



ESCUELA DE POSTGRADO
MAGÍSTER EN ORIENTACIÓN EDUCACIONAL

**AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES
EN TIEMPO DE PANDEMIA POR COVID 19**

Seminario de Título para Optar al Título de Magíster en Orientación
Educativa

Orlando Miranda Miranda

Profesora Guía: Dra. Margarita Del Pilar Opazo Salvatierra

Valparaíso, Chile

2020

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a mi madre por su amor, comprensión y apoyo constante.

A mis estudiantes que participaron de esta investigación, a pesar del cansancio y lo difícil que ha sido la pandemia del Covid 19.

En segundo lugar, agradecer a mi profesora guía Margarita Opazo Salvatierra, que me ha orientado, apoyado y por sobre todo animado en esta investigación.

Muchas Gracias

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
 CAPÍTULO I	
 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.1. Antecedentes de la Investigación.....	5
1.2. Justificación de la Investigación.....	6
1.3. Pregunta de Investigación.....	9
1.4. Objetivos del Estudio.....	9
1.4.1. Objetivo General.....	9
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9
 CAPÍTULO II	
 MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL	11
2. Autoestima... ..	11
2.1. Tipos de Autoestima Segura.....	13
2.1.1. Autoestima Congruente.....	13
2.1.2. Autoestima Verdadera.....	13
2.1.3. Autoestima Estable.....	13
2.1.4. Autoestima Óptima y Autenticidad.....	13
2.2. La Influencia de la Autoestima.....	14
2.3. Autoestima Verdadera.....	15
2.4. Etapas del Autoconcepto.....	16

2.5. Dimensiones de la Autoestima.....	17
2.5.1. Dimensión Física.....	18
2.5.2. Dimensión Afectiva.....	18
2.5.3. Dimensión Académica.....	18
2.5.4. Dimensión Social.....	19
2.5.5. Dimensión Ética.....	19
2.6. La Adolescencia.....	20
2.7. Pandemia Por Covid-19.....	23
2.7.1. La Niñez y Adolescentes en contexto de Pandemia.....	23
2.7.2. Cómo Afecta una Cuarentena a Niños y Adolescentes.....	23

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO.....	26
3.1. Tipo de Investigación.....	26
3.2. Tipo de Estudio.....	26
3.3. Etapa de Clarificación.....	27
3.4. Etapa Descriptiva.....	27
3.5. Etapa Estructural.....	28
3.6. Participantes: Sujetos de Estudio.....	28
3.7. Criterios de Selección.....	29
3.8. Instrumentos.....	29
3.9. Técnicas de Recolección de Datos.....	33
3.10. Criterios de validación de la Información.....	33
3.11. Procedimientos para la Recogida de Información.....	34
3.12. Análisis de la Información.....	34

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	36
--	-----------

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES.....	60
--------------------------	-----------

PROYECCIÓN.....	66
------------------------	-----------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
---	-----------

ANEXOS.....	71
--------------------	-----------

Asentimiento Informado para Participantes Menores de Edad.....	72
--	----

Entrevista Semiestructurada.....	73
----------------------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: Descripción de las Dimensiones de la Autoestima por Haeussler y Milicic.....	30
Tabla 2: Dimensión Física.....	31
Tabla 3: Dimensión Afectiva.....	31
Tabla 4: Dimensión Académica.....	32
Tabla 5: Dimensión Social.....	32
Tabla 6: Dimensión Ética.....	32
Tabla 7: Percepción Física antes de la Pandemia.....	36
Tabla 8: Percepción Física durante la Pandemia.....	38
Tabla 9: Salud Física en el periodo de Pandemia.....	39
Tabla 10: Percepción Emocional durante la Pandemia.....	40
Tabla 11: Valoración Afectiva durante la Pandemia.....	42
Tabla 12: Expresión de Afecto de Seres Queridos durante la Pandemia.....	43
Tabla 13: Aprendizaje Remoto durante la Pandemia.....	45
Tabla 14: Avances Significativos en el aprendizaje durante la Pandemia.....	48
Tabla 15: Aprendizaje Presencial.....	50
Tabla 16: Distanciamiento.....	52
Tabla 17: Vivir en Pandemia.....	54
Tabla 18: Mantener el Distanciamiento.....	55
Tabla 19: Uso de Mascarilla durante la Pandemia.....	57
Tabla 20: Los Saqueos durante la Pandemia.....	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Esquema Planteamiento del Problema.....	10
Figura 2: Esquema Marco Teórico y Referencial.....	25
Figura 3: Esquema Dimensiones de la Autoestima por Haeussler y Milicic..	30
Figura 4: Esquema Marco Metodológico.....	35

RESUMEN

El propósito de la investigación fue analizar la percepción de los y las estudiantes de 8° año básico, de un establecimiento educacional municipal de la comuna de Quilpué, referente a su autoestima, en el contexto actual de pandemia, a la luz de las dimensiones por Haeussler y Milicic (2017).

Esta investigación recoge datos cualitativos, permitiendo una comprensión de la realidad estudiada, manteniendo una comunicación y reflexión constante con el objeto de estudio, valorando las experiencias individuales de cada estudiante, estableciendo relaciones entre sus respuestas, mediante el diseño explicativo. Para llevar a cabo la recolección de datos se utilizó la entrevista semi estructurada.

Para efectos del siguiente estudio se ofrece una visión general acerca de la autoestima, tomando como referencias a las autoras Haeussler y Milicic, entre otros. Dentro de las conclusiones, se destaca la percepción de los y las estudiantes en las dimensiones afectiva, física, académica, social y ética. Lo cual, permitirá al docente trabajar, en la asignatura de Orientación, la autoestima y el autocuidado de sus estudiantes en el contexto de pandemia.

Palabras claves: Autoestima – Adolescencia – Pandemia Covid 19.

ABSTRACT

The purpose of the research was to analyze the perception of 8th grade students of a municipal educational establishment in the Quilpué commune, regarding their self-esteem, in the current context of pandemic, in light of the dimensions by Haeussler and Milicic (2017).

This research collects qualitative data, allowing an understanding of the reality studied, maintaining constant communication and reflection with the object of study, assessing the individual experiences of each student, establishing relationships between their responses, through explanatory design. To carry out the data collection, the semi-structured interview was used.

For the purposes of the following study, an overview of self-esteem is offered, taking as references the authors Haeussler and Milicic, among others. Among the conclusions, the perception of the students in the affective, physical, academic, social and ethical dimensions stands out. This will allow the teacher to work on the subject of Orientation, the self-esteem and self-care of their students in the context of a pandemic.

Keywords: Self-esteem - Adolescence - Covid 19 Pandemic.

INTRODUCCIÓN

Vivir en tiempos de pandemia es una experiencia que cada habitante del planeta ha tenido que enfrentar en el presente año, movilizándolo sus capacidades y continuidad para afrontar la crisis. Las herramientas con las que cada persona cuenta van a depender de la historia de vida, el estado mental actual, el apoyo del círculo cercano, situación socioeconómica, composición del vínculo familiar y doméstico, entre otros.

Uno de los grupos etarios más vulnerables según Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020), *“en tiempos de pandemia los niños y adolescentes son especialmente vulnerables”*.¹

Considerando la situación actual y para efecto de esta investigación, se analizará la percepción de un grupo de estudiantes de 8º básico, de un establecimiento educacional municipal, de la comuna de Quilpué, en relación, a su autoestima, en el contexto de pandemia del Covid 19.

Es importante mencionar que hoy la autoestima es un concepto muy importante en el desarrollo del individuo, “si bien existe una valoración global de la autoestima, se pueden identificar áreas específicas de esta, en las que podemos distinguir algunas dimensiones específicas, las cuales son de vital importancia en la edad escolar, momento en que se comienza a estructurar la personalidad individual (Haeussler y Milicic 2017).

Para abordar el estudio, la investigación se divide en cinco capítulos, siendo éstos: planteamiento del problema, marco teórico, marco metodológico, análisis de los resultados, conclusiones, bibliografía y anexos.

¹ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 109.

El capítulo I presenta el Planteamiento del problema, el cual se compone de los antecedentes y justificación de la investigación basada en el estudio de investigaciones recientes sobre la autoestima, instancia que ha permitido formular la pregunta de investigación, objetivo general y objetivos específicos.

El Capítulo II corresponde al marco teórico el cual se estructura en base a una aproximación al concepto de autoestima, para luego establecer una relación entre inteligencia emocional, adolescencia y pandemia Covid 19.

En el Capítulo III se aborda el marco metodológico de la investigación, indicando el tipo de investigación y estudio, el diseño empleado, junto con describir al grupo objeto de estudio, los instrumentos y las técnicas de recolección de la información, para finalizar con los procedimientos que se efectuaron para recoger la información.

El Capítulo IV corresponde al análisis de los resultados, obtenidos de la investigación.

El capítulo V se compone de las conclusiones en base a los resultados emanados de la investigación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este capítulo se dará a conocer el planteamiento del problema a investigar.

1.1. Antecedentes de la Investigación

La pandemia mundial por SARS-COV-2 ha repercutido en la vida de todas las personas, tanto por la misma enfermedad como por las consecuencias que ésta ha significado en los distintos ámbitos de la vida. Siendo específicamente *“en tiempos de pandemia los niños y adolescentes son especialmente vulnerables”*.²

El informe de la Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria (2019) describe que *“los riesgos a los que se exponen los menores durante los brotes de enfermedades infecciosas, incluido el COVID-19. Entre los principales riesgos están el estrés psicosocial y los problemas psicológicos”*.³

A lo anterior, podemos señalar que el confinamiento en el hogar puede tener una *“amplia variedad de riesgos asociados al estrés psicosocial y trastornos de salud física y mental secundarios al confinamiento”*.⁴ El cual, tiene un impacto en el bienestar físico y psicológico de niños, niñas y adolescentes. Además, *“la retirada de hábitos durante el confinamiento como el no asistir a clase y la instauración de otros no saludables como el sedentarismo, dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas, pueden derivar en problemas físicos, además de ganancia de peso (...) La*

² Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 109.

³ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 109.

⁴ Abufhele M., Jeanneret V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. Revista de Pediatría, 91 (3). Pág. 320.

*cuarentena y otras condiciones que acompañan a una pandemia pueden ser fuentes de estrés para niños y adolescentes”.*⁵

El cambio en la rutina diaria de niños, niñas y adolescentes durante el confinamiento como el no asistir a clases presencialmente, ha repercutido en la instauración de otros hábitos no saludables como el sedentarismo, dietas altas en grasas, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas, los cuales pueden derivar en problemas físicos, sobre todo el aumento de peso.

Por otro lado, en el caso de los y las adolescentes, *“el aburrimiento y búsqueda de novedad en este contexto lleva a mayor tiempo de exposición a pantallas y redes sociales sin supervisión de contenidos o contactos peligroso de posibles abusadores (cyberbullying, sexting, grooming)”.*⁶ Son algunas situaciones de riesgo a las que están expuestos los y las adolescentes.

1.2. Justificación de la Investigación

La autoestima es fundamental en el desarrollo del ser humano, especialmente en las distintas etapas de crecimiento del individuo por su influencia positiva en los y las estudiantes (Elia Roca, 2005).

Para Espada José, et al (2020), vivir *“en tiempos de pandemia los niños y adolescentes son especialmente vulnerables ya que los entornos en los que viven y se desarrollan se ven alterados.”*⁷

⁵ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 110.

⁶ Abufhele M., Jeanneret V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. Revista de Pediatría, 91 (3). Pág. 320.

⁷ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 109.

El no asistir a clases presencialmente, producto del cierre prolongado de los establecimientos educacionales y el confinamiento en casa, se ha traducido en que los niños, niñas y adolescentes tengan *“mayor tiempo de exposición a pantallas, y dietas menos saludables lo que se traduce en trastornos de sueño, aumento de peso y disminución de la capacidad funcional”*.⁸

A lo anterior, podemos señalar que las cuarentenas que *“acompañan a una pandemia pueden ser fuentes de estrés para niños y adolescentes (...) Los adolescentes pueden mostrarse preocupados por la situación, su propia seguridad y la de sus familiares, además de por el futuro de ¿cuándo volverán al colegio? o se pregunten sobre lo que ocurre y por qué no es posible salir de casa. Ante una situación de estrés como puede ser la cuarentena pueden reaccionar de forma intensa o diferente a como lo harían normalmente como tristeza, enfado, miedo, etc. La ansiedad en niños y adolescentes puede manifestarse con conductas desafiantes como discutiendo o negándose u obedecer. Es posible que la preocupación de los padres o tutores afecte a su capacidad para reconocer y dar respuesta a las señales de ansiedad de los niños. De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), los niños que han vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas son más propensos al trastorno de estrés agudo y de adaptación y al dolor respecto a los que no habían estado expuestos. Tras la cuarentena, si se mantienen rutinas y hábitos saludables y se proporcionan los apoyos necesarios por parte de la familia, es esperable que la mayoría de niños y adolescentes recuperen su funcionamiento normal (Barlett, 2020)”*.⁹

⁸ Abufhele M., Jeanneret V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. Revista de Pediatría, 91 (3). Pág. 320.

⁹ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 110.

