

El cuerpo primer instrumento de vida: La danza en el fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes del IED Garcés Navas

Trabajo de grado presentado para obtener el título de especialistas en

Arte en los Procesos de Aprendizaje,

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Fundación Universitaria los Libertadores

Director:

Leidy Cristina Sáchica Cepeda

Sandra Patricia Bonilla Angarita

Enero de 2019

Resumen

Esta propuesta está enfocada en la necesidad que tienen los adolescentes de la media integral de grado 10 y 11 del colegio Garcés Navas de generar una conciencia de su cuerpo para fortalecer su autoestima para lograr la aceptación de sí mismo, pues ha causado varias dificultades en el ámbito personal y académico de estos jóvenes por la falta de seguridad de su imagen creando barreras sociales y de rechazo de ellos mismos y de su entorno con sus pares.

El estudio de la cultura del cuerpo para afianzar la autoestima de los jóvenes, es la herramienta fundamental como camino para lograr los objetivos es la danza ya que este lenguaje artístico apoya todo un engranaje al acercamiento del ser sentir conocer y apropiar las funciones del cuerpo y su significación, la expresión corporal como fuente de lenguaje no verbal el cual interpreta y expone su interior hacia el instrumento como es el cuerpo.

Al realizar el contraste del proceso que tuvieron los estudiantes antes, durante y después de los talleres se encontró que la danza es una buena estrategia para el reconocimiento corporal y por lo tanto para el desarrollo de habilidades de expresión, lo anterior apoyado en los resultados obtenidos del cambio que tuvieron los estudiantes al participar en las distintas actividades enmarcadas en la propuesta de intervención, como lo fueron los talleres elaborados con este fin.

Palabras Clave: Cuerpo, autoestima, danza, conciencia corporal.

Abstract

This proposal is focused on the need of adolescents in the half complete grade 10 and 11 of the College Garcés Navas generate an awareness of your body to strengthen their self-esteem to achieve acceptance of himself, as it has caused several difficulties in the academic and personal scope of these young people about the lack of security of your image creating social barriers and rejection of themselves and their environment with their peers.

The study of the culture of the body to strengthen the self-esteem of young people, is the fundamental tool as a way to achieve the objectives is dance since this artistic language supports all a gear to be feel known and appropriate approach the functions of the body and its significance, as a source of non-verbal body expression which interprets and exhibits inside towards the instrument as it is the body.

To make the contrast of the process that the students had before, during and after the workshops found that dance is a good strategy for body recognition and therefore to the development of skills of expression, the above supported in the results of the change that the students had to participate in various activities within the proposal of intervention, as they were prepared to this end workshops.

Key words: Body, self-esteem, dance, body awareness.

El cuerpo primer instrumento de vida: La danza en el fortalecimiento de la autoestima de los jóvenes del IED Garcés Navas

El Colegio Garcés Navas de educación formal, se encuentra en la localidad Engativá, es una Institución Educativa Distrital que atiende a una población de estudiantes en dos sedes (A,B) y en dos jornadas; Mañana y Tarde; la sede A Comprende la etapa preescolar Etapa inicial, Jardín, transición, primero y la Sede B comprende grupos de primaria: segundo, tercero, cuarto, quinto, en Básica Secundaria; Sexto, Séptimo, Octavo, Noveno; Media Secundaria; Decimo; Once. Esta población está conformada por 1,2 y 3.

La institución cuenta con tres líneas de profundización en la Media Secundaria llamada Media Integral de acuerdo al PEI (Proyecto Educativo Institucional). “Hacia la identidad Cultural”, el cual permite una mirada hacia la diversidad cultural Son: Música, Danza, Matemáticas, adicional se tiene un programa de Estudiantes de Inclusión. (Considerando inclusión limitación Cognitiva, auditivo, física, Verbal).

El contexto del grupo de la media integral comprende estudiantes de grado 10° y 11° con edades entre los 14 a 19 años aproximadamente. En esta etapa, ellos presentan intereses a nivel individual y colectivo; consolidan noviazgos, se preocupan más por su aspecto físico y buscan formas para lucir más llamativos. Los estudiantes comparten un escenario común dentro del ejercicio de clase. Se percibe el rechazo entre los jóvenes y en sí mismos durante las actividades planteadas en el desarrollo de la clase, se identifica que algunos estudiantes de esta población educativa no se sienten aceptados por sus diferentes características físicas, edad, raza, cultura, limitaciones emocionales o físicas o en algunos casos porque desde niños han creado esta

condición desde sus familias por rechazo o comentarios que han afianzado una falta de su “Percepción de sí mismo”.

Existe la crítica en ellos porque no cumplen con los estándares establecidos de belleza que la sociedad les impone, ejemplo porque son gorditos o por la utilización de las gafas y posterior hay burla estos chicos se aíslan, otros los aíslan por su falta de higiene y de cuidado de su imagen se identifican despreocupados en su presentación personal, algunos se muestran muy afligidos tristes sin motivación Algunos manifiestan tener problemáticas familiares frecuentemente. Y también que en muchos casos sus hogares son monoparentales o viven con personas distintas a sus padres biológicos o algunos viven respondiendo por ellos y sus hermanos sin ningún otro tipo de apoyo, otros como es el caso de algunos estudiantes de inclusión como limitación auditiva, limitación física o cognitiva.

En ese orden de ideas y conforme al contexto y actores que se han sentido rechazados y que se sienten desmotivados y que no se aceptan o son diferentes expresiones de inconformidad, se postula la siguiente pregunta como base de fundamentación y orientación del mismo. ¿De qué manera la danza fortalece la autoestima en los estudiantes de educación media del colegio Garcés Navas? De acuerdo a las diferentes formas de encaminar la problemática de la auto estima en los jóvenes es importante realizar un reconocimiento de sí mismo, por medio de un encuentro desde su interior hacia su exterior para fortalecer su identidad corporal.

En ese orden de ideas, el objetivo principal que postulo para la propuesta de intervención es Fortalecer la autoestima en adolescentes de grado 10° y 11° del colegio Garcés Navas por medio de la danza como herramienta de aprendizaje emocional. Dentro de los objetivos específicos se busca motivar a los estudiantes hacia la desinhibición de su ser para confrontarse hacia la importancia de la conciencia corporal, desarrollando habilidades de segmentación corporal y

secuencia coreográfica de danza y afianzar su esquema e imagen corporal para la aceptación de sí mismo y de su entorno sociocultural.

Precisamente las dificultades que se evidencian en algunos jóvenes por su falta de aceptación de sí mismo y del otro han afectado notablemente el trabajo académico y con vivencial del grupo, de esta manera se está llevando a la burla e incurrir manifestaciones de matoneo y peleas entre ellos. La autoestima juega un papel muy importante en la concepción de aceptación individual, pues si no se fortalece este valor a tiempo en cuanto al manejo de las emociones, el autocuidado y la autoimagen, los jóvenes pueden caer en situaciones de disputas, abusos y hasta suicidios por desesperación de quien está inconforme de sí mismo o por ser señalado por los demás.

Es importante propiciar en la institución espacios que permitan herramientas de construcción de la identidad del cuerpo de cada individuo y la importancia de ser auténticos en la diversidad cultural de este grupo educativo de Engativá, Cuando el joven logra percibir sin tabús lo que él es como individuo logra reconocerse y adquiere seguridad. Es fundamental para esta comunidad fortalecer al joven en su autoconfianza, mejorando de esta forma la percepción de sí mismo y a la par su proceso académico y las distintas actividades que están orientadas dentro de su formación académica. Esta propuesta desea implementar una estrategia pedagógica como lenguaje artístico la danza para fortalecer vacíos en su autoestima y llevar al autoconcepto de sí mismo y del otro a otro nivel de avance frente a la percepción de sí mismo y del otro experimentando a través del cuerpo su propia aceptación y reconocimiento de su par.

