

Facultad de Desarrollo e Investigación Educativos

Trabajo Final de la carrera

Profesorado Universitario para la Educación Secundaria y Superior

Tutores: Prof. Adrián Verón

Prof. Jorge Sanchez

Alumna: Vanesa Lemcke

Sede: Ituzaingó

Los procesos de enseñanza – aprendizaje de los docentes con entusiasmo y motivadores

Diciembre de 2019

Resumen

La sociedad argentina actual invita a la construcción de un nuevo paradigma educativo que implique la transformación personal del educando, potenciando sus competencias y habilidades para resolver situaciones en un mundo cada vez más complejo, donde el cambio es permanente y no existe una situación idéntica a otra. Este aprendizaje transformacional habitará en el ser del educando para que asuma su responsabilidad de generar nuevas respuestas desconocidas hasta entonces.

La innovación educativa debe estar a la orden del día en las prácticas docentes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje con el ánimo de promover el mejoramiento institucional de las mismas, sus condiciones políticas, sociales e históricas y también sus resultados, generando así cambios y mejoras en el sistema educativo que dejarán su sello en la sociedad que habiten.

Ello requiere un estilo de educador apasionado, motivador y con entusiasmo para inspirar a otros a potenciar los ingredientes de su inteligencia y a la vez a ser sujetos con mayor autoestima y más felices, generadores de nuevos contextos sociales que propicien una mejor calidad de vida y un entorno más feliz a su paso.

Palabras clave: Enseñanza-Aprendizaje. Motivación. Entusiasmo. Autoestima. Felicidad.

Índice

Introducción……..…….4

Objetivo general…….……5

Objetivos específicos…….5

Hipótesis……5

Capítulo 1: El proceso de enseñanza-aprendizaje…….……..6

1.1.- Las prácticas docentes……..……..6

1.2.- La articulación de saberes…….…….6

1.3.- El clima en el aula…….…….7

1.4.- La innovación educativa…….……...7

1.5.- Un nuevo paradigma del proceso de enseñanza-aprendizaje……...…8

1.6.- La comunicación entre el educador y educando…….……9

1.7.- Reflexión: Vivir el camino de la incertidumbre como una aventura…….10

Capítulo 2: La motivación y el entusiasmo …….…….11

2.1.- La importancia de la motivación y el entusiasmo…….……11

2.2.- Ingredientes de la inteligencia: La exploración……12

2.3.- Ingredientes de la inteligencia: El autocontrol de los impulsos……..……..13

2.4.- Ingredientes de la inteligencia: La creatividad…….14

2.5.- Ingredientes de la inteligencia: La comunicación verbal……..……14

2.6.- Ingredientes de la inteligencia: La comunicación no verbal……...……..15

2.7.- Reflexión: Un buen motivo para accionar con entusiasmo……..…….15

Capítulo 3: La autoestima…….……16

3.1.- La importancia de la autoestima…….……..16

3.2.- El sentido de la autovaloración…….……16

3.3.- La autoestima como fuerza motivadora……17

3.4.- La influencia de la autoestima en el modo de actuar……17

3.5.- El primer componente de la autoestima: El sentido de la seguridad…….....18

3.6.- El segundo componente de la autoestima: El sentido de la identidad……..….19

3.7.- El tercer componente de la autoestima: El sentido de la pertenencia……..…..19

3.8.- El cuarto componente de la autoestima: El sentido del propósito……..…20

3.9.- El quinto componente de la autoestima: El sentido de la competencia…….……20

3.10.- Reflexión: Asumir el trabajo de la autoestima como parte de la misión……..…21

Capítulo 4: La felicidad…….……..22

4.1.- La felicidad como estado emocional……22

4.2.- Las pistas que conducen al camino de la felicidad……..……..22

4.3.- Despertar la capacidad de ver más que el mapa inicial…….23

4.4.- La naturaleza emocional de las decisiones……..…….24

4.5.- Los factores que inciden en el nivel de felicidad de los seres humanos…….25

4.6.- Reflexión: La educación como un viaje a la felicidad……...……25

Trabajo de campo…….……27

Conclusiones……32

Referencias bibliográficas……34

Anexo 1: Entrevista a Florencia y Verónica de Andrés……..……..35

Anexo 2: Entrevista a Claudio Daniel Borghi…….……..39

Anexo 3: Entrevista a Alan Revek …….……..42

Introducción

En los últimos años los cambios en la sociedad se han acelerado exponencialmente sobre todo en virtud de los avances tecnológicos y paradójicamente en la era de la conexión se observan significativas desconexiones que afectan a las relaciones intra e interpersonales generando una búsqueda de construcción de un nuevo paradigma para lo cual el sistema educativo debe estar a la altura de las circunstancias y hacer un valioso aporte hasta ahora desconocido por muchos en sus tradicionales prácticas docentes.

Ante este gran desafío surgen nuevos interrogantes que interpelan y sientan las bases para revisar ya no tanto lo conceptual de los diseños curriculares, cuya información abunda en virtud de las nuevas tecnologías y medios de comunicación, sino más bien replantear los modos puestos al servicio de los procesos de enseñanza-aprendizaje, las habilidades actitudinales propiciadas por un educador con una mirada más profunda y comprometida que haga mella en el ser y así potencie como consecuencia el mejor hacer de los educandos, de tal modo que los aprendizajes se los lleven puestos luego del proceso.

A lo largo de este trabajo se considerará el aprendizaje como producto de la experiencia y no solo como la incorporación de información, ya que eso por sí mismo no es suficiente para que un sujeto le encuentre sentido a lo aprendido, se trata de aprendizaje significativo, de aprender a aprender, de generar un interés por la búsqueda constante de aquello por saber, de despertar la curiosidad, de apasionarse el educador para apasionar al educando, de enseñar sobre todo a encontrar un "buen motivo para la acción", por eso la motivación y el entusiasmo constituyen la senda por la cual se recorrerá el camino de este trabajo, entendiendo que ese es el mejor que puede elegir un docente con profunda vocación y comprometido con tan magna misión como es la educar, ejerciendo ese gran poder conferido con sentido de trascendencia, ya que transformando mentes se transforma la vida de los sujetos aumentando su autoestima y generando en ellos un estado de mayor felicidad y así esos sujetos tendrán el poder de transformar también el mundo que los rodea en igual sentido.

En virtud de las premisas expuestas se sostiene que el docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje no solo puede, sino que debe como misión principal enseñar a cultivar la motivación y el entusiasmo y es su misión más trascendente que luego del encuentro con él en su rol de educador en ocasión de dicho proceso, el educando se emancipe no solo portando nuevos saberes sino también con su autoestima mejorada y feliz por el camino recorrido.

El **OBJETIVO GENERAL** de este trabajo se centra en el rol del educador, distinguiendo entre sus competencias una actitud entusiasta y motivadora como condición sine qua non para contagiar e inspirar a los educandos favoreciendo los procesos de enseñanza – aprendizaje, transformándolos en sujetos con mayor autoestima y más felices que contribuyan a realizar el valioso aporte que la sociedad en la actualidad demanda.

Como **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** se procura investigar acerca de los siguientes interrogantes:

¿Cómo influye un docente entusiasta y motivador en el educando?

¿Qué factores hacen que la motivación en el educando sea posible?

¿Qué diferencia existe entre motivación y automotivación?

¿Cómo es un educador que aumenta/trabaja la autoestima del educando?

¿Qué relación existe entre el proceso de enseñanza-aprendizaje con la motivación, la autoestima y la felicidad?

Para ahondar en las profundidades del entramado complejo que esta investigación requiere, producto de la interacción de las variables de análisis planteadas se tendrán en cuenta las premisas sostenidas por diversos autores sobre cada una de ellas, integrándolas en una nueva mirada interrelacionada de las mismas y se agregará como trabajo de campo 3 entrevistas a sujetos idóneos en el tema que nos ocupa, con el objetivo de iluminar mediante sus experiencias el marco teórico investigado y así arribar a las conclusiones pertinentes en virtud de lo cual se plantea la siguiente:

HIPÓTESIS:

El proceso de enseñanza – aprendizaje realizado por un docente con entusiasmo y motivador genera sujetos con mayor autoestima y más felices.

Capítulo 1: El proceso de enseñanza-aprendizaje

“La mente no debe llenarse cual recipiente sino encenderse como fuego”

Plutarco

1.1.- Las prácticas docentes.

A los efectos de revisar las cuestiones sustantivas de los procesos formativos cabe distinguir qué es relevante y qué no lo es. Para ello es preciso recuperar el valor de la formación, de la práctica y del dominio de la disciplina que se pretende enseñar.

Los estudios en torno a las prácticas docentes muestran una escasa relación entre los saberes pedagógicos y didácticos. En general muchos saberes prácticos se relacionan con las experiencias construidas a lo largo de los años dentro del sistema educativo.

La construcción del saber práctico representa una tarea difícil y compleja mediante la cual se procura dotar de sentido teórico aquellos saberes adquiridos de la experiencia. La sabiduría práctica incluye acciones dotadas de espontaneidad que se generan ante situaciones cambiantes, no previstas para esa clase ante una pregunta, una intervención, un acontecimiento desencadenante que conlleva a un nuevo marco de pensamiento en el proceso en enseñanza-aprendizaje.

Será preciso entonces indagar las huellas que dejarán en el educando los procesos pedagógicos al mostrarle el camino a recorrer, a la gradualidad y secuencia de la enseñanza mediante la planificación y estrategias acordes a los objetivos que se procuran alcanzar, pero también con una cuota de frescura, flexibilidad e improvisación ante las diversas características socioculturales de cada grupo humano y al devenir de los tiempos.

