



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LA INFLUENCIA DE LA NATACIÓN EN EL FORTALECIMIENTO DE
LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL DISTRITO DE
HUACHO, AÑO 2015.**

Tesis para optar el título de Licenciado en Educación en la especialidad de
Educación Física y Deportes.

Presentado por

KAROL JANNET OBREGON CAHUAS

PANDHU DARRING HUASUPOMA TIRABANTI

Asesor: Lic. JORGE LUIS MEJÍA GARCÍA

Huacho, Perú

2015

**LA INFLUENCIA DE LA NATACIÓN EN EL FORTALECIMIENTO DE
LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL DISTRITO DE
HUACHO, AÑO 2015.**

Lic. Jorge Luis Mejía García
ASESOR

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo
PRESIDENTE

Lic. Raúl Eduardo Palacios Serna
SECRETARIO

Mg. Herminia Efigenia De La Cruz Aquino
VOCAL

ÍNDICE

RESUMEN.....	
INTRODUCCIÓN.....	
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1 PROBLEMA GENERAL.....	2
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	2
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	3
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
2.2 BASES TEÓRICAS.....	9
2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES	34
2.4 FORMULACION DE HIPOTESIS	37
2.4.1 HIPOTESIS GENERAL.....	37
2.4.2 HIPOTESIS ESPECIFICAS.....	37
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO.....	38
3.1.1 TIPO.....	38
3.1.2 ENFOQUE.....	38
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	39
3.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	40
3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
3.4.1 TECNICAS A EMPLEAR.....	41

3.4.2 DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS.....	41
3.5 TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	41

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Presentación de cuadros, Gráficos e Interpretación.....	42
---	----

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión.....	57
5.2. Conclusiones.....	58
5.3. Recomendaciones.....	58

FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. Fuentes bibliográficas.....	60
6.2. Fuentes electrónicas.....	61

ANEXOS

Matriz de Consistencia.....	63
Encuesta.....	64
Fotografías.....	66

RESUMEN

Esta investigación está enmarcada a partir de la Educación de Física y la Psicología, tomando como punto de partida las Actividades Acuáticas Educativas (Moreno y Gutiérrez) dentro de la natación y la autoestima como elemento fundamental en la construcción y desarrollo del niño, se busca determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8-12 años, con el fin de teorizar sobre estos constructos.

Objetivo general: Determinar la influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

La investigación logro evidenciar que la práctica de la natación y específicamente con fines de actividades acuáticas educativas, logran fortalecer no solo la autoestima si no también el autoconcepto siendo estas dos premisas fundamentales en el desarrollo de los niños de 8 a 12 años y que se desarrollan de forma paralela. Teniendo en cuenta que además de ser la autoestima la evaluación de sí mismo es el valor o valoración que cada persona hace de sí mismo considerando sus virtudes y dimensionando en su justa medida los defectos. Es importante enfatizar que los resultados obtenidos son una aproximación al tema en estudio y por tanto no son generalizables. Desde esta perspectiva teórica, el estudio de la influencia de la natación en el fortalecimiento del autoestima en niños de 8-12 años aporta un acercamiento a un campo poco explorado, considerando la evolución del desarrollo de la autoestima y el autoconcepto según la edad y que permitan fortalecer los espacios de actividades complementarias como la natación y a su vez abrir una mirada totalmente diferente de los profesores en donde su función pedagógica busque trascender más allá del aula de clase.

Con la experiencia como docentes se ha observado que la natación facilita el fortalecimiento de la motricidad; siendo un medio pedagógico útil para el desarrollo integral del niño y que junto con las actividades lúdicas contribuye al desarrollo armónico de la personalidad, fortaleciendo la seguridad y la confianza en sí mismos. Dentro de las búsquedas realizadas de literatura sobre natación se

encuentran libros y escritos relacionados con la técnica, la enseñanza para el deporte, el entrenamiento y las características de enseñanza de cada estilo y es hasta ahora con las nuevas tendencias de la educación física que se ha empezado a ver la natación como una actividad que no solo produce beneficios físicos desde la parte deportiva; si no también en la parte psicológica como el autoestima de los niños.

Palabras claves: autoestima, natación, niños.

ABSTRACT

This research is framed from Physical Education and Psychology, taking as a starting point the Educational Aquatic Activities (Moreno and Gutiérrez) within swimming and self-esteem as a fundamental element in the construction and development of the child, it seeks to determine if swimming influences the strengthening of self-esteem in children aged 8-12 years, in order to theorize about these constructs.

Course objective: To determine the influence of swimming in the strengthening of self-esteem in children aged 8 to 12 years of the district of Huacho, year 2015.

The research demonstrated that the practice of swimming and specifically for the purpose of aquatic educational activities, are able to strengthen not only self-esteem but also self-concept, these being two fundamental premises in the development of children from 8 to 12 years and that are developed in parallel form. Taking into account that in addition to being self-esteem, self-evaluation is the value or value that each person makes of himself considering his or her virtues and dimensioning the defects in their own measure. It is important to emphasize that the results obtained are an approximation to the subject under study and are therefore not generalizable. From this theoretical perspective, the study of the influence of swimming in the reinforcement of the self-esteem in children of 8-12 years brings an approach to a field little explored, considering the evolution of the development of the self-esteem and the self-concept according to the age and that allow to strengthen spaces for complementary activities such as swimming and in turn open a totally different view of teachers where their educational function seeks to transcend beyond the classroom.

With experience as teachers it has been observed that swimming facilitates the strengthening of the motor; being a useful pedagogical means for the integral development of the child and that together with the ludic activities contributes to the harmonious development of the personality, strengthening the security and the confidence in themselves. Within the literature searches on swimming are books and writings related to technique, teaching for sport, training and teaching

characteristics of each style and it is up to now with the new trends of physical education that has been started to see swimming as an activity that not only produces physical benefits from the sporting part; if not also in the psychological part as the self-esteem of children.

Keywords: self-esteem, swimming, children.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se encuentra enmarcada dentro de la natación y del autoestima en niños de 8 a 12 años.

Las nuevas tendencias de la educación física han empezado a ver la natación como una actividad que no solo produce beneficios físicos desde la parte deportiva; sino que además juegan un papel importante los beneficios psicológicos los cuales fortalecen los procesos de maduración motriz e intelectual en torno al desarrollo emocional para el crecimiento de los niños, tema innovador que nos reúne en esta investigación.

En un segundo momento se concretó con datos estadísticos e interpretaciones, análisis de contenido, además se construyó el cuestionario sobre la relación entre la natación y el fortalecimiento del autoestima, una planilla de observación, se tabularon y analizaron los datos.

En este sentido se comprobó que la natación, fortalece el desarrollo motriz; contribuyendo al fortalecimiento armónico e integral de la personalidad, dando como resultado la seguridad y confianza en sí mismos, siendo estos algunos de los elementos fundamentales de la natación en el desarrollo de la autoestima.

Es así como podemos afirmar que la natación, es una actividad que busca la formación integral a través del desarrollo de tres componentes básicos que son: el afectivo, el social y el motriz y que por medio de los logros de estos se fortalece claramente la autoestima en los niños de 8 a 12 años.

La natación es un deporte muy completo: involucra todos los grupos musculares. En los niños y adolescentes, este ejercicio fundamentalmente aeróbico y realizado de manera regular, provoca no sólo un disfrute activo del ocio, sino una reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. El medio acuático es el espacio físico más completo que existe para el desarrollo de las aptitudes físicas, psíquicas y neurológicas. La natación se puede practicar desde los primeros meses de vida, estimulando el reflejo glótico e iniciándose en el aprendizaje a los 3 años.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la actualidad existe una alta demanda de la práctica del deporte de la natación en los niños sobre todo en los meses de verano cuando estos están de vacaciones, el reflejo de cómo ven su aspecto físico o sus capacidades físicas es a veces la causante de una baja autoestima pero si sucede que tienen buen aspecto físico o saben nadar eso les brinda confianza y eleva su autoestima.

Pero estos cursos de natación son caros y poco accesibles para los padres de familia de baja condición económica, siendo este un factor limitante para la sana recreación de sus hijos y el aprendizaje de este deporte que desarrolla las cualidades físicas y también sirve como medio de sobrevivencia, un niño con buena autoestima suele demostrar el deseo de intentar cosas nuevas, de aprender, probar nuevas actividades; ser responsable de sus propios actos; tener comportamientos pro-sociales; de tener confianza en sí mismo y en sus capacidades; colaborar con los demás; reconocer sus errores y aprender con ellos.

A los niños que no acceden a los cursos de deporte y no practican actividad física se declara sedentario y entran en prácticas de ocio, como consecuencia del uso de videojuegos, la televisión y redes sociales. Un

hecho que ha provocado un aumento exponencial de la obesidad infantil en los últimos años y que afecta al 40% de la población de entre 2 y 24 años.

En esta última década han crecido las actividades lúdicas que son sedentarias. Es fundamental no pasar por alto la importancia de empezar a educar desde la infancia en salud cardiovascular fomentando hábitos cardiosaludables, como realizar ejercicio físico a diario, ya que el sedentarismo está alcanzando cifras alarmantes, y mantener una alimentación saludable.

La ciudad de Huacho cuenta con la piscina pública Pito Salas que en los últimos años han pasado remodelándola dejando así a la población solo con las piscinas privadas donde se puede acceder previo pago de ingreso y también si matriculas a tu niño en su programa de natación, la práctica de este deporte ha disminuido en los niños de escasos recursos económicos dejándolos expuestos al sedentarismo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué manera la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿De qué manera la natación influye en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?

¿De qué manera la natación influye en el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?

¿De qué manera la natación influye en el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar la influencia de la natación en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

Determinar la influencia de la natación el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

Determinar la influencia de la natación el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Desde la época de los egipcios nos llegan los primeros antecedentes del ser humano en el arte de flotar y desplazarse en el medio acuático. Los Romanos que tomando de los griegos la cultura de los egipcios ya realizaban ejercicios de natación como método de entrenamiento para los guerreros.

Por esta razón la enseñanza de las actividades acuáticas ha evolucionado considerablemente desde mediados del siglo XVI hasta la actualidad. Desde la aparición de las primeras técnicas nadatorias, como eran el nado trudgeon o el estilo tijera, hasta los estilos más depurados de hoy en día y pasando por las diversas corrientes pedagógicas de cada momento, consideramos necesario realizar una aproximación a toda aquella enseñanza que ha sido significativa a lo largo de este periodo.

La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada uno hace de sí mismo es lo que científicamente se conoce como autoestima, Luis Rojas Marcos lo define como “el sentimiento de aprecio o de rechazo que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos”.

Cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es beneficiosa para nuestra calidad de vida se puede decir que tenemos autoestima positiva, mientras que si es perjudicial la autoestima es negativa. La autoestima no es algo fijo ni inamovible, se va formando y cambiando a lo largo de la vida.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo. La capacidad de establecer una identidad y darle un valor, uno de los problemas de la autoestima está en la capacidad humana de juicio, juzgarse o rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

Muchas personas basan su autoestima en conceptos que están más cerca de la fantasía que de la realidad, hay incluso personas con vidas ejemplares que se autodesprecian hasta llegar a considerarse impostoras, piensan que sus logros son fruto de la casualidad o la suerte, y no de su esfuerzo o talento. Eluden situaciones en las que puedan ser observadas de cerca o corran el riesgo de exponer su identidad. Hay personas altas que se consideran bajas, delgadas que se consideran gordas, guapas que se consideran feas, no importa la imagen que nosotros veamos, la baja autoestima hace estragos en el trato que se inflingen así mismos.