Al diseñar una estrategia a través del arte de la danza que permita una mayor aceptación de sí mismo e, implementar mecanismos pedagógicos y artísticos que acceda al trabajo individual y en equipo, hacia el reconociendo de falencias y fortalezas de grupo para lograr la aceptación

individual y en grupo apoyando en la resolución de conflicto a nivel de convivencia. El cual permitirá experimentar lazos de equipo, ayuda mutua y reconocimiento para afianzar la autoestima de cada estudiante evitando episodios de depresión y deserción estudiantil.

Según (Maurus, 2002) la autoimagen o autoconcepción, se refiere a la percepción de sí mismo y de lo que se piensa ser. El autor nombra al Dr. Maxwell Maltz que establece que la autoimagen es el resultado de las experiencias pasadas; éxitos, fracasos, humillaciones y triunfos, y la reacción de las personas que componen su alrededor enfatizando sobre todo en la primera etapa de la vida: la infancia.

El autor Michaelson (1993) expresa que la baja autoestima es resultado del miedo de ser uno mismo, en palabras del autor “At the heart of low self-esteem is the fear of being yourself” y que a causa del miedo generado el ser humano suprime los sentimientos y crea un bloqueo para desarrollar espontáneamente habilidades creativas.

Por otro lado, los autores Cogollo, Campo Arias & Herazo (2015) dentro de su documento denominado “Escala de Rosenberg para autoestima: Consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena, Colombia” nombran que la dimensión/escala autoconfianza aborda los aspectos relacionados con saberse o sentirse competente en varios aspectos de la vida; y la dimensión/escala autodesprecio emplea términos peyorativos asociados a la simpatía consigo mismo, tomando de la fuente de los autores Tafarodi, Marshall & Milne (2003).

La autoestima y la autoimagen entonces se pueden ver reflejadas en los comportamientos del lenguaje corporal que adopta cada individuo, teniendo en cuenta la premisa realizada por (Rebel, 2000) al afirmar que el cuerpo expresa todo aquello que el lenguaje verbal muchas veces no logra expresar, debido a que el cuerpo no miente, ya que según el autor este es el espejo del alma.

Es decir, que un ser humano que tiene una tendencia a autoestima alta mostrara que su postura es erguida, mirada fija y caminado seguro; mientras una persona que presenta un comportamiento opuesto su lenguaje corporal evidencia recogimiento del cuerpo, mirada baja y timidez al expresarse.

Por otro lado, el autor mencionado anteriormente postula que las personas que son conscientes de su lenguaje corporal y que aprenden a entender el de los demás, están creando las premisas necesarias para generar relaciones interpersonales plenas y comprensivas. Esto se puede observar en los salones de clase cuando los estudiantes aceptan o no las diferencias de sus compañeros, comprenden las limitaciones entre ellos y buscan estrategias para apoyar a aquellos que nos poseen las mismas destrezas en un escenario determinado.

En el trabajo de grado realizado por (Oliveros & Gómez, 2015) Titulado “La baja autoestima como factor que afecta el proceso escolar en los estudiantes del grado primero del centro educativo del Hogar Jesús Redentor de Medellín” buscan identificar las principales causas que influyen en la baja autoestima y como ésta afecta el proceso escolar del grado primero del centro educativo Hogar Jesús Redentor de Medellín. Igualmente, el trabajo desarrollado por (Parra, 2012) denominado “Apoyo psicosocial para el fortalecimiento del proyecto de vida de los adolescentes del centro de protección Kiwanis en su discusión presenta que el enfoque humanista concibe al hombre como una unidad y como una totalidad compleja donde el ser humano es el centro de interés. La relación del enfoque con el apoyo psicosocial que se realizó con las adolescentes del centro de protección Kiwanis fue el resaltar su capacidad de elección, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Acevedo, Magaly & Noreña (2015) dentro del contenido de su trabajo de grado denominado “Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos” menciona el concepto de la autoestima formulado por MASLOW (1908-1970), el cual enuncia el aprecio como la necesidad que tiene uno de apreciarse a sí mismo a través del amor propio, la confianza, la pericia el respeto, la suficiencia etc. Apoyando la idea del autor Maslow, pero enfocándose más en la dimensión del aprecio, el autor (Schiraldi, 2007) define a la autoestima como la opinión apreciativa y realista que tiene cada persona sobre sí mismo; precisando que sea honesta al reconocer las fortalezas y debilidades.

Como aporte a mi propuesta está el soporte teórico de algunos autores que cito como sustento en el arte de la danza siendo este el motor fundamental para el desarrollo de la corporeidad y las emociones como estrategia a mi propuesta ya que es un lenguaje no verbal y que se identifica con la expresión de las emociones y del cuerpo por medio del movimiento y gesto.

En el libro de como acercarse a la danza de Alberto Dallai (1988), expresa que el arte de la danza consiste en mover el cuerpo guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación al acto o acción que los movimientos “desatan”, impulso de expresarse regocijo felicidad bienestar, son las relaciones internas las que echan andar en el mecanismo de este acto de la danza. Menciona 8 elementos de la danza: El cuerpo humano, la cultura del cuerpo, el espacio, el movimiento, el impulso del movimiento, el tiempo, la forma o apariencia, relación luz y oscuridad, el espectador participante.

Otra postura como el libro El arte de crear Danza de Doris Humphrey (1965), menciona que la danza es única en su campo expresivo por el movimiento, su unicidad también se manifiesta como el poder que tiene para provocar la emoción con su vocabulario, excitar el sentido cinético,

para manifestar la sutileza del cuerpo y del alma. Este poder de la danza le ofrece al tema una revelación, un comentario, un nuevo matiz de sentido que no hallamos fácilmente en su estado original, pero al encontrarlo logramos conectarnos con el ser y el sentido de percepción del entorno se agudiza, esto inicia a partir del juego de movimientos que se experimentan por una gran variedad de razones involuntarias o voluntarias; físicas, psíquicas, emocionales e instintivas, que en conjunto llamamos motivación. En resultado sin motivación no existiría el movimiento, así es como mediante un sencillo análisis del movimiento en general tenemos la base de la danza, que resulta siendo la base de la danza que es el movimiento elevado a la expresión del arte. (p.46-47)

Por su parte, el diseño es la forma de transmitir una actitud frente a ciertas actividades o sentimientos humanos, es decir que el diseño trata de poner al servicio de una idea, como se puede expresar miedo, angustia, impaciencia, tedio, esperanza, placer, y resentimiento. Mientras la dinámica es el caudal de energía que permite desarrollar el movimiento y la idea creada en el diseño, bajo la marcación del ritmo que viene siendo la pulsación o el tiempo que tiene en un espacio determinado.

La eutonía es una disciplina fundamental para el reconocimiento corporal pues se basa en una experiencia del propio cuerpo, que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y propone un aprendizaje para la fluctuación de los tonos neuromuscular, neurovegetativo y psíquico, con su adecuación a las distintas situaciones de la vida, a través de sus principios. Rovella (2008).

Algunos principios de esta disciplina son desarrollo de la conciencia de la piel y del volumen del cuerpo, contacto consciente, vibraciones óseas y vocales, movimientos activos y pasivos y posiciones de control. Estos principios permiten que se desarrolle un sentido más agudo de la

percepción de cada movimiento del cuerpo y del espacio en donde se desarrolla, por lo tanto, mejora el reconoce el cuerpo como un instrumento que por cada movimiento expresa distintas sensaciones y emociones.