1.2.- La articulación de saberes.

Un gran desafío para el proceso de enseñanza-aprendizaje es que lo nuevo por aprender tenga vinculación con saberes previos del educando y se relacione con otras áreas además de la propia asignatura en cuestión, articulando saberes y potenciando el aprendizaje significativo.

Es preciso propiciar miradas, razonamientos y explicaciones diferentes sobre un mismo tema, alentando la calidad del pensamiento del educando y potenciando procesos cognitivos superiores. En su más amplio sentido el desarrollo de la cognición no se reduce a la adquisición de información, su almacenamiento y recuperación sino a su comprensión para mejorar la calidad y complejidad del pensamiento y su aplicación a la praxis.

1.3.- El clima en el aula.

Asimismo, en el proceso de enseñanza-aprendizaje resulta necesario crear espacios de sana convivencia y buen clima en el aula donde se aliente la participación, para que todos sean transformados por la interacción y experiencias vividas en dicho espacio formativo. En tal sentido, un docente que gesta un lugar de comprensión y consideración de otras opiniones, y no un lugar de aprobación o reprobación, construirá lugares más acogedores para abordar la relación entre pares mientras realiza sus prácticas docentes con un sentido mucho más comprometido y trascendente, brindando un plus por encima de los saberes curriculares acordes a su rol en dicha clase.

El docente objeto de la presente investigación desarrolla el arte de provocar, de estimular el aprendizaje en un ámbito donde se impulse la inteligencia interpersonal a su máxima potencia, donde los integrantes sean capaces de sostener conversaciones, plantear interrogantes y/o cuestionamientos, resolver situaciones en un clima de respeto y libertad y animarse a la construcción de nuevos paradigmas.

1.4.- La innovación educativa.

La innovación educativa debe estar a la orden del día en las prácticas docentes con el ánimo de promover el mejoramiento institucional de las mismas, sus condiciones políticas, sociales e históricas y también sus resultados, generando cambios y mejoras en el sistema educativo, que dejarán su sello en la sociedad que habiten. Es oportuno recordar que las viejas propuestas conductistas se asentaban en prácticas que resaltaban las buenas conductas y sancionaban el error. El centro del aprendizaje era la memoria y la repetición. Luego las teorías constructivistas hicieron hincapié en el proceso reflexivo y de

comprensión más que de memorización, proponiendo un nuevo enfoque en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

La generación de nuevos proyectos, sustentados en nuevas teorías, resultan experiencias innovadoras y tendrán el poder de inscribirse en el corazón del educando, si se desarrollan los contenidos de un modo que le despierte el asombro de la novedad mediante actividades que generen aprendizaje significativo.

Cabe destacar que ante una misma circunstancia, dos o más personas pueden ver un hecho de un modo diferente, haciendo sus propias interpretaciones inherentes al sujeto que las emite. En tal sentido, según la manera de observar de cada uno brindará distintos matices de la realidad y esto debe ser tenido en cuenta por el docente en sus prácticas de enseñanza. Los modelos mentales forman parte de la existencia humana y condicionan las percepciones, que implicarán interpretaciones y éstas generarán acciones. El docente objeto de la presente investigación deberá poseer modelos mentales generativos para poder crear nuevas aptitudes en los educandos, imaginando y alentando hacia nuevos futuros posibles no conocidos hasta entonces. Para ello, es preciso combinar la imaginación con la acción y así se lograrán efectos profundos en el educando que trascenderán el ambiente áulico, siendo capaces de llevarlos a todo lo que hagan.

Este docente deberá enseñar a pensar de una manera renovada y diferente provocando en el educando un cambio en su rol de observador de la realidad, propiciando nuevas interpretaciones en pos del diseño de acciones efectivas y alineada a los objetivos y resultados que se pretenden lograr.

1.5.- Un nuevo paradigma del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se sostiene entonces un nuevo paradigma del proceso de enseñanza-aprendizaje, que implica una modalidad conducente a la transformación personal del educando, potenciando sus competencias y desarrollando a la vez nuevas habilidades para resolver situaciones en un mundo complejo, donde el cambio es permanente y no existe una situación idéntica a otra, sumando nuevas herramientas, incrementando el desarrollo de procesos cognitivos superiores y capacidad de respuesta ante ellas. Este aprendizaje

transformacional habitará en el ser del educando quien asumirá su responsabilidad de generar nuevas respuestas desconocidas hasta entonces.

Las nuevas generaciones son gobernadas por el influjo de las prácticas de enseñanza – aprendizaje, espiraladas, de cuyo intercambio surge una influencia significativa. El docente deberá ser consciente de ello al momento de diseñar sus prácticas educativas evitando arbitrariedades y falta de compromiso en tan importante rol que le compete, inspirándose en una dimensión proyectiva, que vea al individuo y al grupo en una evolución hacia una realidad inacabada con efectos en la sociedad toda y no solo en el aula y su materia.

1.6.- La comunión entre el educador y el educamdo.

La práctica docente debe ser crítica, es decir hacer y pensar sobre el hacer, de forma espontánea, sustentada en la curiosidad ante nuevos aprendizajes, sin el rigor de una única forma de pensar acertadamente, producido en un proceso de doble vía entre educador y educando y no como se concebía en la antigüedad como una relación de una sola vía desde del profesor, considerado como un dador de dádivas de los dioses. El pensar acertadamente entonces implica una comunión entre el educador y el educando en la construcción mutua del conocimiento. Para ello, es fundamental la reflexión crítica sobre las propias prácticas docentes gestando así la superación continua, ya que cuanto más se asume la responsabilidad de lo que se está haciendo más se desarrolla la capacidad de ir afrontando los cambios necesarios para promover el paso del estado de curiosidad ingenua a un estado superador, que implicará la curiosidad epistemológica.

La influencia de un docente sobre el educando difícilmente pueda ser medida con objetividad, ya que no se puede dimensionar el tiempo necesario para evaluar su alcance luego de la emancipación del sistema educativo, motivo por el cual esto lleva a reflexionar sobre semejante nobleza conferida con una observación crítica de las prácticas de enseñanza – aprendizaje en pos de la posibilidad de cambiar mediante ellas el curso de la historia de la humanidad. Se dice que a los docentes les cuesta dar prueba de sus méritos y esto es así porque a diferencia de otras profesiones no tienen un producto físico visible y tangible al terminar su labor, sino que el educando se llevará en forma intangible un cúmulo de saberes y experiencias que darán frutos a lo largo de toda su vida.

1.7.- Reflexión: Vivir el camino de la incertidumbre como una aventura.

El aprendizaje constituye un desafío que implica el transitar un camino desconocido, de incertidumbre que el educando puede vivirlo como una aventura o como un castigo y esto dependerá en gran medida del estilo del educador, quien deberá considerar al momento de diseñar sus prácticas los diversos estilos de aprendizaje de los educandos, visual, auditivo o kinestésico. En tal sentido, a menos que haya un impedimento físico deberá prestar especial atención a los canales por los cuales los educandos percibirán la información y asociarla a la vez con experiencias áulicas significativas para ellos, pudiendo marcar la diferencia y conducir al éxito en sus clases.

Como cierre de este capítulo cabe destacar la importancia de la RESPONSABILIDAD del educador en el proceso de ENSEÑANZA-APRENDIZAJE y su protagonismo en las prácticas docentes generando posibilidades de acción concretas, efectivas y con sentido de trascendencia, asumiendo el poder conferido en su misión que es don y tarea. La responsabilidad implica dar una respuesta ante los que acontece, pero no cualquier respuesta, no la misma para todo, ni para todos, ni para cualquier tiempo, sino en la acepción de la palabra: ”RESPONDER CON HABILIDAD”.

Capítulo 2: La motivación y el entusiasmo

“Si eres amable, las personas pueden acusarte de egoísta e interesado… Aún así… Sé gentil.

Si eres un vencedor, tendrás algunos falsos amigos y algunos enemigos verdaderos… Aún así …Vence.

Si eres honesto y franco, las personas pueden engañarte… Aún así… Sé honesto y franco.

Lo que tardaste años en construir, alguien puede destruirlo de una hora para otra… Aún así… Construye.

Si tienes paz y eres feliz, las personas pueden sentir envidia… Aún así… Sé feliz.

El bien que hagas hoy, puede ser olvidado mañana… Aún así… Haz el bien.

Da al mundo lo mejor de ti, aunque eso pueda nunca ser suficiente… Aún así … Da lo mejor de ti mismo. “

Madre Teresa de Calcuta.

2.1.- La importancia de la motivación y el entusiasmo.

El docente objeto de esta investigación es aquel capaz de incentivar en el educando la motivación para el proceso de enseñanza – aprendizaje y propiciar durante el mismo un clima de entusiasmo.

El término MOTIVACIÓN es la acción y efecto de motivar. Es el motivo o la razón que provoca la realización o la omisión de una acción. Se trata de un componente psicológico que orienta, mantiene y determina la conducta de una persona. Se forma con la palabra latina “motivus” (motivo) y el sufijo -ción (“acción”, “efecto”).

Puede ser intrínseca cuando surge de incentivos internos, o extrínseca cuando el incentivo es externo a la persona, y se interrelacionan en un ´proceso dinámico.

