

## **La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I. P. N.**

Luz Dary Granados Restrepo<sup>1</sup>

Sonia Arleth Rueda Bedoya<sup>2</sup>.

### **Resumen**

La investigación esta 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 complemente 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 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. Es importante enfatizar que los resultados obtenidos

<sup>1</sup> Licenciada en Educación Física. Máster en Educación. Universidad Pedagógica Nacional (Instituto Pedagógico Nacional). Email: [Luzdy5000@gmail.com](mailto:Luzdy5000@gmail.com)

<sup>2</sup> Psicóloga. Universidad Pedagógica Nacional (Instituto Pedagógico Nacional)

son un 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

## **INTRODUCCIÓN**

Esta investigación se encuentra enmarcada dentro de las áreas de la Educación de Física y la Psicología, tomando como punto de partida las Actividades Acuáticas Educativas (Moreno y Gutiérrez) dentro de la natación, la autoestima y el autoconcepto como elementos fundamentales 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 en el Instituto Pedagógico Nacional (I.P.N.) de la ciudad de Bogotá, con el fin de teorizar sobre estos constructos.

En un primer momento se realizó una revisión teórica, para fundamentar la investigación y construir un estado del arte, sin embargo en la exploración de la información se encontró poco material sobre el tema; no obstante es de anotar que 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. Así mismo se aplicó una prueba proyectiva de personalidad y una guía de observación.

En un segundo momento se concretó el enfoque metodológico cualitativo – crítico, que busca el complemento de datos estadísticos con interpretaciones y análisis de contenido cualitativo, además se construyó el cuestionario sobre la relación entre la natación y la autoestima y una planilla de observación, se tabularon y analizaron los datos y finalmente a partir de las categorías definidas se dio origen a la teoría.

En este sentido con la experiencia de las investigadoras y la recopilación de datos por medio de varios instrumentos y técnicas de información, se comprobó que la natación y específicamente las actividades acuáticas educativas, fortalecen el desarrollo motriz; contribuyendo estas a ser un medio pedagógico

para el desarrollo integral del niño y que junto con las actividades lúdicas contribuyen al fortalecimiento armónico e integral de la personalidad, dando como resultado la seguridad y la confianza en sí mismos, siendo estos algunos de los elementos fundamentales en el desarrollo de la natación y específicamente de las actividades acuáticas educativas.

Es así como podemos afirmar que la natación encaminada a las actividades acuáticas educativas, 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 y el autoconcepto en niños de 4 a 7 años.

## **OBJETIVO GENERAL**

Determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el Instituto Pedagógico Nacional, con el fin de teorizar acerca de la influencia de la práctica de la natación en el desarrollo de la autoestima.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Construir un marco teórico y procedimental de referencia que permitan conceptualizar y definir metodológicamente la relación entre natación y autoestima
- Realizar, aplicar y analizar pruebas, con el fin establecer la relación entre natación y autoestima.
- Analizar y caracterizar la información recogida para fundamentar la relación y la influencia que puede tener la práctica de la natación en la autoestima.
- 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**

Se realizó una precisión de conceptos en cuanto al enfoque metodológico y el diseño.

## **ENFOQUE METODOLÓGICO**

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. Según Strauss y Corbin (1998) existen tres componentes principales en la investigación cualitativa los cuales son: Primero están los datos, que pueden provenir de diferentes fuentes tales como entrevistas, observaciones, documentos y otros. Segundo los procedimientos que se usan para interpretar y organizar los datos y el tercero son los informes escritos y verbales que pueden presentarse como artículos y libros.

### Diseño metodológico

Diseño Metodológico se define como “La estructura teórica y real de los pasos o etapas, técnicas e instrumentos que se siguen en el transcurso del proceso investigativo” (Arias Nubia 2009.)

Para nuestra investigación se utiliza como diseño metodológico la teoría fundamentada, que de acuerdo con Murcia y Jaramillo (2000) esta teoría contribuye a cerrar la brecha entre la teoría y la investigación empírica apoyada en el interaccionismo simbólico y en la sociología cualitativa, esta teoría se constituye en una alternativa a las teorías funcionalistas y estructuralistas.

La teoría fundada es una metodología general para desarrollar teoría a partir de datos que son sistemáticamente capturados y analizados; es una forma de pensar acerca de los datos y poderlos conceptualizar; se diferencia por su énfasis en la construcción de teoría”, Sandoval (1997).

Este método de comparación constante entre teoría y práctica, connota, como dice Sandoval (1997), una continua revisión y comparación de los datos capturados para ir construyendo teoría de la realidad. Strauss (1970), permite definir procedimientos básicos de esta teoría de la siguiente manera:

Recogida de datos

Codificación y reflexión analítica en notas.