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicios sin impacto, el gran desarrollo aeróbico y la facilidad facilita su práctica a personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Según Bonet (1997). La autoestima es un concepto multidimensional que engloba entre otros las seis "A es de la autoestima" Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier persona aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Afecto, actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo mismo dentro de su piel.

Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.

Autoconsciencia, es decir darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.

Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.

Granados Luz, Rueda Sonia (2011). Tesis *La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N.*

Resumen: La investigación está enmarcada desde la Educación de Física y la Psicología, tomando como punto de partida las Actividades Acuáticas Educativas (Moreno y Gutiérrez) dentro de la natación y la autoestima como elemento fundamental en la construcción y desarrollo del niño, se busca determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años, con el fin de teorizar sobre estos constructos.

Objetivo general: Determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I.P.N., con el fin de teorizar acerca de la influencia de la práctica de la natación en el desarrollo de la autoestima.

Objetivos específicos: Construir conceptos, categorías y proposiciones emergentes de la investigación con el fin de teorizar en torno a la práctica de la natación y su relación con el desarrollo de la autoestima.

Metodología empleada. El enfoque metodológico para esta investigación es el cualitativo-crítico que trata de trascender las barreras entre lo cualitativo y lo cuantitativo, buscando dar una interpretación intersubjetiva, verificable en una realidad específica, con el fin de construir un conocimiento dialógico que complementa datos estadísticos con interpretaciones y análisis de contenido cualitativo, para nuestra investigación se utiliza como diseño metodológico la teoría fundamentada. La población total fue de 434 sujetos sus edades oscilan entre los 4 – 7 años, niños escolarizados del Instituto Pedagógico Nacional de los grados J1, J2, J3, J4, J5, T1,T2, T3, T4,T5, 101, 102, 103, 104, y 105.

La investigación logra evidenciar que la práctica de la natación y específicamente con fines de actividades acuáticas educativas, logran fortalecer no solo la autoestima si no también el autoconcepto siendo estas dos premisas fundamentales en el desarrollo de los niños de 4 a 7 años y que se desarrollan de forma paralela. Teniendo en cuenta que además de ser la autoestima la evaluación de sí mismo es el valor o valoración que cada persona hace de sí mismo considerando sus virtudes y dimensionando en su justa medida los defectos. Es importante enfatizar

que los resultados obtenidos son una aproximación al tema en estudio y por tanto no son generalizables. Desde esta perspectiva teórica, el estudio de la influencia de la natación en el fortalecimiento del autoestima y el autoconcepto en niños de 4 a 7 años aporta un acercamiento a un campo poco explorado, en donde se busca dejar antecedentes que sirvan para futuras investigaciones para niños de 8 años en adelante, considerando la evolución del desarrollo de la autoestima y el autoconcepto según la edad y que permitan fortalecer los espacios de actividades complementarias como la natación y a su vez abrir una mirada totalmente diferente de los maestros en donde su función pedagógica busque trascender más allá del aula de clase.

Palabras claves: Natación, personalidad, autoestima.

Montaner, Ana & et al. Tesis *Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años*. Resumen: Los hábitos o estilos de vida de los individuos, son considerados como elementos condicionantes del bienestar y, por tanto, de su calidad de vida. Numerosos estudios indican que los estilos de vida sedentarios, tan comunes en la sociedad actual, resultan perjudiciales para la salud, tanto física como mental, frente a los estilos de vida físicamente activos. el objetivo del presente trabajo, consistió en estudiar la relación existente entre la práctica de la natación (actividad física de carácter aeróbico) de forma regular, y una serie de variables psicológicas vinculadas con el Bienestar Psicológico, en una muestra compuesta por 60 mujeres mayores de 55 años. De entre los resultados obtenidos, destacan las relaciones significativas que se establecen entre la práctica de este deporte y cada una de las variables afines al Bienestar Psicológico: la Autoeficacia Física Global, la Confianza en la Autopresentación Física, la Habilidad Física Percibida, la Autoestima Global y la Satisfacción con la Vida.

Palabras clave: Natación, Bienestar Psicológico, Mujeres mayores.

Cofre, Jorge (2013). Tesis *“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS Y METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA EN LOS SEXTOS*

Y SÉPTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA COMIL-13 "PATRIA" EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012"

RESUMEN: El presente trabajo, fue realizado mediante la encuesta, de ahí el propósito de implementar un manual de ejercicios básicos y metodológicos para la enseñanza de la natación, el mismo que permitirá crear conciencia en los maestros y padres de familia, por medio de ellos transmitir a los niños/as la importancia que tiene la natación y los beneficios que se obtendrá al ser aplicado como una herramienta de enseñanza-aprendizaje en los niños/as de los Sextos y Séptimos Años de Educación General Básica en la Unidad Educativa Comil-13 "Patria" .

Los primeros años de vida del niño, el desarrollo infantil es un proceso biológico y social básico. Tradicionalmente se ha estudiado desde lo psicológico, sin embargo en concordancia con el enfoque de estudio del desarrollo infantil en el contexto del ciclo de vida, se analiza el desarrollo integral del niño los mismos que influye en la evolución de las funciones motrices, sensoriales, afectivas, cognitivas y sociales, la organización del entorno familiar y social en el que el niño se desenvuelve, en su constante cambio y transformación.

La familia, la comunidad y la nación en la que el niño vive, no presentan bases y principios para el cuidado integral del niño, lamentablemente el desconocimiento de una correcta utilización del tiempo libre y de la ausencia de los padres por diferentes motivos como son sus trabajos, o donde existe solo presencia de unos de los miembros, no permite la práctica de la Natación en los niños/as.

El Manual de Ejercicios Básicos y Metodológicos es una necesidad básica que servirá como un documento de apoyo, para docentes, alumnos, padres de familia y autoridades de la Unidad Educativa Comil-13 "Patria", que les permitirá revisar procedimientos, metodologías, estrategias que permitan en su labor educativa sea efectiva y eficaz en beneficio de la juventud y niñez de esta querida y noble institución educativa.

Según Ruth Cabeza Ruiz, el aprendizaje de la Natación en niños de educación infantil debe hacerse a partir de las características de este

periodo evolutivo: egocentrismo, inestabilidad atencional y emocional, globalismo y simbolismo.

Superando algunos problemas materiales, temporales y de infraestructura, la iniciación deportiva puede ser llevada a cabo de manera más acorde a las necesidades y expectativas de los niños y niñas, dejando atrás los usuales modelos tradicionales. Con este trabajo se analizan las actuales clases de natación y se proponen nuevas alternativas más acordes con este periodo evolutivo.

Para GREHNMALL, (1998). La natación es mucho más que un deporte, es una necesidad, una verdadera salvaguarda, su práctica constituye el mejor seguro de vida y es deber de todos el aprender a nadar. Ningún músculo queda fuera de movimiento en la natación de manera que es considerado el deporte más completo.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Natación

Historia: La historia de los seres humanos chapoteando en vez de hundiéndose tiene sus inicios en épocas prehistóricas, información que nos ha llegado gracias a las pinturas rupestres que se conservan de la Edad de Piedra, hace muchos miles de años. Y es que saber nadar era una virtud importante para la supervivencia. Pero la natación como deporte no empezó hasta finales del siglo XVIII en Gran Bretaña con la creación de la primera organización de natación, la National Swimming Society, fundada en 1937 en Londres.

El primer campeón nacional (de Gran Bretaña) fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Evidentemente esto fue a modo de deporte/hobby y no de supervivencia, como en los inicios de la natación.

No obstante, en los Juego Olímpicos de Atenas de 1896 la natación era un deporte de pleno derecho, aunque para las mujeres no fue incluido hasta el

1912. Entre estas dos fechas, se creó la FINA (Federación Internacional de Natación).

Concepto: La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, actualmente aceptada por el Comité Olímpico Internacional como un deporte oficial. La natación es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas así como también a cielo abierto, en grandes lagos y ríos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

La natación como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crawl, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son todas metas para cualquier nadador profesional.

La natación es, tal como se dijo, uno de los deportes más completos y seguros que puede haber. En primer lugar, es quizás uno de los pocos que ponen en funcionamiento el cuerpo entero: los cuatro miembros al mismo tiempo, así como también el sistema respiratorio y circulatorio, la flexibilidad muscular, la resistencia y otros elementos. Por seguir, el espacio acuático permite que el cuerpo se sostenga sin obligarlo a realizar grandes esfuerzos.

Sin embargo, la natación también puede presentar ciertos riesgos tales como un medio no del todo propicio, complicaciones de temperatura, ahogo, afección a ciertos químicos que se encuentran en las piletas de natación, golpes y otras más que pueden tener que ver con el nado en espacios abiertos¹

2.2.1.1. Importancia de la natación

Nadar es uno de los deportes más completos que existen. Además del gran número de músculos que interviene, el medio acuático es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular, prácticamente a cualquier edad. En niños, además, regula el colesterol y previene la obesidad.

La natación es recomendada para cualquiera en busca de ejercitar el cuerpo y relajar la mente, pero más aun para los siguientes problemas: autismo, discapacidades, asma, problemas de columna, etc.

2.2.1.2. Beneficios de la natación

Indicada para personas de todas las edades, la natación es una de las actividades deportivas más completas. Con este deporte se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Además contribuye en el desarrollo de la independencia y la autoconfianza del niño.

- Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio.
- Beneficioso para la condición cardiovascular.
- Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, favoreciendo que se produzca un temprano desarrollo de habilidades psicomotrices.
- Los ejercicios suaves, combinados con el agua a una temperatura agradable, relajan y estimulan el apetito, consiguiendo que coma y duerma mejor, mejorará su carácter y su comportamiento.
- Amplía la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.
- Ayuda al desarrollo motor.
- La personalidad se asienta de forma más fuerte.
- Dejar de lado el egocentrismo.
- Fortifica la musculatura.
- Tiende a ensanchar las espaldas a la altura de los hombros.
- Para niños agresivos, los vuelve más tranquilos.

¹Cecilia Bembibre. URL: <https://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

- Aumenta la capacidad cardíaca.
- Ayuda a la sociabilización en los niños.
- Las articulaciones tienen más movilidad.
- La inteligencia se agudiza.
- El sueño es más tranquilo y profundo.
- Desarrolla la estabilidad emocional.
- Aumenta la autoconfianza y por lo tanto la autoestima.
- Mejora la relación entre padre e hijo.
- Inculca la disciplina en los niños.
- Niños responsables.
- Desarrollan las normas de convivencia.
- Aceptan las reglas y los límites con más naturalidad.
- Aceptan los fracasos.
- Menos problemas de comportamiento.
- Aceptan sus obligaciones.
- Mejor las relaciones entre sus compañeros y los que no los son.
- Incorporan distintos valores.

2.2.1.3. Etapas del aprendizaje

Etapa I. Supervivencia en el medio acuático (planteamiento utilitario)

Se trabaja la familiarización, respiración, flotación y propulsión a través de tareas específicas para conocer el medio y afianzar la confianza personal.

Etapa II. Autonomía de movimiento en el medio acuático con libertad de movilidad

Se realizan desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones, en sesiones lúdicas. En esta etapa no se incide demasiado en las técnicas deportivas.

Etapa III. Aproximación e iniciación a los gestos y movimientos de las especialidades deportivas y conocimiento básico de su reglamento y normativa

Prácticas de natación (espalda, crol, braza, mariposa) y sincronizada, waterpolo y saltos de trampolín, clases metodológicas para la iniciación a las diferentes modalidades.

