
LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA COMO HERRAMIENTA PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA ESCOLAR DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Activities in nature as a tool for the improvement of school self-esteem from physical education

RESUMEN DE PONENCIA

Franklin Castillo¹. (fcastillo@ucm.cl)

¹Universidad Católica del Maule, Talca, Chile

Resumen

Objetivo: incrementar la autoestima de los alumnos de 7° básico de una escuela pública de Talca-Chile a partir de una propuesta de actividades en la naturaleza. Las concepciones sobre la autoestima son variadas, mientras unos indican que es el sentimiento del propio valor (Haeussler & Milicic, 1995), arias (1999) sostiene que es una calificación de sí mismo. Valorarse o sentirse amado y amable es otra dimensión de la autoestima según Gallegos (2013). Las actividades en contacto con la naturaleza (ACN) proponen abordar al ser humano en su totalidad, el íntimo contacto con lo natural vuelve al individuo a sí mismo permitiendo el autoconocimiento y así mismo mejora el autoconcepto (Castillo et al., 2015; Castillo y Díaz, 2015). **Metodología:** diseño de intervención de carácter descriptivo y de corte longitudinal. La población corresponde a los alumnos de una escuela pública de la comuna de Talca, de los cuales se seleccionó una muestra por conveniencia de 23 estudiantes. Se tomó como instrumento principal el test de autoestima escolar-tae que fue aplicado al inicio del proceso y el análisis de los datos se realizó con estadística descriptiva usando el software SPSS 18.0. **Resultados:** Se observa que el puntaje promedio del TAE aumentó a 18 puntos, dos puntos más que lo obtenido en el pre-test, lo que indica una mejoría en el resultado del TAE. Se observa en los datos de pre-test que la predominancia era la autoestima normal por sobre la categoría baja y muy baja, las cuales sumaban el 22% del total de la muestra. En el post-test, se mantuvo la tendencia de supremacía de la autoestima normal. **Conclusión:** con la aplicación de esta propuesta de intervención y según los resultados obtenidos producto de la aplicación del TAE en el pre test y post test, se observa un cambio positivo en la autoestima de los alumnos. **Palabras claves:** Autoestima escolar, actividades en la naturaleza, escuela.

Abstract

Objective: to increase the self-esteem of 7th grade students of a public school in Talca-Chile based on a proposal of activities in nature. The conceptions about self-esteem are varied, while some indicate that it is the feeling of one's own value (Haeussler & Milicic, 1995), arias (1999) argues that it is a qualification of oneself. To value yourself or feel loved and kind is another dimension of self-esteem according to Gallegos (2013). The activities in contact with nature (ACN) propose to approach the human being in its totality, the intimate contact with the natural returns the individual to himself allowing self-knowledge and likewise improves the self-concept (Castillo et al., 2015; Castillo y Díaz, 2015). **Methodology:** descriptive intervention design and longitudinal cut. The population corresponds to the students of a public school of the commune of Talca, of which a sample by convenience of 23 students was selected. The school-tae self-esteem test was used as the main instrument, which was applied at the beginning of the process and the data analysis was performed with descriptive statistics using the SPSS 18.0 software. **Results:** It is observed that the average score of the TAE increased to 18 points, two points more than that obtained in the pre-test, which indicates an improvement in the result of the TAE. It is observed in the pre-test data that the predominance was normal self-esteem over the low and very low category, which amounted to 22% of the total sample. In the post-test, the tendency of supremacy of the normal self-esteem was maintained. **Conclusion:** with the application of this intervention proposal and according to the results obtained as a result of the application of the TAE in the pre-test and post-test, a positive change in the self-esteem of the students is observed. **Key words:** School self-esteem, activities in nature, school.