Construcción y relación de las categorías encontradas.

Construcción conceptual de la teoría y muestra de las relaciones entre las categorías y los datos.

### Problema de investigación

¿CUÁL ES LA INFLUENCIA DE LA NATACIÓN EN EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 4-7 AÑOS EN EL I.P.N?

### Etapas de la investigación

#### **Etapas 1: Describir**

Se realiza el estado de arte correspondiente a la investigación y se determinan los conceptos siendo estos las unidades básicas de análisis, desarrollándose desde la misma teoría, a partir de estos surgen las categorías iniciales.

En esta etapa simultáneamente se da la recolección de información por medio de la técnica de conglomerados consistente en la escogencia de un grupo específico a partir de grupos generales ya establecidos, en razón de esto, se escogió como población los estudiantes de los grados Jardín, transición y primero, en el colegio Instituto Pedagógico Nacional de la ciudad de Bogotá, ya que estos cumplen con los criterios de rango de edad planteados por el estudio.

Se utilizó un muestreo estratificado aleatorio, los estratos corresponden a cada uno de los grupos en que ya se encuentra dividida la población: Jardín (J1,J2,J3,J4,J5), Transición (T1,T2,T3,T4;T5) y Primero (101,102,103,104,105). El tamaño de la muestra corresponde a la mitad más uno del número de alumnos de cada grupo.

Luego se aplicó el primer instrumento a todos los sujetos de la muestra seleccionada en la fase anterior -Prueba proyectiva "test del árbol". Se calificó e interpretó la misma y se seleccionó en cada curso cinco sujetos con indicadores de autoestima baja y cinco sujetos con indicadores de autoestima alta. Como resultado se conformaron dos grupos, con una población total de 75 sujetos pertenecientes a cada uno de los grupos.

Posteriormente, se aplicó el instrumento -Guía de observación- diseñado para esta investigación con el objetivo de registrar las modificaciones de la conducta de los alumnos pre escolares y escolares durante las sesiones 1, 3, 5, 8. Se sistematizaron los resultados de los grupos seleccionados para complementar la recopilación de información.

Para concluir para el proceso investigativo se aplicaron cuestionarios diseñados por las investigadoras dirigidos a padres de familia, docentes del plantel educativo y docentes de natación, así mismo se diligencian planillas de observación por parte de las investigadoras y de los docentes de natación, con el fin de identificar los principales ejercicios que pueden ejercer un efecto sobre el fortalecimiento de la autoestima.

## **Etapa 2: Ordenamiento**

De acuerdo al análisis, la observación y los datos obtenidos se determinan las categorías, por medio de la aplicación de las pruebas; test del árbol, planillas de observación, guías de observación, cuestionarios y la consulta hecha en la realización del estado de arte de la investigación; se organiza la información obtenida para el abordaje de la siguiente etapa.

## **Etapa 3: Teorización**

Es donde se sintetiza el trabajo realizado a partir del momento en donde se buscan los conceptos, se determinan las categorías, se desarrolla el trabajo de campo y su correspondiente análisis y se construyen las proposiciones que dan origen a las teorías presentadas en la investigación.

## **INSTRUMENTOS**

Test del árbol

El Test de Árbol de Emil Jucker (1962) fue escogido como instrumento de medición de Autoestima, ya que como prueba de personalidad, gráfica y proyectiva, permite ser aplicada a niños en edad preescolar y escolar. A través de un objeto universal y fácilmente evocable para cualquier sujeto como lo es un árbol.

#### Planilla de observación

Se diseñó y elaboró una planilla de observación a partir de una presentada por la docente, entrenadora Ruiz (2006) se adaptó de acuerdo a las necesidades de nuestra investigación. Fue diligenciada durante las clases de natación, al finalizar la primera clase, la tercera, la quinta y la octava. Se aplicó a 120 alumnos, que iniciaron el curso de natación.

Su objetivo es observar las modificaciones de la conducta de los alumnos preescolares y escolares durante las clases de natación, con el fin de hacer un análisis comparativo entre la prueba del árbol y esta, para determinar si la autoestima se ve o no afectada al terminar el curso.

Por cada estudiante se diligenció una planilla se extrajo el total de datos que sirvieron para analizar los resultados. La observación permitió evaluar las conductas con respecto a las categorías presentadas a saber:

1. Nivel de adaptación en el medio acuático (17 Ítems).
2. Relacional: realización de las actividades lúdicas que logra el alumno dentro del agua (12 Ítems).
3. Comunicación: con el profesor, comunicación con sus pares (7 Ítems).
4. Autoridad: Reacción frente a las instrucciones dadas por el profesor (6Ítems).