Además, el informe de la Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria (2019) describe los *“riesgos a los que se exponen los menores durante los brotes de enfermedades infecciosas, incluido el COVID-19. Entre los principales riesgos están el estrés psicosocial y los problemas psicológicos. La cuarentena en el hogar o la hospitalización por enfermedad del niño o familiares directos son condiciones que pueden generar altos niveles de estrés, entre ella la ansiedad social. El estrés psicosocial de los cuidadores, el cierre de los centros educativos y el consumo de alcohol y tóxicos han sido identificados como causas del riesgo de prácticas parentales negligentes, violencia doméstica y otras situaciones de maltrato físico y emocional hacia los menores”*.¹⁰ A estos riesgos podemos mencionar otros riesgos asociados, en las que están expuestos los y las adolescentes *“el aburrimiento y búsqueda de novedad en este contexto lleva a mayor tiempo de exposición a pantallas y redes sociales sin supervisión de contenidos o contactos peligroso de posibles abusadores (cyberbullying, sexting, grooming)”*.¹¹

Según lo mencionado, anteriormente, y tomando en cuenta la relevancia de la autoestima en los y las adolescentes y el contexto actual de pandemia. Se ha considerado en esta investigación el analizar las percepciones de los y las estudiantes sobre su autoestima, en relación a las cinco dimensiones específicas, señaladas por Haeussler y Milicic (2017).

Esta investigación permitirá conocer las percepciones de los y las estudiantes sobre el contexto actual de pandemia. Lo cual, permitirá al docente trabajar, en la asignatura de Orientación, la autoestima y el autocuidado de sus estudiantes en contexto de pandemia.

¹⁰ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 109.

¹¹ Abufhele M., Jeanneret V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. Revista Chilena de Pediatría, 91 (3). Pág. 320.

1.3. Pregunta de Investigación

Cuál es la percepción que tienen los y las estudiantes, en contexto de pandemia, de su autoestima a la luz de las dimensiones por Haeussler y Milicic (2017).

1.4. Objetivos del Estudio

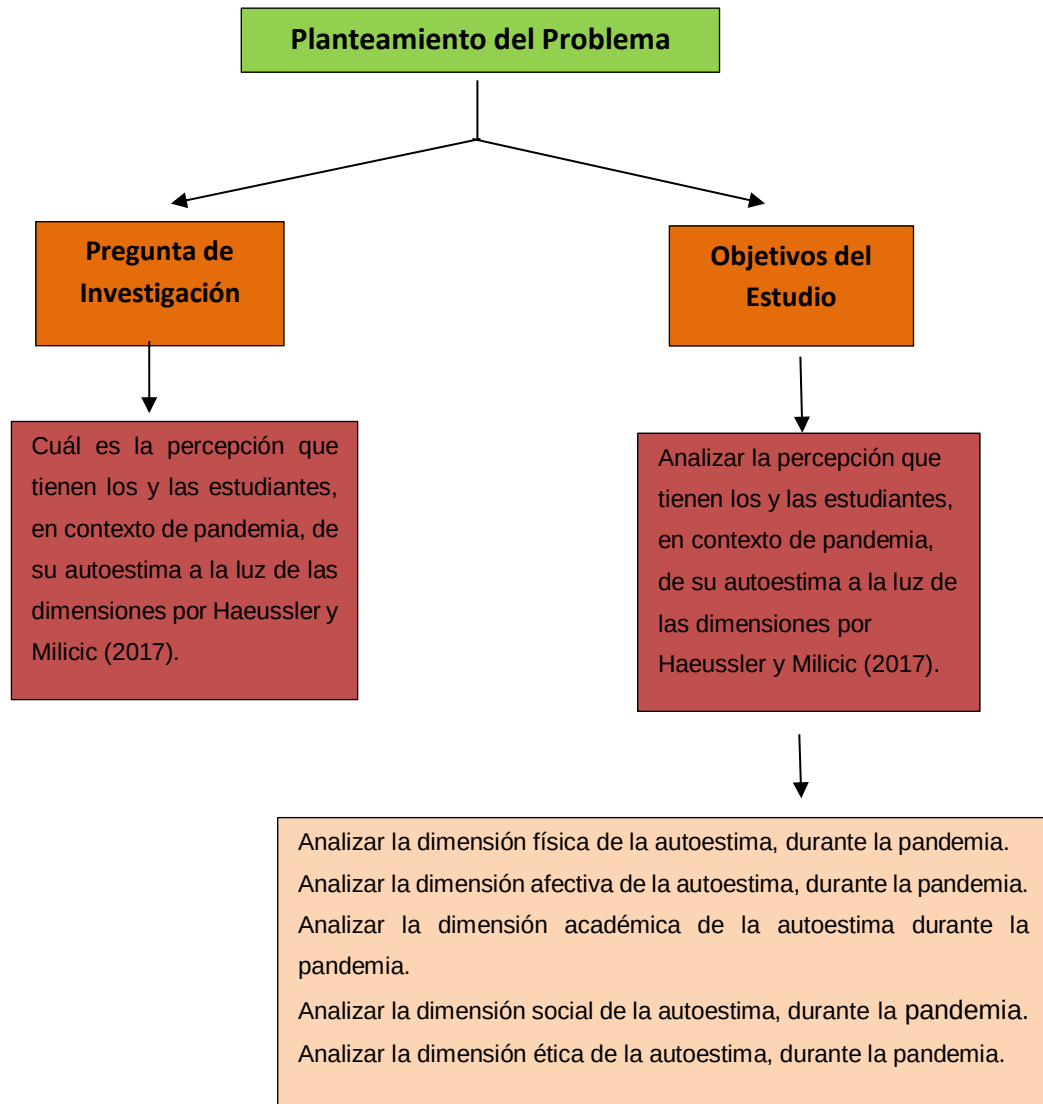
1.4.1. Objetivo General

- Analizar la percepción que tienen los y las estudiantes, en contexto de pandemia, de su autoestima a la luz de las dimensiones por Haeussler y Milicic (2017).

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar la dimensión física de la autoestima, durante la pandemia.
- Analizar la dimensión afectiva de la autoestima, durante la pandemia.
- Analizar la dimensión académica de la autoestima durante la pandemia.
- Analizar la dimensión social de la autoestima, durante la pandemia.
- Analizar la dimensión ética de la autoestima, durante la pandemia.

Figura 1: Esquema Planteamiento del Problema



Elaboración Propia, 2020.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

Este capítulo corresponde al marco teórico el cual se estructura en base a una aproximación al concepto de autoestima, para luego establecer una relación entre inteligencia emocional, adolescencia y pandemia Covid 19.

2. Autoestima

A continuación, se expondrán algunas definiciones de autoestima recogidas de diversos autores.

Branden (1993) indica que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas) y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Para Nathaniel Branden (1994) señala que la autoestima es:

1. *“La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.*
2. *La confianza en nuestro derecho de triunfar y 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 nuestro esfuerzo”.*¹²

¹² Branden, Nathaniel. (1994). Los Seis Pilares de la Autoestima. México: Paidós. Books. Pág. 21.

La autoestima tiene que ver también como lo señala Pequeña y Escurra (2006) con la apreciación de nuestra propia valía e importancia y luego que implica el ser responsable hacia sí mismo y hacia los demás y que es necesario darse cuenta de cómo se piensa, se siente, se actúa, y lo que se puede llegar a ser o hacer para ser feliz y que éste es un aprendizaje que se realizará durante toda la vida.

Es importante mencionar que la autoestima puede ser de tipo positiva o negativa. Para Rosenberg (1973), citado por Hernando, (2016) la autoestima tiene dos connotaciones, por un lado, la alta autoestima y la baja autoestima, llamándose también autoestima positiva o saludable y autoestima baja o negativa respectivamente.

En lo referido a la autoestima, Kernis (2003) plantea que la autoestima excesivamente baja es problemática, pero una alta autoestima no siempre es buena ya que, en ocasiones, refleja sentimientos favorables hacia uno mismo que no son realistas o que son frágiles o vulnerables. Por tanto, destaca la diferencia entre lo que denomina alta autoestima segura (óptima) y lo que considera una alta autoestima frágil.

Planteando, que existen cuatro formas de autoestimas frágiles que son:

1. La defensiva – inflada
2. Contingente
3. Inestable
4. Discrepante

Además, señala que, de manera alternativa a cada una de las anteriores, considera cuatro formas de autoestima segura, que son:

1. Genuina
2. Verdadera
3. Estable
4. Congruente

2.1. Tipos de Autoestima Segura

2.1.1. Autoestima Congruente

Elia Roca (2013), citando a Kernis (2003), habla de autoestima congruente o discrepante, señalando que:

- *“Autoestima Congruente, cuando los sentimientos de autoestima explícitos y los implícitos son similares.*
- *Autoestima Discrepante, cuando existe mucha diferencia entre los sentimientos de autoestima explícitos y los implícitos”.*¹³

2.1.2. Autoestima Verdadera

*“La autoestima verdadera refleja sentimientos de autovalía bien anclados y seguros, que no dependen de la obtención de contingencias, sino que se basan en la satisfacción de las auténticas necesidades y preferencias personales”*¹⁴

2.1.3. Autoestima Estable

*“La estabilidad de la autoestima se refiere al grado en que fluctúan o no los sentimientos de autovalía en una persona, cuanto menor frecuencia e intensidad tienen dichas fluctuaciones, más estable es la autoestima”*¹⁵

2.1.4. Autoestima Óptima y Autenticidad

Elia Roca (2013), citando a Kernis (2003), considera que la autoestima óptima, es decir, la que es genuina, congruente, verdadera y estable se basa en la autenticidad. La cual, incluye cuatro componentes:

¹³ Roca, Elia. (2013). Autoestima Sana. ACDE. Pág. 140.

¹⁴ Roca, Elia. (2013). Autoestima Sana. ACDE. Pág. 141.

¹⁵ Roca, Elia. (2013). Autoestima Sana. ACDE. Pág. 141.

- *“Autoconciencia, que consiste en mantenerse en contacto con el auténtico yo, incluyendo los propios pensamientos, emociones, valores y metas.*
- *Procesamiento no-sesgado de la información autorrelevante, que incluye la apertura a la realidad interna y externa.*
- *Congruencia entre los propios valores y necesidades conductas, es decir, tendencia a actuar en formas que sintonizan o son consistentes con el auténtico yo, por ejemplo, autodeterminadamente.*
- *Orientación a la apertura, la sinceridad y la honestidad”.*¹⁶

2.2. La Influencia de la Autoestima

Cuanto más sólida es nuestra autoestima, mejor preparados estamos para hacer frente a los problemas que se presentan en nuestra vida privada y pública.

Elia Roca (2013), citando a Kernis (2003), señala que la autenticidad ayuda a desarrollar o mantener una autoestima óptima, mediante mecanismos como los siguientes:

- *“La autoconciencia facilita el procesamiento no sesgado de la información relacionada con uno mismo, que es una de las bases de la autoestima óptima.*
- *El procesamiento objetivo de la información autorrelevante favorece la autoestima sana de diversas formas, como mejorar la claridad del autoconcepto y reducir la autoestima inflada.*
- *Actuar con autenticidad conlleva la elección de metas personales significativas y la aproximación a ellas, lo que favorece la competencia y la autoestima segura.*

¹⁶ Roca, Elia. (2013). Autoestima Sana. ACDE. Pág. 143.

- *La tendencia a actuar de acuerdo con los propios valores y necesidades ayuda a desarrollar las propias potencialidades, y a lograr una mayor congruencia entre el yo ideal y el yo real.*
- *Las relaciones interpersonales genuinas satisfacen la necesidad de conexión social y facilitan la claridad del autoconcepto y la obtención de metas relevantes, favoreciendo así la autoestima”.¹⁷*

2.3. Autoestima Verdadera

La autoestima óptima descrita por Kernis (2003) es la de la autoestima verdadera, propuesta por la teoría de la autodeterminación Deci y Ryan (1991 y 1995).

Elia Roa (2015) menciona entre sus características, las siguientes:

- *“Está vinculada con la autodeterminación, que incluye conocerse uno mismo y funcionar autónomamente, de acuerdo con las verdaderas necesidades e intereses personales.*
- *La autoevaluación positiva que la sustenta es realista, no está inflada, ni es inmerecida.*
- *Su información se facilita con la consideración positiva incondicional, aportada por los cuidadores en la infancia, o por otras personas en cualquier etapa de la vida.*
- *Surge como resultados de tener satisfechas las necesidades básicas de autonomía, competencia y relaciones.*
- *Se desarrolla en la medida en que las propias acciones son autodeterminadas y congruentes con el verdadero yo nuclear, más que ser un reflejo de demandas externas o internalizadas.*
- *Favorece la autenticidad y el desarrollo de las potencialidades, ya que su poseedor no se siente obligado a complementar contingencias de autoestima y puede actuar según sus propios valores intrínsecos.*

¹⁷ Roca, Elia. (2013). Autoestima Sana. ACDE. Pág. 145.

- *Refleja sentimientos de autovalía seguros, que no dependen de la obtención de resultados específicos y que no requieren de constante validación, porque no son fácilmente vulnerables.*
- *Implica superar la necesidad de aprobación, de logros o de cualquier cosa que una persona crea que debe ser o hacer para mantener sus sentimientos de valía, ya que esos esfuerzos solo consiguen mantenerla más centrada en lo externo, dificultando así el contacto consigo misma y el desarrollo de su autonomía”.*¹⁸

2.4. Etapas del Autoconcepto

Para Haeussler y Milicic (2017), citando a Gurney (1988), señalan que *“el autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia y que van haciéndose progresivamente más complejas”.*¹⁹

La valoración que el niño, niña y adolescente tenga de sí mismo se ira construyendo a partir de las percepciones. *“Si el niño siente que sus logros están de acuerdo con lo esperado, se irá percibiendo a sí mismo como eficaz, capaz, competente. Si siente que no logra lo que se espera de él, va a pensar que no es como debería, se sentirá poca capaz y poco valioso, lo que ira menoscabando su autoestima”*²⁰

¹⁸ Roca, Elia. (2013). Autoestima Sana. ACDE. Pág. 147.