2.2.1.4. Estilos de la natación

Los siguientes estilos se suelen distinguir en competiciones. Cuatro de ellos están regulados por la FINA que son los estilos que requieren de un control para su buena ejecución: El pecho, el estilo libre, el estilo espalda y el estilo mariposa.

➤ **Estilo pecho (conocido también como braza)**

El estilo pecho o estilo braza (brazada de pecho) es un estilo de natación. En este estilo, el nadador flota boca abajo, con los brazos apuntando al frente y ejecuta la siguiente secuencia: hace un círculo con los brazos, siempre debajo de la superficie del agua. Se encogen las piernas, con las rodillas adentro y luego se estiran con un impulso al tiempo que los brazos vuelven al frente verticalmente, momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo.

El estilo se nada sobre el pecho y es el estilo natatorio recreativo más popular debido a su estabilidad y a la posibilidad de respirar o coger el aire una sola vez durante todo el proceso.

➤ **Estilo crol (conocido, por antonomasia, como libre)**

El crol (del inglés: crawl) es un estilo de natación que consiste en que uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar al agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patada oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta. Por cada ciclo completo de brazos tienen lugar de dos a ocho patadas oscilantes.

➤ **Estilo espalda (conocido también como dorso)**

El estilo espalda o dorsal es un estilo de natación. Este estilo es esencialmente crol, sólo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo afuera desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua.

➤ **Estilo mariposa**

El estilo mariposa es un estilo de natación, una variación del estilo pecho o estilo braza, en la que ambos brazos se llevan juntos al frente por encima del agua y luego hacia atrás al mismo tiempo. El movimiento de los brazos es continuo y siempre va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas, el cual nace al llevar para abajo la cabeza al momento de entrar al agua, y culmina con la patada, llamada delfín, es un movimiento descendente y brusco de los pies juntos.

2.2.1.5. La natación como estrategia pedagógica

La natación como estrategia pedagógica “Se considera indispensable que se tome la natación como un método de enseñanza aprendizaje, para el desarrollo de destrezas motrices en la educación y así tener un mejor dominio en el entorno acuático” (Moreno, 2000 p.117). La formación en el medio acuático se debe dar lentamente y la vez de forma progresiva, dando inicio con la familiarización del niño en el agua, una vez conseguido esto se hará más fácil el desenvolvimiento de movimientos ligeros y equilibrio en este medio.

“Una vez que el educando haya aprendido teóricamente las estrategias básicas para el desarrollo acuático, esta se debe llevar a la práctica” (Albarracin, 2001 p 14).

Actividades de coordinación motriz

“Encierra actividades simples y complejas, como el equilibrio, la relajación, coordinación del cuerpo en su totalidad y sobre todo el manejo de la respiración” (Albarracin, 2001 p 15). Estas actividades desarrollan en el niño una mayor confianza al momento de hacer uso de su cuerpo, en la coordinación que tenga sobre el aparte de la fuerza que desarrolle en sus músculos.

Actividades de estructuración perceptiva

Implica en el conocimiento del educando sobre su propio cuerpo, diferencia sus partes y el uso que puede desarrollar con ellas. El niño aprenderá a desarrollar nociones e identificar cuando se refiere a: adelante, atrás, arriba, abajo, al fondo, encima y más con relación a la natación y tomando en cuenta la edad que tiene.

2.2.2. Autoestima

Según Machargo (1992). La autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo. Es multifacético, multidimensional, pues incluye cuatro dimensiones:

Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico-motriz.

Por lo tanto, de acuerdo con Branden (1995). La autoestima alude a una actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y comportarse.

Gil (1998) menciona que la Autoestima se manifiesta como uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. La Autoestima eficiente tiene las siguientes características: aprecio, aceptación, atención, autoconciencia, apertura y bienestar.

Harter (1988). Define la Autoestima como la Autovalía global que hace el sujeto de sí mismo.

Para Nathaniel Branden (1998). La autoestima es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que es:

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Autoestima es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí propia. Es un término de Psicología aunque se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La forma en que una persona se valora está influida en muchas ocasiones por agentes externos y puede cambiar a lo largo del tiempo.

Se puede ganar autoestima como perder autoestima por situaciones amorosas, familiares, de trabajo; agentes externos o por nuestra propia autocrítica positiva o negativa.

2.2.2.2. Tipos de autoestima

Existen diferentes tipos de autoestima según si es alta o baja y estable o inestable. La autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno que nos rodea de una manera positiva.

Ya que los diferentes tipos de autoestima tienen sus peculiaridades, en el artículo de hoy vamos a repasar sus características.

1. Autoestima alta y estable.

Las circunstancias externas y los acontecimientos de vida tienen poca influencia sobre la autoestima. Las personas con este tipo de autoestima se desenvuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, se defiende sola. Además, la persona es capaz de defender su punto de vista sin desestabilizarse.

2. Autoestima alta e inestable.

Las personas con este tipo de autoestima, tienen una elevada autoestima pero son incapaces de mantenerla constante. Los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador. Responden con actitud crítica ante el fracaso, ya que estos son percibidos como amenazas. El individuo mostrará convicción al defender su punto de vista, pero no aceptará otros puntos de vista y tenderá a monopolizar la palabra en una discusión.

La inestabilidad de la autoestima conduce a situar la autoestima como preocupación central y exige preservarla a cualquier precio y apelar a una actitud agresiva (para promoverla) o bien pasiva (para protegerla).

3. Autoestima baja y estable.

En los casos en los que hay una autoestima baja y estable, los eventos externos (sean favorables o no) no alteran la autoestima del sujeto, que no se esfuerza por promover su imagen personal y se infravalora.

Los individuos con este tipo de autoestima son indecisos y tienen un gran temor a equivocarse. Estas personas no defienden sus puntos de vista ya que la valoración de sí mismos es siempre negativa, creen que no están a la altura.

Este tipo de autoestima es muy frecuente en personas con tendencias depresivas, que a causa de su mentalidad pesimista no suelen percibir sus logros personales como tal, asumiendo que son fruto de la suerte o la casualidad.

4. Autoestima baja e inestable.

Las personas con este tipo de autoestima suelen ser sensibles e influenciables por eventos externos. En cuanto se enfrentan a un evento exitoso, su autoestima sube, pero en cuanto termina la euforia del momento, su nivel de autoestima vuelve a bajar.

Es decir, que este tipo de autoestima está definido por su falta de solidez y la inestabilidad que presenta, la cual hace que se altamente sensible a todo tipo de eventos, por irrelevantes que puedan parecer desde un punto de vista racional.

Ciertas clases de personas narcisistas, por ejemplo, se caracterizan entre otras cosas por tener una autoestima baja y muy dependiente de la opinión que perciben de los demás.

2.2.2.3. Componentes de la autoestima

La autoestima se articula en base a tres componentes:

Componente cognitivo: Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias... sobre sí mismo.

Componente afectivo: Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

Componente conductal: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión en intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.

Por su parte, Céspedes y Escudero (1999)², sostienen que la educación de la autoestima tiene un carácter integral que incluye cuatro componentes:

a) **Aceptación de sí mismo:** Orientada a afianzar su identidad y percibirse como una persona con derechos; a valorar los rasgos físicos que lo caracterizan; a sentirse satisfecho con el nombre que lleva, con ser hombre o mujer, a no sentirse inferior por pertenecer a determinado grupo racial, cultural, económico o religioso y reconocerse como parte de la historia nacional, barrial, escolar, familiar y personal.

La aceptación de sí mismo busca que el educando se valore y acepte en su realidad y sus potencialidades, que sepa lo que puede y lo que vale, que sea capaz de distinguir situaciones de marginación social y familiar que inciden negativamente en la construcción de su autoimagen positiva, venciendo dichos obstáculos.

La escuela que promueve este componente ayudará a sus educandos a construir aprendizajes que le permitan asumir comportamientos de pluriculturalidad frente a los problemas de identidad; que revaloren al hombre y a la mujer como sujetos de iguales derechos, ante la discriminación sexual; que asuman una actitud crítica y transformadora frente a la explotación, la marginación y la pobreza.

b) **La autonomía:** Se orienta a que el estudiante se valga por sí mismo en diferentes circunstancias de la vida. Esto implica que sea capaz de dar y pedir apoyo, que se fije normas y las cumpla, por su bien y las del grupo con el que vive y se relaciona, aceptar las normas que vienen de fuera, reconociéndolas como tales.

c) **La expresión afectiva:** Tiene como finalidad ejercitar al niño en dar y recibir afecto desarrollando su moral y sensibilidad como dinamizadores de su vida. Esto le permitirá asumirse como un ser individual y social con capacidad de comunicación y decisión exitosa. Desde el nacimiento hasta la muerte, el afecto nos acompaña. Es lo que nos permite autoestimarnos, ser respetuosos, solidarios, generosos, receptivos, relacionarnos adecuadamente y nos ayuda a forjar la capacidad de

² CESPEDES, Nélida, y ESCUDERO, Fernando (1999). "Para ser mejores: la autoestima en la escuela". TAREA, Lima-Perú.

responder tanto al amor como al desamor.

Este componente es vital porque la carencia de afecto repercute en todo el accionar de la persona, en su estado de ánimo, su capacidad de aprender, su accionar frente a los otros.

d) **La consideración por el otro:** Parte del principio de que una persona que se acepta a sí misma y se percibe como alguien que vale, debe aprender a respetar los derechos de los otros, percibiéndolos como iguales. Se trata, entonces, de desarrollar la dimensión social del educando para que respete a los otros, aprendiendo a reconocer sus valores y defectos, y ayudándolos a superarlos.

2.2.2.4. Atributos de la autoestima

Aprecio: origen etimológico. En este caso, podemos establecer que se trata de una palabra que deriva del latín. En concreto, es fruto de la suma de dos partes claramente diferenciadas:

El prefijo “a”, que significa “hacia”.

El sustantivo “pretium”, que es equivalente a “premio” o a “recompensa”.

Se conoce como aprecio al acto y resultado de apreciar: es decir, de valorar o estimar a alguien o algo. El aprecio, de este modo, puede resultar equivalente al cariño o el afecto.

La aceptación: el concepto de aceptación hace referencia a la acción y efecto de aceptar. Este verbo, a su vez, está relacionado con aprobar, dar por bueno o recibir algo de forma voluntaria y sin oposición.

Se refiere a que una persona aprenda a vivir con sus errores; es decir, que acepte su pasado. De esta manera, podrá encarar el futuro con una nueva perspectiva y aprovechar las oportunidades que brinda la vida.

Afecto: Del latín affectus, el afecto es una de las pasiones del ánimo. Se trata de la inclinación hacia a alguien o algo, especialmente de amor o cariño.

La afectividad es la susceptibilidad del ser humano frente a distintas alteraciones del mundo real o simbólico. Por lo general se produce a través de un proceso interactivo (quien siente afecto recibe algo de la otra parte).

Atención: es el proceso conductual y cognitivo de concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles. La atención también ha sido denominada como la asignación de recursos de procesamiento limitados.

Autoconciencia: es un proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo y que define una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de pensar, sentir, comportarse y relacionarse, aparte de las actitudes que uno posee y todo aquello que le interesa y motiva hacia la satisfacción de las necesidades personales. Nuestra forma de ser no es estática ni definitiva a lo largo de la vida, aunque hay algunas características que acompañan al individuo a lo largo de su vida. La forma de pensar, sentir, comportarse, relacionarse, los intereses y motivaciones son distintas en las diversas etapas evolutivas de la vida y aunque el conocimiento de uno mismo es acumulativo y adaptable a las circunstancias de la vida presente, la implementación de ese conocimiento no será idéntico en la adolescencia y en la adultez.