El término ENTUSIASMO procede del latín tardío enthusiasmus, aunque su origen más remoto se encuentra en la lengua griega. Para los griegos el entusiasmo significaba “tener

un dios dentro de sí". La persona entusiasmada, por lo tanto, era aquella guiada por la fuerza y la sabiduría de un dios, capaz de hacer que ocurran las cosas.

El entusiasmo representa un estado de ánimo de exaltación ante un hecho o situación de la vida. Una persona entusiasmada demuestra interés por algo en particular, fervor, inspiración y denota alegría en lo que hace. Es uno de los estados de ánimo más positivos y se alinea con la búsqueda de un sentido y deseo que algo pase.

Solo las personas entusiastas son consideradas capaces de enfrentar y vencer los desafíos que se presentan en la vida y resolverlos de la mejor manera posible.

2.2.- Ingredientes de la inteligencia: La exploración.

El docente motivador y entusiasta debe estimular los 5 ingredientes de la inteligencia humana.

El primer ingrediente es el deseo de EXPLORAR, Esta capacidad es una de las habilidades más valoradas en la actualidad en el mundo laboral, que hace que una persona sea visionaria y pueda tener ideas que conduzcan a negocios exitosos. Las investigaciones realizadas a líderes de todo el mundo muestran como denominador común su curiosidad y esto es una cualidad innata del ser humano que puede observarse en los niños que abren enormes sus ojos ante algo nuevo, extienden sus manos buscando tocar todo lo que los rodea, degustan el sabor de las cosas sin distinguir si es un chocolate o un juguete, luego cuando comienzan a hablar su curiosidad se traduce en todo tipo de preguntas interminables, hasta que ingresan al sistema educativo donde esa curiosidad encuentra su primer barrera, dado que se valoran las respuestas y no tanto las preguntas, restringiendo así la habilidad natural con que había nacido esa persona. Las preguntas las realiza el docente y el educando debe responder con el único objetivo de evaluar su respuesta y si estudió o no. Esto torna aburrida la educación y la diversión que antes sentía al explorar comienza un camino de extinción. Se les pide que se queden quietos, que se sienten en filas escuchando al docente, sin preguntar, sin conversar y sin la posibilidad de explorar. Como dijo Einstein "es un milagro que la curiosidad sobreviva a la educación formal". Sin embargo, en estos tiempos existe una incipiente construcción de un nuevo paradigma gracias a la existencia de docentes entusiastas y motivadores que estimulan a los

educandos mediante prácticas docentes renovadas y dotadas de propuestas que invitan a explorar.

2.3.- Ingredientes de la inteligencia: El autocontrol de los impulsos.

El segundo ingrediente es el AUTOCONTROL DE LOS IMPULSOS se puede aprender y es un ingrediente fuertemente impactado por las experiencias y el medio en que se vive. Resulta muy determinante en el nivel de inteligencia del educando dado que representa una parte esencial de lo que se denomina función ejecutiva. Esta función abarca varias áreas del cerebro y es la que controla capacidad de planificar, de resolver problemas, de plantearse metas y objetivos. Las investigaciones científicas demuestran que la función ejecutiva es mucho más certera a la hora de pronosticar el éxito académico que el grado de inteligencia del educando. Esto se justifica en la sencilla razón que implica que un sujeto logre demorar la gratificación dominando sus impulsos desarrollará en él la capacidad de filtrar distracciones y tentaciones. Esta habilidad es fundamental en el proceso de enseñanza –aprendizaje dado que permite que el cerebro del educando se enfoque en una tarea descartando todas distracciones ambientales, alcanzando mejor rendimiento escolar. Esta habilidad tiene un componente genético, así algunos ya tienen más desarrollado el control de sus impulsos en forma innata pero se ha demostrado que dicha habilidad también se puede aprender y si bien los primeros responsables en dicha enseñanza son los padres, también el docente podrá incluirla en sus prácticas de enseñanza. La escuela promueve en sí misma esa habilidad dado que demora la gratificación inmediata y estimula la espera durante el proceso, cuando eso se logra el sujeto estará mucho más preparado para alcanzar cualquier objetivo que se proponga en otra área de su vida.

2.4.- Ingredientes de la inteligencia: La creatividad.

El tercer ingrediente es la CREATIVIDAD, es uno de los componentes cerebrales de la inteligencia y representa mucho más que algo relacionado con el arte o un invento. Implica crear y en tal sentido promueve la posibilidad de encontrar la solución a un problema, imaginar cómo hacer algo de una manera mejor o diferente, aunque es algo que todos los sujetos tienen no todos son capaces de poner en acción su imaginación y la visualización de algo como ya logrado conlleva también una emoción que es la antesala a muchos descubrimientos. Va de la mano de la originalidad, de la singularidad y la confianza en que cada educando podrá encontrar una manera con sello propio ni mejor ni peor que la de los demás, pero sí distintivo entre ellos. Una de las formas en que el docente puede motivar la creatividad del educando es invitándolo a pensar por sí mismo, mediante preguntas tales como:

¿Vos cómo lo harías?

¿Habrá otra manera de hacerlo?

¿Qué pensás que sucedería si…?

¿Cuál pensás que sería la solución?

La creatividad implica crear y se puede fomentar mediante el role play donde el educando asuma un rol ficticio por un rato imaginando cómo se viste, cómo habla, cómo piensa esa persona o personaje y también mediante el juego libre sin reglas prefijadas y con instrucciones a tiempo, donde el educando logre hacer volar su imaginación.

2.5.- Ingredientes de la inteligencia: La comunicación verbal.

El cuarto ingrediente es la COMUNICACIÓN VERBAL y esta habilidad tiene mucho que ver con la inteligencia, desde el nacimiento el ser humano nace con la capacidad de hablar cualquier idioma pero eso ocurre hasta cumplir un año, donde el niño solo podrá incorporar el lenguaje de los sonidos producto de su interacción social con quienes le

hablen de manera directa. La inteligencia no se estimula mediante la interacción con pantallas sino que se desarrolla mediante la interacción con seres significativos.

Para obtener mejores resultados en las prácticas docentes se deberá propiciar el conocimiento de mayor cantidad y variedad de palabras, hablar con ellos, enseñarles a hacer preguntas inteligentes, estimular el lenguaje, la lectura y la memoria, incrementará así su inteligencia, desarrollando mejores habilidades lingüísticas en el educando.

2.6.- Ingredientes de la inteligencia: La comunicación no verbal.

El quinto ingrediente es la COMUNICACIÓN NO VERBAL que proviene de microgestos faciales que van mucho más allá de las palabras y denotan información emocional valiosísima para todas las etapas de la vida. Las investigaciones han demostrados que los seres humanos tienen un control muy limitado sobre la gestualidad del rostro lo que implica que todo el tiempo se esté revelando información al entorno más allá de la intención o no de hacerlo. Es muy importante desarrollar la habilidad de leer rostros y gestos para la inteligencia porque constituye una clave para potenciar la calidad de las relaciones interpersonales mediante la interpretación de la información brindada por el entorno. Esto constituye un requisito fundamental para poder desarrollar uno de las virtudes de la inteligencia emocional que constituye la empatía, y esto es una habilidad con la que cuentan los docentes innovadores.

2.7.- Reflexión: Un buen motivo para accionar con entusiasmo.

Para cerrar este capítulo es dable destacar que el docente objeto de esta investigación estimula la inteligencia del educando en el proceso de enseñanza – aprendizaje mediante la MOTIVACIÓN y el ENTUSIASMO, pone en acción sus prácticas en pos de un buen motivo inspirado por un estado de ánimo que contagia fervor e inspiración. En tal sentido le permite descubrir el mundo que le rodea sin demasiadas restricciones, dominando sus impulsos, estimulando la creatividad y la riqueza de la comunicación verbal y no verbal.

Capítulo 3: La autoestima

"No vemos el mundo como es, lo vemos como somos"

Talmud

3.1.- La importancia de la autoestima.

Para comprender la importancia de la autoestima es conveniente analizar sus dos componentes. La estima se refiere al aprecio que puede sentir por algo o alguien y el prefijo auto significa propio, de uno mismo. La autoestima del educando tiene que ver con el aprecio por sí mismo, con que se sienta importante, respetable, valorado y querido.

La autoestima constituye la base de la confianza personal y en la etapa de la adolescencia se pone en jaque la valoración personal, es por ello que el educador debe incorporar a sus prácticas docentes el trabajo sobre la autoestima del educando para que generar raíces hondas y fuertes que lo preparen para enfrentar las diversas situaciones de la vida.

La autoestima puede definirse como aquella confianza en uno mismo que no se puede fingir. Los mensajes reiterados que los sujetos reciben van construyendo una imagen de quien sienten que son. El primer espejo que reflejará esa imagen son sus padres y los mensajes repetidos con mayor intensidad y frecuencia se irán grabando en su autoimagen.

3.2.- El sentido de la autovaloración.

Un educando con un buen nivel de autoestima se siente orgulloso de ser quien es, sin importar los resultados alcanzados en su desempeño escolar. Las metas que se proponen son relevantes y se esfuerzan por lograrlas, pero si no lo logran no pierden por ello el sentido de autovaloración. No tienen miedo a equivocarse, tienen tolerancia al error y mantienen siempre elevado el grado de curiosidad por aprender cosas nuevas. No buscan la perfección sino dar lo mejor de sí mismos. Al sentir respeto por sí mismo generan respeto hacia ellos por parte de los demás. Al tener una buena imagen de sí mismo tenderá a realizar buenas elecciones en relación a su cuerpo y hábitos sanos. Es importante

destacar que eso no implica que un educando con buena autoestima jamás tendrá inseguridades o malos días o sentimientos de duda porque nadie es infalible, pero contará con recursos para afrontar las adversidades y salir adelante.