#### Cuestionario sobre la relación entre la natación y la autoestima

Se formula un cuestionario que se aplica a padres de familia, docentes del I.P.N. y docentes de natación, buscando con este recoger información sobre diferentes aspectos relacionados con la autoestima, la natación y los elementos específicos de la práctica.

#### Planilla de observación para investigadores y docentes del club.

Es una planilla que recoge los datos de cada nivel; consta de cuatro ítems el primero que determina la sesión de clase, el segundo recoge información sobre los ejercicios que se le facilita a los niños, el tercero identifica los ejercicios que producen miedo (temor) a la mayoría de los niños y el último se refiere a los ejercicios que al terminar la sesión realizan con éxito y que al iniciar la misma producían temor.

#### POBLACIÓN

La población total fue de 434 sujetos, la muestra inicial fue de doscientos veinticinco (225) a los que se les aplicó el primer instrumento, de acuerdo a estos resultados se seleccionaron 150 de los cuales 120 asistieron al curso de natación. Estos niños se encuentran en la etapa preescolar y escolar es decir que sus edades oscilan entre los 4 – 7 años, género: femenino y masculino, niños escolarizados del Instituto Pedagógico Nacional de la ciudad de Bogotá,

específicamente de los grados J1, J2, J3, J4, J5, T1,T2, T3, T4,T5, 101, 102, 103, 104, y 105.

## RESULTADOS Y TEORIZACIÓN

Se presentan los resultados de cada una de las fases del proceso de investigación

### PRUEBA TEST DEL ARBOL

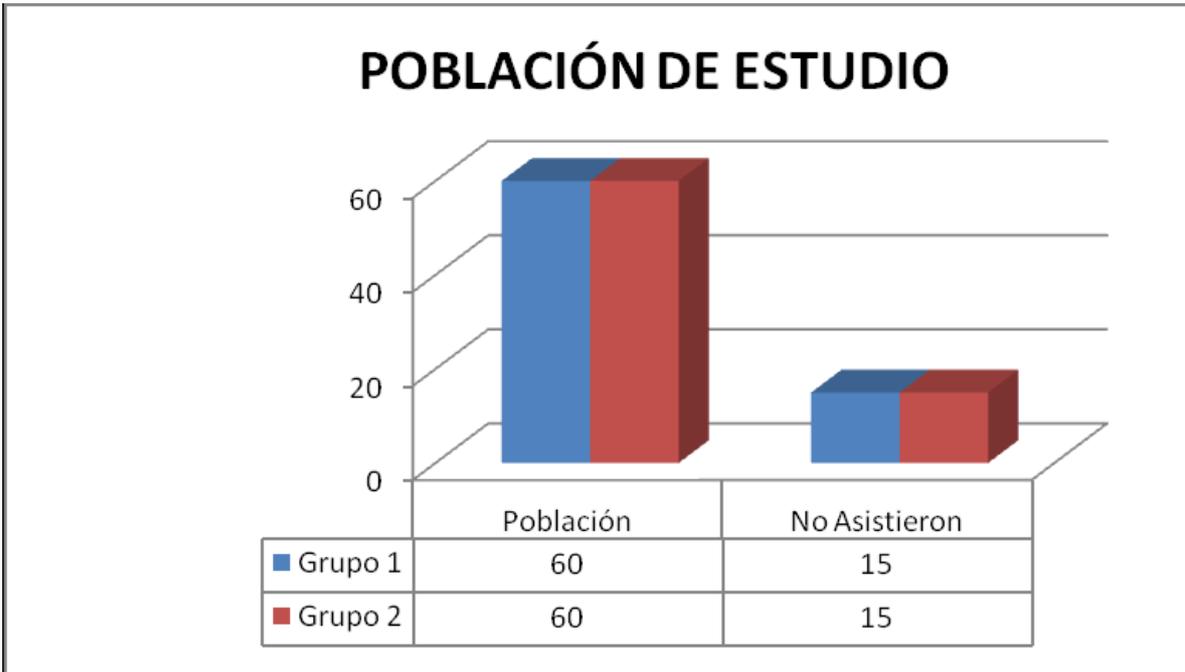
Se aplicó el TEST DEL ARBOL (prueba proyectiva) Karl Koch (1962), la prueba identifica características particulares del concepto de autoestima en el rango de niños entre 4 y 7 años de edad a través del análisis del dibujo. El objetivo de esta fase de evaluación fue identificar al interior de los estratos sujetos que se ubicaran en los rangos bajo, medio y alto, para luego de los extremos bajo y alto seleccionar una muestra de 5 niños de cada subgrupo.