2.2.2.5. Escalera de la autoestima

La escalera de la autoestima son seis pasos para llegar a tener una autoestima alta:

1° El Autoconocimiento: es resultado de un el proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características.

Como todo proceso, tiene en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

El autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos, apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos.

¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento?

Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En muchas ocasiones las personas se preguntan ¿por qué habré dicho o hecho tal o cual cosa?

¿Quién soy realmente: lo que hago, lo que pienso o lo siento? En ocasiones llegan al pensamiento ideas que asustan o avergüenzan y que no se desea compartir.

Todo esto parece muy contradictorio. Sin embargo, todo esto es soy “yo”.

Es bueno tratar de escuchar la voz interior y aceptar que hay muchos elementos que agradan y otros que no. No se debe rechazar los elementos negativos, sino analizarlos y tratar de mejorarlos.

Cuando se avanza en el proceso del propio conocimiento, se puede también lograr mayor respeto, control y estima.

El autorrespeto. Algunas personas desean que los demás la respeten, que les “den” su lugar, pero tal vez, sin darse cuenta, ellas mismas no creen que sean dignas o merecedoras de ese respeto. El respeto por uno mismo se basa en el conocimiento y aceptación de las propias limitaciones y posibilidades.

Cuando una persona conoce y comprende los motivos que lo llevan a actuar de una manera determinada es capaz de respetarse y lograr el respeto de los demás.

El autocontrol. El conocimiento y el autorrespeto conducen al propio control. Uno mismo es capaz de controlar sus impulsos, de postergar ciertas acciones para mejores ocasiones, es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y lograr así ser mejor persona. No se trata de dejarse llevar o hacer todo lo que los demás dicen. Por ejemplo, una joven que sabe que al tomar bebidas alcohólicas en una fiesta hace que ella hable de más, se ponga agresiva o llorona, que al día siguiente le duela la cabeza, tenga problemas con sus padres, su novio o en el colegio y luego se arrepienta, se sienta mal y, aun así toma, significa, que no se autocontrola, que no tiene mucho respeto por sí misma. Cuando se consigue el conocimiento, el respeto y control de uno mismo, con seguridad se obtiene una sana autoestima o autoestima positiva.

El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorrespeto y el autocontrol. No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. No puede haber, autoestima sin autoconocimiento

El autoconocimiento es el propio conocimiento, profundo y sincero, sin disculpas. Es conocer tanto los aspectos positivos como negativos. Es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores, alegrías.

Este es un proceso lento, que no se logra de la noche a la mañana. Se inicia cuando se toma conciencia de las propias fortalezas y debilidades y se prolonga durante toda la vida.

Muchas personas, a lo largo de la vida, acumulan gran cantidad de conocimientos, saben de literatura, historia, informática, recorren varios países, pero pocos se detienen un momento para profundizar en su conocimiento.

2° El Autoconcepto: Es básicamente la imagen que tenemos de nosotros mismos. Esta imagen se forma a partir de un buen número de variables, pero es particularmente influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.

Incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestra propia singularidad, y a medida que envejecemos estas auto-percepciones se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas.

De acuerdo con una teoría conocida como la teoría de la identidad social, el autoconcepto se compone de dos partes fundamentales: la identidad personal y la identidad social.

Nuestra identidad personal incluye cosas tales como los rasgos de personalidad y otras características que hacen a cada persona única. La identidad social incluye los grupos a los que pertenecemos dentro de la comunidad, religión, universidad o la propia familia.

Para el Psicólogo humanista Carl Rogers el concepto de sí mismo se compone de tres factores diferenciados:

1. La imagen de ti mismo, o cómo te ves. Es importante darse cuenta de que la auto-imagen no coincide necesariamente con la realidad. La gente puede tener una auto-imagen inflada y creer que son mejores las cosas de lo que realmente es. Por el contrario, las personas también son propensas a tener auto-imagen negativa y percibir o exagerar los defectos o debilidades.

2. La autoestima, o cuánto te valoras. Una serie de factores puede afectar la autoestima, incluso cómo nos comparamos con los demás y cómo responden los demás ante nosotros. Cuando la gente responde positivamente a nuestra conducta, somos más propensos a desarrollar una autoestima positiva.

3. El Yo ideal, o cómo te gustaría ser. En muchos casos, la forma en que nos vemos y cómo nos gustaría vernos a nosotros mismos no coincide.

3° La Autoevaluación: Las personas deben en determinados periodos de su vida, si no todos los días, estar evaluando sus actuaciones, pensamientos, sentimientos. Este es el nivel de la autoevaluación, cuando se examina lo que se es, se analizan los diversos comportamientos, sean buenos o malos. Lo adecuado, por cuanto hacer

el bien o tener una visión y estilo de vida apropiado es lo mejor que le puede ocurrir a un ser humano. Lo malo por cuanto el individuo con un mínimo de disposición puede disponerse a cambiar.

De manera que los resultados que se obtengan de dicha evaluación pueden hacer sentir a la persona bien o hacerla sentir mal. Y esto se refleja en su autoestima. Por ejemplo: "No debí portarme nunca así de mal", "Debí pensar las cosas antes de...", "Esa fue la decisión correcta, definitivamente", "Soy lo peor que existe", tan sólo son paradigmas de la autoevaluación.

De otra parte, el autoanálisis es doloroso, a veces vergonzoso, porque el individuo deberá aceptar su realidad personal, especialmente cuando existen comportamientos erróneos, moralmente censurables. El orgullo de la persona también puede ser un obstáculo para examinarse a sí mismo, dándose por sentado que todo marcha bien y que por tanto no se necesita ayuda y cambio.

El primer paso que la autoevaluación precisa es describir con el máximo detalle posible como te percibes actualmente.

Con esta finalidad llenaremos el cuestionario "Inventario del concepto de mí mismo" que ayuda a organizar la descripción de uno mismo.

1º Paso. Inventario del conocimiento de mí mismo

En este primer paso, anota tus cualidades y debilidades en cada una de las áreas que se citan a continuación:

- Aspecto físico
- Como me relaciono con la gente
- Personalidad
- Como me ven los demás
- Rendimiento en el trabajo
- Tareas cotidianas
- Funcionamiento mental
- Vida afectiva

- Sexualidad

2º Paso. Positivo (+) y Negativo (-)

Consiste en poner un signo positivo (+) en los apartados que representan cualidades o cosas que te gustan de ti mismo. Pon un signo negativo (-) en los apartados que consideres debilidades o que te gustaría cambiar.

3º Paso. La lista de las debilidades

Finalizado este ejercicio se realiza la “Lista de debilidades”; en una hoja en blanco escribimos los apartados que han tenido una calificación negativa. Dejamos entre ellos un espacio para volver a escribir y hacer cambios.

Cuatro son las reglas que hemos de tener en cuenta al revisar nuestra lista de debilidades:

1. Utilizar un lenguaje no peyorativo
2. Utilizar un lenguaje preciso. Limitarse a los hechos.
3. Utilizar un lenguaje específico en lugar de general.
4. Buscar excepciones o cualidades correspondientes.

4º Paso. Listado de cualidades

Ahora realizaremos un “listado de cualidades”, en una hoja en blanco escribe todas tus cualidades o capacidades especiales, piensa en los halagos que te han hecho, pequeños éxitos, cosas que has superado, cosas que te interesan, premios que has ganado. También puede ayudarte pensar en las personas que has amado o admirado. ¿Cuáles son las cualidades que te han impulsado a sentir afecto o admiración? ¿Cuáles de estas cualidades también las tienes tú?

Repasa el “Listado de cualidades”. Vuelve a escribirlas con frases completas, utilizando sinónimos, adjetivos y adverbios. Te has pasado muchos años puliendo tu “listado de debilidades”, dale una oportunidad a tu “listado de cualidades”. Créate. Imagínate que escribes una carta

de recomendación para alguien a quien aprecias y que quiere que triunfes.

5º. Paso. Nueva descripción

Ahora puedes hacer una nueva descripción de ti mismo. Ha de ser una descripción que no se aleje de la realidad. Que reconozca las debilidades que quieres cambiar y las cualidades personales que configuran tu identidad.

Cuando tenemos miedo, cuando nos castigamos con una crítica poco constructiva, tenemos que pararnos un minuto y recordar nuestras cualidades. Cuando nos sentimos abatidos, tener presentes nuestras cualidades exige memoria. Los tres métodos siguientes pueden ayudarte a tener presentes tus cualidades positivas:

1. **Afirmaciones diarias.** Es una combinación de varias cualidades en una sola frase, que vas repitiendo en intervalos a lo largo del día.
2. **Carteles de refresco.** Escribir una breve afirmación, en varias tarjetas y colocarlas en lugares de fácil acceso.
3. **Integración activa.** Recuerda ejemplos específicos y los momentos donde has demostrado estas cualidades, te ayudarán a creer y a recordar que es posible.
4. **Aplicarte a ti mismo estas cualidades.**

Una **AUTOEVALUACIÓN** precisa supone: Reconocer y recordar tus cualidades describir con precisión y sin una carga peyorativa tus debilidades.

4º La Autoaceptación: "La autoaceptación surge de enfrentar los retos de la vida con energía.

No te insensibilices ante las experiencias difíciles y las dificultades, ni construyas una muralla mental que excluya el dolor de tu vida.

Encontrarás la paz, no a través de escapar de tus problemas sino enfrentándolos valerosamente. Encontraras la paz, no en la negación, sino en la victoria". J. Donald Walters.

La autoaceptación es sentirte feliz de quien eres. Es aceptar, apoyar y aprobarse a uno mismo y a todas nuestras partes, inclusive las que no nos gustan. Es no juzgarnos a nosotros mismos.

La mejor manera de alcanzar la aceptación de sí mismo es tomar la decisión. Tenemos que tomar la decisión de aceptarnos incondicionalmente: "Yo me acepto a mí mismo incondicionalmente". El próximo paso en el proceso es tomar conciencia. Cuando tomamos conciencia de que tenemos un problema lo podemos resolver.

Hay muchas manera de volverse consciente de tu falta de autoaceptación, también hay muchas áreas que no siempre aceptamos, como nuestros cuerpos, relaciones, trabajo, etc.

5° El Autorespeto: es el respeto por nosotros mismos como seres humanos dignos y valiosos, que necesitamos no solo que nos comprendan y nos valoren los demás sino ante todo, nosotros mismos.

Vivimos en una sociedad en la que no está bien visto estar orgulloso de uno mismo. Se percibe como arrogancia y se prefiere a la gente modesta que destaca sus defectos en lugar de sus virtudes.

El auto respeto es muy importante en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Para poder merecer y obtener el respeto de los demás, primero debemos respetarnos a nosotros mismos.

Las personas con baja autoestima suele faltarse el respeto continuamente, aunque sea de manera inconsciente, con sus continuos pensamientos negativos y las descalificaciones continuas a sus capacidades y aptitudes. Esto suele hacer que la gente que está a su alrededor tampoco les respete y está es la base de muchos problemas en las relaciones.

El criticarse, el burlarse de uno mismo, el hacer más notorios nuestros defectos es una forma de no auto respetarse.

6° La Autoestima: Solo se puede amar cuando te amas a ti mismo, pues nadie da lo que no tiene. Si una persona se conoce y crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, se acepta, respeta y perdona, entonces tendrá amor a sí misma.

“Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos”.