¹⁹ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 13.

²⁰ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 13.

Para Gurney (1988) describe tres etapas para el desarrollo del autoconcepto:

1. Etapa del sí mismo primitivo, que abarca desde el nacimiento hasta los doce años.
2. Etapa del Sí mismo externo, que abarca desde los doce hasta los doce años.
3. Etapa del sí mismo interior, que abarca desde los doce años en adelante.

A continuación, veremos la etapa del sí mismo interior que corresponde a las edades de los y las estudiantes que participan de esta investigación.

Etapa del Sí Mismo Interior

Para Haeussler y Milicic (2017), *“en esta etapa el adolescente busca descubrirse a sí mismo en términos de identidad y esta definición se va haciendo cada vez más diferenciada y menos global. Este proceso comienza alrededor de los doce años y a través de él se intenta responder a la pregunta: ¿quién soy yo?”*.²¹

Gurney (1988), señala que en esta etapa el individuo es muy vulnerable en términos de autoestima, tanto por el propio cuestionamiento personal como por la influencia de la crítica externa.

2.5. Dimensiones de la Autoestima

Haeussler y Milicic (2017), distinguen cinco dimensiones de la autoestima. Plantean que, si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, se pueden identificar áreas específicas de la autoestima, que son además muy significativas en la edad escolar.

²¹ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 15.

2.5.1. Dimensión Física

Para Haeussler y Milicic (2017), esta dimensión *“se refiere, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, a los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada. Es frecuente que los niños tengan una autoestima baja por la influencia de los medios de comunicación masas que promueven estereotipos de belleza muy diferentes muy diferentes a las características físicas de nuestros niños”*.²²

Esta dimensión física, se ve muy influencia por los medios de comunicación y audiovisuales los que promueven estereotipos de belleza que son muy diferentes a las características físicas de los niños, niñas y adolescentes.

2.5.2. Dimensión Afectiva

Para Haeussler y Milicic (2017), esta dimensión *“está muy relacionada con la autoestima social, pero se refiere a la auto- percepción de características de personalidad como sentirse: simpático o antipático, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, de bien o de mal carácter, generoso o tacaño”*.²³

Esta dimensión se refiere a la autopercepción que tienen los niños, niñas y adolescentes de sí mismos, en relación a las características de su personalidad.

2.5.3. Dimensión Académica

Para Haeussler y Milicic (2017), esta dimensión *“se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a*

²² Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 20.

²³ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 21.

las exigencias escolares. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual".²⁴

La dimensión académica está relacionada con la autopercepción y autovaloración que tiene el niño, niña y adolescente en sí mismo, en cuanto a las situaciones y exigencias de la vida escolar.

2.5.4. Dimensión Social

Para Haeussler y Milicic (2017), esta dimensión *"incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por iguales y sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y de solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad"*.²⁵

Esta dimensión se relaciona con el sentimiento de sentirse aceptado/a o rechazado/a y el sentido de pertenencia a un grupo de parte de los niños, niñas y adolescentes.

2.5.5. Dimensión Ética

Para Haeussler y Milicic (2017), esta dimensión *"se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable, También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha trasgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido*

²⁴ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 21.

²⁵ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 21.

*cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá distorsionada en el aspecto ético”.*²⁶

Según Haeussler y Milicic (2017), citando a Reasoner, (1982), señalan que *“el compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables más significativas para la valoración personal”.*²⁷

Esta dimensión se relaciona con los valores y las normas y cómo los niños, niñas y adolescentes se perciben a sí mismos como una persona buena, confiable, responsable, etc.

2.6. La Adolescencia

La adolescencia según la Organización Mundial de la Salud, OMS, (2020), la ha definido como el período comprendido entre los 10 y 19 años de edad.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, (2002) ha señalado que la adolescencia es *“una etapa decisiva en el desarrollo integral de la persona, periodo en que la gente joven asume responsabilidades y experimentan sensaciones de independencia y autonomía. Durante la adolescencia, los jóvenes establecen su independencia emocional y psicológica (...) El proceso es gradual, emocional y, a veces, perturbador. Un joven puede sentirse desilusionado, decepcionado y herido en un determinado momento y, poco después, eufórico, optimista y enamorado”.*²⁸

Verónica Gaete (2015), señala que *“la adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a*

²⁶ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 21.

²⁷ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 21.

²⁸ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (2002). Adolescencia una Etapa Fundamental. Pág. 4.

transformarse en un adulto. En este período, en el que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura y capaz de vivir en forma independiente”. ²⁹

Etapas de la Adolescencia:

- Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años.
- Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años.
- Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante.

La Adolescencia Temprana

La adolescencia temprana inicia entre los 10 años. Algunos autores como Verónica Gaete (2015), manifiesta que en esta etapa *“los procesos psíquicos de la adolescencia comienzan en general con la pubertad y los importantes cambios corporales que trae consigo. El desarrollo psicológico de esta etapa se caracteriza por la existencia de egocentrismo, el cual constituye una característica normal de niños y adolescentes, que disminuye progresivamente, dando paso a un punto de vista sociocéntrico (propio de la adultez) a medida que la persona madura”.* ³⁰

Según lo expuesto, los y las adolescentes experimentan cambios corporales y físicos.

La Adolescencia Media

Inicia entre los 14 y 15 años. Según lo que señala Verónica Gaete (2015), el hecho central en este período es *“el distanciamiento afectivo de la familia y el acercamiento al grupo de pares. Ello implica una profunda reorientación en las relaciones interpersonales, que tiene consecuencias no solo para el adolescente sino también para sus padres. En cuanto al desarrollo psicológico, en esta etapa continúa aumentando el nuevo sentido de*

²⁹ Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría, 86 (6). Pág. 437.

³⁰ Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría, 86 (6). Pág. 439.

individualidad. Sin embargo, la autoimagen es muy dependiente de la opinión de terceros. El joven tiende al aislamiento y pasa más tiempo a solas, se incrementa el rango y la apertura de las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros”.³¹

En esta etapa los y las adolescente abordan conceptos abstractos y cuestionan los juicios de los adultos.

La Adolescencia Tardía

Empieza a entre los 17 y 18 años. Verónica Gaete (2015) señala que en “esta última etapa del camino del joven hacia el logro de su identidad y autonomía. En el ámbito del desarrollo psicológico, en esta etapa la identidad se encuentra más firme en sus diversos aspectos. La autoimagen ya no está definida por los pares, sino que depende del propio adolescente. Los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y las limitaciones personales. Se adquiere aptitud para tomar decisiones en forma independiente y para establecer límites, y se desarrolla habilidad de planificación futura. Existe gran interés en hacer planes para el futuro, la búsqueda de la vocación definitiva apremia más y las metas vocacionales se vuelven realistas”.³²

En otras palabras, él y la adolescente adquiere independencia, seguridad y autonomía.

Güemes, Fierro y Vicario (2017) señalan que la adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo

³¹ Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría, 86 (6). Pág. 440.

³² Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría, 86 (6). Pág. 441.

madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés.

2.7. Pandemia Por COVID-19

2.7.1. La Niñez y Adolescencia en Contexto de Pandemia

Citando el informe de la Alianza para la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria (2019), Espada José, et al (2020), señalan que *“los riesgos a los que se exponen los menores durante los brotes de enfermedades infecciosas, incluido el COVID-19. Entre los principales riesgos están el estrés psicosocial y los problemas psicológicos. La cuarentena en el hogar o la hospitalización por enfermedad del niño/a o familiares directos son condiciones que pueden generar altos niveles de estrés, entre ella la ansiedad social. El estrés psicosocial de los cuidadores, el cierre de los centros educativos y el consumo de alcohol y tóxicos han sido identificados como causas del riesgo de prácticas parentales negligentes, violencia doméstica y otras situaciones de maltrato físico y emocional hacia los menores”*.³³

En tiempos de pandemia los niños y las niñas y adolescentes son los más vulnerables, ya que los entornos en los que viven y se desarrollan se ven alterados.

2.7.2. Cómo Afecta una Cuarentena a Niños/as y Adolescentes

En periodo de pandemia, según lo señalado por Espada José, et al (2020), mencionan que *“la retirada de hábitos durante el confinamiento como el no asistir a clase y la instauración de otros no saludables como el sedentarismo, dietas poco saludables, patrones de sueño irregulares o mayor uso de pantallas, pueden derivar en problemas físicos, además de ganancia de peso (...) La cuarentena y otras condiciones que acompañan a una pandemia*

³³ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 109.

pueden ser fuentes de estrés para niños y adolescentes (...) Los adolescentes pueden mostrarse preocupados por la situación, su propia seguridad y la de sus familiares, además de por el futuro de ¿cuándo volverán al colegio? o se pregunten sobre lo que ocurre y por qué no es posible salir de casa. Ante una situación de estrés como puede ser la cuarentena pueden reaccionar de forma intensa o diferente a como lo harían normalmente como tristeza, enfado, miedo, etc. La ansiedad en niños y adolescentes puede manifestarse con conductas desafiantes como discutiendo o negándose u obedecer. Es posible que la preocupación de los padres o tutores afecte a su capacidad para reconocer y dar respuesta a las señales de ansiedad de los niños. De acuerdo con el estudio de Sprang y Silman (2013), los niños que han vivido una cuarentena durante enfermedades pandémicas son más propensos al trastorno de estrés agudo y de adaptación y al dolor respecto a los que no habían estado expuestos. Tras la cuarentena, si se mantienen rutinas y hábitos saludables y se proporcionan los apoyos necesarios por parte de la familia, es esperable que la mayoría de niños y adolescentes recuperen su funcionamiento normal (Barlett, 2020)".³⁴

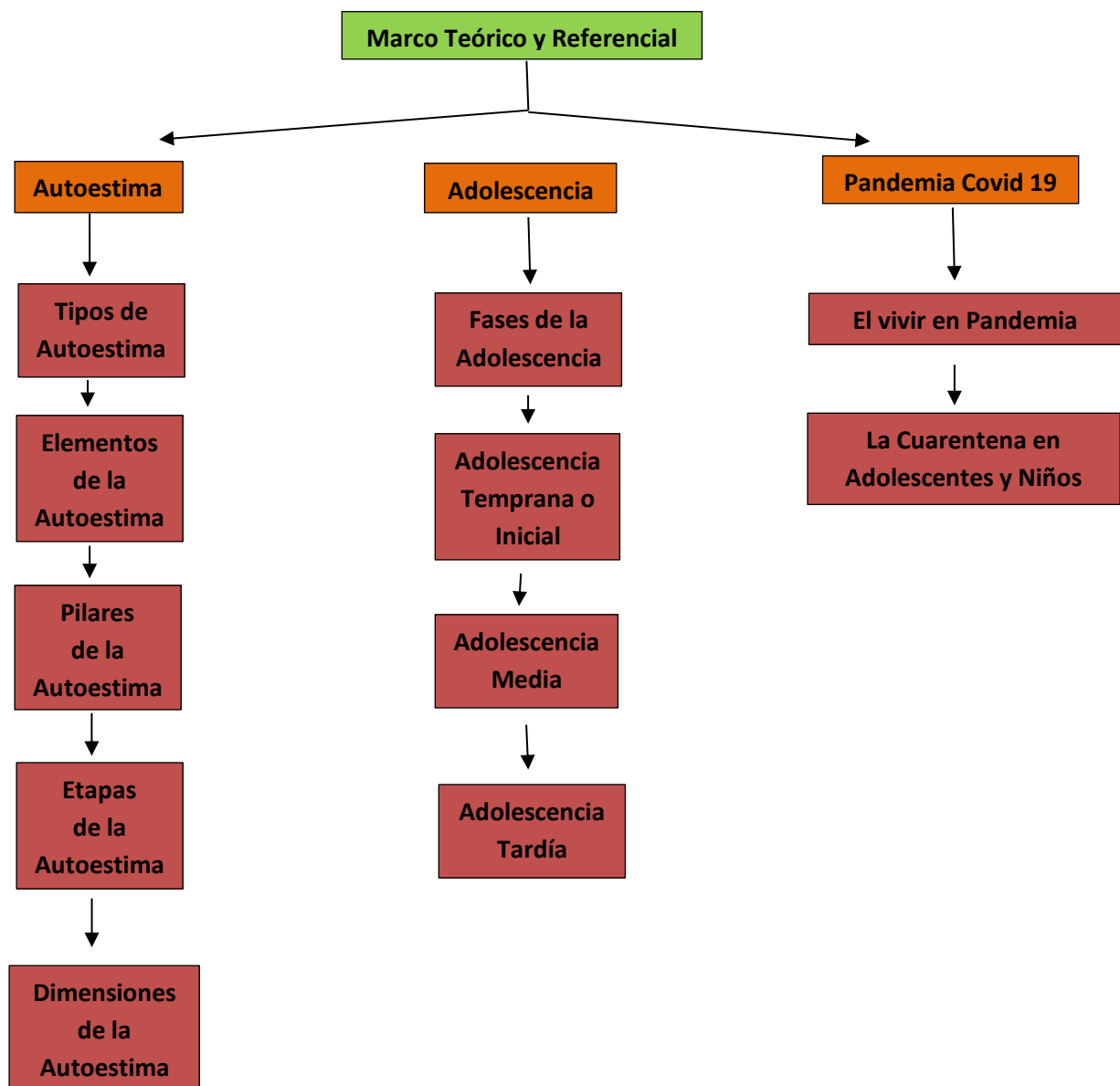
El confinamiento en el hogar puede tener un impacto negativo en el bienestar físico y psicológico de niños/as y adolescentes. *"El cierre prolongado de los establecimientos educacionales y el confinamiento en casa afecta la salud física de los niños. La evidencia sugiere que cuando los niños no están con clases presenciales realizan menor actividad física, tienen mayor tiempo de exposición a pantallas, y dietas menos saludables lo que se traduce en trastornos de sueño, aumento de peso y disminución de la capacidad funcional".*³⁵

³⁴ Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. Revista Clínica y Salud, 31 (2). Pág. 110.