Conforme al testimonio de (Paredes, 2016). El entender el cuerpo y el mismo como testimonio de nuestras vivencias nos brinda una caracterización de quien es cada individuo a nuestro alrededor. Por lo tanto, la danza se convierte en un medio para expresar nuestras ideas lo que se traduce como individuos participes de una sociedad. De tener una mirada crítica y así retroalimentar, generar opinión y dar a los demás otra forma de entender el sistema que habitamos.

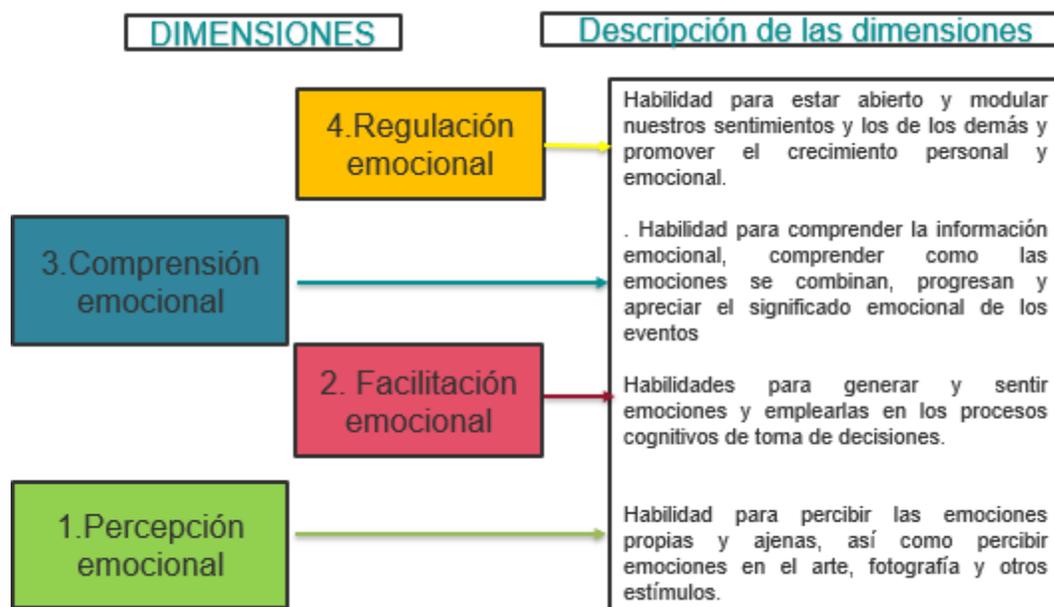
(Amézquita, 2015) Existen varias actividades que permiten la interacción del cuerpo, espacio y relación con otras personas. Una de ellas es la danza que en gran medida busca el reconocimiento del cuerpo, que ayuda a generar mejores niveles de autoconfianza, y de relación con los compañeros que compartes escenario. Recuerdo que cuando inicie mi proceso artístico en danza era una persona increíblemente tímida y me temblaba mi cuerpo por temor a que se burlan de como danzaba. Sin embargo, al subirme a tarima entendí que la danza era la forma de como el alma se liberaba de los miedos y trascendía. Además, de enseñarme a confiar un poco más en mí misma y dejar la timidez con las personas que hacían parte de la coreografía.

No obstante como el cuerpo es el instrumento de vida el cual se relaciona continuamente desde el interior y exterior de su ser, la conciencia corporal y gestual juega un papel fundamental en el lenguaje no verbal y que se socializa con el otro las diferentes ideas, situaciones, emociones que surgen en la cotidianidad por consiguiente como soporte teórico mencionó la teoría histórica cultural Lev Vygotsky, el cual su teoría aporta al trabajo social y cooperativo entre los individuos, el pensamiento tiene funciones psicológicas superiores como son: La percepción, atención, memoria, lenguaje, indispensables en los procesos de aprendizaje.

La resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados (Wertsch,1985, p.84). Lo anterior es especialmente importante en los procesos de aprendizaje porque permite fundamentar las propuestas de trabajo colaborativo, la mediación de aprendizajes y el andamiaje para favorecerlos.

No obstante, otra formulación que apoya al desarrollo del ser es la teoría de inteligencia emocional de Mayer y Salovey, tomando el modelo de IE de 4 ramas es la siguiente.

Formulación teórica de inteligencia emocional de Mayer y Salovey Modelo de IE de 4 ramas



Fuente: (Mayer & Salovey , 1997)(1997)

Según la (CORTE CONSTITUCIONAL CONSEJO SUPERIOR DE LA JUDICATURA, 1991), en el capítulo 1 de la Constitución Política de Colombia 1991, los derechos fundamentales los artículos que mencionan temáticas pertinentes para el desarrollo de estos proyectos son el 13,16 y 67. A continuación se describen textualmente sus enunciados.

Artículo 13 Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica. El Estado promoverá las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva y adoptará medidas en favor de grupos discriminados o marginados. El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ellas se cometan.

Artículo 16. Donde se establece que todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

De acuerdo a la ley general de educación Ley 115 de febrero 8 de 1994 del Título II educación Formal Artículo 13 Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a: a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes; b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos. (CONGRESO DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA, 1994)

Continuando con la ley General de Educación en su artículo 1 se menciona a la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. (CONGRESO DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA, 1994)

Conforme al (Colegio Garcés Navas Institución educativa distrital, 2017-2018) expresa en su Manual de convivencia la MISION como “Brindar a la comunidad una educación integral con énfasis en el desarrollo de la identidad cultural, sustentada en la formación de un ciudadano en los valores y principios institucionales que atraviesen los procesos pedagógicos implementados en preescolar, básica y media, y orientada hacia la promoción de la articulación de la educación media.

Asimismo, en su Capítulo II Normas generales de la convivencia. N 3 derechos y deberes de los estudiantes (Colegio Garcés Navas Institución educativa distrital, 2017-2018) manifiesta que los estudiantes matriculados en su institución, deberán recibir una formación integral en las dimensiones, afectiva, ética, cognitiva, estética, espiritual, sociopolítica y comunicativa preservando el bien común y los principios institucionales. Por consiguiente, ellos tendrán derecho a ser tratados con respeto y sin discriminación alguna por razones de origen étnico, cultural o lingüístico, religión, situación socioeconómica, de discapacidad o desplazamiento forzado, sexo, identidad de género y orientación sexual (Ley 1620 de 2013) Adicionalmente, que se respete su integridad física, moral y su dignidad personal; no siendo sometido a tratos degradantes que menoscaben su integridad. Tampoco podrá ser objeto de castigos físicos, morales y psicológicos.

(Colegio Garcés Navas Institución educativa distrital, 2017-2018) menciona el acoso escolar (Bull ying) en su apartado 12.9, definición tomada de la ley 1620 de 2013 en su artículo 2, como cualquier conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento liberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente. Por parte de un estudiante o varios de sus pares con quienes mantienen una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado. También puede ocurrir por parte de los docentes contra estudiantes, o por parte de estudiantes contra docentes, ante la indiferencia o complicidad de su entorno.