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÓN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÓN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

2.2.2.6. Escala de la autoestima de Rosenberg

La autoestima es un constructo que hace referencia a la valoración subjetiva que hacen las personas de ellas mismas. Se diferencia del autoconcepto en que se trata una dimensión emocional, no cognitiva. La baja autoestima se relaciona con la depresión y las conductas de riesgo, mientras que la autoestima alta suele conllevar un mayor bienestar psicológico.

La escala de autoestima de Rosenberg, una prueba breve y con buenas propiedades psicométricas, es el instrumento más usado para la

evaluación de la autoestima en la práctica clínica y en la investigación científica.

La escala de autoestima de Rosenberg consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo.

Los ítems que componen la escala de Rosenberg son los siguientes:

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás.
2. Siento que tengo cualidades positivas.
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.
5. Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.
6. Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a.
7. En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.
9. A veces me siento ciertamente inútil.
10. A veces pienso que no sirvo para nada.

Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

La escala de autoestima de Rosenberg es el instrumento psicológico más utilizado para medir la autoestima. Esto se debe a que se administra con gran rapidez, al constar sólo de 10 ítems, y a que su fiabilidad y su validez son elevadas.

2.2.2.7. Claves para alcanzar una buena autoestima

Concepto clave	Análisis/Desarrollo	Conclusión
1) El juicio personal	Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.	El análisis debe culminar en una AFIRMACION POSITIVA que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas.
2) La aceptación de uno mismo	Se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (<i>expectativas no cumplidas</i>)	Uno está de acuerdo con su persona cuando asume las aptitudes y las limitaciones.
3) El aspecto físico	Comprende la morfología corporal (belleza, estatura, ...) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas)	Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad.
4) El patrimonio psicológico	Involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.	La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad.

Concepto clave	Análisis/Desarrollo	Conclusión
5) El entorno socio-cultural	Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.	Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena.
6) El trabajo	Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.	El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo nos proporciona (ej: llevar adelante a nuestra familia, etc.).
7) Evitar la envidia o compararse con los demás	Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular.	Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que realiza la confianza en uno mismo.
8) Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.	Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás.	Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.
9) Hacer algo positivo por los demás.	El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.	La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima cuando no implica un autosacrificio o anulación personal.

Fuente: ROJAS, Enrique, 2001, *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., p. 320-324.

2.2.2.8. Importancia de la Autoestima

Según Torres (1996), una buena autoestima contribuye a:

Superar las dificultades personales: el individuo que goza de una buena autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presente.

Facilita el aprendizaje: La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes están íntimamente ligados a la atención y concentración voluntaria la persona que se siente bien consigo mismo tiene motivación y deseo de aprender.

Asumir su responsabilidad: El niño, adolescente o joven que tienen confianza en sí mismo se compromete y realiza sus trabajos lo mejor posible.

Determinar la autonomía personal: Una adecuada autoestima nos permite elegir metas que se quiere conseguir, decidir qué actividades y conductas son apropiadas y significativas, asumir la responsabilidad de conducirse a sí mismo y, sobre todo, encontrar su propia identidad.

Posibilita una relación social saludable: Las personas con adecuada autoestima se relacionan positivamente con el resto de las personas y sienten respeto y aprecio por ellos mismos.

Apoya la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir confiando en él mismo, en su originalidad y en sus capacidades.

Constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona: Es decir lo ayuda en su desarrollo integral. Con alto amor propio las personas llegan a ser lo que quieren ser, ofrecerle al mundo una parte de sí mismos.

2.2.2.9. Valores de la Autoestima

Según Holma Figueroa (1997), los siguientes valores son la base de la autoestima:³

Valores corporales: Estima nuestro cuerpo, aceptarlo con sus limitaciones y defectos.

Capacidad sexual: Sentirse orgulloso del sexo que se posee, para esto es necesario enseñar a la persona a vivir con responsabilidad la actividad sexual humana siendo importante el conocimiento de nuestra realidad psíquica, biológica y social.

Valores intelectuales: son los más duraderos, debemos identificar los talentos propios de la inteligencia pues de esta manera se llega al aprecio y valoración afectiva del mismo.

Valores estéticos y morales: El primero se refiere al amor a la belleza, así debemos identificar nuestras habilidades e inclinaciones para con la danza, música, escultura, pintura, etc., ello contribuye a valorar nuestras cualidades. Y el segundo se dirigen al respeto de normas propias de una sociedad (prudencia, fortaleza, libertad, paz, responsabilidad, tolerancia, cooperación, solidaridad, respeto a los demás, rechazo a toda discriminación, etc.).

Valores afectivos: Son sentimientos propios del ser humano como la compasión, alegría, esperanza, deseo, audacia, serenidad y amor; dignos de aprecio los cuales son la base sobre la cual se edifica nuestra estima.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Actitud: Manera de estar alguien dispuesto a comportarse u obrar.

Animo: Capacidad humana de experimentar emociones y afectos, y de comprender.

³ HOLMA FIGUEROA (1997). Fortalece tu autoestima. Estudio Gráfico Renalsa, S.A., pág. 45

Autoconcepto: es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. Cabe destacar que el autoconcepto no es lo mismo que la autoestima, sin embargo su relación es muy estrecha y no podría entenderse uno sin la presencia del otro.

Autoconfianza: es el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión. Es confiar en que en general uno va a salir airoso de una situación, por difícil que parezca.

Autoestima: la autoestima es la valoración que cada uno de los seres humanos tenemos sobre nosotros mismos, lo que somos, en lo que nos convertimos, como consecuencia de una mezcla de factores físicos, emocionales y sentimentales a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida y que fueron moldeando nuestra personalidad.

Deporte: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

Dependencia emocional: es un estado psicológico que se manifiesta en las relaciones de pareja. Estas relaciones se caracterizan por ser inestables, destructivas y marcadas por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente se somete, idealiza y magnifica al otro.

Desarrollo integral: Es un proceso orientado a satisfacer las necesidades humanas, tanto materiales como espirituales; con especial atención a las necesidades no satisfechas de las mayorías poblacionales con bajos ingresos, este desarrollo debe surgir de cada sociedad, de sus valores y sus proyectos para el futuro.

Entorno: conjunto de circunstancias o factores sociales, culturales, morales, económicos, profesionales, etc., que rodean una cosa o a una persona, colectividad o época e influyen en su estado o desarrollo.

Emociones: una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

Estilos de natación: Hay cuatro estilos de natación conocidos y nadados comúnmente. Son los estilos crol o libre, espalda, braza y mariposa.

Estímulos: es cualquier cosa que influya efectivamente sobre los órganos sensitivos de un organismo viviente.

Esfuerzo: Acción de emplear gran fuerza física o moral con algún fin determinado.

Hábitos: Práctica habitual de una persona, animal o colectividad.

Natación: es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar, generalmente la natación se hace para recreación, deporte, ejercicio o supervivencia.

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

Resistencia: como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Socialización: es el proceso mediante el cual el ser humano aprende, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente y los integra a la estructura de su personalidad bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales.

Velocidad: como una capacidad física básica, se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. La velocidad es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

La natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

La natación influye en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

La natación influye en el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

La natación influye en el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1 TIPO

Descriptivo correlacional

Se estudia la realidad en un momento dado a todas las muestras estratificadas. Hernández y otros (2003; 117), afirma sobre los estudios descriptivos, “Con mucha frecuencia, el propósito del investigador consiste en describir situaciones, eventos y hechos. Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno”.

Hernández y otros (2003; 121), afirma sobre los estudios correlacionales, “Este tipo de estudios tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables”.

3.1.2 ENFOQUE

Enfoques mixtos (cualitativos y cuantitativos).

El enfoque mixto surge como consecuencia de la necesidad de afrontar la complejidad de los problemas de investigación planteados en todas las ciencias y de enfocarlos holísticamente, de manera integral. En 1973, Sam Sieber (citado por Creswel, 2005) sugirió la

combinación de estudios de casos cualitativos con encuestas, creando “un nuevo estilo de investigación” y la integración de distintas técnicas en un mismo estudio.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. La población está constituida por 300 niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

N= Población: 300 niños de 8 a 12 años

n= Tamaño de la muestra: 73 niños de 8 a 12 años

e= Margen de error 0.5

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
INDEPENDIENTE NATACIÓN	Deporte o ejercicio que consiste en nadar; en las pruebas de natación se compite en velocidad, en cualquiera de los cuatro estilos: braza, crol, espalda y mariposa.	Crawl	Braceo Pateo Nada
		Pecho	Braceo Pateo Nada
		Mariposa	Braceo Pateo Nada
VARIABLE DEPENDIENTE AUTOESTIMA	La forma en que nos valoramos.	Espalda	Braceo Pateo Nada
		Cognitivo	Ideas Opiniones Percepción de uno mismo
		Afectivo	Valoración de lo positivo y negativo Autoestimación
		Conductual	Ejercitar comportamientos Estimula la autonomía

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

3.5.1. Tratamiento Estadístico

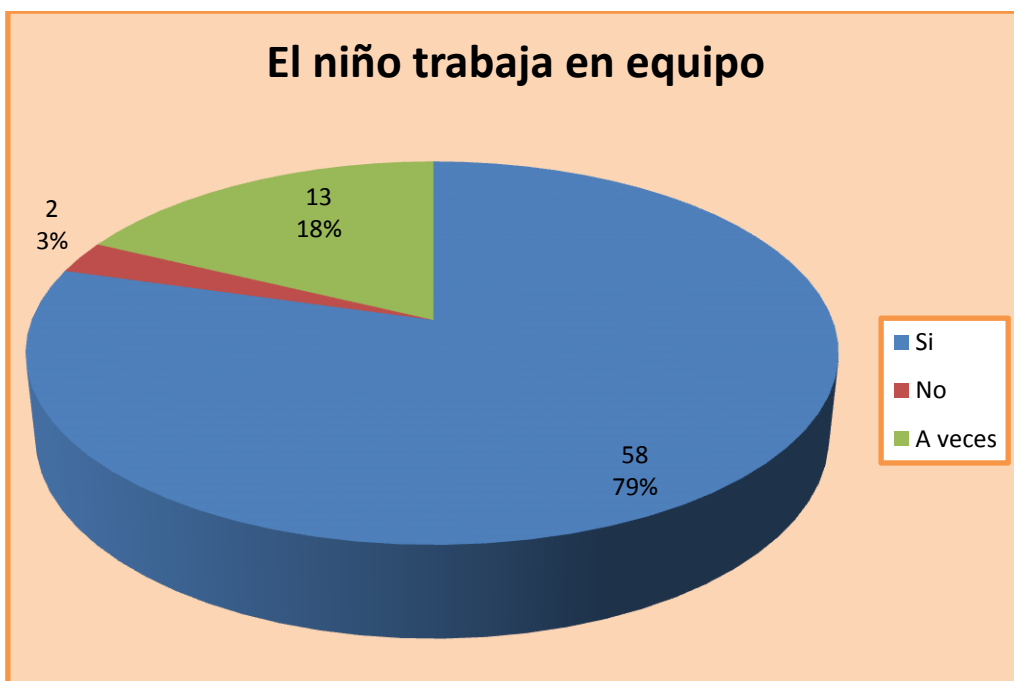
- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Comprobación de la influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

1. El niño trabaja en equipo.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	58	79%
No	2	3%
A veces	13	18%
Total	73	100%



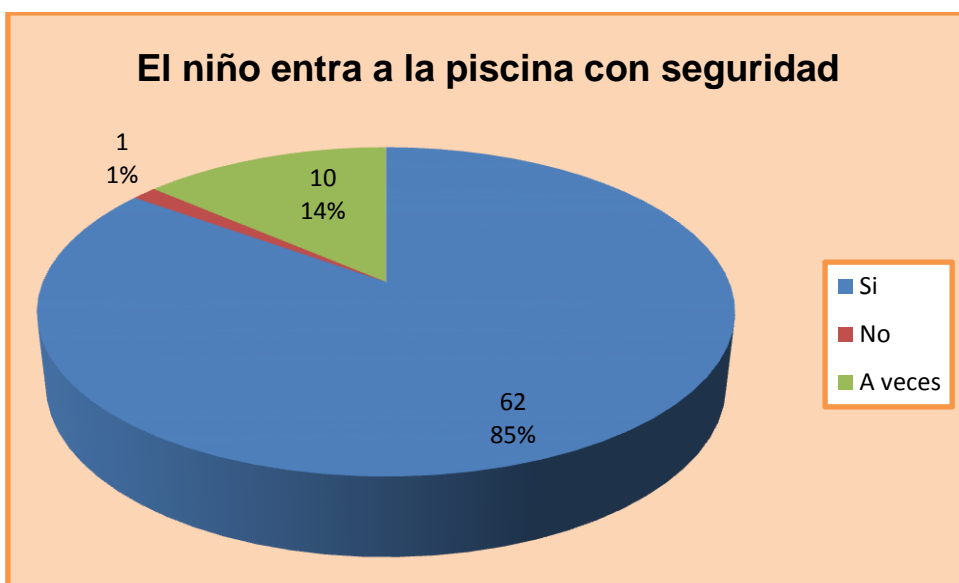
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿El niño trabaja en equipo?

