPY*.
- William J. (1890). *Extractos de Principios de Psicología*, México biblioteca Universidad de Navarra, segunda reimpresión 1994.
- Wynman, (1538). *Historical precedents of the art of swimming in Spain (sixteenth century-1807)*
- Yagosesky, R. (1998). *Autoestima. En Palabras Sencillas*. Caracas: Júpiter Editores C.A.

## Anexos



### **Finalidad del proyecto:**

Es conseguir que el niño/a logre una perfecta adaptación al medio acuático y desarrolle las cualidades básicas de la natación, como también, que el programa sirva de un soporte para el desarrollo de la parte cognitiva. Que la parte acuática sea un elemento más en su formación integral.

La natación permitirá descubrir nuevas sensaciones que su cuerpo no experimenta en su ambiente natural, descubrirá que su cuerpo no se comporta igual dentro del agua y que los sentidos tienen percepciones diferentes.

**Tipo de proyecto:** Proyecto de desarrollo social.

### **Fundamentación:**

Este programa dará respuesta a las necesidades de práctica de actividad física y deportiva a los estudiantes de diferentes instituciones educativas cercanas al polvorín al recibir servicios especializados en ejercicio Físico acuáticos.

### **BENEFICIOS DE LA NATACION**

Podemos enumerar algunos de los beneficios de la natación de acuerdo con las edades sin llegar aún a mencionar los obtenidos en la esfera competitiva, que de por sí, genera a los que la practican otras ganancias agregadas por el deporte de alto rendimiento.

Con la natación se mantiene el aumento progresivo de las capacidades del corazón y de los pulmones por el trabajo respiratorio que se realiza en el agua y se mejora la eficiencia en el transporte de la sangre a los tejidos para su oxigenación. Los músculos comienzan a fortalecerse y el sistema inmunológico se estimula desde temprana edad, con disminución de enfermedades. Estos beneficios físicos se extienden a lo largo de todas las etapas del crecimiento y desarrollo de los individuos hasta su maduración.

Los pre-escolares que se inician en la natación, sin la experiencia previa de bebés, puede que le tengan miedo al agua y esto es normal. Este primer contacto debe ser bien llevado por los profesores del deporte. Una vez que los niños pierdan el miedo y aprendan a desenvolverse en el agua con seguridad, el efecto lúdico o “jugar en el agua”, (predominante para estas edades). Otro elemento a favor es el estímulo del apetito del niño que se desencadena por el gasto calórico. Un factor importante de preocupación entre los padres de los pre-escolares que no comen. Para los niños en edad escolar la natación es una actividad que además de ser absolutamente necesaria como seguro de vida, es fundamental para una formación física, psicológica y social. Los niños que no son muy hábiles físicamente o con exceso de peso, tímido, muy inquieto, con enfermedades respiratorias como el asma bronquial o con problemas de la columna como la escoliosis, entre otros, encuentran en la natación una actividad ideal y especial donde se fortalecen notablemente.

Además de aprender la técnica de los estilos y poder iniciarse en la práctica competitiva, aprenden a esperar su turno, a ser solidarios con sus compañeros, a ser constantes, perseverantes y responsables. Mejoran su comunicación y se esfuerzan por lograr sus metas. No es casual encontrar que grandes nadadores llegaron a este deporte traído por sus padres por alguna de estas causas.

Los niños y los jóvenes que nadan regularmente obtienen mejores resultados en su rendimiento escolar, la práctica deportiva les ayuda a planificar mejor su tiempo y a aprovecharlo. Para los adolescentes, es además, una excelente forma de ocupar el tiempo libre acompañados por sus amigos que están en la misma actividad y lejos de hábitos de vida no saludables como el consumo del cigarrillo, el alcohol o drogas ilícitas. Un aspecto muy importante a considerar en todas las edades es el relacionado con la diversión. Lo recomendable es que cualquier actividad física debe proporcionar a los que la practiquen, momentos de disfrute y sensaciones placenteras al realizarlos, de no ser así, es la causa más frecuente de su abandono.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la realización de la actividad física de forma continuada para prolongar la longevidad y protegernos contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer y la natación es el deporte más indicado por excelencia.