De acuerdo al estudio realizado por Gómez, Viveros & Ceballo (2017) estudiantes de 10°, se obtuvo por medio de una encuesta diseñada por los autores los siguientes resultados: A la pregunta donde los autores evaluaban la autopercepción que tenían los estudiantes de sí mismo, al considerar su importancia dentro del salón de clases, el 60% de los encuestados respondieron afirmativamente él y el 40% restante no se considera un ser humano importante dentro del contexto social del aula de clase, debido a que sienten que su presencia dentro del salón de la clase no es significativa para sus compañeros. Y en la pregunta ¿En qué actividades lúdicas, generalmente, participas dentro del colegio? Los estudiantes encuestados respondieron que en las actividades que más participan son presentación de danzas con un 50%, encuentros deportivos 40% y el 10% hace actividades musicales.

Los resultados del estudio reflejan que los comportamientos más frecuentes en estudiantes que presentan bajo niveles de autoestima son: ser impulsivos, el pesimismo, el permitir que lo saboteen, la agresividad y negarse a hablar ante el grupo según las respuestas brindadas por los profesores que fueron encuestados.

No obstante, para realizar esta propuesta se optó como línea de investigación Evaluación, docencia y aprendizaje, el enfoque es cualitativo el cual identifica la forma de comportamiento de los individuos desde su propio entorno y contexto. Hay una relación continua en esta línea desde la evaluación de cada proceso y el aprendizaje que se va entrelazando el cual se vuelve participe el docente como orientador y motivador del proceso de aprendizaje del educando.

De acuerdo al problema mencionado en el contexto del IED Garcés Navas, acerca de la baja autoestima de algunos jóvenes que se ha percibido en la institución, es necesario realizar los siguientes instrumentos para verificar si esta problemática realmente se evidencia en los estudiantes de grado 10 y 11 afectando su desempeño académico y social. Los instrumentos elegidos para el desarrollo del presente PID son el inventario de autoestima de Coopersmith, una reflexión teatral- entrevista y cuestionario basado en la escala de Likert. A continuación, se describe detalladamente cada uno de ellos.

Inventario de autoestima de Coopersmith - Forma C para adultos y adolescentes.

Esta prueba está diseñada con el propósito de medir las actitudes valorativas en adolescentes y adultos a partir de los 16 años de edad. (Coopersmith, 2010). Teniendo en cuenta que para el desarrollo del presente proyecto la población objeto de estudio son estudiantes del grado 10 y 11° cuyas edades están dentro del rango que abarca esta prueba, esta es apropiada para implementarla como medio de recolección de datos iniciales para la determinación de los niveles de autoestima que tienen los estudiantes.

El inventario consiste en 25 preguntas que busca que el sujeto al cual se le aplica la prueba las responda de acuerdo a su identificación con cada una de ellas contestándolas en términos de

verdadero o falso, según sea su preferencia. Adicionalmente, las preguntas están relacionadas con las dimensiones personal, social y familiar; por lo tanto, permitirá identificar cuáles son los factores que influyen en los niveles de autoestima en caso de identificar baja o media autoestima en los estudiantes evaluados.

El puntaje total que se puede obtener es 100, teniendo cada pregunta un valor de 4 puntos.

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

0-24 Nivel de autoestima bajo

25-49 Nivel de autoestima medio

50-74 Nivel de autoestima medio alto

75-100 Nivel de autoestima alto

En el anexo 1 se encuentra el instrumento y las instrucciones correspondientes.

Escala de Likert

Otro de los instrumentos que se utilizará es una adaptación del cuestionario (IAME) Inventario de autoconcepto en el medio escolar. Clasificación A. Este cuestionario consiste en 19 preguntas, de las cuales 16 se refieren a cualidades propias de la autoestima y 3 pertenecen a una escala de autocrítica. Ver anexo 2.

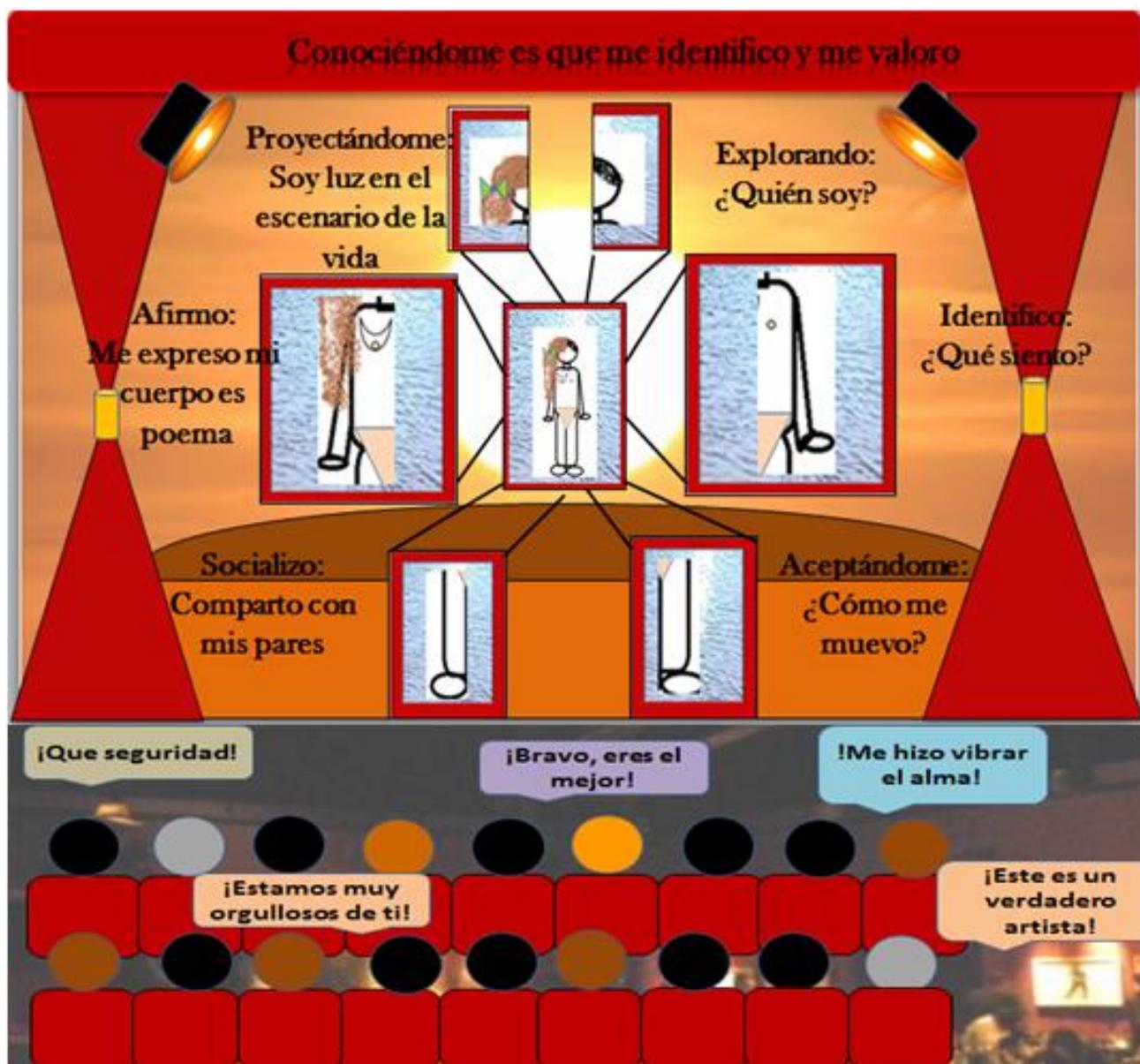
Cada ítem del cuestionario puede recibir una puntuación de 4. El puntaje de 4 refleja un autoconcepto positivo en la pregunta específica, mientras 1 refleja que en esa conducta concreta el estudiante presenta un auto concepto negativo. (Orientared, 2018)

Los factores o dimensiones de la autoestima evaluados por este método son:

- Autoestima Física
- Autoestima en general
- Autoestima de competencia académico/intelectual
- Autoestima emocional
- Autoestima relacional

Danzando siento, conociéndome es que me identifico y me valoro.