- El 79% de los niños SI trabaja en equipo.
- El 3% de los niños NO trabaja en equipo.
- El 18% de los niños A VECES trabaja en equipo.

2. El niño entra a la piscina con seguridad.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	62	85%
No	1	1%
A veces	10	14%
Total	73	100%



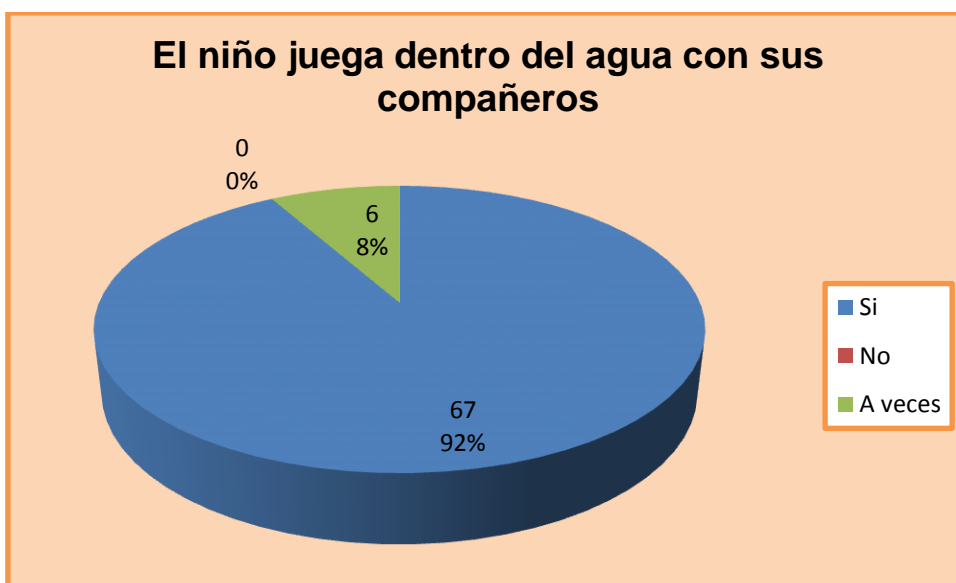
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿El niño entra a la piscina con seguridad?

- El 85% de los niños SI entra a la piscina con seguridad.
- El 1% de los niños NO entra a la piscina con seguridad.
- El 14% de los niños A VECES entra a la piscina con seguridad.

3. El niño juega dentro del agua con sus compañeros.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	67	92%
No	0	0%
A veces	6	8%
Total	73	100%



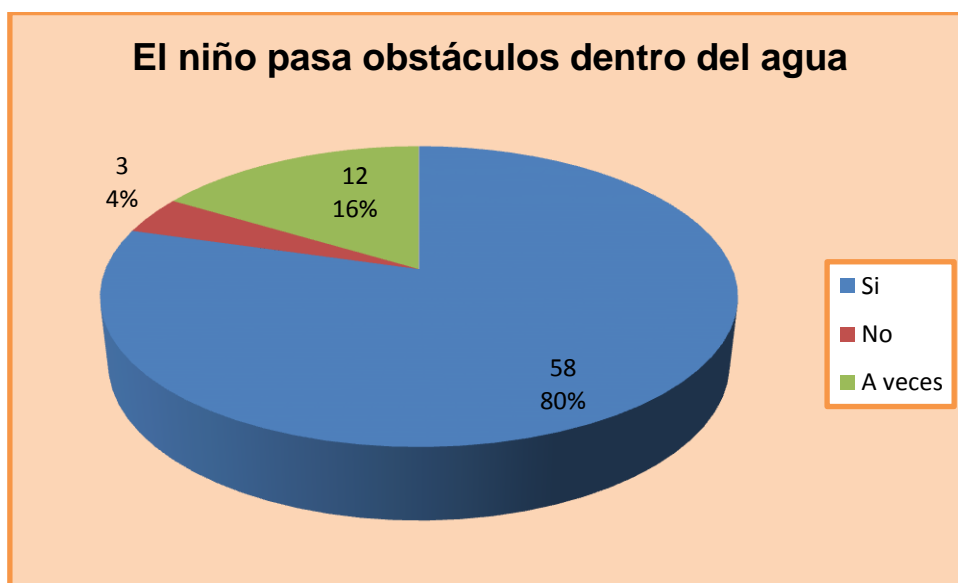
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿El niño juega dentro del agua con sus compañeros?

- El 92% de los niños SI juega dentro del agua con sus compañeros.
- El 0% de los niños NO juega dentro del agua con sus compañeros.
- El 8% de los niños A VECES juega dentro del agua con sus compañeros.

4. El niño pasa obstáculos dentro del agua.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	58	80%
No	3	4%
A veces	12	16%
Total	73	100%



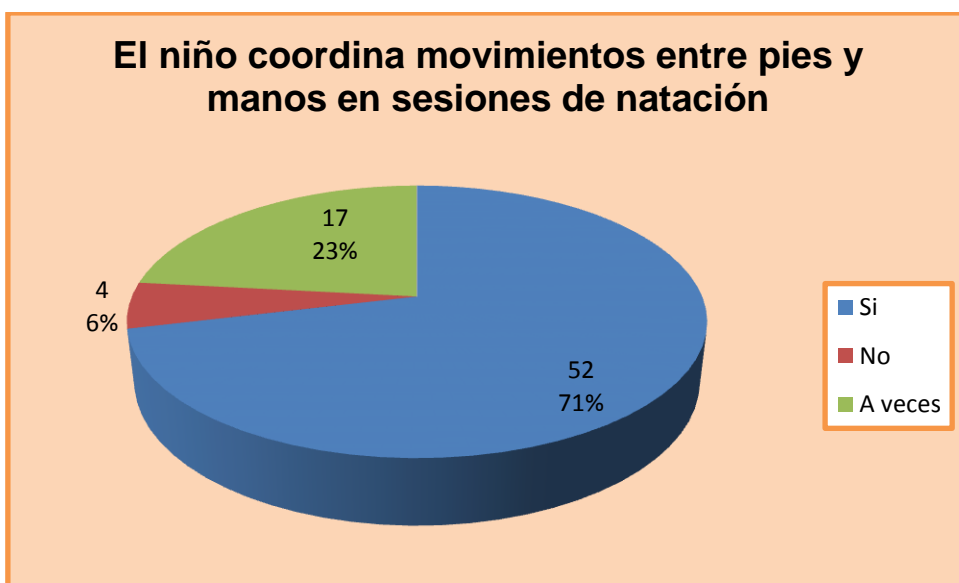
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿El niño pasa obstáculos dentro del agua?

- El 80% de los niños SI pasa obstáculos dentro del agua.
- El 4% de los niños NO pasa obstáculos dentro del agua.
- El 16% de los niños A VECES pasa obstáculos dentro del agua.

5. El niño coordina movimientos entre pies y manos en sesiones de natación.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	52	71%
No	4	6%
A veces	17	23%
Total	73	100%



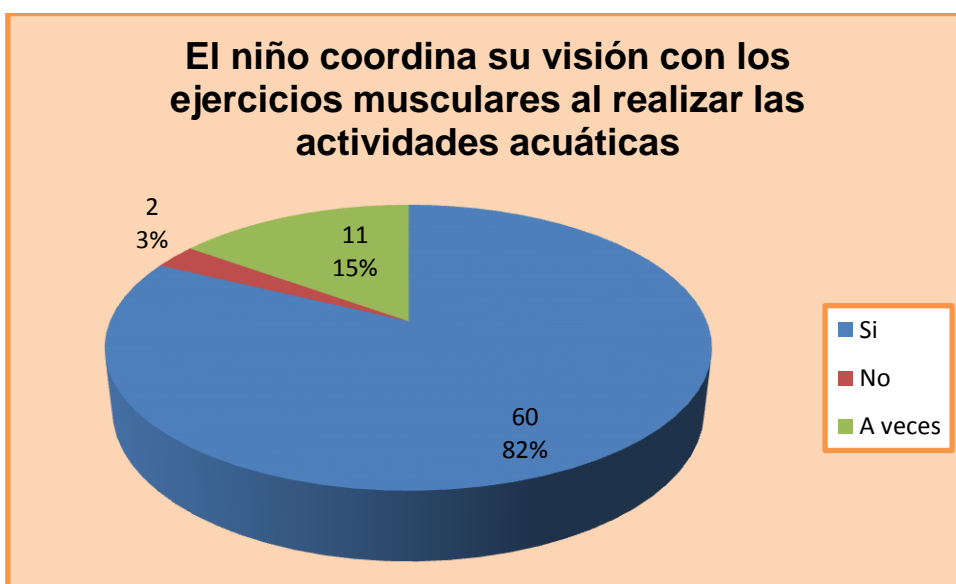
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta, ¿El niño coordina movimientos entre pies y manos en sesiones de natación?

- El 71% de los niños Si coordina movimientos entre pies y manos en sesiones de natación.
- El 6% de los niños NO coordina movimientos entre pies y manos en sesiones de natación.
- El 23% de los niños A VECES coordina movimientos entre pies y manos en sesiones de natación.

6. El niño coordina su visión con los ejercicios musculares al realizar las actividades acuáticas.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	60	82%
No	2	3%
A veces	11	15%
Total	73	100%



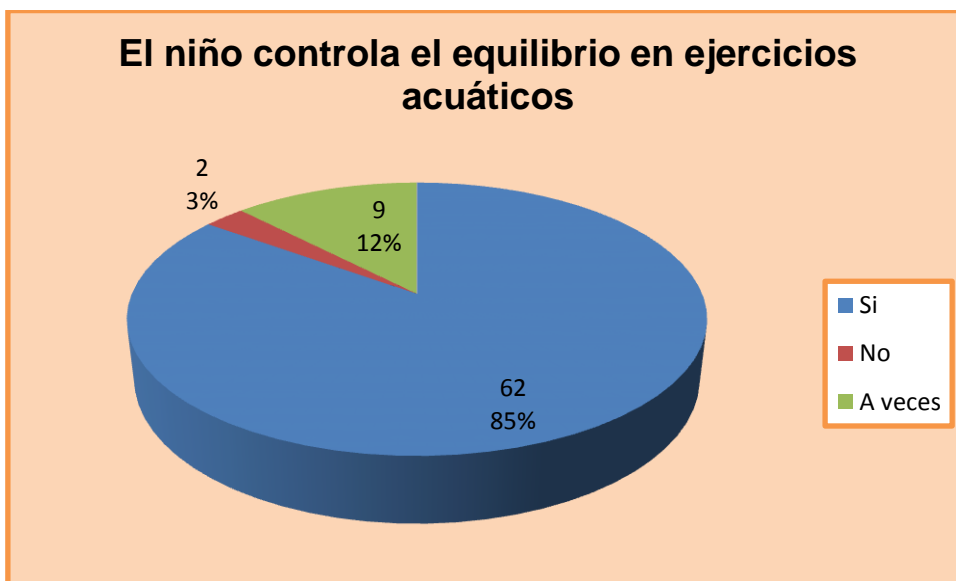
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta, ¿El niño coordina su visión con los ejercicios musculares al realizar las actividades acuáticas?