Como resultado de lo anterior se configuró una muestra de 150 niños que se dividieron en dos grupos de 75 cada uno, de acuerdo con la edad la prueba señala que los aspectos a tener en cuenta en la construcción del dibujo de los niños entre los 4 y 7 años de edad son los siguientes: troncos en raya y/o en T, dirección de las ramas horizontales, rectangulares y de crecimiento ascendente, tipo de trazo; recto, entre los 5 y 6 años. Frutos a partir de los 6 años y la línea del suelo en el rango de los 7 años.

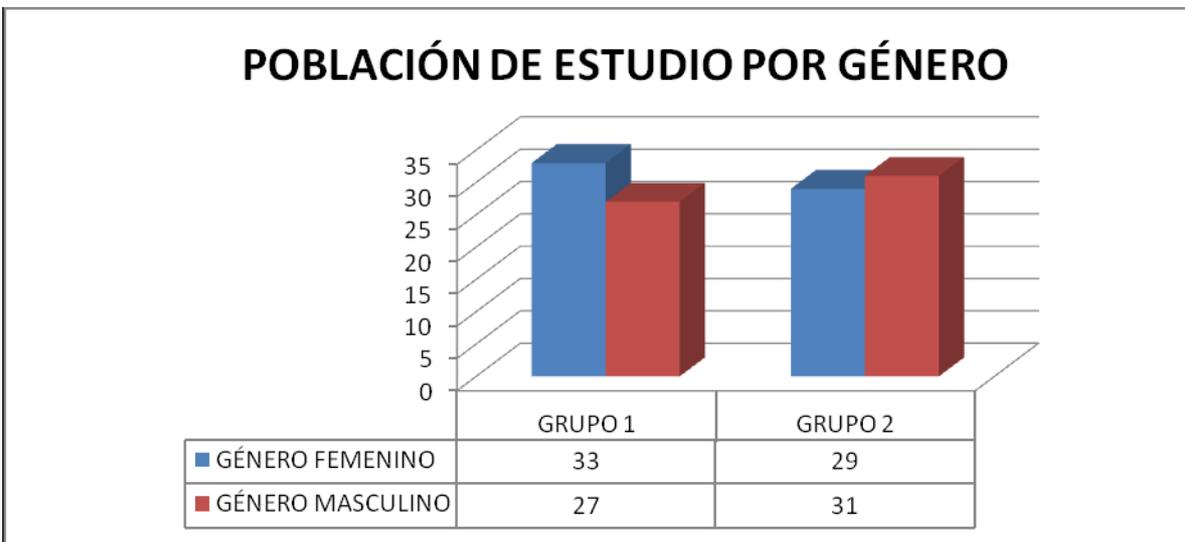
Los resultados de la prueba determinaron niños con rasgo en autoestima baja frente a niños con rasgo alto en autoestima, a partir de allí se seleccionó una muestra de 5 estudiantes con indicadores de autoestima baja de cada salón frente a 5 estudiantes indicadores de autoestima alta, para conformar respectivamente los dos grupos para la segunda fase de aplicación.

El primer grupo fue conformado por 75 estudiantes de los mismos grados cuya puntuación se ubicaba en el rango de autoestima alta, El segundo grupo de sujetos se conformó con 75 sujetos pertenecientes a 15 estratos de los grados kínder, Transición y Primero que se ubicaban en el rango de autoestima baja. Los resultados de treinta sujetos (30) de la muestra quince (15) del grupo dos y quince (15) del grupo uno no pudieron ser incluidos en los resultados por invalidación en la calificación, dificultades en el registro de las planillas, o ausencia parcial o total de los sujetos al curso de natación (Gráfica 1, 2, 3).