³⁵ Abufhele M., Jeanneret V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. Revista de Pediatría. Santiago, Chile. Revista Chilena de Pediatría, 91 (3). Pág. 320.

El mantener las rutinas generan una sensación de seguridad en los niños y niñas y adolescentes. Esta sensación le ayudara al menor de edad a sentirse seguro y saber que esperar. Así, afrontara de mejor forma los cambios y se podrán generar hábitos saludables.

Figura 2: Esquema Marco Teórico y Referencial



Elaboración Propia, 2020

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se dará a conocer los principales lineamientos de la estructura del marco metodológico.

3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación analiza la percepción que tienen los y las estudiantes, en contexto de pandemia, de su autoestima a la luz de las dimensiones por Haeussler y Milicic (2017).

Este estudio se realiza en un colegio municipal, en la comuna de Quilpué, provincia de Marga-Marga, Región de Valparaíso.

Cabe destacar que esta investigación se sustenta predominantemente en el **Método cualitativo**, orientado en la explicación y comprensión de las dimensiones de la autoestima, recopilando información a partir de la realización de una entrevista semiestructurada. El análisis de cada pregunta realizada en la entrevista permitirá analizar el discurso y la relación que existe entre las distintas respuestas.

El método cualitativo se sostiene en la premisa de obtener una comprensión profunda de los fenómenos sociales y de los significados que estos generan en las personas, es decir, permite transitar al mundo de la subjetividad del sujeto, tratando de extraer de ella una inferencia sobre la realidad (Penalva, Alaminos, francés y Santacreu, 2015).

3.2. Tipo de Estudio

La presente investigación se centra en el **diseño explicativo** (Dankhe, 1986) que busca explorar e identificar la percepción que tienen los y las estudiantes de 8° año básico, en relación con su autoestima en periodo de pandemia, considerando las dimensiones de la autoestima señaladas por Haeussler y Milicic (2017).

Cabe señalar que este estudio se limita a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en una población en un momento de corte en el tiempo (Jorge Veiga de Cabo, Elena de la Fuente Díez, Marta Zimmermann Verdejo, 2008), tal sería el caso de la pandemia del Covid 19.

3.3. Etapa de Clarificación

- Entrega de Consentimiento Informado: Se realiza entrega del consentimiento informado a las apoderadas y apoderados para autorizar la participación de los y las estudiantes en la investigación.
- Diseño del Instrumento: El diseño del instrumento estará a cargo del investigador.
- Aplicación del Instrumento: Entrevista Semiestructurada: Se realiza entrega de la entrevista semiestructurada a los y las estudiantes para su aplicación.
- Encargado de realizar Análisis de la Información Recopilada: El encargado de realizar el análisis de los resultados obtenidos es responsabilidad del investigador.

3.4. Etapa Descriptiva

Elección de la Técnica o Procedimiento: La entrevista semi estructurada será de un lenguaje sencillo y claro para obtener la máxima información posible de parte de los y las estudiantes, siendo un proceso estructurado, respetando la singularidad de cada individuo. Los cuestionarios abiertos son considerados como una herramienta de obtención de datos que puede prescindir del “cara a cara” con la persona entrevistada (Abarca et al., 2013).

3.5. Etapa Estructural

La investigación se centrará en el estudio de las descripciones obtenidas en la entrevista, considerando las dimensiones de la autoestima señaladas por Haeussler y Milicic (2017), utilizando un lenguaje común para todos y todas. Esto permitirá ir de abordando todas las dimensiones de la autoestima a cada sujeto que participará de dicha investigación.

3.6. Participantes: Sujeto de Estudio

El establecimiento educacional perteneciente a la Corporación Municipal de Quilpué; se encuentra ubicado en uno de los barrios emblemáticos de la comuna de Quilpué, lugar de residencia de una población que se estima alcanza los 30 mil habitantes³⁶. El colegio inició sus actividades en 1967, con un curso por nivel desde 1° a 8° básico; en el año 2003 se adscribe a la Jornada Escolar Completa (JEC), con una infraestructura de 19 salas, comedor, Centro de Recursos Audiovisuales (CRA), Sala de Enlaces, Laboratorio de Ciencias, Sala Multiuso, 3 sectores habilitados como patios. El año 2017 el colegio incorpora el nivel educativo de Enseñanza Media, permitiendo la continuidad de estudios de los estudiantes, muchos de los cuales cursaron toda su vida escolar en el establecimiento. El colegio, es considerado por las autoridades y la comunidad, un referente de la educación municipal de la comuna, siendo uno de los centros educacionales con la matrícula más alta, 613 estudiantes.

El colegio atiende principalmente a estudiantes de los barrios aledaños a su ubicación, entregando una oferta educativa que abarca los niveles de pre-básica, básica y media, compuestos por 19 cursos.

En cuanto a la clasificación socio-económica de los estudiantes, un 93,4% pertenece al grupo socio-económico medio-bajo, 394 estudiantes tienen la calidad de alumnos prioritarios, representando el 64% de la matrícula total del

³⁶ Datos Pre-Censo 2016. INE

colegio y 147 de alumnos preferentes que corresponden al 24% de la matrícula total. A continuación, se presenta una figura en donde se representa en porcentaje (%) la cantidad de estudiantes, de acuerdo con la subvención escolar preferencial (SEP) que recibe el establecimiento.

Se consideraron para el estudio de esta investigación a estudiantes de octavo año básico A. Cuyas edades oscilan entre los 12 a 15 años. El curso tiene una matrícula de 29 estudiantes. La cual, está conformada por 14 mujeres y 15 hombres. De la que podemos señalar que hay 4 estudiantes extranjeros, 3 mujeres y 1 varón.

3.7. Criterios de Selección

Los criterios de selección para los participantes del estudio son:

- Estudiantes que están cursando el 8° año básico.
- Contar con autorización de la madre o padre, Apoderado/a o Tutor legal para participar de la investigación.
- Disponibilidad de los y las estudiantes para contestar la entrevista semi estructurada.

3.8. Instrumentos

Cuenta con un total de 14 preguntas abiertas relacionadas con las dimensiones de la autoestima. Cabe señalar que se da una breve descripción de cada una de las dimensiones en el cuestionario. Se elaboraron 3 preguntas por cada dimensión (física, afectiva, académica, social) y 2 preguntas para la dimensión ética obteniendo así un total de 14 preguntas.

Conformado por las siguientes dimensiones:

Figura 3: Dimensiones de la Autoestima por Haeussler y Milicic (2017)



Elaboración Propia, 2020.

A continuación, en la siguiente tabla se detalla una descripción general de las dimensiones de la autoestima a trabajar en la entrevista semiestructurada:

Tabla 1: Descripción de las Dimensiones de la Autoestima por Haeussler y Milicic (2017).

Dimensiones de la Autoestima	Descripción General
Dimensión Física	se refiere, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente.
Dimensión Afectiva	Se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse: simpático o antipático, pesimista u optimista, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, etc.
Dimensión Académica	Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.
Dimensión Social	Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo.

Dimensión Ética	Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo.
-----------------	--

Elaboración Propia, 2020.

Respecto de las preguntas realizadas a los y las estudiantes en la entrevista, se adjunta una muestra de las preguntas.

Tabla 2: Dimensión Física

1. ¿Cuál es la percepción física que tenías de ti mismo antes de la pandemia?
2. ¿Cuál es la percepción física que tienes ahora de ti mismo durante la Pandemia?
3. ¿Cómo has cuidado de tu salud física en este período de Pandemia?

Elaboración Propia, 2020.

Tabla 3: Dimensión Afectiva

4. Durante este periodo de pandemia ¿Cómo te has sentido emocionalmente?
5. ¿Te has sentido valorado, querido por tus padres, profesores o amigos(as) durante este periodo de pandemia?
6. ¿Cómo te han expresado el cariño, tus padres, amigos y profesores, en este período de Pandemia?

Elaboración Propia, 2020.

Tabla 4: Dimensión Académica

7. ¿Cómo ha sido tu experiencia, en el proceso de aprendizaje remoto a distancia, a través de guías o clases virtuales, en este periodo de pandemia?
8. ¿Has sentido que has logrado tener avances significativos en tu aprendizaje, a través de guías o clases virtuales a distancia?
9. Aprenderías más en las clases presenciales o consideras que ahora aprendes más ¿por qué?

Elaboración Propia, 2020.

Tabla 5: Dimensión Social

10. ¿Cómo te has sentido con el distanciamiento social, en este periodo de pandemia? Y ¿Por qué?
11. Si tuvieras que escribir a una carta a una persona para contarle lo que ha significado para ti vivir en pandemia, ¿a quién elegirías para enviarle esta carta? y ¿Por qué?
12. ¿Has podido mantener el distanciamiento social, según las indicaciones entregadas por el Minsal? Y ¿Por qué?

Elaboración Propia, 2020.

Tabla 6: Dimensión Ética

13. ¿Valoras el uso de la mascarilla, en este periodo de contingencia sanitaria?
14. ¿Qué opinas de los saqueos, durante la pandemia?

Elaboración Propia, 2020.

3.9. Técnicas de Recopilación de Datos

Para la recopilación de la información se utilizará el **Entrevista Semi-estructurada** que permitirá formular las preguntas relacionadas con el tema a investigar. Para luego realizar el análisis de contenido de los discursos entregados por los sujetos en estudio (Titone, 1986; Cazden, 1990).

Respondiendo al método y técnicas escogidas en la investigación, ayudando a crear y analizar datos (Monistrol, 2007).

3.10. Criterios de Validación de la Información

La validación del instrumento fue realizada por un experto, quien participo en la calidad de Juez experto.

La función de los expertos es lograr la legitimización del instrumento por medio de su experticia, puesto que son especialistas en el área de gestión pedagógica, pudiendo vislumbrar los acontecimientos futuros de la situación problemática, reduciendo la incertidumbre. El objetivo de este grupo de profesionales se caracteriza por:

- “Recopilar información y aspectos relevantes”.
- “Inspirar nuevas ideas y visiones creativas, estrategias para el futuro, nuevas redes”.
- “Difundir el proceso prospectivo y su resultado a un mayor número de personas”.
- “Lograr mayor repercusión global de las perspectivas en términos de acciones a continuación” (Comisión Europea, 2014).

3.11. Procedimientos para la Recogida de Información

En cuanto al proceso previo a recoger información se siguieron los siguientes pasos:

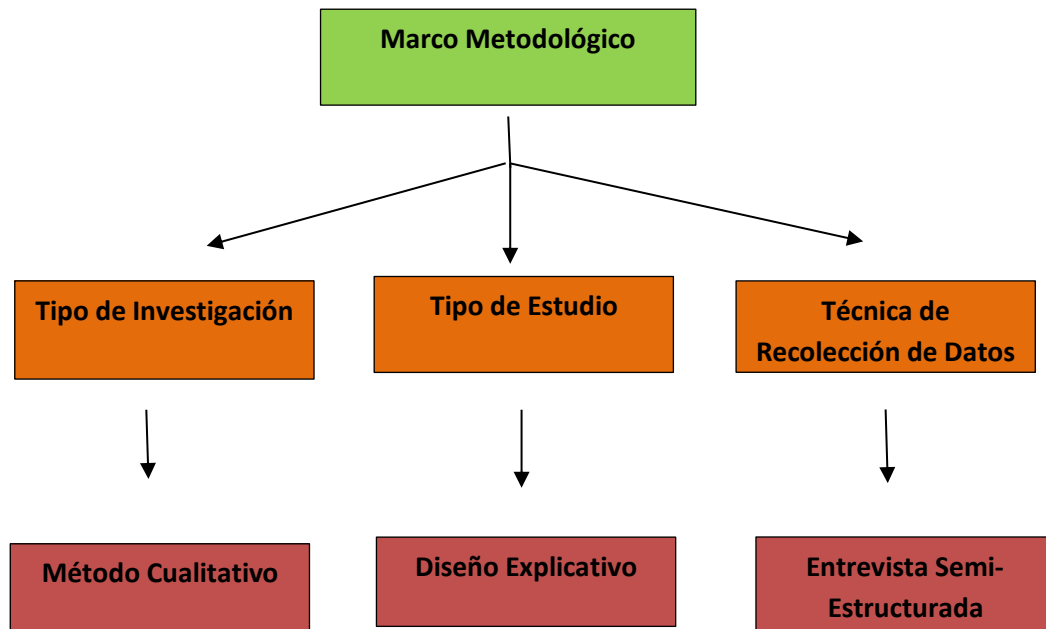
- Solicitud de autorización a la dirección del establecimiento municipal de la comuna de Quilpué y se presenta los objetivos de la investigación y solicita autorización para poder realizarla.
- Se presenta la investigación a los padres y apoderados de los y las estudiantes de 8° año básico, en una reunión virtual, vía Meet.
- Entrega de los consentimientos informados, tomando en cuenta que participan en la investigación menores de edad, se les hace entrega de los consentimientos informados a las apoderadas y apoderados para que autoricen la participación, además, a través de dicho documento se informa a los 29 apoderados/as sobre los objetivos de la investigación.
- Realización de la aplicación del instrumento.