3.3.- La autoestima como fuerza motivadora.

La autoestima es una necesidad humana fundamental y funciona desde el interior del sujeto con o sin su conocimiento. El docente tiene la libertad de procurar comprender la dinámica de la autoestima o desconocerla, pero esta última opción traería consecuencias negativas en el desconocimiento de sí mismo y del educando. En cambio si se estimula esa chispa innata del sujeto que es un derecho humano de nacimiento constituye la antesala de la autoestima, que constituirá la experiencia fundamental para llevar una vida significativa y dotada de sentido. Representa la confianza en la capacidad de pensar y enfrentar los desafíos que la vida presenta, la confianza en el derecho a triunfar y ser feliz, ser respetable, digno, a alcanzar los principios morales y a gozar del fruto del propio esfuerzo.

La autoestima es mucho más que una opinión o un sentimiento, representa una fuerza motivadora que inspira una forma de comportamiento que tendrá influencia directa en el modo de actuar de un sujeto y se retroalimenta de la interacción con otros.

3.4.-La influencia de la autoestima en el modo de actuar.

El modo de actuar y la autoestima se relacionan en forma directa y recíproca, influyendo uno en el otro mutuamente.

El sujeto que confía en su mente y criterio será más reflexivo. Si el educador ejercita en el educando su capacidad de pensar y en su consciencia acerca de las acciones que realiza su vida irá mejor, reforzando en consecuencia la confianza en su mente generando un círculo virtuoso y sujetos más proactivos.

Las investigaciones demuestran que un sujeto con autoestima alta persiste en una tarea mucho más que un sujeto con autoestima baja. La perseverancia permitirá en ese sujeto alcanzar más éxitos que fracasos, saliendo reforzado del proceso el concepto de sí mismo y favoreciendo mejores respuestas en el entorno.

El valor de la autoestima radica en el hecho de generar la posibilidad de propiciar que un sujeto se sienta y viva mejor.

El nivel de la autoestima tiene consecuencias que afectarán todos los aspectos de la vida de un sujeto, motivo por el cual el docente deberá incluir esta enseñanza en sus prácticas promoviendo el trabajo en pos de una autoestima saludable que se correlaciona con la racionalidad, la intuición, la creatividad. La independencia, la flexibilidad y la capacidad de aceptar los cambios, la admisión y corrección de errores, la disposición en la cooperación y la benevolencia.

La autoestima posee cinco componentes fundamentales: Seguridad, identidad, pertenencia, propósito y competencia.

3.5.- El primer componente de la autoestima: El sentido de la seguridad.

El primer componente de la autoestima es el sentido de la SEGURIDAD y se refiere a una necesidad humana básica de sentirse confiado, cuidado y protegido. En el ámbito escolar un educando que se siente seguro se anima a pregunta, es flexible, se adapta a los cambios, se anima a probar cosas nuevas y sabe que se espera de él. No necesita estar preocupado por lo que va a pasar y se siente en un ámbito estable.

Para que un educando se sienta seguro el docente puede fomentar rutinas y respetarlas, cumplir las promesas, desarrollar un núcleo de principios y valores, establecer reglas claras, explicar las consecuencias de las acciones y omisiones en lugar de imponer castigos, poner límites sanos aplicarlos.

3.6.- El segundo componente de la autoestima: El sentido de la identidad.

El segundo componente de la autoestima es la IDENTIDAD o auto-concepto y representa el conjunto de pensamientos que un sujeto posee sobre sus atributos o roles que desempeña. Puede ser realista o no pero la percibe como si lo fuera y es un factor determinante en su nivel de confianza.

El rol del educador es central porque en gran medida el auto-concepto del educando es moldeado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, muchas veces ayudándolo a reinterpretar situaciones para que su identidad no se vea atacada.

El docente puede reforzar el sentido de identidad del educando incluyendo en sus prácticas docentes lo siguiente: Hablar mucho de sus fortalezas, crear un espacio llamado "tu tiempo" que puede ser tan breve como de cinco minutos, hablar de ellos de forma positiva delante de los demás, animarlos a expresar sus sentimientos, evitar como si fuera veneno el uso del sarcasmo, la ironía y las etiquetas.

3.7.- El tercer componente de la autoestima: El sentido de pertenencia.

El tercer componente de la autoestima es el sentido de PERTENENCIA. El primer núcleo al cual pertenece un sujeto es la familia, por lo cual los sujetos que se sienten aceptados y seguros en su familia tienen mayor facilidad para adaptarse en otros grupos sociales que irá encontrando a lo largo de la vida.

El docente puede contribuir al sentido de pertenencia incluyendo en sus prácticas las siguientes acciones. Aumentar la calidad de la comunicación en el aula, otorgar a cada alumno responsabilidades que permitan determinar aquellas actividades que pueda hacer por sí mismo, animar a los educandos a ayudar a los compañeros, honrar las tradiciones de cada uno, hacer cosas divertidas, estimularlos a participar en actividades en grupo, animarlos a convertirse en un experto en un tema que puedan compartir y se sientan autoridad en esos temas fundamentales para el sentido de pertenencia.

3.8.- El cuarto componente de la autoestima: El sentido de propósito.

El cuarto componente de la autoestima es el sentido de PROPÓSITO, para que los educandos no estén aburridos y desmotivados, mostrando resistencia ante las tareas asignadas, sin razones para hacer esfuerzo el educador deberá motivarlo con un propósito, habiendo afianzado en primer lugar los tres sentidos anteriores (seguridad, identidad y pertenencia). El sentido de propósito consiste en que aprendan a ponerse metas y objetivos, a ser consciente de sus progresos, a explorar sus gustos e intereses y sentirse incentivados por ellos.

El educador podrá fomentar en el educando el sentido de propósito incluyendo en sus prácticas docentes lo siguiente: Realizar agenda de actividades, carteleras de objetivos del año, anhelos personales y del grupo, preguntarles qué quieren lograr, para qué quiere lograrlo, qué está haciendo para acercarse a su objetivo, y si eso que está haciendo le ayuda, si hay algo que podría cambiar para avanzar más (pensamientos, acciones, diálogo interior), cuál es su mayor desafío u obstáculo, qué ayuda extra/ necesita (recurso/personas/estrategias).

3.9.- El quinto componente de la autoestima: El sentido de competencia.

El quinto componente de la autoestima es el sentido de COMPETENCIA que representa la convicción de que el sujeta será capaz de enfrentar los desafíos que la vida le presente. Un educando que tiene bien desarrollado este sentido sostiene las frases “Yo puedo, yo soy capaz”, busca desafíos, toma riesgos, resuelve problemas de manera independiente, se entusiasma al compartir sus opiniones, sabe competir y sabe perder, le gusta aprender, se enfoca en sus fortalezas, reconoce sus logros, posee una buena dosis de confianza personal y suele alcanzar muchos de los objetivos que se propone.

El educador puede fomentar el sentido de competencia incluyendo en sus prácticas docentes lo siguiente: Hacer elogios y reconocimientos efectivos, proponer un rincón de logros en el aula, realizar un ritual de “tu día especial”,

3.10.- Reflexión: Asumir el trabajo de la autoestima como parte de la misión.

Para cerrar este capítulo se destaca que el docente objeto de esta investigación incluye en sus prácticas docentes el interés por el aumento de la autoestima del educando trabajando en sus cinco componentes generando que el sujeto se sienta más seguro, con reglas claras y promesas cumplidas, una mejor imagen de sí mismos producto del reflejo de lo que se le diga o muestre, haciendo de sus fortalezas el centro de atención, haciéndolo sentir aceptado y apreciado, no juzgado ni comparado con otros, con motivación para ponerse metas y alcanzarlas, reconociéndose capaces y celebrando sus logros.

Capítulo 4: La felicidad

"Es preciso distinguir entre lo esencial y lo importante"

Habib Bourguiba

4.1.- La felicidad como estado emocional.

La felicidad es un estado emocional activado por el sistema límbico, que al contrario de las creencias populares tiene poca incidencia el cerebro consciente.

Debido al acontecimiento más trascendente de toda la evolución desde el origen de la vida, representado por la triplicación de la esperanza de vida en los países desarrollados en menos de doscientos años, la especie humana dispone de cuarenta años adicionales de vida después de haber cumplido con las tareas reproductoras. Nunca había ocurrido nada parecido en ninguna especie y mucho menos en tan poco tiempo. En tal sentido se impone el objetivo de la felicidad y la mejora de la calidad de vida, además de su prolongación, la salud y el control biológico, la modificación del sistema inmunitario para que actúe en las enfermedades degenerativas características de la edad madura en lugar ocuparse solo de las funciones de mantenimiento de la especie como era el objetivo en la antigüedad.

La sociedad moderna ha invertido demasiado en heladeras, lavavajillas, autos, autopistas, tecnología, etc., y demasiado poco en valores intangibles como el compromiso con la ayuda a los demás y la búsqueda del camino de la felicidad.

4.2.- Las pistas que conducen al camino de la felicidad.

Las pistas que conducen a dicho camino son:

1) La felicidad está escondida en la sala de espera de la felicidad. En el hipotálamo del cerebro está lo que los científicos denominan circuito de la búsqueda. Este circuito alerta los resortes de placer y de felicidad y solo se encienden en la

búsqueda, en la expectativa radica la mayor parte de la felicidad y muchas veces supera la del propio acontecimiento.