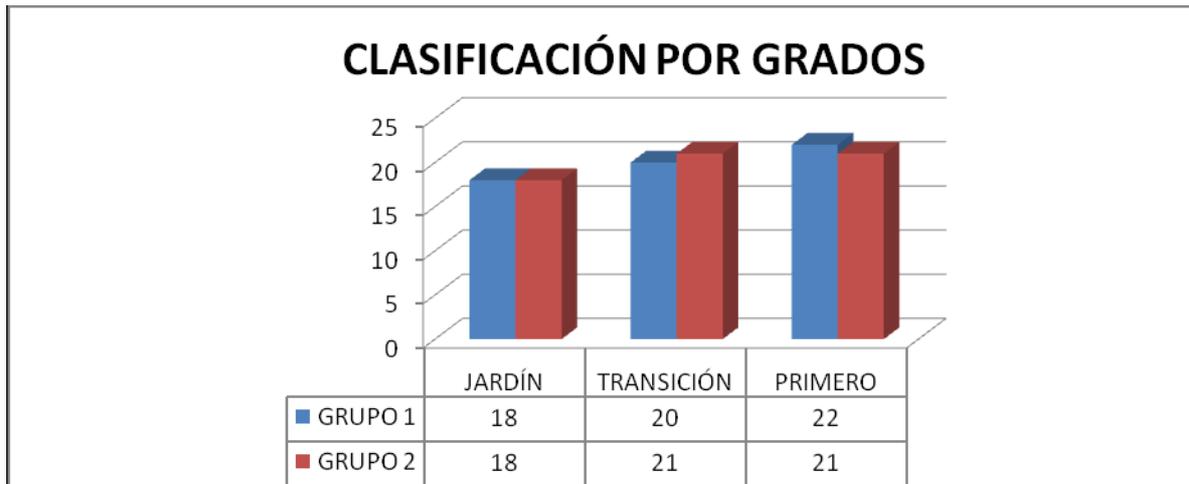
Gráfica 1 Población de estudio



Gráfica 2 Población de estudio por género



Gráfica 3 Clasificación por grados



## GUIA DE OBSERVACIÓN

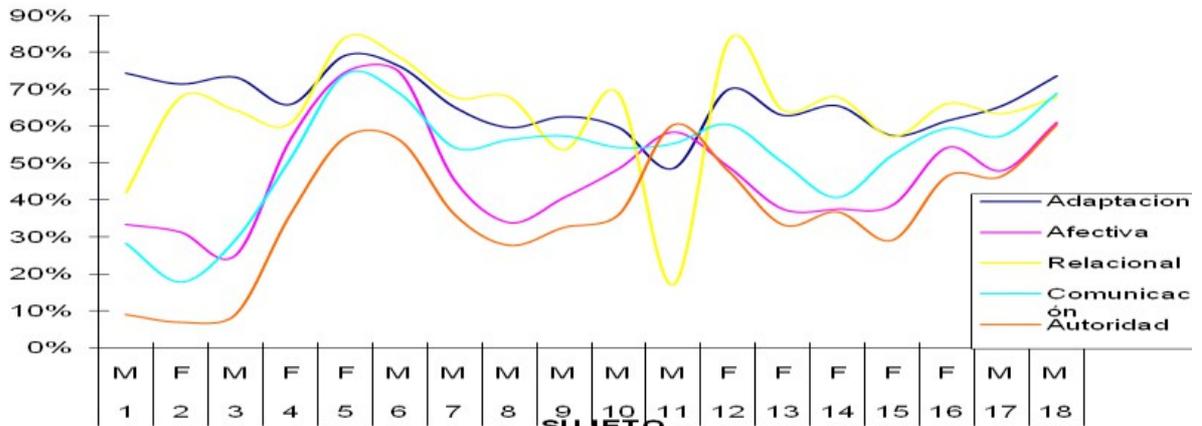
Aplicación de guía de observación. La población seleccionada de la muestra de 150 sujetos fue remitida al grupo de registro de docentes en natación quienes realizaron la calificación de los reactivos del instrumento a través de cuatro sesiones de natación (1, 3, 5, y 7) el docente calificó una planilla que incluía las sesiones registradas y los indicadores de medición:

1. Nivel de adaptación en el medio acuático
2. Afectiva
3. Relacional
4. Comunicación
5. Autoridad

La guía de observación proporcionó porcentajes a partir de los indicadores que evidencian las fluctuaciones que se dieron durante las evaluaciones de las cuatro sesiones (Gráfica 4, 5, 6, 7, 8, 9)