3.12. Análisis de la Información

Un primer elemento a tener en cuenta es que la información reunida a través de la aplicación de los instrumentos corresponde a datos de tipo cualitativo sobre las cinco dimensiones de la autoestima medidas en el instrumento: dimensión física, dimensión afectiva, dimensión académica, dimensión social y dimensión ética. Por ello se procede a determinar el nivel de desarrollo mediante un análisis descriptivo simple (Hernández, et al., 2010). Los pasos para el análisis de la información fueron los siguientes:

- Transcripción de la información recabada mediante una entrevista semiestructurada.
- Revisión bibliográfica exhaustiva para identificar elementos significativos.
- Análisis de los datos obtenidos en la entrevista.

Figura 4: Esquema Marco Metodológico



Elaboración Propia, 2020.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

El capítulo hace referencia a la presentación de los resultados de la investigación, los cuales fueron conseguidos al aplicar un universo de 29 encuestas, la información obtenida permitió elaborar 14 tablas, cada una de ellas contempla una de las dimensiones de la autoestima. El análisis tiene como base los postulados sobre autoestima de autores como Neva Milicic, Rafael Bisquerra, Nelly Salguero y Christian García, quienes en diversas publicaciones plantean la necesidad de gestionar las emociones para alcanzar el bienestar, sobre todo en una pandemia como el Covid-19 en la cual los y las estudiantes se han visto insertos en un contexto que de acuerdo con los resultados obtenidos altera su percepción de las dimensiones de la autoestima. A continuación, se presentan los resultados obtenidos para cada dimensión:

Tabla 7: Percepción Física antes de la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Física	¿Cuál es la percepción física que tenías de ti mismo antes de la pandemia?	“Yo me sentía bien conmigo misma y obviamente más activa” “Me sentía bien conmigo mismo”	“Antes me sentía gorda y poco agraciada” “No me gusta mi apariencia” “Me gustaría cambiar unas partes de mi cuerpo” “Me gustaría ser más linda” “No me gusta ser gordita” “Desearía ser más flaca”

Elaboración Propia, 2020.

La mayoría de los y las estudiantes les gustaría cambiar algo de su aspecto físico. Lo cual, está muy relacionado con la etapa de crecimiento en la que se encuentran. Es muy importante para los y las adolescentes el tener un buen aspecto físico, la mayoría de las veces se juzgan (al menos en las primeras impresiones) por este aspecto.

Otro factor importante son los prototipos sociales, tan expuestos y valorados en la moda, la televisión y la publicidad. Los cuerpos perfectos que se exhiben son mostrados como ejemplo de belleza, simpatía y triunfo, tratando de convencer al adolescente, que busca un modelo de referencia, entendiendo que la belleza es el modelo a seguir.

En esta etapa de crecimiento, en la que se encuentran los y las estudiantes, podemos señalar que es el periodo más vulnerable en términos de autoestima, tanto por el propio cuestionamiento personal como por la influencia de la crítica externa en un período de la vida de especial sensibilidad para los adolescentes (Gurney, 1988).

En la dimensión física, es frecuente que los niños, niñas y adolescentes tengan una autoestima baja. Debido a la influencia de los medios de comunicación como son la moda, la televisión y la publicidad. Los cuerpos perfectos que se exhiben son mostrados como ejemplo de belleza, simpatía y triunfo, tratando de convencer al adolescente, que busca un modelo de referencia, entendiendo que la belleza es el modelo a seguir (Haeussler y Milicic (2017).

La percepción sobre la dimensión física ha cambiado durante la pandemia de acuerdo a los datos recabados que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 8: Percepción Física durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Física	¿Cuál es la percepción física que tienes ahora de ti mismo durante la Pandemia?	“Ahora igual estoy contenta conmigo misma” “Me encuentro más grande” “Estoy más alto” “Deje chica a mi mamá” “Siento que mi físico cambia cada día”	“Bueno, ahora estoy más gordita que antes porque paso más tiempo conectada a las clases” “He engordado un poco ya que paso más en casa” “Me encuentro más gordita” “Era más ágil y más activo cuando realizaba ejercicios” “La ropa me quedo más chica”.

Elaboración Propia, 2020.

La percepción física que tienen ahora los y las estudiantes, durante este periodo de pandemia, es que han aumentado su masa corporal, debido a la poca actividad física que realizan, dado al confinamiento en el domicilio, esto ha tenido como consecuencias, aumentando el sedentarismo. La angustia que genera la incertidumbre por la pandemia y el posible contagio, ha creado la necesidad de saciar esa emoción a través muchas veces el consumo excesivo de alimentos, las largas horas que el estudiante pasa frente a la pantalla, han incidido negativamente en el control de impulso que puedan tener ante la comida, ya que la concepción del tiempo ha cambiado, los días son todos iguales, con actividades rutinarias dentro del hogar, que impiden generar mayor actividad física por una parte y por otra, se produce la sensación de estar en una constante espera de no saber qué pasará en el futuro, generando un mayor estrés en los y las adolescentes y por consiguiente mayor consumo de alimentos.

Por otro lado, los y las adolescentes han manifestado también que se sienten más altos y altas, percibiendo que la ropa les queda más chica. Es importante señalar que, en esta etapa de la adolescencia temprana o inicial, que abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales (OMS, 2000).

Tabla 9: Salud Física en el Periodo de Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Física	¿Cómo has cuidado de tu salud física en este período de Pandemia?	“Me estoy preparando mentalmente para poder hacer Deportes, como manejar bicicleta, bailar” “He realizado algunos ejercicios” “He salido a jugar a la pelota con mis amigos” “En este tiempo he salido hacer ejercicios con todas las medidas de seguridad y en un lugar donde no haya muchas personas” “Pues he estado haciendo ejercicios, pero no siento que sirva de mucho”	

Elaboración Propia, 2020.

La pandemia por el Covid 19 y el confinamiento han ocasionado en los y las estudiantes una disminución de la actividad física. La cual, en tiempos normales, se veía favorecida una vez a la semana en el colegio gracias a las horas de Ed. Física y los Talleres de Deporte. El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger la salud durante las cuarentenas (OMS, 2020).

En relación a la pregunta realizada ¿Cómo has cuidado de tu salud física en este período de Pandemia? Los y las adolescentes manifiestan que están realizando los preparativos para retomar sus actividades físicas, efectuar deportes y desarrollar distintas actividades recreativas, tomando todas las medidas necesarias de seguridad.

Al efectuar un análisis de las respuestas, los y las jóvenes manifiestan una toma de conciencia de que su actividad física ha disminuido considerablemente y con esto el consumo de alimentos ha aumentado, esto refleja que existe una preocupación por su aspecto físico que influye notoriamente en el concepto de autoestima que cada adolescente tiene, queda de manifiesto que a pesar del contexto adverso y el confinamiento existe en ellos y en ellas la disposición a emociones positivas.

Tabla 10: Percepción Emocional Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Afectiva	Durante este periodo de pandemia ¿Cómo te has sentido emocionalmente?	“Me he sentido feliz porque tengo una hermanita”	“Me siento, sola a pesar de que mi familia me apoya en lo que hago” “siento mi energía espiritual pesada” “Me siento cansada mentalmente en todas las cosas en mi vida” “No le he dicho a nadie como me siento en esta cuarentena” “He estado muy triste porque se murieron mis abuelitos” “Me pongo a pensar en mis problemas, porque no convivo con mis personas a mi alrededor” “Me la paso en mi pieza” “Me siento aburrida porque no vamos al colegio” “Aburrido porque no hacemos nada en la casa”

			“He estado triste porque no puedo ver a mis amigos” “Me siento triste porque no puedo ver a mi abuelita” “Aburrido porque quiero volver al colegio” “Extraño a mis compañeros de curso” “Tengo más emociones negativas últimamente pero nunca de más una sonrisa para calmar el mal humor” “Me siento más estresado, aburrido y quiero ir al colegio” “Con ganas de salir a ver a mi tata”
--	--	--	--

Elaboración Propia, 2020.

Durante este tiempo de pandemia los y las estudiantes han requerido de mucha contención emocional de parte de sus madres, padres, docentes y adultos significativos. Al preguntar ¿Cómo te has sentido emocionalmente?, la respuesta más recurrente es que se sienten solos(as), cansadas(os), agotados(as), tristes, aburridos(as), la mayoría manifiesta que ante el escenario en el cual estamos viviendo, las emociones negativas han dominado su día a día. Estas emociones reflejan lo difícil que ha sido la pandemia del Covid 19 para ellos y ellas. El no poder ver a sus seres queridos, el abrazarlos, ese contacto físico tan esencial para los seres humanos, les ha generado una sensación constante de soledad y aislamiento. La autoestima afectiva se relaciona con la autoestima social (Milicic, 2017). Es probable que cada persona del planeta haya experimentado en este proceso de pandemia, varias emociones negativas y positivas, la falta de hábitos al momento de analizar las emociones, sin duda, ha contribuido en aumentar los casos de depresión a nivel mundial, de acuerdo con el estudio de (Arias Molina, 2020) entre las manifestaciones psicológicas más recurrentes frente a la situación epidemiológica causada por el COVID-19, *“predominó la ansiedad como estado con niveles alto (30,96 %) y medio (26,90 %); la depresión se manifestó como estado en los niveles medio (36,54 %) y alto (13,70 %) y medio (12,20*

%) como rasgo; el 66,49 % de las personas presentaron niveles de estrés alterado; el 98,47 % no mostró idea suicida”.³⁷

Tabla 11: Valoración Afectiva Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Afectiva	¿Te has sentido valorado, querido por tus padres, profesores o amigos(as) durante este periodo de pandemia?	“En la parte familiar me siento valorada porque mi mama me cuida mucho” “Me siento totalmente valora y apreciada” “Si mucho por mis padres y abuelita” “La verdad es que no habido mucho cambio en ese sentido” “Si siento que me quieren mis padres, mis profesores porque se preocupan de mi” “Me siento querida por mi mamá y mis profesores porque me dan cariño y me preguntan cómo estoy” “Me siento feliz porque mi familia me quiere” “Si porque me dicen que me quieren mucho”	

Elaboración Propia, 2020.

Los y las estudiantes señalaron que se sienten valorados/as y queridos/as por su núcleo familiar como también por sus profesores del colegio. Uno de los aspectos importantes para el desarrollo de una autoestima afectiva positiva es sentirse explícitamente querido/a y querible en forma frecuente por las personas que nos rodea (Milicic, 2017).

³⁷ Arias, M. Y., Herrero S. Y., Cabrera H. Y., Chibás G. D., García M. Y. (2020). Manifestaciones Psicológicas a la situación Epidemiológica causada por COVID-19. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19 (Supl.1). Pág. 2.

La familia tiene un rol muy importante en el desarrollo emocional y de la autoestima de los niños, niñas y adolescentes. Es por ello, que es trascendental al momento de enfrentar situaciones de crisis, como la que estamos viviendo por la crisis sanitaria del Covid 19, el rol contenedor de la familia de superar estados de ánimo poco favorables para los niños, niñas y adolescentes. Es así como el “ambiente familiar es de considerable importancia, porque en él se sitúan muchos episodios de interacción, de educación interactiva a través de los cuales la familia va proporcionando andamiajes al desarrollo infantil.” ³⁸

Tabla 12: Expresión de Afecto de Seres Queridos Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Afectiva	¿Cómo te han expresado el cariño, tus padres, amigos y profesores, en este período de pandemia?	“Mis profesores me lo demuestran dándome ánimos y ayudándome con las guías” “Todos me demuestran su cariño de manera diferente” “Mi abuelita me da cariño constantemente” “Los profesores nos animan enviándonos mensajes al whatsapp y por las clases” “preguntándome como estoy emocionalmente” “Dándole cariño a mis padres, abrazos, besos, ayudándole a mi mamá y a mi papá en la cada” “Se preocupan por mí al ayudarme a realizar mis guías del colegio”	

³⁸ Valladares González, Anay Marta. (2008) La familia. Una mirada desde la Psicología. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos, MediSur, 6 (1). Pág. 4.

		“Apoyándome con mis trabajos del colegio” “Al pasar tiempo en familia” “Siento su apoyo cuando me felicitan por la guía que realice” “Al terminar las clases virtuales y nos desean ánimo”	
--	--	---	--

Elaboración Propia, 2020.

Los y las estudiantes han señalado que se han sentido apoyados por sus familias y por los profesores del colegio, al estar preocupados por ellos y por ellas, tanto madres, padres y docentes les han manifestado una preocupación constante por su estado de salud físico y mental, acompañando esa preocupación con palabras de ánimo y de felicitaciones, dedicándoles tiempo en el acompañamiento para realizar sus actividades escolares. El poder relacionarse con el otro socialmente es primordial en estos tiempos de pandemia ya que está directamente ligado a nuestra calidad de vida. Como así también está vinculado al desarrollo de nuestras habilidades sociales para establecer relaciones mutuamente satisfactorias (Milicic, 2005).