2) El conocimiento de la felicidad se adquiere observando a los demás. Existe un sistema de aprendizaje observacional que requiere un gran esfuerzo, pero conlleva menos riesgo que aprender de los errores letales. Se pone de manifiesto que se puede manejar categorías abstractas para la búsqueda de la felicidad que se pretende.

3) Lo peor que se le puede hacer a un ser humano es aterrorizarlo. El miedo es necesario para la supervivencia y el sujeto calibra con precisión la respuesta emocional acorde al grado de amenaza. La felicidad es la ausencia del miedo por lo cual el estado de alerta que es un aliado del individuo para su supervivencia no debe llegar hasta la frontera del terror.

4) La resistencia al cambio y el terror del cerebro a adaptarse a nuevas reglas de juego, la inercia de las costumbres, los intereses establecidos, el peso de la tradición y la historia hacen alianza poniendo obstáculos para la innovación y el cambio. El cambio mental atenta contra las convicciones emotivas asentada a lo largo de muchos años y sostiene una relación de causalidad entre los acontecimientos. La percepción de las nuevas realidades exige la renuncia a los viejos esquemas conceptuales y profundizar en lo desconocido, lo cual produce un rechazo inicial en las personas. La característica emocional que comparte el ser humano con los animales en relación a la felicidad es el poder del rito y la liturgia, y la inhibición de ellos aleja de la felicidad y causa la desdicha.

4.3.- Despertar la capacitad de ver más que el mapa inicial.

El educador en el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá incluir en sus prácticas docentes un viaje a la felicidad. Es imprescindible distinguir los detalles del conjunto y visualizarlos, recuperar la capacidad de ver lo que no se estaba acostumbrado a ver, descubrir el funcionamiento de los sistemas complejos y utilizarlos teniendo en cuenta que la felicidad depende de la interacción entre puntos que no estaban en el mapa inicial.

Las emociones tienen su sede oficial en el cerebro reptiliano. La felicidad se refiere a una emoción gestionada desde una zona cerebral llamada amígdala, como el bostezo contagioso heredado de los primates, y la mayoría de los instintos básicos como el de supervivencia y reproducción y por eso es tan devastador el efecto de la infelicidad sobre el metabolismo de las personas y su equilibrio mental. Representa la represión de un instinto tan básico como la respiración.

Constatada la naturaleza emocional de la felicidad y situada su gestión en el sistema límbico, se puede dar un paso más procurando salir del laberinto.

Luego cabe tener en cuenta la base genética de la felicidad, como la ausencia de deformaciones genéticas graves, viene definida en primer término por la ausencia de efectos mutacionales lesivos para la salud física y mental del individuo

4.4.- La naturaleza emocional de las decisiones.

Todo empieza con una emoción. Todas las decisiones son emocionales. La lógica de la razón no acaba de imponerse, al final aparece como tabla de salvación las emociones. Si antes no se sabía para que servían las emociones ahora se constata que sin ellas los sujetos nunca tomarían decisiones. Los neurólogos sugieren que en última instancia es una emoción la que inclina la balanza hacia un lado u otro, si solo se contara con la razón ningún ser humano nunca decidiría nada.

La gestora de las emociones y en tal sentido de la felicidad de las personas, recurre en primer término a la memoria modulada y a veces sencillamente inventada. La incursión de las neurociencias en el área de las emociones permite profundizar en este mecanismo. El cerebro procesa las emociones a través de circuitos neuronales. Las emociones y la parte cognitiva del cerebro funcionan mediante circuitos separados e interdependientes.

4.5.- Los factores que inciden en el nivel de felicidad de los seres humanos.

La felicidad es una tormenta de genes, cerebro y corazón. Muchas veces es una carrera incesante tras señuelos externos como el dinero, el trabajo, la salud y la educación. La reflexión sobre el impacto de los acontecimientos interiores como los flujos hormonales o la destrucción de determinado tipo de valores en el contexto de la felicidad es muy posterior a la búsqueda desesperado de factores externos, y es un error seguir pensando que la felicidad y la infelicidad están inducidas por las emociones desatadas por los demás en virtud de los miedos provocados por el trabajo, la seguridad de los estudios o el dinero. Habrá que dejar de creer que la felicidad o desgracia depende del resto de la sociedad y renovar la visión de las cosas dado que el secreto de la felicidad yace dentro de uno mismo.

Se deberán tener en cuenta los factores que inciden en el nivel de felicidad de los seres humanos:

Factores reductores: Ausencia de desaprendizaje, recurso a la memoria grupal, interferencia con los procesos automatizados, predominio del miedo.

Carga heredada: Mutaciones lesivas, desgaste y envejecimiento, ejercicio abyecto del poder político, estrés imaginado.

Factores significativos: Emoción al comienzo y al final del proyecto, mantenimiento y atención al detalle, disfrute de la búsqueda y la expectativa, relaciones interpersonales.

:4.6.- Reflexión final: La educación como un viaje a la felicidad.

Como cierre de este capítulo cabe destacar que el educador que se investiga en el presente trabajo enseñará a los educandos que el primer paso en la búsqueda del bienestar radica en aligerar el denominador integrado por los factores reductores y la carga heredada, y potenciar los factores significativos constatando que los momentos más felices y creativos

fueron los de la búsqueda, reconociendo el impacto de la comunicación y el carácter social de la vida, teniendo así revelado el secreto la fórmula de la felicidad a largo plazo, emancipándolos para adentrarse en el estudio de otras áreas del conocimiento desde esa fuente interior que los hará brillar y ser apasionados, descubriendo así el profundo significado de la sabiduría cuyo origen proviene de "sabor" y no de "saber". En tal sentido será un sujeto que dance apasionado en el proceso de enseñanza-aprendizaje al compás de la más bella canción donde el saber será la letra y la felicidad la melodía, generará rapport en sus relaciones interpersonales y creará un mundo feliz a su paso.

Trabajo de campo

Se realizaron 3 entrevistas que se detallan en Anexos 1 a 3, cuyas conclusiones fundamentales se resumen a continuación:

I.- Resumen de las preguntas respondidas por Verónica y Florencia Andrés, educadoras y conferencistas internacionales, autoras best sellers de Confianza Total, Desafiando Imposibles y Confianza Total para tus Hijos.

"Un docente con entusiasmo y motivador se involucra en el proceso de crecimiento de sus alumnos ... realmente se conecta con los alumnos a través de la empatía... prepara sus clases como quien organiza una fiesta: cada detalle está preparado con amor y profesionalidad… actualiza sus conocimientos constantemente…está atento a cada chico: los conoce, conoce a su familia, conoce su historia…mira los chicos que van más lento en el aprendizaje y se pregunta ¿cómo puedo llegar a ellos? Es un profesional orgulloso de ser docente…Influye de manera absoluta. Está científicamente comprobado que las emociones son contagiosas, por lo tanto, en gran medida los alumnos son el espejo del docente a cargo. ¡La influencia de un educador no tiene límites! Lo que más motiva a un estudiante es su relación con el educador…es fundamental el compromiso del educador con la tarea, la relación con sus alumnos, la preparación de la clase, la dedicación para poder llegar a todos y cada uno de sus alumnos, la didáctica y metodología que utilice el educador, va a hacer posible o imposible que el alumno esté motivado. Educar es una ciencia, pero también es un arte… La motivación la podemos definir como tener un buen motivo para hacer algo. Aprender implica hacer un esfuerzo: es salir de la zona conocida para adentrarse en una zona desconocida. Para estimular este proceso los sistemas educativos suelen utilizar la motivación extrínseca: premios, notas, cuadros de honor … pero mucho más duradero y efectivo es estimular la motivación intrínseca: que es la motivación que viene de adentro, donde el alumno se transforma y se siente el protagonista de su propio aprendizaje… aconsejamos el trabajo en proyectos, donde se aprende en contexto temas que tengan relación con la vida real, y donde las diferentes disciplinas (materias) se entrelazan, donde se invita a los alumnos a hacer uso de las inteligencias múltiples, y también los diferentes estilos de aprendizaje. Al trabajar así el aprendizaje se torna una aventura, algo interesante, algo significativo para el alumno. El trabajo en proyectos estimula la motivación porque propicia que los alumnos tomen

decisiones: que ellos mismos se ponga metas y objetivos, y fechas para completar los diferentes aspectos del proyecto. Y finalmente facilita que los propios alumnos participen del proceso de evaluación de sus resultados…definimos a la autoestima como la confianza que no se puede fingir… El educador que trabaja la autoestima de sus alumnos es una persona que va a estar realmente interesado no sólo en el crecimiento académico de ellos, sino en su crecimiento personal y social. Es un educador que va a estar atento al progreso de sus alumnos, que va a marcarles sus aciertos, que va a propiciar técnicas para fomentar el sentido de pertenencia en sus alumnos, y es alguien que tiene que estar preparado para enseñarles a los chicos a ponerse metas y objetivos y poder celebrar sus logros. Es un docente que está capacitado y formado en técnicas de autoestima y motivación para poder lograr estos resultados…Sin autoestima no habrá técnica de aprendizaje que alcance, porque ante el primer fracaso escolar, el chico se sentirá desmotivado. Por eso consideramos fundamental que en el aula, haya un programa de educación sobre temas de autoestima y motivación en paralelo con los demás contenidos escolares. Y que esto tiene que estar a cargo del docente de aula. Se maravillarán al ver los resultados en sus alumnos, tanto en el área cognitiva como en el área afectiva…