Figura 1. Ruta estrategia de intervención



Fuente: Sandra Bonilla (2018)

En la anterior ruta se representa el esquema general de como se abordará paso a paso el siguiente plan de acción que determina la metodología para llegar al objetivo general de la propuesta, siendo así el soporte de vivencia para el joven estudiante en confrontar su corporeidad y relación con el otro así surge el siguiente plan de acción.

Tabla 1. Primera escena: Explorando ¿Quién soy?

Primera escena: Explorando ¿Quién soy?	
Tiempo: 4 horas Aplicación a estudiantes de Media Integral grado 10 y 11	
<p>Objetivo general: Generar un encuentro con mi propio yo desde la imagen y la exploración corporal.</p>	<p>Objetivos específicos: Descubrir las posibilidades de imagen. Interiorizar mi imagen a través del espejo Expresar como me veo por medio de la imagen</p>
<p>Competencia Exploración segmentos corporales, alineación, discriminación, ajuste y desajuste, volumen, tono muscular, imagen, manejo de la respiración desinhibir, contracción y extensión.</p>	
<p>Actividad Metodología</p>	<p>Inicio: Activación Corporal, Inicio de un calentamiento articular; Calentamiento articular de cuello, hombros, brazos y muñecas, pelvis y cadera, calentamiento de articulaciones de extremidades menores, en rotación desde la cabeza hasta los pies en secuencia pasando así por todas las partes del cuerpo cada movimiento se realiza medio círculo hacia la derecha e izquierda alternando en 4 veces 8 tiempos en el caso del tórax y pelvis, adelante atrás (extensión y contracción) 4 veces 8 tiempos. Explicación del punto, línea como imagen del cuerpo (contenido y extensión).</p> <p>Nudo: En la búsqueda de sensaciones a través de estímulos musicales y movimientos de cada parte del cuerpo en todo el espacio hay frases en el piso en las paredes en los espejos, colgadas en el techo como: ¿Quién soy? ¿Cuál es mi imagen? ¿Qué es la forma? ¿Como es un volumen? ¿Qué es imagen corporal? ¿Como es cada parte de mi cuerpo? ¿Qué es tono muscular? Realizar desplazamiento por todo el espacio al ritmo de la música al detener la música estado en silencio se detendrá manteniendo el equilibrio con una imagen que responda a una de las preguntas que hayan logrado leer, así se continuará el ejercicio procurando motivar al estudiante para que logre desinhibir y expresar su respuesta por medio de la imagen que plantee con su corporeidad.</p> <p>Desenlace: Se ubican en parejas frente a frente realiza el rol uno la imagen y el otro su duplicado el reflejo del espejo, cada uno experimenta el rol de crear o de imitar se ambientan los movimientos al ritmo de la música cuando se detiene se sugiere una imagen manteniendo el equilibrio, luego cambio de rol. Se unen 2 parejas, forman siluetas con los cuerpos del grupo de acuerdo a la imagen que se proyecte del video beam, o que oriente el docente primero se mencionara los números, 5, 4,8,9,2, 11,31 vocales, e, o, a, u,i figuras geométricas como: triángulo, cuadrado,</p>

	<p>circulo rectángulo. Cada imagen se realizará en silencio cuando no haya música tienen 1 minuto para realizar cada imagen.</p> <p>Luego cada estudiante toma el siguiente material (arcilla, papel periódico coca con agua) y se ubica en cualquier espacio del salón de danza. Se orienta el ejercicio en amasar la arcilla y formas diferentes imágenes que el docente indicara como lo plasmo estiro y lo materializo por medio de la arcilla elaborando una imagen de cada uno en escultura como fase final del ejercicio.</p>
<p>Recursos: Los estudiantes deben usar ropa cómoda camiseta pantaloneta o Legis, en lo posible sin zapatos. Aula de danza, espejos, equipo de reproducción de sonido, CD y USB con el siguiente repertorio: Música instrumental Mantovani, Percusión Guem, arcilla para modelar coca de agua y papel periódico.</p>	
<p>Evaluación; Exposición de la escultura y socialización de esta, responder en una hoja todas las preguntas que surgieron, realizar una descripción de ¿Quién soy?</p>	

Fuente: Sandra Bonilla (2018)

Tabla 2. Segunda escena: Identifico ¿Qué siento?

<p>Segunda escena: Identifico ¿Qué siento?</p> <p>Tiempo: 4 horas Aplicación a estudiantes de Media Integral grado 10 y 11</p>	
<p>Objetivo general: Percibe las diferentes sensaciones por medio de las funciones del cuerpo innata y sugerida.</p>	<p>Objetivos específicos: Identifica su ritmo cardiaco y respiratorio. Asocia su ritmo interno con el ritmo musical. Experimenta las sensaciones y emociones con sus sentidos.</p>
<p>Competencia: Exploración del ritmo: Ritmo cardiaco y respiratorio, discriminación auditiva, Exploración de ritmos cotidianos desde caminar hasta correr, sensopercepción, relajación Péndulo.</p>	
	<p>Inicio: Todos los estudiantes se van a vendar los ojos con una pañoleta, toda la orientación va estar determinada por el estímulo auditivo el cual está orientado por el docente.</p> <p>Activación por medio de la conciencia de su propia respiración y ritmo cardiaco, Inhalar y exhalar (respiración con el diafragma)</p> <p>Experimentación en diferentes posturas acostado boca arriba, boca abajo, sentados en el piso en una silla y de pie.</p> <p>Tensión y distensión corporal en cada movimiento de cada segmento del cuerpo ritmo innato (cardiaco y respiratorio),</p> <p>Pasar al calentamiento articular en rotación desde la cabeza hasta los pies, luego se realiza una secuencia que explica el docente para pasar un ritmo cardiaco más acelerado,</p>

Actividad Metodología	<p>Calentamiento cardiovascular en un espacio definido. No hay desplazamiento solo el movimiento sugerido con un ritmo acelerado para aumentar el ritmo cardiaco y respiratorio.</p> <p>Trote en el mismo espacio sin desplazamiento, salto cruzando los pies alternando cada pierna, trote tocando los talones con las manos, trote levantando la rodilla alternando derecha e izquierda.</p>
	<p>Nudo: En este momento puede experimentar su ritmo acelerado y respiración sensación del calor corporal transpirar En la búsqueda de sensaciones a través de estímulos musicales y movimientos de cada parte del cuerpo en un espacio determinado, sensaciones de frío y calor sensopercepción pies descalzos, la música es instrumental de relajación el cual la voz del docente apoyara a la reflexión de cada uno frente a las preguntas y pausa ¿Qué siento? Cuando me molestan, me rechazan... cuando me consienten....., me resaltan..... me ofenden, ¿Qué me gusta de mí?, ¿Qué rechazo de mí?,¿Qué me gustaría cambiar de mí?, ¿Qué cualidades físicas y valores tengo? ¿Qué es conciencia corporal? Conciencia de mi respiración ritmo cardiaco escucha diferentes sonidos. Explicación del péndulo. movimiento continuo como el péndulo del reloj como el latido del corazón.</p>
	<p>Desenlace: En esta fase se deben quitar las vendas. Se ubican en grupos de 6 estudiantes socializar a partir de todas las sensaciones que percibieron con los ojos vendados, hablar de las cualidades de cada compañero del grupo 10 min, al finalizar cada grupo experimenta armando imágenes a partir de una estructura estática</p> <p>Cada grupo arma varias estructuras estáticas formando la imagen según la orientación del docente cada construcción dura 5 minutos, una casa, ascensor, edificio mantener el equilibrio y luego generar el péndulo de la estructura como: las ventanas, puertas, mecanismo mecánico.</p> <p>Cada grupo seleccionara un medio de transporte o automotor lo armaran y luego socializaran todos los grupos.</p>
<p>Recursos: Ropa cómoda que se solicitó para continuar con cada encuentro, aula de danza, grabadora, venda para cubrir los ojos, música editada con diferentes estímulos, melodía clásica de piano, sonidos de la naturaleza, sonido de sirena de ambulancia música de relajación, en la edición esta mencionando cada pregunta que se sugiere en la fase del nudo mencionada</p>	
<p>Evaluación: Realizar una estructura estática, como un edificio, un automóvil un tractor, retroexcavadora, grúa, y aplicar el péndulo (Ritmo).</p> <p>Escribo en una carta para mí sobre todo lo que siento, que me molesta de mí y que me gusta como cambio lo que no me gusta.</p>	