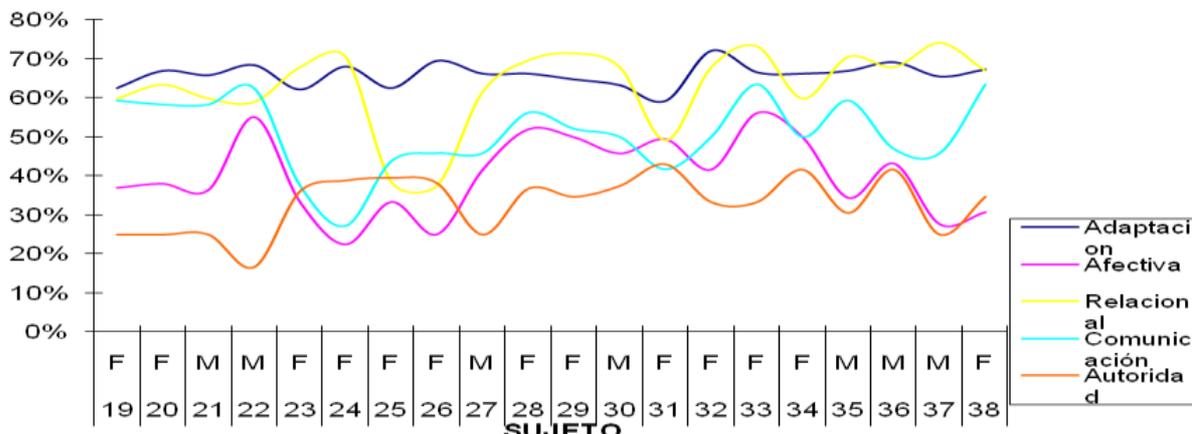
Gráfica 4 Grupo 1 Jardín

### GRUPO 1 - GRADO JARDÍN



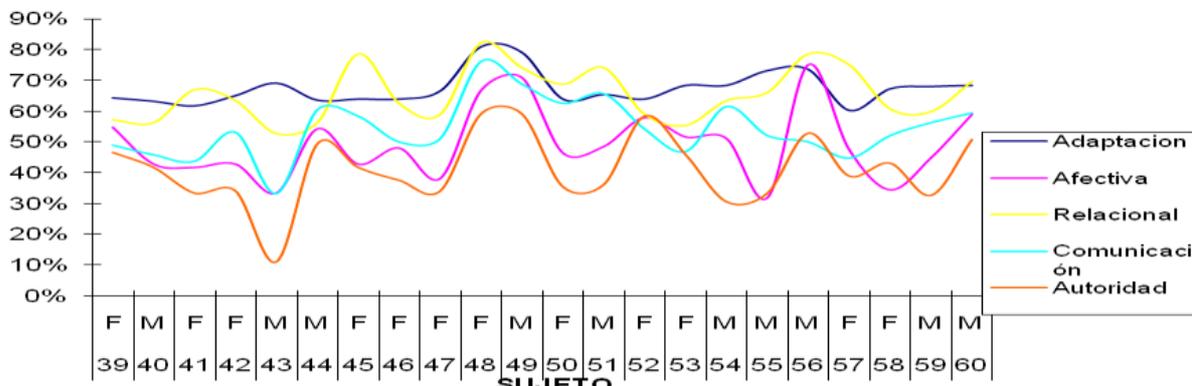
Gráfica 5 Grupo 1 Transición

### GRUPO 1 - GRADO TRANSICIÓN



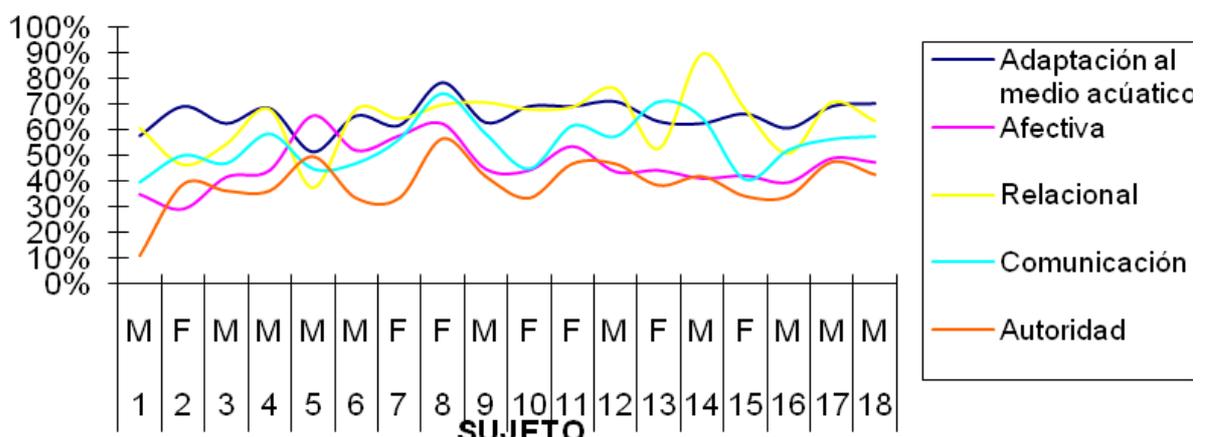
Gráfica 6 Grupo 1 Primero

### GRUPO 1 - GRADO PRIMERO

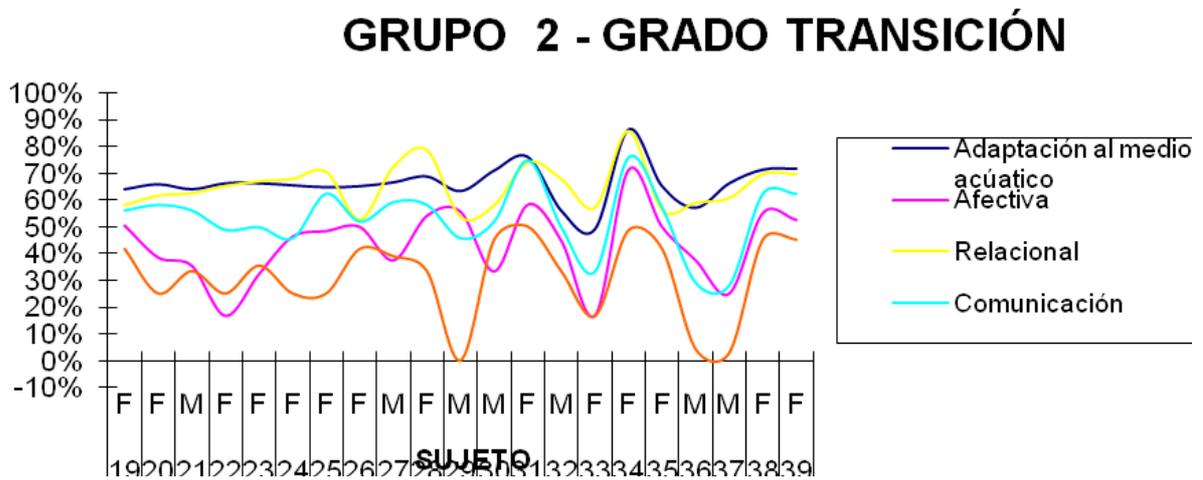


Gráfica 7 Grupo 2 Jardín

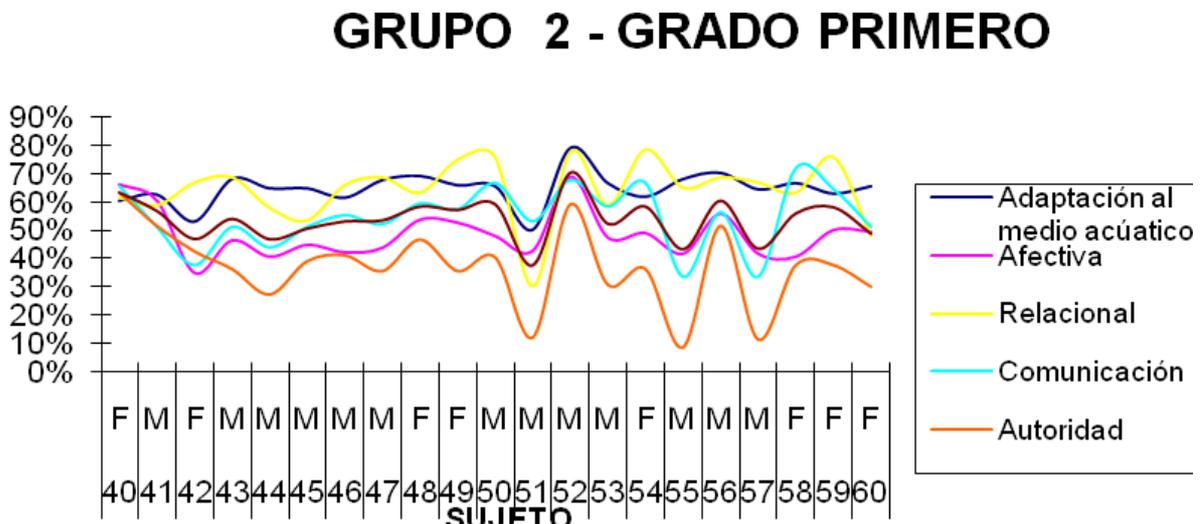
### GRUPO 2 - GRADO JARDÍN



Gráfica 8 Grupo 2 Transición



Gráfica 9 Grupo 2 Primero



La sistematización arrojó los siguientes resultados:

Muestra grupo UNO (60 sujetos) con autoestima media de acuerdo a los indicadores arrojados a partir del test del árbol.

Sesenta (60) se ubicaron en el rango entre el 34–66%, lo que corresponde a un nivel de autoestima medio, lo que representa que un 100 % de la muestra presento un mantenimiento en los indicadores correspondientes a la autoestima.