- El 82% de los niños SI coordina su visión con los ejercicios musculares al realizar las actividades acuáticas.
- El 3% de los niños NO coordina su visión con los ejercicios musculares al realizar las actividades acuáticas.
- El 15% de los niños A VECES coordina su visión con los ejercicios musculares al realizar las actividades acuáticas.

7. El niño controla el equilibrio en ejercicios acuáticos.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	62	85%
No	2	3%
A veces	9	12%
Total	73	100%



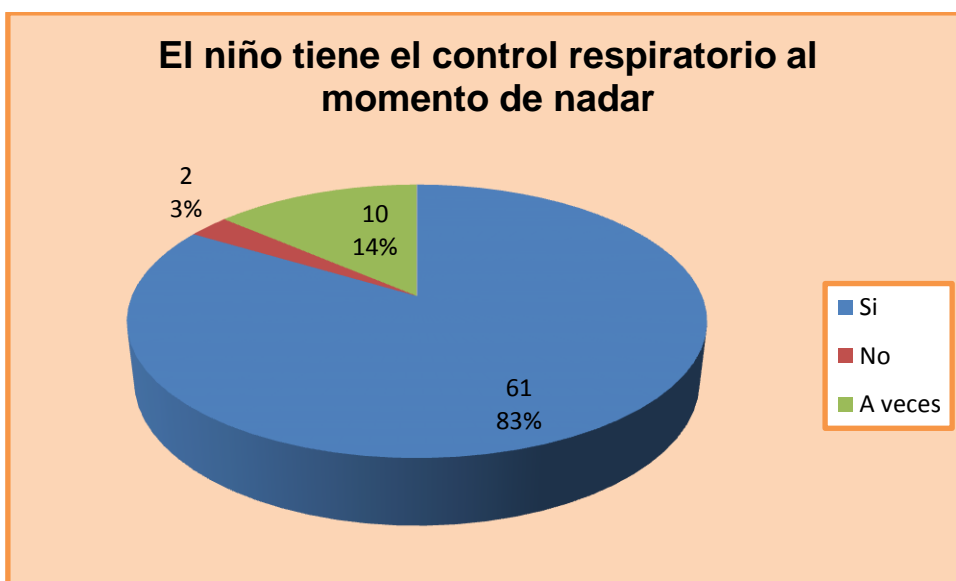
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

A la pregunta, ¿El niño controla el equilibrio en ejercicios acuáticos?

- El 85% de los niños SI controla el equilibrio en ejercicios acuáticos.
- El 3% de los niños NO controla el equilibrio en ejercicios acuáticos.
- El 12% de los niños A VECES controla el equilibrio en ejercicios acuáticos.

8. El niño tiene el control respiratorio al momento de nadar.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	61	83%
No	2	3%
A veces	10	14%
Total	73	100%



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

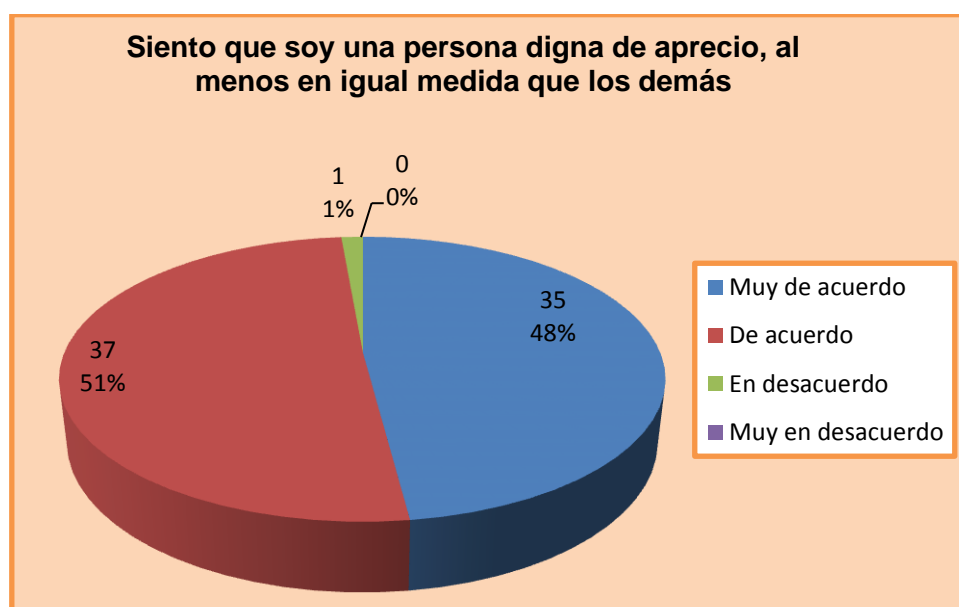
A la pregunta, ¿El niño tiene el control respiratorio al momento de nadar?

- El 83% de los niños SI tiene el control respiratorio al momento de nadar.
- El 3% de los niños NO tiene el control respiratorio al momento de nadar.
- El 14% de los niños A VECES tiene el control respiratorio al momento de nadar.

Escala de autoestima de Rosenberg

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	35	48%
De acuerdo	37	51%
En desacuerdo	1	1%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	73	100%



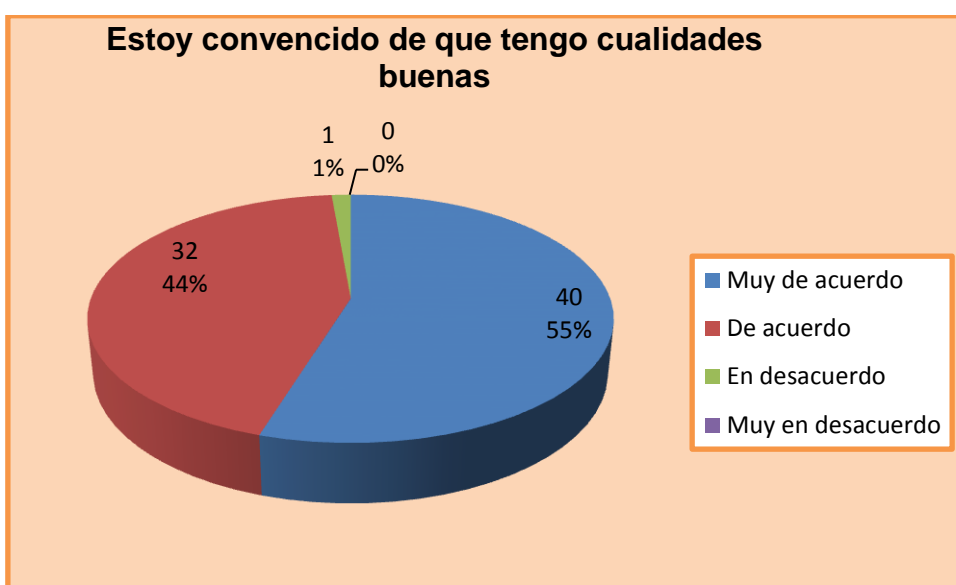
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás?

- El 48% de los niños responde que se encuentra MUY DE ACUERDO.
- El 51% de los niños responde que se encuentra DE ACUERDO.
- El 1% de los niños responde que se encuentra EN DESACUERDO.
- El 0% de los niños responde que se encuentra MUY EN DESACUERDO.

2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	40	55%
De acuerdo	32	44%
En desacuerdo	1	1%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	73	100%



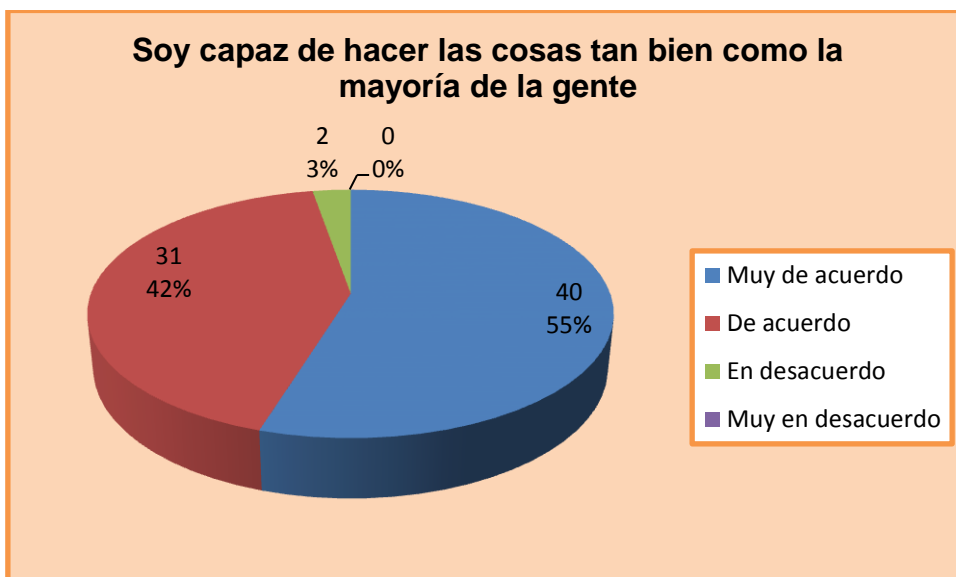
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿Estoy convencido de que tengo cualidades buenas?

- El 55% de los niños responde que se encuentra MUY DE ACUERDO.
- El 44% de los niños responde que se encuentra DE ACUERDO.
- El 1% de los niños responde que se encuentra EN DESACUERDO.
- El 0% de los niños responde que se encuentra MUY EN DESACUERDO.

3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	40	55%
De acuerdo	31	42%
En desacuerdo	2	3%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	73	100%



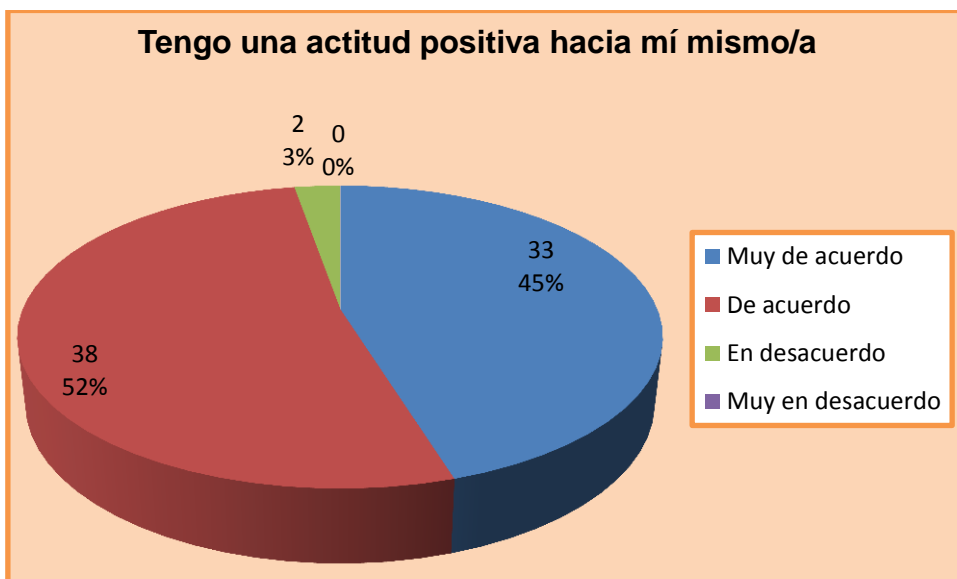
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente?