Fuente: Sandra Bonilla (2018)

Tabla 3. Tercera escena: Aceptándome ¿Cómo me muevo?

Tercera escena: Aceptándome ¿Como me muevo?	
Tiempo: 4 horas Aplicación a estudiantes de Media Integral grado 10 y 11	
Objetivo general: Reconocer mi cuerpo e imagen en los diferentes planos y trayectorias de la danza.	Objetivos específicos: Descubre las posibilidades de locomoción en un espacio. Discrimina las diferentes posturas según los planos o niveles. Expresar como me veo por medio de la imagen
Competencia: Espacio movimiento corporal similitud con un animal, ajuste postural. Exploración segmentos corporales, alineación, discriminación, ajuste y desajuste, planos, trayectoria, cuatro puntos cardinales.	
Actividad Metodología	<p>Inicio: Video de autoestima la oveja. (Goikotxeta, 2013) ¿Hacia dónde voy? ¿Cuál es mi decisión y camino?</p> <p>Activación, Inicio de un calentamiento articular en rotación desde la cabeza hasta los pies en secuencia pasando así por todas las partes del cuerpo, experimentando nivel de calor desde caminar en varias direcciones del espacio trotar y correr</p> <p>Nudo: En la búsqueda de sensaciones a través de estímulos musicales y movimientos de cada parte del cuerpo en todo el espacio, como camino ¿cuál es mi ritmo al caminar y correr? ¿Cuál es la sensación cuando me detengo con la música, dirección en que voy tropiezos caídas y saltos arriba y abajo hacia dónde voy?</p> <p>Posibilidades de desplazamiento en las diferentes trayectorias (línea recta, curva, espiral y zigzag) y planos (alto, medio, bajo).</p> <p>Desenlace: Caída y recuperación, experimenta y compone los niveles desde el piso hasta el salto desplazamiento y comparación del animal serpiente, lagartija, sapo, ratón elefante, jirafa, mono, oso, paloma, águila, Presa o cazador manejo de rol composición de la imagen postura de los 3 niveles y trayectorias en grupo.</p>
Recursos: Aula de danza, grabadora,	
Evaluación: Reflexión del video, ¿Cómo fue la experiencia de la imagen animalesca? y ¿cuál es la relación del animalito frente a la burla?	
Realizar un debate dividiendo el curso en 2 grupos. Defender la postura según lo seleccionado Grupo A La figura humana se acerca de la postura y trayectoria de un animal Grupo B La figura humana no se acerca a la postura y trayectoria de un animal.	

Fuente: Sandra Bonilla (2018)

Tabla 4. Cuarta escena: Afirmo. Me expreso, mi cuerpo es poema

Cuarta escena: Afirmo. Me expreso, mi cuerpo es poema	
Tiempo: 4 horas Aplicación a estudiantes de Media Integral grado 10 y 11	
Objetivo general: Generar comunicación por medio del cuerpo a través del poema de la danza.	Objetivos específicos Descubrir las posibilidades de lenguaje corporal y autoafirmación y conocimiento. Comunicar corporalmente por medio de movimientos las emociones.
Competencia Comunicación, expresión corporal, ajuste postural alineación, discriminación, ajuste y desajuste, improvisación, planos y ritmo.	
Actividad Metodología	Inicio: Activación: Inicio de un calentamiento articular en rotación desde la cabeza hasta los pies en secuencia pasando así por todas las partes del cuerpo, experimentando nivel de calor desde caminar en varias direcciones del espacio trotar y correr.
	Nudo: Mi cuerpo es poema, cada estudiante realiza la lectura del poema del cuerpo seleccionado Realizar una pequeña secuencia corporal con una sábana transformando el elemento como parte de sí. Seleccionar imágenes según vistos punto, línea y péndulo, transmitir corporalmente lo que describe el poema.
	Desenlace: Creación y ensayo de la composición por cada estudiante, transforma el poema con el significado que tienes de ti mismo. Al finalizar se entregará una copia sobre una carta a cada estudiante sobre dos casos de 2 personas que escribieron sobre su inconformidad y lo socializaran en la evaluación.
Recursos: Aula de danza, grabadora, música, sabana. Fotocopias de las cartas. Anexo 3 y 4.	
Evaluación: Puesta en escena de cada composición, socialización lenguaje no verbal expresando por gestos su concepto acerca de su trabajo. Socialización en mesa redonda acerca de las cartas cuál sería su posición y como podría cambiar la realidad de estos dos casos.	

Fuente: Sandra Bonilla (2018)

Tabla 5. Quinta escena: Socializo. Comparto con mis pares

Quinta escena: Socializo. Comparto con mis pares	
Tiempo: 4 horas Aplicación a estudiantes de Media Integral grado 10 y 11	

Objetivo general: Reconozco mi cuerpo y del otro como primer instrumento de vida		Objetivos específicos: Apropio bienestar en mi cuerpo a través de hábitos de vida saludable. Identifico mis destrezas corporales a través de la creación de una propuesta corporal colectiva.
Competencia: hábitos de vida saludable Capacidades corporales, flexibilidad, ritmo coordinación, fuerza y resistencia, postura corporal,		
Actividad Metodología	Inicio: Se desarrolla un taller para hablar de la importancia de adoptar hábitos de vida saludable, me cuido con mi buena alimentación, espacio para ejercitarme y cuidando de mi aspecto personal e higiene.	
	Nudo: Reflexión en grupos de 8 ¿Qué consecuencias trae para mi vida, cuando no tengo hábitos de vida saludable? ¿Como aplico el control de mi cuerpo en el manejo de la tensión y relajación muscular? ¿Qué ventajas tiene para mí el cuidado de mí, en lo físico emocional y mental? Activación corporal en los mismos grupos realizar una secuencia de calentamiento creada aplicando la importancia de realizar un seguimiento adecuado para activar sistema muscular y preparación para el trabajo corporal.	
	Desenlace: Construyen en grupo una pequeña escena donde expliquen por medio de la expresión corporal todo acerca de las ventajas y desventajas de los hábitos de vida saludable, la creación colectiva se debe enfocar en formato de noticiero a cada grupo se le entregara unos materiales para recrear con esos elementos su producción, pueden utilizar elementos vistos de construcción.	
Recursos: Aula de danza, grabadora, música activación corporal, folleto hábitos de vida saludable, elementos de utilería mesas sillas, vestuario, cajas, video beam, pintura papel kraf, telas.		
Evaluación: Socialización y Retroalimentación de la composición de cada grupo.		