La contención emocional que ha logrado desarrollar el círculo cercano de los y las estudiantes ha sido trascendental al momento de obtener las percepciones de los estudiantes, respecto de la preocupación de los adultos, en este sentido, la red de apoyo que se ha generado entre padres y profesores, ha sido de vital importancia, ya que los docentes por una parte han tenido que contener al apoderado entregándole herramientas que permitan desarrollar la labor del colegio en el hogar, situación que no ha estado exenta de dificultades, las cuales principalmente se centran en el acceso a la tecnología como medio de comunicación. Los docentes han tenido que ser el soporte afectivo tanto de estudiantes como de apoderados, sin ese apoyo, las emociones positivas manifestadas en esta dimensión claramente serían menores. *“Un estudiante puede ser brillante, pero si no logra controlar el miedo se va a olvidar lo aprendido y frustrarse, ahí está la mano mágica del maestro para impulsarlo, reforzando sus conocimientos para darlo seguridad*

y tips para manejar sus nervios, el trabajo del Docente debe ser decidido e inquebrantable, hasta conseguir resultados académicos satisfactorios”.³⁹

Tabla 13: Aprendizaje Remoto Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Académica	¿Cómo ha sido tu experiencia, en el proceso de aprendizaje remoto a distancia, a través de guías o clases virtuales, en este periodo de pandemia?	“Bueno, me funciona muy bien he aprendido mejor” “Me he desenvuelto mejor” “No me ha sido difícil trabajar a distancia” “Se puede decir que la pandemia me cayó de maravilla” “Ha sido bueno, pero a veces no entiendo algunas cosas, es mucho mejor cuando el profesor lo explicaba en persona” “Mucho mejor de lo que pensé porque igual aprendo” “Mis notas son mucho mejores que la del año pasado” “Mi promedio ha mejorado y estoy contento por ello”	“No he podido conectarme a las clases porque no tengo internet” “El internet en donde vivo se cae” “Tengo mala señal de internet” “No entiendo las guías” “No cacho nada como hacer las tareas” “Mi mamá no me puede ayudar a hacer las guías porque no sabe” “Necesito que el profesor me enseñe” “Estoy cansado de realizar las guías” “No quiero seguir realizando las guías ya que no las entiendo y nadie me puede ayudar en mi casa”

³⁹ Germania, B., Garcia, C. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. Boletín Virtual, 6 (5). Pág. 90.

			“Necesito que me ayuden a realizar los trabajos” “Lo aborrezco no me gusta prefiero ir a clases presenciales” “Mis padres me ayudan con mucha dificultad”
--	--	--	---

Elaboración Propia, 2020.

En relación con esta pregunta, nos encontramos con dos tipos de respuestas. La primera tiene un ámbito positivo, los y las estudiantes han señalado que su experiencia ha sido positiva ya que han aprendido mejor en esta modalidad de aprendizaje remoto y que sus calificaciones han mejorado, en consideración a años anteriores. La segunda respuesta tiene un ámbito negativo en donde los y las adolescentes en su mayoría, han señalado que este proceso ha sido para ellos y para ellas agobiante y agotador, debido a que les ha sido dificultoso realizar las guías, manifiestan que sus padres muchas veces no entienden los contenidos, por tanto, para ellos se ha vuelto complejo entregar apoyo a sus hijos e hijas. Algunos de los y las estudiantes presentan problemas de conexión a internet ya que en el sector donde viven el internet se cae constantemente, por lo cual, les dificultad conectarse a las clases virtuales, otro grupo de estudiantes no cuentan con internet, lo cual ha significado para ellos y ellas y sus familias un gran desgaste emocional. Uno de los recursos complementarios a las guías han sido los textos escolares entregados por el Ministerio de Educación al inicio del año escolar.

El acceso a las tecnologías en tiempo de pandemia ha sido condicionante al momento de obtener la percepción de los y las estudiantes en torno al proceso de enseñanza-aprendizaje, como se señaló anteriormente, el escaso acceso a internet de algunas familias, sólo cuenta con conexión a internet en el celular, el cual muchas veces tiene conexión intermitente, genera frustración, sobre todo al momento de conectarse a las clases, situación que genera una valoración negativa del aprendizaje al momento de la consulta. Es

importante en este contexto considerar las experiencias que la pandemia ha dejado en cuanto al acceso de los y las estudiantes a todas las instancias de aprendizaje que el colegio entrega. Claramente los y las docentes han tenido que reforzar sus esfuerzos para transmitir motivación utilizando otros medios, en muchos casos desconocidos por ellos y ellas hasta hoy, si bien la educación a distancia jamás podrá competir con la presencial, de acuerdo con Porlán (2020) *“las emociones son el sustrato de la relación didáctica, y tienen la capacidad de acelerar o bloquear los procesos de aprendizaje. Salvo casos excepcionales, es difícil sostener, por nuestra propia experiencia, que la interacción a distancia puede cubrir las mismas necesidades emocionales que el contacto directo”*.⁴⁰

El Covid-19 ha llevado a los y las docentes a transitar por un camino incierto, en el cual han tenido que dejar sus propias emociones de lado para sostener a los y las estudiantes, sus familias y sus propias familias, en este contexto es importante reconocer la labor de quienes más allá de ser el soporte en lo académico constituyen para muchos y muchas adolescentes su único apoyo en lo afectivo.

⁴⁰ Porlán, R. (2020). El cambio de la enseñanza y el aprendizaje en tiempos de pandemia. Revista de Educación Ambiental y Sostenibilidad, 2 (1). Pág. 5.

Tabla 14: Avances Significativos en el Aprendizaje Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Académica	¿Has sentido que has logrado tener avances significativos en tu aprendizaje, a través de guías o clases virtuales a distancia?	“Claro que si he notado una enorme diferencia ya que he progresado mucho” “Me concentró mejor y me siento más motivada a la hora de estudiar” “He mejorado mis notas” “He subido mis notas” “Me ha ido mucho mejor que el año pasado”	“No mucho, pero he mantenido mis notas” “No he aprendido nada” “No sé nada” “Tengo que hacer las guías o si no me saco una mala nota” “Se hace complejo realizar las guías uno solo” “Con mucha más dificultad pues sin las clases de internet pues solamente tengo las guías que las van a buscar al colegio” “No he sentido que he logrado tener algún avance en lo académico” “Se hace muy difícil aprender sin la ayuda del profesor” “Se me ha hecho muy difícil aprender a distancia” “Lograba aprender más en las clases presenciales” “Este año no he aprendido nada”

Elaboración Propia, 2020.

A lo anterior, podemos señalar que, según las respuestas entregadas por los y las estudiantes a la pregunta, estás fueron de dos ámbitos, uno positivo y otro negativo.

En relación, al ámbito positivo, algunos y algunas estudiantes señalaron que han mejorado en sus calificaciones, lo cual, se ha traducido en que han sentido más motivación a la hora de realizar las guías y conectarse a las clases virtuales. En cuanto, al ámbito negativo, la mayoría de los y las estudiantes encuestados/as han manifestado que, durante este año, no han logrado ver avances significativos en su aprendizaje, declarando que se les ha hecho muy difícil poder realizar las guías, sin la ayuda del profesor(a), quien actúa como mediador(a) en los procesos de enseñanza y aprendizaje (Keila P., 2014).

El proceso de enseñanza-aprendizaje en tiempos de COVID-19, se ha traducido en un constante peregrinar entre ensayo y error en la implementación de estrategias de aprendizaje, en miras de que los y las estudiantes puedan alcanzar los aprendizajes esperados, los cuales fueron priorizados (MINEDUC, 2020) ante la emergencia. Las respuestas de los y las estudiantes manifiestan claramente que no todos han logrado alcanzar estos aprendizajes, varios de ellos y ellas tienen la percepción de no haber aprendido nada, situación preocupante y que deberá ser analizada por la unidad educativa en su momento. El informe Covid de la Cepal-Unesco (2020) plantea que, *“en situaciones de emergencia, las escuelas son un lugar fundamental para el apoyo emocional, el monitoreo de riesgos, la continuidad de los aprendizajes y el apoyo social y material para las y los estudiantes y sus familias. Las respuestas deben responder a la diversidad de situaciones de cada familia y comunidad y a sus necesidades de apoyo. Mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos los miembros de las comunidades educativas: estudiantes, familias, docentes y asistentes de la educación. Quienes trabajan en la educación, las familias y las comunidades necesitan desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional. En ese marco, el aprendizaje socioemocional es una herramienta valiosa para mitigar los efectos nocivos de la crisis socio sanitaria*

y una condición para el aprendizaje. Ello requiere acompañamiento, apoyo y recursos especialmente orientados a esta dimensión”.⁴¹

Tabla 15: Aprendizaje Presencial

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Académica	Aprendías más en las clases presenciales o consideras que ahora aprendes más ¿por qué?	“Sí, por supuesto que aprendo mejor de manera online” “No siento la falta de mis compañeros, las distracciones y me desconcentró menos”	“Yo aprendía más en clases presenciales ya que podía preguntar al profesor” “Podía preguntar bien y aprendía mejor” “Aprendía más en el colegio” “En el colegio podía preguntar al profesor” “Los profesores me ayudaban más” “Si tenía dudas podía preguntarle al profesor” “El profesor pasaba por los puestos preguntando como íbamos y si uno tenía dudas las preguntaba al tiro” “Si me equivocaba en algo me ayudaba el profesor o les preguntaba a mis compañeros” “Se me olvida lo que vi el mes pasado, en la guía” “Aprendía más en clases porque siento que se podía comprender mejor” “Aprendía más en las clases presenciales”

⁴¹ CEPAL-Unesco. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de Covid-19. Repositorio Cepal. Pág. 14.

			“Yo creo que aprendía más en las clases presenciales porque ahí los profesores te explicaban como hacer las cosas”
--	--	--	--

Elaboración Propia, 2020.

Nos encontramos con dos tipos de respuesta, una en el ámbito positivo y la otra en el ámbito negativo. En el ámbito positivo, algunos estudiantes han señalado que han aprendido mucho mejor, mediante las clases online, ya que no cuentan con el factor de la distracción y el bullicio de sus compañeros y compañeras. Permitiendo de esta manera aprender mucho mejor.

En relación, al ámbito negativo, la mayoría de los y las estudiantes encuestados/as señalaron que aprendían más en las clases presenciales, ya que en esta instancia podían preguntar al docente cuando tenían algunas dudas, en el momento, o podían realizar las actividades en equipo con sus compañeros o compañeras, a través del trabajo colaborativo (Alberto C., Jair M., 2006)

Implementar la educación a distancia ha constituido un desafío para cada uno de los centros educativos del país, es posible observar en las respuestas de los y las estudiantes, que falta ese contacto presencial en donde pueden consultar al profesor(a) ante una dificultad, ahora es mediado por una pantalla, situación que ha muchos(as) estudiantes les genera rechazo, ya que necesitan esa presencia física del docente, es posible que esto influya en la percepción que tienen de su aprendizaje, la tarea en el futuro será diversificar las estrategias de aprendizaje para movilizar a los y las estudiantes a la autogestión por una parte de su metacognición para conseguir aprender utilizando las tecnologías y por otro entregar la contención emocional necesaria que les permita desarrollar su aprendizaje en este nuevo escenario. El éxito del empleo de la modalidad virtual *“radica en tener la habilidad para seleccionar los medios y recursos más adecuados, con un atractivo y buen diseño del programa de estudio que sea realizable sin dificultades ni renunciar*

a ninguno de los componentes pedagógicos esenciales y, principalmente, que logre atrapar la atención de los y las estudiantes para que, de manera colaborativa y/o autodidacta, estos se motiven a seguir investigando sobre el tema a aprender”. ⁴²

Tabla 16: Distanciamiento

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Social	¿Cómo te has sentido con el distanciamiento social, en este periodo de pandemia? Y ¿Por qué?		“Aburrida, porque no puedo salir con mis compañeros” “Triste porque no puedo salir a pasear” “Extraño visitar las casas de mis amigos” “Molesta porque no puedo convivir en presencia con mis compañeros y vecinos” “Estoy enojada porque no puedo ver a mis amigos” “Paso todo el día en la casa, aburrido” “No puedo salir a jugar a la pelota” “Enojado porque no me dejan salir” “Mal porque no puedo ver a mis hermanos” “Mal porque no puedo saludar a las personas o darles un abrazo a mis tíos sin salir a comprar completos con mi papá cuando voy a la Teletón”

Elaboración Propia, 2020.

⁴² Vidal, M. N. (2020). Estrategias didácticas para la virtualización del proceso enseñanza aprendizaje en tiempos de COVID-19. Revista Educación Médica Superior, 34 (3). Pág. 9.

Los y las estudiantes han señalado que se han sentido tristes, aburridos(as), molestas(os) y enojados(as) porque no pueden ver a sus seres queridos y extrañan a sus amigos y amigas, con los cuales, compartían frecuentemente, momentos agradables y alegres, que les permitían salir de su rutina habitual. Debido, a las restricciones que recomiendan a las personas a quedarse en casa, para prevenir el contagio del Covid-19, cambiaron la forma en que los niños, niñas y adolescentes se relacionaban, jugaban y se reunían con otras personas como familiares y amigos/as.

Estos cambios abruptos pueden provocar fuertes emociones en los y las adolescentes.

Para los y las adolescentes es muy importante el “sentirse aceptado o rechazado por iguales y sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo”⁴³

La red de apoyo con la que cuentan los y las adolescentes en este punto es importante, al observar las respuestas de los y las estudiantes, ninguna de ellas fue positiva, podemos señalar que, en comparación con todas las dimensiones de la autoestima, esta cuenta solo con valoraciones negativas, siendo la dimensión social la más afectada en este periodo de Pandemia.

El sentirse parte de un grupo es vital para desarrollar una autoestima que permita al individuo desenvolverse socialmente, sobre todo en la etapa de la adolescencia, la falta de contacto físico y la posibilidad de realizar actividades con sus pares, ha llevado a los y las adolescentes a experimentar emociones negativas como tristeza, ansiedad, soledad, enojo entre otras, es importante desarrollar una red de contención a la cual los y las estudiantes puedan recurrir en momentos en donde no se puede establecer un contacto directo,

⁴³ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 21.

las tecnologías con sus limitaciones deben constituirse como una herramienta que permita generar espacios de sociabilización entre pares.