La felicidad es un tema que ha interesado al hombre desde el inicio de los tiempos. …En nuestro interior tenemos el potencial para la infelicidad y también para la felicidad. A través de nuestros pensamientos, de la interpretación que hacemos de lo que nos rodea, del nivel de gratitud (o falta de gratitud) con el que vivimos…vamos moldeando nuestra vida hacia una experiencia feliz o infeliz. ..los caminos que conducen a la felicidad: establecer buenas relaciones con los demás, estar presente, tener sueños y proyectos, fomentar las emociones positivas a consciencia y ayudar a otros…Un alumno feliz tiene varias características notables quiere ir a clase…ama aprender: siente entusiasmo por la tarea que se realiza, los proyectos y los temas… se siente seguro en el aula: ve allí un verdadero espacio de crecimiento. .. no tiene miedo a equivocarse, porque sabe que el error es parte inherente de cualquier proceso de aprendizaje…suele contarle a otros sobre lo que está aprendiendo… suele tener una muy buena relación con el docente. Gran parte de que un alumno sea feliz tiene que ver con que haya un docente apasionado al frente de esa clase…Un docente feliz ama lo que hace. Habla con orgullo de su tarea y de sus alumnos. Se involucra en los proyectos pues está auto-motivado y no necesita de premios/castigos para permanecer motivado…tiene la actitud del aprendiz: aunque sabe mucho, siempre tiene lugar para aprender cosas nuevas, y por eso siempre disfruta de su tarea…sabe que nació para enseñar…es feliz también cuando mira a sus alumnos, y con

orgullo y amor, descubre que sus alumnos aman aprender, porque él o ella está al frente de la clase…

Hay una gran relación entre el nivel de autoestima y el nivel de felicidad de una persona. La autoestima: todos tenemos una imagen de nosotros mismos, como nos sentimos con respecto a esa imagen, eso es nuestra autoestima. Por eso si una persona al mirar hacia adentro descubre que se siente bien con respecto a quién es, inmediatamente se siente feliz!... trabajar sobre la autoestima de una persona tiene un impacto directo en su nivel de felicidad."

II.- Resumen de preguntas respondidas por Claudio Daniel Borghi, futbolista profesional campeón del mundo junto a la Selección Argentina 1986, fue Director Técnico de varios clubes y actualmente comentarista deportivo en CDF Chile y Telemundo, panelista en programas de radio y TV y disertante en talleres de liderazgo y motivación.

> "El formador, se entusiasma mucho cuando encuentra niños con capacidades diferentes, estos diamantes pequeños hacen que los entrenadores comiencen a ver su posible inclusión en un campo de futbol, esto no solo significa hacerlos jugar, tiene que buscarle posición dentro del campo e imaginar dónde se podrá desarrollar de mejor manera. También trabaja con su motivación, pero lo hace pensando siempre en el futuro más que en el rendimiento inmediato…En el futbol no es lo mismo entrenar que enseñar. Hay muchos buenos entrenadores, pero poco buenos maestros. Hay entrenadores que consiguen muy buenos resultados pero es lo único que consiguen, no dejan nada en el alma de nadie. Enseñanzas, legado, estilo. Cuando se está frente a un grupo de jugadores es muy útil saber quiénes son, en qué circunstancias crecieron, los mecanismos que sacaran lo mejor de ellos... es un conjunto de mecanismos que debe encontrar para llegar al jugador. Entusiasmarlos siempre.... Cuando comenzamos no sabemos hasta donde podemos llegar y se vuelve casi una forma de vida. Si el entrenador nos refuerza cada día de nuestras vidas hasta donde podemos llegar será siempre importante… En juegos de equipos hay diferentes motivaciones…En un jugador es muy común que la automotivación sea importante, debe hacerlo para mantener su rendimiento y fundamentalmente en el nivel profesional. Después tenemos las diferentes motivaciones que sirven al grupo de jugadores que no necesariamente llega a

todos de la misma formas, en algunos grupos se trabaja en formas diferenciadas, tiene que saberse aplicar por edades y puestos, no es lo mismo un marcador que un creador…la autoestima …se trabaja y mucho, generalmente más en divisiones inferiores más que en mayores. Tenemos un gran ejemplo es ese trabajo… Matías Fernández un jugador con el cual trabajamos alrededor de 10 años, teniendo una autoestima personal muy baja, reforzamos cada vez que era posible no solo sus condiciones como jugador, también como persona. Teniendo resultados extraordinarios en su rendimientos deportivo y humano, siendo transferido a España donde no pudo mantener su rendimiento deportivo y teniendo que pasar a ligas menores. Creemos nosotros que allí no se trabajó en su autoestima en forma adecuada … se trabaja en la autoestima del jugador y cuando se comienza a ver mejoras en el comportamiento del deportista, no solo dentro del campo de juego, también en su vida personal, esto hace profundamente feliz especialmente al DT formador. “

III. Resumen de las preguntas respondidas por Alan Revek, Profesor de Educación Física en Escuela Secundaria y Director Técnico de Primera División de Futsal.

“Un docente con entusiasmo y motivador... pasión, habla, convence y le creen, honestidad, sinceridad, seguridad, personalidad, lenguaje, respetuoso, carismático, sociable y bien predispuesto a cambios, en búsqueda de soluciones constantes en momentos difíciles…influye en el educando …de una manera muy positiva, despierta ese potencial dormido en la persona, aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo, impacta porque sabe llegarle al corazón del otro, aumentando las posibilidades en el alumno de que todo se puede, entendiendo que el primer obstáculo está en uno mismo…conversaciones interesantes que de verdad impacten de manera significativa en el alumno y el presente del alumno a nivel emocional…La automotivación va de la mano de las ganas que tenga uno, la ambición de querer siempre más, en búsqueda de dejar una huella en la vida de manera significativa, el deseo mantiene a la persona en llamas, los miedos empiezan a desaparecer cuando aumentan las metas…La motivación en mi opinión la despierta una persona con pasión un gran inspirador que dé otra visión de la vida, sin impacto emocional no hay motivación… Despertando el potencial del alumno, mostrándole confianza, cariño, encontrar la palabra justa, darle herramientas para la vida, enseñar a disfrutar y ser feliz, agradeciendo siempre a lo más lindo que todo ser humano

tiene que es la vida misma…un educador muestra mucha seguridad en sus palabras prestancia y muchas convicciones…Fundamental tener una autoestima alta y una gran motivación para aprender, estar bien predispuesto, para captar conocimientos y llevarlos a la práctica, sin motivación no hay aprendizaje…cuando una persona es feliz la encuentra en todos lados…Alumno feliz, es agradecido, humilde y trata de evitar los problemas, se muestra positivo y bien predispuesto… Docente feliz, enérgico, al hablar contagia y trasmite alegría, muestra mucha serenidad tranquilidad a quien lo escucha, sabe escuchar, aconsejar y muestra siempre mucha humildad, sabe que su vida tiene sentido y logra impactar en la mayoría de veces en las personas.. Una persona infeliz tiene la autoestima baja, ambas van de la mano, son familia, estar feliz y alegre conduce a mejorar la autoestima porque aumentan las ganas de hacer, de crecer y confiar en uno mismo. ¡La clave está en las ganas!

Conclusiones

Partiendo del objetivo general planteado en el presente trabajo, que se centra en el rol del educador dentro de la construcción del nuevo paradigma educativo que la sociedad actual demanda, en virtud de los nuevos contextos y desafíos que ello genera al momento de diseñar sus prácticas docentes y teniendo en cuenta los fundamentos del marco teórico vertidos como así también los resultados del trabajo de campo realizado, es dable destacar las siguientes conclusiones:

1) El proceso de enseñanza-aprendizaje deberá ser innovador, mediante la generación de proyectos sustentados en nuevas teorías complementadas con experiencias que tengan el poder de inscribirse en el corazón del educando, desarrollando los contenidos de un modo que le despierte el asombro de la novedad mediante actividades que generen aprendizaje significativo.
2) Para que un educando tenga un motivo para querer aprender el educador tendrá que encontrar la forma de hacerle ver la relevancia y utilidad del aprendizaje.
3) Un educador con entusiasmo y motivador se involucra en el proceso de crecimiento de sus educandos y realmente conecta con ellos a través de la empatía.
4) Está científicamente comprobado que las emociones son contagiosas por lo cual un docente con entusiasmo y motivador influye de manera absoluta en el educando y esa influencia no tiene límites.
5) El aprendizaje implica un esfuerzo para salir de una zona conocida para adentrarse en una zona desconocida y para estimular dicho proceso los sistemas educativos deben estimular la motivación intrínseca además de la extrínseca, para que el educando se transforme y se sienta protagonista de su propio aprendizaje.
6) El educador debe estar formado en técnicas de autoestima y motivación y estar interesado no solo en el crecimiento académico del educando sino también en su crecimiento personal y social, atento al proceso, resaltando sus aciertos y fortalezas, proporcionándole técnicas para fomentar su sentido de pertenencia, enseñándoles a fijar objetivos y a celebrar sus logros.
7) Solo un educando que se sienta seguro de sí mismo se anima a crecer y la seguridad es el primer componente de la autoestima. Sin autoestima no habrá técnica de aprendizaje que alcance.