### **Objetivos generales:**

Proponer una estrategia de intervención social encaminada a la educación y promoción deportiva para elevar la calidad de vida en sector escolar.

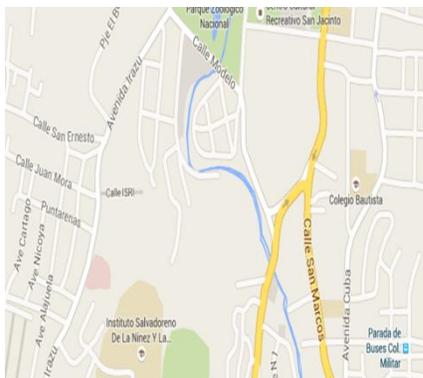
- Que un gran número de niños en edad escolar estén activos en su clase de educación física y en el deporte.
- Creación de grupos de natación en edades escolares, que representen a su institución educativa en competencias estudiantiles y otros eventos nacionales.

### **Objetivos específicos**

- Conseguir una perfecta adaptación al medio acuático y dominio de las actividades básicas de la natación.
- Manejar el medio en toda su dimensión más allá de las técnicas de nado.
- Ejercitación sistemática de las capacidades condicionales mediante el uso de métodos y técnicas adecuadas de la natación, valorando su contribución al estado de salud y al bienestar personal.
- Disfrutar del agua, aprender del agua comprendiendo la actividad como un elemento socializador, de descubrimiento y recreación.

### **Lugar donde se desarrolló:**





### **Población Beneficiada(Centros Escolares Invitados)**

1. Centro Educativo Santa Catalina
2. Centro Educativo Republica de Brasil
3. Centro Educativo Doctor Humberto Romero Albergue
4. Escuela de Educación Especial de San Jacinto
5. Centro Educativo José Simeón Cañas
6. Centro Educativo José Matías Delgado
7. Centro Educativo Republica de Honduras
8. Centro Educativo Liga Panamericana
9. Centro Educativo Esmeralda
10. Centro Educativo Jorge Larde
11. Centro Educativo Republica de Para Guay
12. Centro Educativo República de Costa rica
13. Centro Escolar Santa Ana
14. Centro Educativo Gold Tree Liebes
15. Centro Educativo Caserío Santamaría de la Esperanza
16. Centro Educativo Darío Gonzales
17. Centro Educativo católico Nuestra Señora de la Merced
18. Centro Educativos Confederación Suiza
19. Centro Educativo República del Ecuador

### **● PERSONAS INVOLUCRADAS**

- Profesor: Jorge Quezada(Presidente)
- Licda.: Krisia Lorena García(Gerente Deportiva)
- Lic.: Ernesto Hernández (Gerente de Deporte Social)
- Lic. Juan Salmerón (Jefe Departamento de Deporte Comunitario)
- Directores y Subdirectores (De los centro Escolares )
- Profesores de Educación Física
- Instructor :Hugo López Ramírez (Entrenador Deportivo INDES)

**Ejecutores del proyecto:**

- INDES
- MINED
- UES
- Deporte Comunitario

**Tiempo de duración del proyecto:**

- Inauguración del programa segunda semana de Febrero 2018
- 9 Meses de duración ( de febrero a Octubre)

**Tiempo de duración de clases**

50 minutos

**Acciones:****Progresión metodológica:****1. Ambientación (adaptación al medio acuático)**

- Flotación
- Sumersión
- Juegos de buceo
- Desplazamientos simples (dorsal y ventral)
- Locomoción
- Saltos (Entrar al agua de pie, y cabeza desde el borde)
- Resistencia bajo el agua (apnea)

**2. Iniciación de estilos.**

- Enseñanza de patada, brazada y respiración
- Coordinación del estilo libre y dorso
- Enseñanza del estilo pecho:
- Enseñanza de patada, brazada, respiración y Coordinación
- Enseñanza del estilo mariposa: Enseñanza progresiva de patada, brazada y coordinación

**Resultados esperados:**

Aprendizaje de las cualidades y habilidades físicas y psicológicas de la natación.

Mejor aprovechamiento de la hora educativa correspondiente a la clase de educación física de los niños en edad escolar.

Disminución del consumo de medicamentos.

Aumento del número de practicantes en el área de la natación.