Tabla 17: Vivir en Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Social	Si tuvieras que escribir una carta a una persona para contarle lo que ha significado para ti vivir en pandemia, ¿a quién elegirías para enviarle esta carta? y ¿Por qué?	“Se la escribiría a mi mama, aunque ella está conmigo en la misma casa” “La escribiría para mi yo del pasado para que se prepare y se cuide mucho” “A mi mamá porque la quiero mucho” “Le escribiría a mi abuelita porque no la puedo ver” “Le escribiría a mi mejor amiga porque siempre conversamos y nos contamos las cosas” “Le escribiría a mi pololo porque confió en él” “Elegiría a mi hermano Fredy porque es mi hermano”	

Elaboración Propia, 2020.

Los y las estudiantes respondieron en su mayoría que le escribirían a alguien a quien ellos y ellas aprecian mucho y que le tienen confianza para contarles sus sentimientos y emociones.

La incertidumbre a invadido a cada habitante del planeta, esa emoción que se expresa al momento de realizar cualquier actividad cotidiana en el exterior y no saber si habrá contagio de la enfermedad a pesar de tomar todas las medidas de precaución, esa incertidumbre ya no es una preocupación individual, sino que colectiva, ya que el salir no sólo implica un riesgo personal, sino que un riesgo para la comunidad. Todos estos temores necesitan de una contención para los y las adolescentes. Es difícil encontrar por medio de la

reflexión, generando desde si mismos actitudes de autocontrol, los y las jóvenes necesitan del adulto para superar situaciones de estrés, es claro que al efectuar la consulta sobre a quién escribirías para contarles la experiencia eligieran a su círculo cercano, de acuerdo con Dubreuil (2020) los estudios sobre resiliencia plantean que *“las personas son capaces de sobreponerse a situaciones adversas si es que cuentan con factores protectores: todas aquellas características, rasgos y circunstancias de la persona, así como de su ambiente (familiar y social), que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar dificultades emocionales ante la presencia de factores de riesgo para nuestra salud mental, como las vivencias que estamos atravesando actualmente”*.⁴⁴

Tabla 18: Mantener el Distanciamiento

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Social	¿Has podido mantener el distanciamiento social, según las indicaciones entregadas por el Minsal? Y ¿Por qué?	“Si, en esta pandemia he salido muy poco de mi casa” “Cuando he salido, si se ha podido respetar el distanciamiento de manera sana” “Si porque es para mi propio bien y para mi familia” “Si para no contagiarme y evitar que alguien de mi casa de enferme” “Si para cuidar a mi familia” “Si porque vivo con mi abuelita” “Cuando salimos asamos mascarilla y alcohol gel” “No caminamos muy cerca de las personas”	

⁴⁴ Dubreuil, R. (2020). Pensando la resiliencia en tiempos de pandemia. Revista Peruana de Psicoanálisis, N°25. Pág. 53.

		“Evitamos ir a comprar cuando hay mucha gente” “Respetamos las filas para comprar” “Si mantenemos la distancia al salir a comprar” “Mantengo el distanciamiento social” “Si trato de lavarme las manos constantemente”	
--	--	--	--

Elaboración Propia, 2020.

En este periodo de pandemia, y la importancia que se debe tener para prevenir contagios estrechos. La mayoría de los y las estudiantes señalaron que han respetado las medidas de seguridad entregadas por el MINSAL, como ha sido el uso obligatorio de mascarillas al salir de la casa, utilizar alcohol gel y el mantener el distanciamiento físico entre las personas (MINSAL, 2020).

Desde la perspectiva del resguardo que deben tener los y las adolescentes, es claro que la emoción del miedo a un posible contagio los y las invade y toman las medidas necesarias para evitarlo, si bien las acciones que expresan en sus respuestas representan un ámbito positivo, éstas surgen de la sensación de inseguridad y como se señaló anteriormente el miedo que genera la posibilidad de un posible contagio, en este sentido, podemos advertir que de una emoción negativa como el miedo surge una positiva como la empatía, ya que los y las estudiantes tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro y pensar que sus acciones de poco cuidado ante el virus puede significar en los casos más extremos en la muerte de un familiar.

Tabla 19: Uso de Mascarilla Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Ética	¿Valoras el uso de la mascarilla, en este periodo de contingencia sanitaria?	“Claro, ya que es una medida necesaria de prevención para no contagiarse del covid-19” “Trato de tomar las medidas preventivas para cuidarnos a nosotros y a nuestros seres queridos del virus” “Si cuando salimos usamos mascarilla” “Para entrar a comprar si obligan usar mascarilla” “Al salir de casa usamos la mascarilla” “Es necesario usar mascarilla para cuidarnos” “Uso la mascarilla cuando voy al colegio a buscar guías” “Es importante usar mascarilla para no contagiarse” “Si valoro el uso de mascarilla” “Si para poder salir”	

Elaboración Propia, 2020.

La mayoría de los y las estudiantes señalaron que cada vez que salen de sus hogares, utilizan las mascarillas ya que ayuda a prevenir la transmisión del Coronavirus y es apropiado para proteger a las otras personas con las cuales tenemos contacto cercano, y cuando la distancia física no es posible. El distanciamiento físico en lugares cerrados y al aire es una forma básica para disminuir la propagación del Covid-19 (MINSAL, 2020).

La adolescencia constituye el tránsito al estadio posterior del ser adulto y la llegada de la madurez, sin duda, podemos evidenciar que los y las jóvenes de octavo básico ante la pandemia han tenido que comprender que es de vital

importancia tomar las medidas necesarias para protegerse de la enfermedad, enfrentando una realidad que para muchos y muchas era desconocida y que tal vez varias generaciones futuras tampoco tendrán que vivir, esto condiciona al adolescente a tomar una actitud distinta ante la vida, en ocasiones observamos como en este periodo de la vida se tiene la idea a ser invencible ante todo, llevando a los y las estudiantes muchas veces a realizar acciones temerarias, es por esto que su vida en pandemia dejará en ellos y en ellas una gran enseñanza en donde cuidarse de sí mismos es cuidar a otros.

Tabla 20: Los Saqueos Durante la Pandemia

Categoría	Preguntas	Ámbito Positivo	Ámbito Negativo
Dimensión Ética	¿Qué opinas de los saqueos, durante la pandemia?	“Opino que no van a resolver lo que está pasando en el país con saqueos a diferente establecimiento privados” “Las personas que trabajan en los locales que saquean se queden sin empleo” “Que no está bien porque de verdad hay personas que necesitan las cosas que saquen o lo queman y eso no está bien” “No está bien saquear y quemar las cosas” “Las personas que saquean los negocios se quedan sin trabajo” “Que los delincuentes se aprovechan de la pandemia para saquear y eso no está bien” “Yo opino que está mal porque se aprovechan del desorden para robar”	

Elaboración Propia, 2020.

En su mayoría los y las estudiantes respondieron señalando que los saqueos ocurridos durante la pandemia “no estaban bien”. Señalando que:

- “Opino que no van a resolver lo que está pasando en el país con saqueos a diferente establecimiento privados”
- “Las personas que trabajan en los locales que saquean se queden sin empleo”
- “Que no está bien porque de verdad hay personas que necesitan las cosas que saquen o lo queman y eso no está bien”
- “No está bien saquear y quemar las cosas”
- “Las personas que saquean los negocios se quedan sin trabajo”
- “Que los delincuentes se aprovechan de la pandemia para saquear y eso no está bien”
- “Yo opino que está mal porque se aprovechan del desorden para robar”

CAPITULO V: CONCLUSIONES

Respecto al Objetivo General:

- Analizar la percepción que tienen los y las estudiantes, en contexto de pandemia, de su autoestima a la luz de las dimensiones por Haeussler y Milicic (2017).

La pandemia por Covid 19 ha significado para la humanidad el replantearse y reflexionar en torno a las conductas que las personas tienen sobre todo en la interacción con otros, las cuales han repercutido en la apreciación que cada uno tiene sobre su autoestima. Es en las situaciones de crisis en donde el individuo recurre a sus recursos emocionales para superarlos, la gestión de las emociones cumple en este contexto un rol preponderante, ya que la capacidad en este caso de los y las adolescentes de enfrentar emociones como la ansiedad, angustia, miedo, tristeza, ira entre otras expresiones en un tiempo difícil y distinto, como es vivir una pandemia, dependen de su capacidad de superación y de sobreponerse. El grado de autoestima con la que cuenta el o la adolescente, en este contexto es determinante al momento de maximizar o aminorar emociones negativas, cuanto nos afecte el periodo de pandemia dependerá en gran medida de la percepción de sí mismo, si el concepto de autoestima del adolescente es bajo, probablemente no contará con el soporte emocional necesario para enfrentar estados de ánimo adversos, en cambio si los niveles de autoestima son elevados, el manejo de las emociones será gestionado desde una perspectiva positiva, que incluye la tendencia a conducirnos, a pensar, sentir y actuar, en la forma más sana, feliz y autosatisfactoria posible, teniendo en cuenta el momento presente y también el medio, así como nuestra dimensión individual y social (Elia Roca, 2005).

Si bien existe una valoración global acerca de sí mismo, se pueden identificar áreas específicas de la autoestima, que son además muy significativas en la edad escolar (Haeussler y Milicic, 2017).

En cuanto, a los Objetivos específicos:

Objetivo específico N°1:

- Analizar la dimensión física de la autoestima, durante la pandemia.

La investigación de cada una de las dimensiones de la autoestima ha permitido concluir que en cuanto a la dimensión física, los y las adolescentes han cambiado su percepción de sí mismos, si bien antes de la pandemia presentaban características propias de la adolescencia en donde existe una valoración física en la mayoría de los casos influenciada por su círculo social, en donde opiniones como “quisiera cambiar algo de mi cuerpo” son recurrentes en tiempos normales, el vivir en pandemia ha intensificado esa apreciación, ya que la falta de actividad física, sumada a la situación de encierro ha generado el aumento de peso corporal de los y las estudiantes, por tanto, la dimensión física se ha visto afectada directamente.

En cuanto al objetivo específico N°2:

- Analizar la dimensión afectiva de la autoestima, durante la pandemia.

El círculo cercano ha sido determinante al momento de enfrentar la crisis sanitaria, los y las adolescentes manifiestan a través del instrumento aplicado contar con el apoyo de su familia, profesores, profesoras, amigos y amigas, situación que ha sido condicionante al momento de enfrentar emociones negativas, el soporte que un adulto significativo ha entregado a los y las jóvenes les ha permitido transitar de un estado de incertidumbre donde el miedo, la tristeza y la angustia son superados por la contención de un cercano, *“las funciones afectiva y de protección de la familia se perciben de modo permanente en la vida y dinámica de cualquier grupo familiar, ya que las*

*mismas se cumplen a cada momento de la existencia e interacción del sujeto con sus familiares”*⁴⁵

El generar instancias para que los y las estudiantes puedan expresar sus emociones en este periodo y como la pandemia ha influido en su vida, ha permitido que los y las estudiantes se puedan expresar. Los espacios de comunicación virtual se han convertido en el escenario para que los y las adolescentes transmitan sus dificultades frente por una parte al proceso de aprendizaje y por otra sus dificultades en torno a la motivación para desarrollar las tareas, el compromiso del docente en tiempos de crisis ha estado a prueba en todo momento, ya que muchos profesores y profesoras han tenido que lidiar con una sobrecarga de trabajo importante, ya que además de desempeñar su rol formativo, han tenido que contener a la familia de los y las estudiantes, entregándoles herramientas para desarrollar la labor del colegio en el hogar. De acuerdo con Fuentealba (2014) *“el compromiso reviste, define y configura el ser del profesor más allá del rol de transmisor de aquello producido por otros, pues antes precisa la esencia de ser profesor. De esta forma el compromiso incide como eje que responde a lo que el docente es, tanto en lo individual como en lo colectivo”*.⁴⁶

⁴⁵ Cala, M., Megret, T. M. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la orientación psicológica educativa. Revista Edusol, 13 (44). Pág. 66.

⁴⁶ Fuentealba, R., Dagach, P. (2014). Compromiso docente, una interpelación al sentido de la profesionalidad. Revista de Estudios Pedagógicos, 40 (N° Especial). Pág. 263.

En cuanto al objetivo específico N°3:

- Analizar la dimensión académica de la autoestima durante la pandemia.

En cuanto a la dimensión académica de la autoestima, el rol de los y las docentes al igual que en la dimensión afectiva ha sido gravitante al momento de motivar a los y las estudiantes a continuar con su proceso de aprendizaje, motivar por medio de una pantalla, jamás será lo mismo que una palabra o abrazo presencial, los profesores y profesoras han tenido que ingeniárselas para generar estrategias que les permitan a los y las estudiantes reforzar su autoestima, en este sentido el trabajo ha tenido que ser individual, estudiante por estudiante, aumentando la carga laboral en beneficio de cada uno de los y las integrantes del proceso, apoyar además a sus familias a resolver dudas que van más allá de un contenido, sino que de contención ante la frustración que muchos padres, madres, apoderadas y apoderados sienten al momento de sentarse con sus pupilos y pupilas a repasar contenidos que en ocasiones no comprenden. La vuelta a la normalidad se constituirá como un gran desafío para toda la comunidad educativa, ya que, sin duda, a pesar de los esfuerzos desplegados en pandemia, muchos y muchas estudiantes necesitarán contención emocional para retomar sus actividades educativas.

En cuanto al objetivo específico N°4:

- Analizar la dimensión social de la autoestima, durante la pandemia.