8) Resulta primordial que en el aula exista un programa de educación sobre temas de autoestima y motivación en paralelo al diseño curricular establecido y esto tiene que estar a cargo del educador para maximizar los resultados tanto en el área cognitiva como afectiva.
9) La felicidad es un tema que ha interesado al hombre desde el inicio de los tiempos y hoy es protagonista de estudios científicos, cátedras universitarias y una infinitud de libros. Se trata de un estado interior que se puede cultivar a consciencia ya que dentro de todo ser humano existe ese potencial y el educador debe moldear la vida de los educandos hacia una experiencia feliz en el aula que luego llevará a otros ámbitos.
10) Un alumno feliz quiere ir clase, ama aprender, siente entusiasmo por la tarea que realiza, ve en el aula un espacio de verdadero crecimiento, no tiene miedo a equivocarse porque sabe que el error es parte del proceso de aprendizaje, cuanta a otros lo que está aprendiendo y tiene una buena relación con el docente.
11) Un docente feliz ama lo que hace, habla con orgullo de su tarea y de sus alumnos, está automotivado, se involucra en los proyectos, tiene actitud de aprendiz, sabe que nació para enseñar.
12) Trabajar sobre la autoestima de una persona tiene un impacto directo en el nivel de felicidad, ya que al mirar hacia dentro si se siente bien con quien es inmediatamente se sentirá feliz.

En virtud de lo expresado ut-supra la conclusión final del presente trabajo sustentada en los argumentos vertidos es que el proceso de enseñanza –aprendizaje realizado por un docente con entusiasmo y motivador genera sujetos con mayor autoestima y más felices.

Referencias bibliográficas

Litwin, Edith. (2018). El oficio de enseñar. Argentina: Editorial Paidós.

Freire, Paulo. (2018). Pedagogía de la autonomía. México: Editorial Siglo Veintiuno.

Jackson, Philip W. (2002). Práctica de la enseñanza. Argentina: Editorial Amorrortu.

De Andrés, Verónica & De Andrés, Florencia. (2016). Confianza total para tus hijos. Argentina: Editorial Planeta.

Wolk, Leonardo.. (2013). Coaching el arte de soplar brasas. Argentina: Editorial Gran Aldea Editores.

Branden, Nathaniel.. (2013). Los seis pilares de la autoestima. Argentina: Editorial Paidós.

Punset, Eduardo. (2012). El viaje a la felicidad. Argentina: Editorial Planeta.

Anexo 1

Las preguntas han sido respondidas por Verónica y Florencia Andrés, educadoras y conferencistas internacionales, autoras best sellers de Confianza Total, Desafiando Imposibles y Confianza Total para tus Hijos.

1) ¿Qué características tiene un docente con entusiasmo y motivador?

"Es un docente que se involucra en el proceso de crecimiento de sus alumnos. Es alguien que realmente se conecta con los alumnos a través de la empatía. Es alguien que prepara sus clases como quien organiza una fiesta: cada detalle está preparado con amor y profesionalidad. Es alguien que actualiza sus conocimientos constantemente. Es alguien que está atento a cada chico: los conoce, conoce a su familia, conoce su historia. Es alguien que mira los chicos que van más lento en el aprendizaje y se pregunta ¿cómo puedo llegar a ellos? Es un profesional orgulloso de ser docente."

2) ¿Cómo ínfluye en el educando un docente con entusiasmo y motivador?

"Influye de manera absoluta. Está científicamente comprobado que las emociones son contagiosas, por lo tanto en gran medida los alumnos son el espejo del docente a cargo. La influencia de un educador no tiene límites!"

3) ¿Qué factores hacen que la motivación del estudiante sea posible?

"Lo que más motiva a un estudiante es su relación con el educador. Por eso es fundamental el compromiso del educador con la tarea, la relación con sus alumnos, la preparación de la clase, la dedicación para poder llegar a todos y cada uno de sus alumnos, la didáctica y metodología que utilice el educador, va a hacer posible o imposible que el alumno esté motivado. Educar es una ciencia pero también es un arte."

4) ¿Qué diferencia existe entre motivación y automotivación?

"La motivación la podemos definir como tener un buen motivo para hacer algo. Aprender implica hacer un esfuerzo: es salir de la zona conocida para adentrarse en una zona desconocida. Para estimular este proceso los sistemas educativos suelen utilizar la

motivación extrínseca: premios, notas, cuadros de honor. Y esto está bien, pero mucho más duradero y efectivo es estimular la motivación intrínseca: que es la motivación que viene de adentro, donde el alumno se transforma y se siente el protagonista de su propio aprendizaje."

5) ¿Cómo puede ser propiciada por el docente la motivación?

"Para lograr que el alumno tenga un motivo que lo lleve a querer aprender el docente tendrá que encontrar la forma en mostrarle la relevancia del aprendizaje. Por eso aconsejamos el trabajo en proyectos, donde se aprende en contexto temas que tengan relación con la vida real, y donde las diferentes disciplinas (materias) se entrelazan, donde se invita a los alumnos a hacer uso de las inteligencias múltiples, y también los diferentes estilos de aprendizaje. Al trabajar así el aprendizaje se torna una aventura, algo interesante, algo significativo para el alumno. El trabajo en proyectos estimula la motivación porque propicia que los alumnos tomen decisiones: que ellos mismos se ponga metas y objetivos, y fechas para completar los diferentes aspectos del proyecto. Y finalmente facilita que los propios alumnos participen del proceso de evaluación de sus resultados."

6) ¿Cómo define la autoestima? Cómo es un educador que aumenta/trabaja la autoestima del educando?

"Nosotras definimos a la autoestima como la confianza que no se puede fingir. Es un juicio de evaluación que hacemos hacia nuestra persona: cuando miramos hacia adentro todos tenemos una imagen de nosotros mismos, como nos sentimos con respecto a esa imagen, eso marca nuestra autoestima. El educador que trabaja la autoestima de sus alumnos es una persona que va a estar realmente interesado no sólo en el crecimiento académico de ellos, sino en su crecimiento personal y social. Es un educador que va a estar atento al progreso de sus alumnos, que va a marcarles sus aciertos, que va a propiciar técnicas para fomentar el sentido de pertenencia en sus alumnos, y es alguien que tiene que estar preparado para enseñarles a los chicos a ponerse metas y objetivos y poder celebrar sus logros. Es un docente que está capacitado y formado en técnicas de autoestima y motivación para poder lograr estos resultados. "

7) ¿Qué relación existe entre el proceso de enseñanza-aprendizaje con la motivación y la autoestima?

"El gran psicólogo estadounidense Abraham Maslow dijo "solo un chico que se sienta seguro se anima a crecer". Y la seguridad es el primer componente de la autoestima. Sin autoestima no habrá técnica de aprendizaje que alcance, porque ante el primer fracaso escolar, el chico se sentirá desmotivado. Por eso consideramos fundamental que, en el aula, haya un programa de educación sobre temas de autoestima y motivación en paralelo con los demás contenidos escolares. Y que esto tiene que estar a cargo del docente de aula. Se maravillarán al ver los resultados en sus alumnos, tanto en el área cognitiva como en el área afectiva."

8) ¿Qué es la felicidad?

"La felicidad es un tema que ha interesado al hombre desde el inicio de los tiempos. Antes era tema casi exclusivo de textos religiosos y filosóficos y hoy es protagonista de revistas científicas, cátedras universitarias y una infinitud de libros. En general. cuando las personas piensan en la felicidad, les viene a la mente algo externo: el día que me reciba, el día que tenga mi propia casa, el día que tenga un hijo, el día que…sin embargo, en nuestra experiencia la felicidad es un estado interior, que podemos cultivar a consciencia. En nuestro interior tenemos el potencial para la infelicidad y también para la felicidad. A través de nuestros pensamientos, de la interpretación que hacemos de lo que nos rodea, del nivel de gratitud (o falta de gratitud) con el que vivimos…vamos moldeando nuestra vida hacia una experiencia feliz o infeliz. En nuestro libro "Desafiando Imposibles" hemos dedicado un capítulo entero al tema de la felicidad. Una de las conclusiones que sacamos es que, para aumentar nuestros niveles de felicidad es importante rodearnos de la mejor compañía posible, comprometernos con actividades que nos hagan usar nuestras habilidades, sin dejar de lado algunos placeres. En el libro también explicamos los caminos que conducen a la felicidad: establecer buenas relaciones con los demás, estar presente, tener sueños y proyectos, fomentar las emociones positivas a consciencia y ayudar a otros."

9) ¿Qué características tiene un alumno feliz? ¿Y un docente feliz?

"Un alumno feliz tiene varias características notables. En primer lugar: quiere ir a clase. Un alumno feliz ama aprender: siente entusiasmo por la tarea que se realiza, los proyectos y los temas. Es un alumno que se siente seguro en el aula: ve allí un verdadero espacio de crecimiento. Es un alumno que no tiene miedo a equivocarse, porque sabe que el error es parte inherente de cualquier proceso de aprendizaje. Un alumno feliz suele contarle a otros sobre lo que está aprendiendo. Un alumno feliz suele tener una muy buena relación con el docente. Gran parte de que un alumno sea feliz tiene que ver con que haya un docente apasionado al frente de esa clase.

Un docente feliz ama lo que hace. Habla con orgullo de su tarea y de sus alumnos. Se involucra en los proyectos pues está auto-motivado y no necesita de premios/castigos para permanecer motivado. Un docente feliz es un docente que tiene la actitud del aprendiz: aunque sabe mucho, siempre tiene lugar para aprender cosas nuevas, y por eso siempre disfruta de su tarea. Un docente feliz sabe que nació para enseñar. Un docente es feliz también cuando mira a sus alumnos, y con orgullo y amor, descubre que sus alumnos aman aprender, porque él o ella está al frente de la clase."

10) ¿Qué relación existe entre la autoestima y la felicidad?