Fuente: Sandra Bonilla (2018)

Tabla 6. Sexta escena: Proyectándome. Soy luz en el escenario de la vida

Sexta escena: Proyectándome. Soy luz en el escenario de la vida	
Tiempo: 4 horas Aplicación a estudiantes de Media Integral grado 10 y 11	
Objetivo general: Desarrolla juego	Objetivos específicos: Practica secuencia de juego coreográfico

coreográfico a partir de la Pre-danza el campanario desde lo individual hacia lo grupal, y lo comparte en otro contexto.	Experimenta el ritmo en tres velocidades. Ensayo en grupo la pre-danza el campanario
Competencia: Ritmo en 3 fases, coordinación lateralidad	
Actividad Metodología	Inicio: Activación, Inicio de un calentamiento articular en rotación desde la cabeza hasta los pies en secuencia pasando así por todas las partes del cuerpo, paso a l calentamiento cardiovascular.
	Nudo: En la búsqueda de sensaciones a través de estímulos musicales y movimientos de la pre-danza el campanario explicación de las tres fases, Trabajo individual, binas y cuadrillas desarrollando la coordinación y lateralidad aprendizaje de la canción y pre-danza el campanario.
	Desenlace: me dejo llevar por la música libremente explorando cada parte de mi cuerpo desde la cabeza hasta los pies, desde las palmas y las vueltas individual, ganchos.
Recursos: Aula de danza, grabadora, música pre-danza el campanario de Oscar Vahos, Vestuario Maquillaje, Recurso de transporte para el traslado a otro escenario.	
Evaluación: Llevo a la puesta escénica coreografía pre -danza el campanario expresando todo su rescate cultural, comparto mi experiencia en otro escenario o contexto., Escribe la experiencia que obtuvo frente a las escenas vista y da la importancia de su cuerpo en el escenario de la vida.	

Fuente: Sandra Bonilla (2018)

Cada etapa del plan de acción tiene una evaluación que corresponde a los objetivos definidos para alcanzar las competencias establecidas durante todo el proceso que desarrolla la presente propuesta de intervención. La evaluación general será la recopilación de los resultados de cada etapa, teniendo cada una de estas el mismo valor. A partir del resultado general, se agruparán los estudiantes en dos grupos; el primero de ellos aquellos que presentaron un avance en su proceso de autoestima y otro aquellos que no lo hicieron (en caso de que ocurra). A cada uno de los grupos se les realizara el seguimiento en el proceso.

Conclusiones y Recomendaciones

Se pudo evidenciar que los estudiantes mostraron mayor nivel de seguridad en la puesta de escena final con respecto a los ensayos y la presentación inicial. A partir de los talleres de escena y laboratorios de danza se evidencia que los estudiantes generaron más autoconfianza logrando expresarse libremente al obtener un mayor grado de consciencia corporal.

En la fase de calentamiento e introducción se trabajó la técnica de la segmentación logrando un mayor reconocimiento corporal y estímulo de las sensaciones que se va expresando a través del movimiento. En la actividad de reconocimiento frente al espejo se logró mayor aceptación y apropiación de sus cuerpos. Se resalta que sus expresiones corporales variaron significativamente del recogimiento y aislamiento hacia la proyección y socialización de su cuerpo en el espacio.

Se identificó un avance con respecto a la tolerancia e integración del grupo a partir de la autoaceptación y aceptación frente al otro valorando sus fortalezas y apoyando las debilidades.

Se sugiere la creación de talleres para padres de familia, tutores o acompañante del adolescente para involucrarlos en el proceso de los jóvenes, con énfasis en la importancia que tiene la danza como herramienta para ayudar a fortalecer la autoestima.

Se recomienda que el colegio implemente en el plan de estudios la danza como eje fundamental para el desarrollo del autoconcepto, autoimagen y autodesarrollo, es decir de todas las dimensiones que construye la autoestima desde la primera infancia, primaria y básica secundaria.

Ampliar la muestra aplicando la encuesta para todos los estudiantes del colegio.

Realizar seguimiento a los estudiantes que se identificaron con bajo nivel de autoestima. Se recomienda que el colegio cree espacios donde se fomente la participación de la comunidad educativa, padres de familia y estudiantes en las distintas presentaciones que realiza los estudiantes a lo largo del año. Siendo este apoyo fundamental para incrementar el nivel de autoconfianza y reconocimiento del trabajo realizado por los jóvenes.

Lista de Referencias

- Acevedo, G., Magaly , L., & Noreña, O. (Febrero de 2016). Fortalecimiento de la autoestima a traves de la lúdica y juegos recreativos cooperativos. Medellín, Colombia: Repositorio intitucional Universidad los Libertadores.
- Amézquita, V. (4 de septiembre de 2015). (S. P. Angarita, Entrevistador)
- Cogollo, Z., Campo Arias, A., & Herazo, E. (2015). Escala de rosenberg para autoestima: consistencia interna y dimensionalidad en estudiantes de Cartagena, Colombia. Scielo, 2.
- Colegio Garcés Navas Institución educativa distrital. (2017-2018). MANUAL DE CONVIVENCIA .
- CONGRESO DE LA REPUBLICA DE COLOMBIA. (8 de FEBRERO de 1994). LEY GENERAL DE EDUCACION- LEY 115. COLOMBIA.
- Coopersmith, S. (2010). Manual Escala de autoestima de coopersmith adultos.
- CORTE CONSTITUCIONAL CONSEJO SUPERIOR DE LA JUDICATURA. (1991). CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA. COLOMBIA.
- Dallai , A. (1998). ¿Como acercarse a la danza? Plaza y Valdes.
- Diario del Norte. (17 de 07 de 2018). Obtenido de <http://www.diarionorte.com/article/143707/carta-de-una-chica-con-baja-autoestima>
- Goikotxeta, J. (11 de febrero de 2013). Youtube - Autoestima. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>
- Gómez López, A., Viveros Mera, B., & Ceballos Ramírez, G. (01 de 09 de 2017). Propuesta de enseñanza lúdico pedagógica para fortalecer la autoestima y mejorar la convivencia en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Cauca.

- Humphrey, D. (1965). El arte de crear danza. En El arte de crear danza (págs. (Cap. XI- cap XV y cap.XVII). Eudeba editorial universitaria de Buenos Aires.
- Maurus, J. (2002). La importancia de la autoimagen. En J. Maurus, Cultive su autoimagen (pág. 11). Bogota: San Pablo, Título traducido de el título cultive sua auto- image.
- Mayer , & Salovey . (1997). Formulación teórica de inteligencia emocional de Mayer y Salovey Modelo de IE de 4 ramas .
- Michaelson, P. (1993). The search for Inner Value . En P. Michaelson, See you Way to Self-esteem: An in depth study of the causes and cures of low self- esteem (pág. 5). Estados Unidos : Prospec Book.
- Oliveros , A. (6 de Febrero de 2012). Un poema del cuerpo. Valencia, Venezuela.
- Oliveros, V., & Gómez, P. (2015). La baja autoestima como factor que afecta el proceso preescolar en los estudiantes del grado primero del centro educativo del Hogar Jesús Redentor de Medellín. Medellín. Obtenido de http://repository.uniminuto.edu:8080/jspui/bitstream/10656/3246/1/TLPI_OliverosPatinoVia_ney_2015.pdf. Año 2015.
- Orientared. (17 de 07 de 2018). Orientared . Obtenido de <http://www.orientared.com/car/cuesauto.pdf>
- Paredes, I. D. (15 de Octubre de 2016). La importancia de la danza en el desarrollo personal. (S. B. Angarita, Entrevistador)
- Parra, A. M. (Abril de 20 de 2012). Apoyo psicosocial para el fortalecimiento del proyecto de vida de las adolescentes del centro de proteccion kiwanis. Ibague, Colombia: UNAD.