**Viabilidad:**

Este programa se inserta en las políticas del gobierno de promocionar y masificar el deporte y la actividad física, pues da respuesta a una de tantas necesidades de nuestros niños; (derecho al deporte) programas priorizados por el gobierno y da cumplimiento a un derecho de los ciudadanos y gracias al apoyo del estado es posible la aplicación de este proyecto de intervención social ya que nos brinda herramientas para el logro de este objetivo. Se le da cumplimiento de este modo a la **Ley**

**General de los Deportes De El Salvador**

**Decreto No.469**

**Considerando:**

III. Que la actividad deportiva tiene un rol esencial para mejorar la calidad de vida de la población principalmente en relación con la salud física y mental de las personas; en consecuencia, es obligación y finalidad primordial del Estado su conservación, fomento y difusión.

IV. Que la actividad física y el deporte, constituyen factores a través de los cuales se desarrollan tanto las facultades físicas como mentales, por lo que es deber del Estado el fomento y apoyo de los mismos, por constituir factores esenciales en el proceso educativo y la integración social, haciendo énfasis en la masificación del deporte y el voluntariado y la adecuada protección a deportistas y atletas.

**Factibilidad:**

Es factible su desarrollo ya que se utilizaran los recursos humanos capacitados en el área y las instalaciones del territorio nacional y gubernamental seleccionado.

**Expediente Técnico:**

Descubrimiento guiado/juegos, el alumno descubrirá sus posibilidades de movimiento en el medio acuático a través del juego, en todas las edades se empleara una estrategia en la práctica global la atención sobre las habilidades motrices acuáticas.

Con respecto a los estilos de enseñanza, en estas edades se aplicara el descubrimiento guiado. En las habilidades acuáticas y la resolución de problemas para el desarrollo personal y grupal.

**ÁREA MOTORA**

- ✓ sumersión.
- ✓ Respiración.
- ✓ Saltos
- ✓ Flotación.
- ✓ Desplazamientos simples y dinámicos.



- ✓ Coordinación.
- ✓ Entradas al agua.
- ✓ Juegos.

#### ÁREA AFECTIVA E INTELECTUAL

- ✓ Adaptar al medio y el entorno.
- ✓ Trabajo en grupo y en pareja.
- ✓ Activar los sentidos.

#### Metas cuantitativas:

Beneficiar a un gran número de estudiantes de las instituciones educativas beneficiadas del municipio y lograr la integración de un gran número de atletas en la natación.

#### Descripción de costos

Cantidad	Materiales	Costo unitario	Fin externo	Fin interno	Costo total
	<b>Tablas</b>			<b>X</b>	
	<b>Flotadores</b>			<b>X</b>	
	<b>Tubo</b>			<b>X</b>	
	<b>Lentes</b>			<b>X</b>	
	<b>Becas (anual)</b>			<b>X</b>	
	<b>Salarios (anual)</b>			<b>X</b>	
	<b>Viáticos</b>			<b>X</b>	
	<b>Publicidad</b>			<b>X</b>	
	<b>Mantenimiento de piscina</b>			<b>X</b>	
	<b>Patrocinio</b>			<b>X</b>	
	<b>Gorros</b>		<b>X</b>		
	<b>Manoplas</b>		<b>X</b>		
	<b>Pool</b>		<b>X</b>		
	<b>Medallas</b>			<b>X</b>	

	<b>Trofeos</b>			<b>X</b>	
	<b>Refrigerios</b>			<b>X</b>	
	<b>Diplomas</b>			<b>X</b>	
	<b>Hidratación</b>			<b>X</b>	

### **Estrategias de Financiamiento interno:**

El INDES es el encargado de pagar a los docentes que intervienen el proyecto lo referente a salario, viáticos y otros.

### **Estrategias de financiamiento externo:**

Se podrán hacer gestiones de patrocinadores, si en la ley deportiva lo admite.

La actividad deportiva es un derecho de nuestra niñez y es fundamental que se basara en una igualdad de oportunidades para todos. El deporte gubernamental llena esta necesidad de nuestra niñez.

La práctica de la natación abre la oportunidad al niño/niña y adolescentes a divertirse y desarrollar capacidades físicas y sobre todo aprender lecciones de valores y virtudes para un comportamiento correcto en la sociedad. El deporte para todos y su forma de manifestación, favorece a la formación de seres humanos más satisfechos de vivir.