- El 55% de los niños responde que se encuentra MUY DE ACUERDO.
- El 42% de los niños responde que se encuentra DE ACUERDO.
- El 3% de los niños responde que se encuentra EN DESACUERDO.
- El 0% de los niños responde que se encuentra MUY EN DESACUERDO.

4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	33	45%
De acuerdo	38	52%
En desacuerdo	2	3%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	73	100%



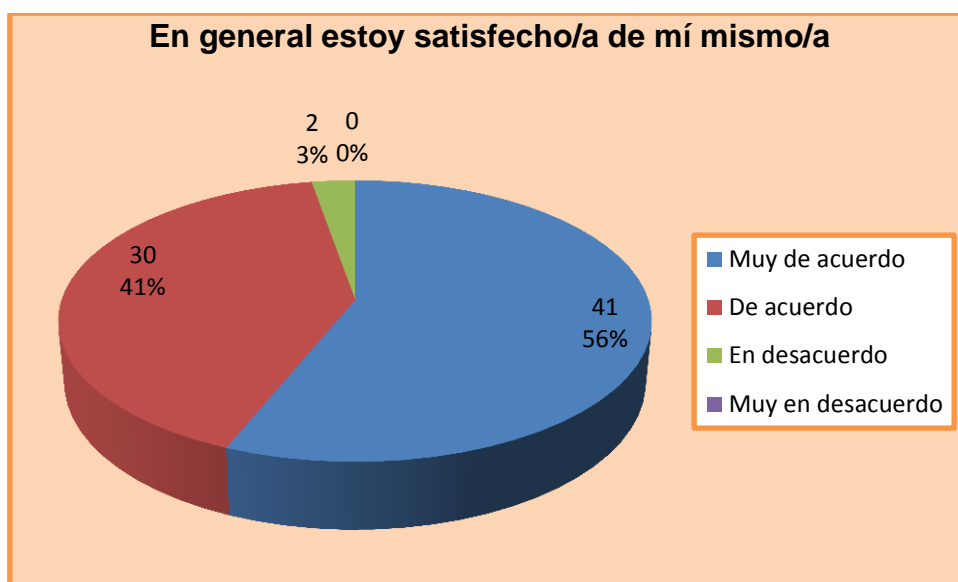
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a?

- El 45% de los niños responde que se encuentra MUY DE ACUERDO.
- El 52% de los niños responde que se encuentra DE ACUERDO.
- El 3% de los niños responde que se encuentra EN DESACUERDO.
- El 0% de los niños responde que se encuentra MUY EN DESACUERDO.

5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy de acuerdo	41	56%
De acuerdo	30	41%
En desacuerdo	2	3%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	73	100%



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta, ¿En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a?

- El 56% de los niños responde que se encuentra MUY DE ACUERDO.
- El 41% de los niños responde que se encuentra DE ACUERDO.
- El 3% de los niños responde que se encuentra EN DESACUERDO.
- El 0% de los niños responde que se encuentra MUY EN DESACUERDO.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

DISCUSIÓN

Granados Luz, Rueda Sonia (2011). Tesis La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N. La investigación logro evidenciar que la práctica de la natación y específicamente con fines de actividades acuáticas educativas, logran fortalecer no solo la autoestima si no también el autoconcepto siendo estas dos premisas fundamentales en el desarrollo de los niños de 4 a 7 años y que se desarrollan de forma paralela. Teniendo en cuenta que además de ser la autoestima la evaluación de sí mismo es el valor o valoración que cada persona hace de sí mismo considerando sus virtudes y dimensionando en su justa medida los defectos.

Coincidimos con Granados Luz porque en nuestra investigación a la pregunta En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a. el resultado obtenido es Muy de acuerdo 56% y De acuerdo 41% que la sumatoria sería 97% de los niños que practican natación están satisfechos de ellos mismos teniendo una buena autoestima.

CONCLUSIONES

1. La natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.
2. La natación influye en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.
3. La natación influye en el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.
4. La natación influye en el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.
5. La natación promueve la participación en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, superando inhibiciones, prejuicios, de cualquier índole, reconociendo y valorando las diferencias de tipo social e individual.
6. La práctica de la natación está encaminada a una formación integral que abarca los componentes esenciales: el afectivo, motriz y social, cada uno de ellos con sus diferentes logros específicos y encaminados a fortalecer la autoestima de los niños.
7. La natación brinda la capacidad para establecer y fortalecer relaciones entre pares, del mismo sexo y del sexo opuesto, desarrollando sentimientos de preocupación y ayuda al otro.
8. En la natación existe la aceptación de normas y convivencia sana.
9. El deporte de la natación favorece una actitud positiva hacia la vida.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda la práctica de la natación porque en el agua tus músculos trabajan de cinco a seis veces más que en tierra firme, aumentando tu masa muscular y tonificándola; alarga tus músculos y mejora tu silueta. Una hora de este ejercicio te permite quemar hasta 600 calorías.
2. La práctica de este deporte permitir liberar tensiones y así relajar los músculos como en un masaje.
3. Los niños al estar en el agua nadando a su propio ritmo ayuda a que empiecen a confiar en sus respuestas, reacciones y en la capacidad de superación.

4. Es importante que no solo en la época de verano los niños practiquen este deporte si no durante todo el año.
5. Las Instituciones Educativas que poseen piscina deben brindar este taller deportivo a sus estudiantes y que los niños de otros colegios también puedan tener acceso.
6. El gobierno Regional debe coordinar con el Ipd para que brinde el servicio con docentes en esta disciplina y así masificar este deporte que tiene beneficios en el autoestima y ha dado muchos logros a nuestra ciudad.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Fuentes bibliográficas

- Alpont, G. (1996). Psicología de la personalidad. Buenos Aires. Editorial Paidòs.
- Anónimo (1994) Pedagogía y psicología infantil. Ed.Culturla, S. A. MadridEspaña.
- Arancibia, V. (1997). Manual de psicología. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Arias, N. (2009). Material de apoyo. Diplomado en metodología de la investigación científica. Bogotá. Universidad Nueva Granada.
- Berk, L. (1999). Desarrollo del niño y del adolescente. Madrid: Prentice Hall.
- Bovi F, (2006). Tesis doctoral. Análisis de la enseñanza en natación.
- Evaluación y contraste de los métodos sistemático y lúdico. Universidad de las palmas gran canaria.
- Branden, Nataniel (1995). Los seis pilares del autoestima
- Cardenal, V. (1999). Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Malaga: Aljibe.
- CESPEDES, Nélica, y ESCUDERO, Fernando (1999). "Para ser mejores: la autoestima en la escuela". TAREA, Lima-Perú.
- Clemes, H. y Bean, R. (1998). Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Madrid: Editorial Debate.
- Fernández, M^a J. (1984) Educación psicomotriz en preescolar y ciclo preparatorio. Madrid: Narcea.
- Fonseca, V. Da (1994). Fundamentos psicomotores del aprendizaje natatorio en la 77.
- Fredes, A. (1998). Autoestima y sus efectos en el ámbito escolar. Santiago: Ministerio de Educación.
- González, A. (1995) Psicología del desarrollo: teoría y prácticas. Málaga: Ediciones Aljibe.
- GRANADOS, L D. 2001. Propuesta pedagógica para el desarrollo de patrones básicos motrices en niños de 4-5 años. Tesis de pre-grado. Universidad pedagógica nacional. Facultad de educación física. Bogotá. Colombia.
- HOLMA FIGUEROA (1997). Fortalece tu autoestima. Estudio Gráfico Renalsa, S.A., pág. 45

- Linaza, J y Maldonado A. (1987). Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico de los niños. Barcelona, Anthropos
- Moreno, J. y Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. España: Inde.
- Navarro, F. (1978). Pedagogía de la natación. España. Miñon.
- Quevedo, G. (1993). La natación como aporte al desarrollo integral del educando. [Documento Institucional]. Bogotá: Instituto Pedagógico Nacional.
- Rodríguez, Mauro (1988). Autoestima, la clave del éxito personal

Fuentes electrónicas

- Bembibre. Cecilia URL: <https://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>
- Morilla, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43. Tomado: <http://www.efdeportes.com/>
- Pattin, D. Artículo "Mens sana in corpore sano" tomado de www.buenasalud.com

ANEXOS

**ANEXO
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO: LA INFLUENCIA DE LA NATACIÓN EN EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DEL DISTRITO DE HUACHO, AÑO 2015.

Problema	Objetivo	hipótesis	Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿De qué manera la natación influye en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?</p> <p>¿De qué manera la natación influye en el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?</p> <p>¿De qué manera la natación influye en el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la influencia de la natación en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p> <p>Determinar la influencia de la natación el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p> <p>Determinar la influencia de la natación el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL La natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS La natación influye en la socialización en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p> <p>La natación influye en el autoconcepto en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p> <p>La natación influye en el desarrollo integral en niños de 8 a 12 años del distrito de Huacho, año 2015.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>NATACIÓN</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>AUTOESTIMA</p>	<p>Deporte o ejercicio que consiste en nadar; en las pruebas de natación se compite en velocidad, en cualquiera de los cuatro estilos: braza, crol, espalda y mariposa.</p> <p>La forma en que nos valoramos.</p>	<p>Crawl</p> <p>Pecho</p> <p>Mariposa</p> <p>Espalda</p> <p>Cognitivo</p> <p>Afectivo</p> <p>Conductual</p>	<p>Braceo Pateo Nada</p> <p>Braceo Pateo Nada</p> <p>Braceo Pateo Nada</p> <p>Braceo Pateo Nada</p> <p>Ideas Opiniones Percepción de uno mismo</p> <p>Valoración de lo positivo y negativo Autoestimación</p> <p>Ejercitar comportamientos Estimula la autonomía</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”

FACULTAD DE EDUCACION

LISTA DE COTEJO

1. El niño trabaja en equipo.

a) Si b) No c) A veces

2. El niño entra a la piscina con seguridad.

a) Si b) No c) A veces

3. El niño juega dentro del agua con sus compañeros.

a) Si b) No c) A veces

4. El niño pasa obstáculos dentro del agua.

a) Si b) No c) A veces

5. El niño coordina movimientos entre pies y manos en sesiones de natación.

a) Si b) No c) A veces

6. El niño coordina su visión con los ejercicios musculares al realizar las actividades acuáticas.

a) Si b) No c) A veces

7. El niño controla el equilibrio en ejercicios acuáticos.

a) Si b) No c) A veces

8. El niño tiene el control respiratorio al momento de nadar.

a) Si b) No c) A veces

Escala de autoestima de Rosenberg

A. Muy de acuerdo

B. De acuerdo

C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

N°	Items	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5	En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				

Karol Jannet Obregon Cahuas

Pandhu Darring Huasupoma Tirabanti