- Rebel, G. (2000). Lenguaje corporal: Lo que expresan las actitudes, las posturas, los gestos y su interpretación. Madrid, España: Bolsillo EDAF- Traducción del título Was wir Ohne worte sagen die naturliche Korpesprache Munchen.- Alemania.
- Rovella, A. (2008). La eutonia. sus principios. Universidad Nacional de la Plata.
- Schiraldi, G. (2007). Know What Self- esteem is. En G. R. Schiraldi, 10 simple solution for building Self- esteem: How to End self-Doubt, Gain confidence a create positive Self- Image (pág. 3). Oakland : New Harbinger Publication .
- Tafarodi, R., Marshall, T., & Milne , A. (2003). Self- esteem and memory. Journal of Personality and Social Psychology, 29-30.
- Vahos jimenez , O. (2000). Juguemos Dos. Medellín: Realgraficas.

Anexo 1. Formato del inventario de autoestima de Coopersmith - Forma C para adultos y adolescentes.

Instrucciones de aplicación del instrumento

Responde: Marca con una "X" en la columna "verdadero" si la frase describe como generalmente se siente. En caso en que la frase no describe como generalmente siente marque "X" en la columna "Falso".

Preguntas	Verdadero	Falso
01.- Las cosas generalmente no me preocupan.		
02.- Me resulta difícil hablar frente a la clase.		
03.- Hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría si pudiera.		
04.- Puedo tomar decisiones sin muchas dificultades.		
05.- Soy muy divertido.		
06.- En mi casa me fastidio fácilmente.		
07.- Me lleva mucho tiempo acostumbrarme a algo nuevo.		
08.- Soy popular entre las personas de mi edad.		
09.- Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos.		
10.- Me rindo fácilmente.		
11.- Mis padres esperan demasiado de mí.		
12.- Es bastante difícil ser yo mismo.		

13.- Las cosas están todas confundidas en mi vida.		
14.- Las personas generalmente aceptan mis ideas.		
15.- Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo.		
16.- Muchas veces me gustaría irme de la casa.		
17.- Generalmente me siento fastidiado en el colegio.		
18.- No soy tan simpático como la mayoría de las personas.		
19.- Si tengo algo que decir generalmente lo digo.		
20.- Mis padres me comprenden.		
21.- Muchas personas son más preferidas que yo.		
22.- Frecuentemente siento como si mis padres me estuvieran		
presionando.		
23.- Generalmente me siento desalentado en el colegio.		
24.- Generalmente desearía ser otra persona.		
25.- No se puede confiar en mí.		

Anexo 2. Formato IAME

Ítem	Muy de acuerdo	Algo de acuerdo	Algo en desacuerdo	Muy en desacuerdo
01.- Hago muchas cosas mal				
02.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón.				
03.- Me enfado algunas veces				
04.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo.				
05.- Soy un chico(a) guapo(a)				
06.-Mis padres se encuentran orgullosos de mis logros				
07.- Me gusta toda la gente que conozco				
08.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios				
09.- Me pongo nervioso(a) cuando debo presentar un examen.				
10.- Pienso que soy inteligente				
11.- Digo groserías para expresarme sobre mí mismo cuando me equivoco				
12.- Creo que tengo buen número de cualidades				
13.- Soy bueno académicamente				
14.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.				
15.- Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo.				
16.- Mis compañeros expresan que soy torpe y malo para los estudios				
17.- Me pongo nervioso cuando el profesor me pregunta				
18.- Pienso que soy un fracasado en todo lo que hago				
19.- Normalmente olvido todo lo que aprendo				

Anexo 3. Poema del cuerpo

Un poema del cuerpo (Por Alejandro Oliveros)

El cuerpo recuerda, dice Sándor Márai,
como si hablara de un espejo.

De los cinco sentidos con que fue dotado
el hombre, el tacto es el más confiable.

No lo confunde la noche redonda
ni se retira con la llegada de la aurora.

El cuerpo tiene su propio laberinto,
su oculta geografía de caminos y posadas.

El cuerpo recuerda, es verdad, es verdad, y sus memorias
nos hablan de esplendores sedosos y humedades

Anexo 4. Estudio de caso Diario Norte

Se tomo las siguientes cartas realizadas por (Diario del Norte, 2018) para fines de aplicación en la estrategia de intervención disciplinar.

Carta 1

Hola, a quien esté leyendo mi carta, sólo escribo estas líneas para desahogarme, ya que hace tiempo que esta triste historia me sucede, por a vos también te pasó.

Mi vida es un completo desastre. Desde que tengo uso de razón mi vida ha tenido altas y bajas, y para ser sincera más bajas que otra cosa. ¿Qué podría pasar si muero? ¿Serían las personas más felices sin mí?

Mis padres me abandonaron, a mis hermanas y a mí, con nuestra abuela, mamá se fue a vivir con un tipo que al final la terminó dejando. Y papá tiene otra mujer. Sé muy poco de la vida de ellos, la verdad daría todo porque fuésemos una familia unida.

Mi hermana es mejor que yo, sabe hacer de todo, es sociable, simpática, le gustan los mismos chicos que a mí, hasta empezó a salir con el chico que siempre me gustaba, ella es la atracción de las reuniones, siempre consigue lo que quiere, en cambio yo siempre tengo que conformarme con lo que tengo.

No tengo el suficiente dinero para hacer el deporte que me gusta, hasta ahora lo único que me gusta hacer y que me sale bien es pintar, dibujar y escuchar música, por horas, amo hacer esas cosas. Es lo que me distrae. Volviendo a las preguntas de más arriba, ¿qué pasaría si me muero?, la respuesta es bastante sencilla, si ahora que sigo viva no valgo nada para nadie, cuando esté muerta dejaré de ser un estorbo para la gente y seguirán felices con sus vidas.

¿Serán las personas más felices si mi?, también está claro, las peleas se terminarían y dejarían de ver mi estúpida cara todos los días. Hasta aquí dejo esta triste carta, sobre mi vida, es una de esas pocas historias que no tienen un final feliz.

Carta 2

Detrás de una sonrisa (Esta historia es de Ana, una chica muy simpática que todo el mundo quiere). “Tengo dos hermanos y vivimos con mamá. Mi vida consiste en acompañar a mi madre al trabajo, de ahí al colegio y luego a casa. Todo el día llevo una sonrisa en mi rostro como si nada pasara, como si nada importara, pero no es así”.

Cuando terminaba el día y llegaba la noche, se encontraba con la verdadera Ana, en la oscuridad de su habitación. La Ana que se odia, que le duelen las palabras, que era más frágil que cualquier cosa que se rompe. La que se lástima porque sabe que todo sería mejor si ella. “Qué alivio poder cortarme las piernas y brazos, tanto dolor acumulado que por algún lugar tiene que salir”.

Esa Ana está cansada de los insultos, de que la traten como una basura. “Sos un cero a la izquierda”, “no servís ni para limpiar el piso”, “sos una inútil”, “imbécil”. “Y hace tiempo también que me provocho el vómito, es que me veo tan fea, gordita, no sé cómo parar de hacerme daño. Mis ojos y mi cuerpo están cansados de tanto sufrir, me siento consumida. Detrás de mi sonrisa me escondo, hago creer que todo está bien, nadie puede ayudarme porque nadie se imagina el dolor que llevo”.