El deporte debe de ayudar a formar el conocimiento.

El Deporte se crea con el fin de ofrecer a la comunidad alternativas para el uso creativo del tiempo libre, en él se suman esfuerzos para ofrecer propuestas que contribuyan al bienestar de la población.

El proceso de orientación de actividad recreativa y deportiva de nuestros ciudadanos, requiere de recurso humano calificado, que propicie y contribuya al desarrollo de las capacidades físicas de los niños/niñas y adolescentes de nuestro municipio, necesarias para el desarrollo de la vida y las que son necesarias para el desarrollo de su respectivo deporte.

### **PROYECTO DE NATACIÓN ESCOLAR**

- Diagnóstico
- Entrega de cartas alas centros Educativos
- Determinar fecha de inauguración
- Determinar fecha de Inicio
- Fecha de clausura



Material de INDES



Instructor de la UES



Clausura de Natación Escolar



**Universidad de El Salvador**  
Hacia la libertad por la cultura

## Cuestionario LAWSEQ

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

### Indicaciones Generales:

El siguiente cuestionario no tiene respuestas correctas o incorrectas. En cada casilla de izquierda hay una pregunta contesta eligiendo una de las tres respuestas: “sí”, o “no” o “no sé”, según corresponda para ti. Recuerda no hay respuestas buenas o malas, **esto NO es un examen.**

Preguntas	Sí	No	No se
1. ¿Piensas que tus padres les gusta escuchar tus ideas?			
2. ¿A menudo te encuentras solo/a en el escuela?			
3. ¿A menudo otros niños/as te pegan o se enfadan contigo?			
4. ¿Te gustan los juegos en equipo?			
5. ¿Piensas que otros niños/as dicen cosas desagradables de ti?			
6. ¿Cuándo tienes que hablar delante de tus maestros o profesores, sientes vergüenza?			
7. ¿Te gusta escribir historias?			
8. ¿A menudo te sientes triste porque no tienes a nadie con quien jugar?			
9. ¿Te va bien en las matemáticas?			
10. ¿Hay muchas cosas de ti que te gustaría cambiar?			
11. ¿Cuándo tienes que hablar delante de otros niños/as, tienes vergüenza o te sientes ridículo/a?			
12. ¿Encuentras difícil hacer cosas bonitas de madera u otro tipo de manualidades?			
13. ¿Cuándo tienes que decir alguna cosa delante de los maestros o profesores, a menudo te sientes ridículo?			
14. ¿A menudo tienes que buscar nuevos amigos/as porque los que tienes juegan con otros niños/as?			
15. ¿Cuándo hablas con tus padres, a menudo te sientes ridículo/a ó tonto/a?			
16. ¿Las otras personas piensan que dices mentiras?			

Lawseq (Lawseq, D., 1981) de la adaptación de: M de Gracia y M. Marco (2000)

**LAWSEQ:**

Para poder interpretar el cuestionario de autoestima, debemos tomar en cuenta, los siguientes aspectos:

1. Las preguntas 4, 7, 9 y 12 son distractores o son preguntas neutras, por lo que no tienen puntuación.
4. ¿Te gustan los juegos en equipo?
7. ¿Te gusta escribir historias?
9. ¿Te van bien las matemáticas?
12. ¿Encuentras difícil hacer cosas bonitas de madera u otro tipo de manualidades?

**2. Pregunta 1:**

Tiene una puntuación inversa, esto quiere decir que la respuesta “Sí” tenga un valor de 2, la respuesta “No” tiene un valor de 0 (cero) y la respuesta “Ns” tiene un valor de 1.

**3. Preguntas 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16:**

En todas estas preguntas la respuesta “Sí” tiene un valor de 0 (cero), la respuesta “No” tiene un valor de 2 y la respuesta “Ns” tiene un valor de 1

**Clasificación de la puntuación:**

Para obtener el valor de autoestima final deben sumar la puntuación de cada respuesta. Y para determinar la clasificación de autoestima, se ha determinado los siguientes valores:

- 15 pts. o menos: tiene baja autoestima.
- 16-22 pts.: tiene autoestima promedio.
- 23 o más: tiene alta autoestima.