"Hay una gran relación entre el nivel de autoestima y el nivel de felicidad de una persona. La autoestima: todos tenemos una imagen de nosotros mismos, como nos sentimos con respecto a esa imagen, eso es nuestra autoestima. Por eso, si una persona, al mirar hacia adentro descubre que se siente bien con respecto a quién es, inmediatamente se siente feliz! Y lo contrario también es cierto: una persona que tiene una imagen deslucida de sí misma, difícilmente podrá ser realmente feliz. quizás encuentre felicidad pasajera en cosas externas: cosas materiales, viajes, etc…pero sentirá que nada alcanza para tapar el vacío interior de una autoimagen empobrecida. Por eso, trabajar sobre la autoestima de una persona tiene un impacto directo en su nivel de felicidad."

Anexo 2

Las preguntas han sido respondidas por Claudio Daniel Borghi, futbolista profesional campeón del mundo junto a la Selección Argentina 1986, fue Director Técnico de varios clubes y actualmente comentarista deportivo en CDF Chile y Telemundo, panelista en programas de radio y TV y disertante en talleres de liderazgo y motivación.

1. **¿Qué características tiene un Entrenador Técnico con entusiasmó y motivador?**

   "Deberíamos separar a los entrenadores que se dedican a la formación de aquéllos que se dedican al futbol profesional.

   El formador, se entusiasma mucho cuando encuentra niños con capacidades diferentes, estos diamantes pequeños hacen que los entrenadores comiencen a ver su posible inclusión en un campo de futbol, esto no solo significa hacerlos jugar, tiene que buscarle posición dentro del campo e imaginar dónde se podrá desarrollar de mejor manera. También traba con su motivación, pero lo hace pensando siempre en el futuro más que en el rendimiento inmediato.

   El entrenador profesional, tiene que motivar de forma inmediata, sacar lo mejor de cada jugador para lograr resultados positivos, domingo a domingo debe encontrar formas de motivar a jugadores profesionales que tienen como metas no solo el resultado del campeonato, también la obligación de mantener su puesto en el equipo y si es posible ser vendido al extranjero, sin olvidar que también quieren estar a niveles de selecciones.

   En el futbol no es lo mismo entrenar que enseñar. Hay muchos buenos entrenadores, pero poco buenos maestros. Hay entrenadores que consiguen muy buenos resultados, pero es lo único que consiguen, no dejan nada en el alma de nadie. Enseñanzas, legado, estilo.

   Cuando se está frente a un grupo de jugadores es muy útil saber quiénes son, en qué circunstancias crecieron, los mecanismos que sacaran lo mejor de ellos y la única forma de hacerlo es con dos acciones infravaloradas: Escuchar y observar "

2. ¿Cómo influye en el jugador un DT con estusamos y motivador?

"No encontramos en estos tiempos entrenadores que solo motiven, es un conjunto de mecanismos que debe encontrar para llegar al jugador. Entusiasmarlos siempre, pero debe saber en qué momento aplicar el entusiasmo y ver la disposición del jugador en cada momento. No olvidemos que estos deportistas tienen cambios de ánimos muy importantes después de cada resultado deportivos. "

3. ¿Qué factor hace que la motivación del jugador sea posible?

"Nosotros comenzamos a jugar futbol por diferentes motivos, deporte más popular del barrio, deporte más barato de practicar y fundamentalmente muy posible que haga alcanzar sueños y logros económicos importantes. Cuando comenzamos no sabemos hasta donde podemos llegar y se vuelve casi una forma de vida. Si el entrenador nos refuerza cada día de nuestras vidas hasta donde podemos llegar será siempre importante."

4. ¿Qué diferencia existe entre la motivación y la automotivación?

"En juegos de equipos hay diferentes motivaciones. En un jugador es muy común que la automotivación sea importante, debe hacerlo para mantener su rendimiento y fundamentalmente en el nivel profesional. Después tenemos las diferentes motivaciones que sirven el grupo de jugadores que no necesariamente llega a todos de la misma formas, en algunos grupos se trabaja en formas diferenciadas , tiene que saberse aplicar por edades y puestos, no es lo mismo un marcador que un creador.

5. ¿Cómo define la autoestima? ¿Cómo es un DT que aumenta la autoestima? ¿Un entrenador trabaja la autoestima en los integrantes de su equipo?

La autoestima es la valoración, generalmente positiva de uno mismo.

Sí, se trabaja y mucho, generalmente más en divisiones inferiores más que en mayores. Tenemos un gran ejemplo es ese trabajo.

Matías Fernández un jugador con el cual trabajamos alrededor de 10 años, teniendo una autoestima personal muy baja, reforzamos cada vez que era posible no solo sus condiciones como jugador, también como persona. Teniendo resultados extraordinarios en su rendimientos deportivo y humano, siendo transferido a España donde no pudo mantener su rendimiento deportivo y teniendo que pasar a ligas menores. Creemos nosotros que allí no se trabajó en su autoestima en forma adecuada.

6. ¿Qué es la felicidad ?

"Estados de ánimos en las personas que se siente bien con lo qué están haciendo. Aunque en los jugadores es muy difícil alcanzar la felicidad total, ya que su trabajo está expuesto a criticas constantes (y por personas que no fueron jugadores) y esto hace que sus estados de ánimo (felicidad deportiva) tenga cambios bruscos en forma diaria."

7. ¿Qué características tiene un jugador feliz ?

"Un deportista que alcanza aquellos logros deportivos con los cuales soñó toda su vida, pero no sabría darme cuenta si necesariamente es feliz. El deporte de alto rendimiento no da tiempo para mantener a las personas felices, Messi es un buen ejemplo, siendo el mejor jugador del mundo no demuestra grandes estados de felicidad.."

8. ¿Qué relación existe entre la autoestima y la felicidad?

"Como mencioné antes, se trabaja en la autoestima del jugador y cuando se comienza a ver mejoras en el comportamiento del deportista, no solo dentro del campo de juego, también en su vida personal, esto hace profundamente feliz especialmente al DT formador. "

Anexo 3

Las preguntas han sido respondidas por Alan Revek, Profesor de Educación Física en Escuela Secundaria y Director Técnico de Primera División de Futsal.

1) ¿Qué características tiene un docente con entusiasmo y motivador?

"Pasión, habla, convence y le creen, honestidad, sinceridad, seguridad, personalidad, lenguaje, respetuoso, carismático, sociable y bien predispuesto a cambios, en búsqueda de soluciones constantes en momentos difíciles."

2) ¿Cómo ínfluye en el educando un docente con entusiasmo y motivador?

"Sin dudas de una manera muy positiva, despierta ese potencial dormido en la persona, aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo, impacta porque sabe llegarle al corazón del otro, aumentando las posibilidades en el alumno de que todo se puede, entendiendo que el primer obstáculo está en uno mismo."

3) ¿Qué factores hacen que la motivación del estudiante sea posible?

"El entorno, la familia, las personas que rodean al alumno, los consejos de personas que lograron las metas que el alumno quisiera lograr, el clima en conversaciones interesantes que de verdad impacten de manera significativa en el alumno y el presente del alumno a nivel emocional. "

4) ¿Qué diferencia existe entre motivación y automotivación?

"La automotivación va de la mano de las ganas que tenga uno, la ambición de querer siempre más, en búsqueda de dejar una huella en la vida de manera significativa, el deseo mantiene a la persona en llamas, los miedos empiezan a desaparecer cuando aumentan las metas.

La motivación en mi opinión la despierta una persona con pasión un gran inspirador que dé otra visión de la vida, sin impacto emocional no hay motivación."

5) ¿Cómo puede ser propiciada por el docente la motivación?

"Despertando el potencial del alumno, mostrándole confianza, cariño, encontrar la palabra justa, darle herramientas para la vida, enseñar a disfrutar y ser feliz, agradeciendo siempre a lo más lindo que todo ser humano tiene que es la vida misma."

6) ¿Cómo define la autoestima? Cómo es un educador que aumenta/trabaja la autoestima del educando?

"Es difícil la autoestima, es muy personal, es importante entender que toda persona tiene un valor muy alto, confiar en uno mismo es fundamental, un educador muestra mucha seguridad en sus palabras prestancia y muchas convicciones."

7) ¿Qué relación existe entre el proceso de enseñanza-aprendizaje con la motivación y la autoestima?

"Fundamental tener una autoestima alta y una gran motivación para aprender, estar bien predispuesto, para captar conocimientos y llevarlos a la práctica, sin motivación no hay aprendizaje."

8) ¿Qué es la felicidad?

"Vivir el presente de la mejor manera, el pasado como bien dice la palabra es pasado no se puede volver atrás, y el futuro nadie lo puede asegurar, cuando una persona es feliz la encuentra en todos lados."

9) ¿Qué características tiene un alumno feliz? ¿Y un docente feliz?

"Alumno feliz, es agradecido, humilde y trata de evitar los problemas, se muestra positivo y bien predispuesto.

"Docente feliz, enérgico, al hablar contagia y trasmite alegría, muestra mucha serenidad tranquilidad a quien lo escucha, sabe escuchar, aconsejar y muestra siempre mucha humildad, sabe que su vida tiene sentido y logra impactar en la mayoría de veces en las personas."

10) ¿Qué relación existe entre la autoestima y la felicidad?

"Una persona infeliz tiene la autoestima baja, ambas van de la mano, son familia, estar feliz y alegre conduce a mejorar la autoestima porque aumentan las ganas de hacer, de crecer y confiar en uno mismo. La clave está en las ganas!