Al analizar el conjunto de dimensiones que conforman la autoestima, el instrumento aplicado nos confirma que la dimensión social fue la más afectada por la pandemia, el ser humano es un ser social en esencia, confinarlo a un espacio reducido en el cual solo puede interactuar con su entorno cercano limita su red de relaciones tan necesarias en esta etapa de la vida, sumado a la anterior, los y las estudiantes han estado expuestos a un ambiente emocional muchas veces adverso, ya que los adultos en muchos momentos se han visto sobrepasados por el miedo que provoca una pandemia, careciendo de la fortaleza necesaria para contener a sus hijos e hijas, todo se traduce en que los y las jóvenes manifiesten que los embarga un sentimiento de soledad. Si bien las nuevas generaciones son nativas digitales y pasan varias horas al día conectadas a una pantalla en donde establecen relaciones a través de las redes, la pandemia les ha generado una carga emocional negativa, ya que extrañan el contacto cara a cara, ese estrecho vínculo que solo la presenciabilidad puede otorgar, sería provechoso en el futuro orientar la investigación de las dimensiones de la autoestima en torno a conocer la valoración de los y las estudiantes respecto de la red de contención que han recibido en confinamiento y compararla con la que recibían en un año normal.

En cuanto al objetivo específico N°5:

- Analizar la dimensión ética de la autoestima, durante la pandemia.

La dimensión ética de la autoestima de acuerdo con las respuestas de los y las estudiantes presenta cuestionamientos ya que por una parte la situación extrema de confinamiento obligado produce una serie de consecuencias desde emocionales hasta física, ejemplo de ello es la falta de recursos, en donde la pérdida de la fuente de ingreso de muchas familias se ha traducido en escasez de alimentos, a pesar de las ayudas del gobierno, que para los y las estudiantes del colegio han sido importantes, como entrega de canasta y acceso a bonos de emergencia, no son suficientes para paliar la crisis, en este contexto, la valoración de la dimensión ética de la autoestima, va a depender de los valores que el círculo cercano ha transferido al adolescente.

Finalmente, cada una de las dimensiones de la autoestima se ha visto de alguna forma mermada por la pandemia por Covid-19, la contención del círculo cercano de las y los adolescentes de 8 básico, ha sido relevante al momento de determinar el grado de apoyo emocional que los y las estudiantes han recibido y que ciertamente influye en sus respuestas, es posible señalar entonces que la pandemia ha sido determinante en los niveles de autoestima de los y las jóvenes, ya que muchos de ellos y ellas reflejan en sus respuestas una percepción baja en cada una de las dimensiones. En tiempos de crisis es importante aprender a gestionar las emociones, es pertinente entonces que el sistema educativo apoye a los y las docentes, apoderados y apoderadas en torno a posibilitar acciones que permitan a los y las adolescentes enfrentar escenarios difíciles.

PREYECCIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se hace necesario trabajar la autoestima y el autocuidado de los y las estudiantes. Según Haeussler y Milicic (2017), *“la construcción de la identidad aparece como un proceso dinámico, marcado por crisis y rupturas, inacabado y siempre retomado y dentro de ellos la experiencia escolar es un aspecto de gran significación, jugando un rol esencial en la definición del sí mismo, la formación del autoconcepto y el desarrollo de la autoestima”*.⁴⁷

La experiencia escolar es un aspecto importante en la formación del autoconcepto, autocuidado y en el desarrollo de la autoestima. En donde la Orientación tiene un rol fundamental, en el desarrollo de estas.

Por lo anterior, se recomienda incorporar en el Programa de Orientación del Establecimiento Educacional un Plan enfocado a la autoestima y al autocuidado de los y las estudiantes, en situaciones de crisis o de pandemia. Articulando con el Programa de Habilidades Para la Vida (HPV) de Junaeb. En donde, se involucre a toda la comunidad, a través del Consejo Escolar, según decreto 24 Mineduc (2005), el Plan Integral de Seguridad Escolar (PISE) Mineduc, (2019), Equipo Directivo, Orientador/a, docentes de asignatura, profesores/as Jefes, Asistentes de la Educación, Dupla Psicosocial, Equipo del Programa de Integración Escolar (PIE), según decreto 170, Mineduc (2009), Centro General de Estudiantes, Centro General de Padres y Apoderados y por sobre todo a los y las estudiantes de todos los niveles de educación.

⁴⁷ Haeussler, Isabel., Milicic, Neva. (2017). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Editorial Catalonia. Pág. 12.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abufhele, M., Jeanneret V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. *Revista Chilena de Pediatría*, 91 (3).

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v91n3/0370-4106-rcp-rchped-v91i3-2487.pdf>

Angelcos, Nicolás. (2020). *Pandemia, ética del cuidado y democracia en Chile. Covid-19: Tiempos críticos en tiempos de pandemia*. Santiago, Chile.

Arias, M. Y., Herrero S. Y., Cabrera, H. Y., Chibás, G. D., García, M. Y. (2020). Manifestaciones Psicológicas a la situación Epidemiológica causada por COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19 (Supl.1).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-

Baron, R. (1997) *Fundamentos de la psicología*. Pearson educación.

<https://books.google.com.pe/books?id=w1vQowY6TTcC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Branden, N. (1993). *Cómo mejora su autoestima*. Paidós. Books.

<https://www.ttmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>

Branden, Nathaniel. (1994). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Paidós. Books.

<https://books.google.com.pe/books?id=MfhI44CDPMMC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Cala, M., Megret, T. M. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la orientación psicológica educativa. *Revista Edusol*, 13 (44).

<https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748683007.pdf>

Cepal-Unesco. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de Covid-19*. Repositorio Cepal.

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

Dubreuil, R. (2020). Pensando la resiliencia en tiempos de pandemia. *Revista Peruana de Psicoanálisis*, N°25.

<http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/SPP-PSICOANA%CC%81LISIS-N.-25.-Julio-2020.pdf>

Espada José, Orgilés Mireia, Piqueras José y Morales Alexandra. (2020). Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. *Revista Clínica y Salud*, 31 (2).

<http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v31n2/1130-5274-clinsa-31-2-0109.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. (2002). *Adolescencia una Etapa Fundamental*. UNICEF.

https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf

Fuentealba, R., Dagach, P. (2014). Compromiso docente, una interpelación al sentido de la profesionalidad. *Revista de Estudios Pedagógicos*, 40 (N°Especial).

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071807052014000200015

Gaete, Verónica. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de Pediatría*, 86 (6).

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062015000600010&script=sci_arttext&lng=en

García, Roa, Ana. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Revista de Estudios y Propuestas socio-educativas*, N°. 44.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>

Germania, B., Garcia, C. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. *Boletín Virtual*, 6 (5).

[file:///C:/Users/Orlando/Downloads/DialnetAutoestimaEducacionEmocionalYSuIncidenciaEnElProce-6132729%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Orlando/Downloads/DialnetAutoestimaEducacionEmocionalYSuIncidenciaEnElProce-6132729%20(1).pdf)

Góngora, V., Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general Interdisciplinaria. *Revista Psicológicas y Ciencias Afines*, 26 (2).

<https://www.redalyc.org/pdf/180/18011827002.pdf>

González, Pienda, J., Núñez, Pérez, J., Glez, Pumariega, S., García, S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Revista Psicothema*, 9 (2).

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72709204.pdf>

Haeussler, Isabel, Milicic, Neva. (2017). *Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima*. Editorial Catalonia.

https://books.google.cl/books?id=N8dUDwAAQBAJ&pg=PT3&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false

Junaeb. (2 de Diciembre de 2020). Junaeb.

<https://www.junaeb.cl/live>

Leiva, L. Pineda, M., Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de Psicología*, 22 (2).

<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/30859/32798>

Luzuriaga, Rocío Fragoso. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6 (16).

<https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

Milicic, Neva. (2005). *Cuánto Y Cómo Los Quiero*. Editorial Mercurio. Santiago, Chile.

<https://es.scribd.com/document/13299391/Milicic-Neva-Cuanto-Y-Como-Los-Quiero>

- Pequeña, J. (Mg.), Ecurra, L.M. (Mg.). (2006) Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de Investigación en Psicología*, 9 (1).
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a02v9n1.pdf
- Porlán, R. (2020). El cambio de la enseñanza y el aprendizaje en tiempos de pandemia. *Revista De Educación Ambiental y Sostenibilidad*, 2 (1).
<https://revistas.uca.es/index.php/REAyS/article/view/6168/6358>
- Plan mundial de la OMS. (2005) *Preparación y respuesta ante una pandemia de influenza*. OMS.
https://www.who.int/csr/swine_flu/Preparacion_Pand_ESP.pdf
- Roca, Elia. (2013). *Autoestima Sana*. ACDE.
<http://www.psicologiapositiva.es/wpcontent/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LAINVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>
- Valladares González, Anay Marta. (2008) La familia. Una mirada desde la Psicología. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 6 (1).
<https://www.redalyc.org/pdf/1800/180020298002.pdf>
- Vidal, M. N. (2020). Estrategias didácticas para la virtualización del proceso enseñanza aprendizaje en tiempos de COVID-19. *Revista Educación Médica Superior*, 34 (3).
<http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2594/1057>

ANEXOS

**ASENTIMIENTO INFORMADO
PARA PARTICIPANTES MENORES DE EDAD**

Mi nombre es Orlando Miranda. Vamos a realizar un estudio que se llama “La Autoestima, en Tiempo de Pandemia por Covid-19”, y para ello queremos pedirte que nos ayudes. Puedes hacer las preguntas que quieras antes de decidir tu participación.

Tu participación consistiría en **poder responder un cuestionario sobre autoestima.**

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá [mamá, apoderado o tutor/a], haya dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado no quieres seguir participando, o no quieres responder alguna pregunta en particular, no habrá ningún problema. Tampoco influirá en tus notas del colegio [en caso de que se trate de un estudio en colegios].

Tu participación no implicará o implicará **los resultados entregados nos permitirán conocer la importancia que tiene la autoestima, en tiempos de pandemia, en adolescentes.**

Toda la información que nos proporciones [o las mediciones que realicemos] será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas [o resultados de mediciones], sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que pongas por favor un (✓) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y que escribas tu nombre en espacio indicado. Recuerda que puedes preguntar lo que quieras tanto antes como después de tomar tu decisión. Si no quiere participar, pon un (✓) en el cuadro que dice “No quiero participar”.

Sí quiero participar ☐

No quiero participar ☐

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ de ____.

Entrevista Semiestructurada

Estimados y Estimadas Estudiantes:

Junto con saludar, y esperando que se encuentren muy bien, y darles las gracias por participar de este estudio, les quería comentar que esta Entrevista Semiestructurada busca conocer y recoger sus percepciones ante la situación de Pandemia por Covid 19 que estamos viviendo.

Objetivo: Analizar las dimensiones de la autoestima de los y las estudiantes de 8 año básico, en periodo de Pandemia.

Señalar que este instrumento cuenta con un total de 14 preguntas abiertas, relacionadas con las cinco dimensiones de la autoestima.

Cabe señalar que se elaboraron 3 preguntas por cada dimensión (física, afectiva, académica, social) y 2 preguntas para la dimensión ética Dando así un total de 14 preguntas.

La información tratada en esta entrevista, es de carácter confidencial, por lo que sus respuestas, no serán reveladas.

Muchas gracias, por su colaboración.

Dimensiones de la Autoestima	Descripción General
Dimensión Física	Se refiere al hecho de sentirse atractivo y atractiva físicamente.
Dimensión Afectiva	Auto percepción de características de personalidad. Por ejemplo: sentirse simpático o antipático, pesimista u optimista, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, etc.
Dimensión Académica	Autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito la vida escolar y las distintas situaciones que ésta conlleva. Específicamente, alude a la capacidad de

	rendir bien. Incluye también la autovaloración de las habilidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante.
Dimensión Social	Sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los pares y sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo.
Dimensión Ética	Percepción de sí mismo en el área moral. Por ejemplo, sentirse una persona buena, responsable, trabajadora y confiable; o todo lo contrario.

Lee y responde las siguientes preguntas

1. ¿Cuál es la percepción física que tenías de ti mismo antes de la pandemia?
2. ¿Cuál es la percepción física que tienes ahora de ti mismo durante la Pandemia?
3. ¿Cómo has cuidado de tu salud física en este período de Pandemia?
4. Durante este periodo de pandemia ¿Cómo te has sentido emocionalmente?
5. ¿Te has sentido valorado, querido por tus padres, profesores o amigos(as) durante este periodo de pandemia?
6. ¿Cómo te han expresado el cariño, tus padres, amigos y profesores, en este período de Pandemia?
7. ¿Cómo ha sido tu experiencia, en el proceso de aprendizaje remoto a distancia, a través de guías o clases virtuales, en este periodo de pandemia?
8. ¿Has sentido que has logrado tener avances significativos en tu aprendizaje, a través de guías o clases virtuales a distancia?
9. Aprendías más en las clases presenciales o consideras que ahora aprendes más ¿por qué?
10. ¿Cómo te has sentido con el distanciamiento social, en este periodo de pandemia? Y ¿Por qué?
11. Si tuvieras que escribir a una carta a una persona para contarle lo que ha significado para ti vivir en pandemia, ¿a quién elegirías para enviarle esta carta? y ¿Por qué?
12. ¿Has podido mantener el distanciamiento social, según las indicaciones entregadas por el Minsal? Y ¿Por qué?

13. ¿Valoras el uso de la mascarilla, en este periodo de contingencia sanitaria?
14. ¿Qué opinas de los saqueos, durante la pandemia?