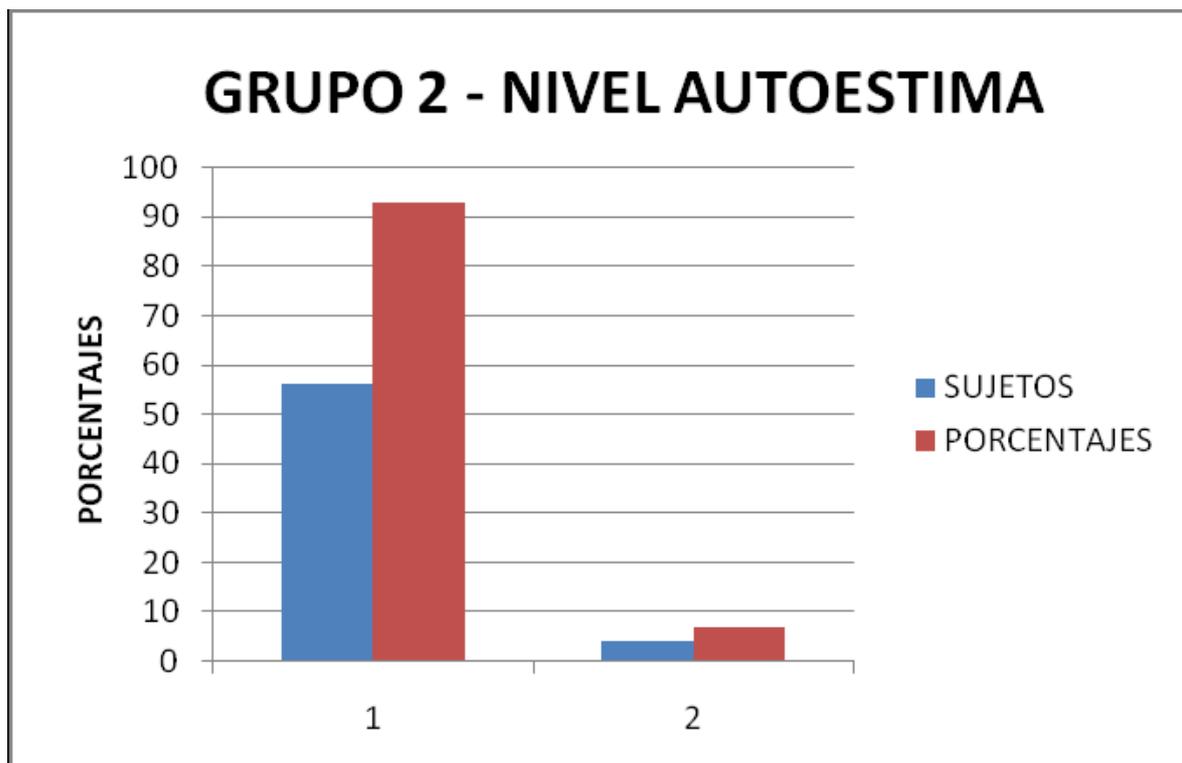
Los resultados de quince sujetos (15) restantes de la muestra no pudieron ser incluidos en los resultados por invalidación en la calificación, dificultades en el registro de las planillas, o ausencia parcial o total de los sujetos al curso de natación.

Muestra del grupo DOS (60 sujetos) con autoestima baja de acuerdo a los indicadores arrojados a partir del test del árbol.

Cincuenta y seis sujetos (56) se ubicaron en el rango de valoración de autoestima, nivel medio que corresponde al rango entre el 34 – 66 %, lo que representa que un 93.3% de la muestra presentó un incremento en los indicadores correspondientes a la autoestima.

Cuatro sujetos (4) se ubicaron en un rango entre 67-100%, de la valoración de autoestima lo cual corresponde a un nivel alto. Lo que ubica que un 6.7% de la muestra presento un incremento en los indicadores superiores correspondientes a la autoestima.

Gráfica 10 Nivel Autoestima



Es así como podemos afirmar que la práctica de las actividades acuáticas educativas en niños de 4 a 7 años, tienen un efecto positivo en el mantenimiento y fortalecimiento de la autoestima, pues se comprueba con los anteriores resultados que los integrantes del grupo dos antes de iniciar las actividades tenían una autoestima baja, sufriendo un incremento considerable en esta al finalizar las 58 actividades y el grupo uno de autoestima media mantiene sus valores después de la mismas.

#### CUESTIONARIO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA NATACIÓN Y LA AUTOESTIMA

Se formula un cuestionario que se aplica a padres de familia, docentes del I.P.N. y docentes de natación, buscando con este recoger información sobre diferentes aspectos relacionados con la autoestima, la natación y los elementos específicos de la práctica.

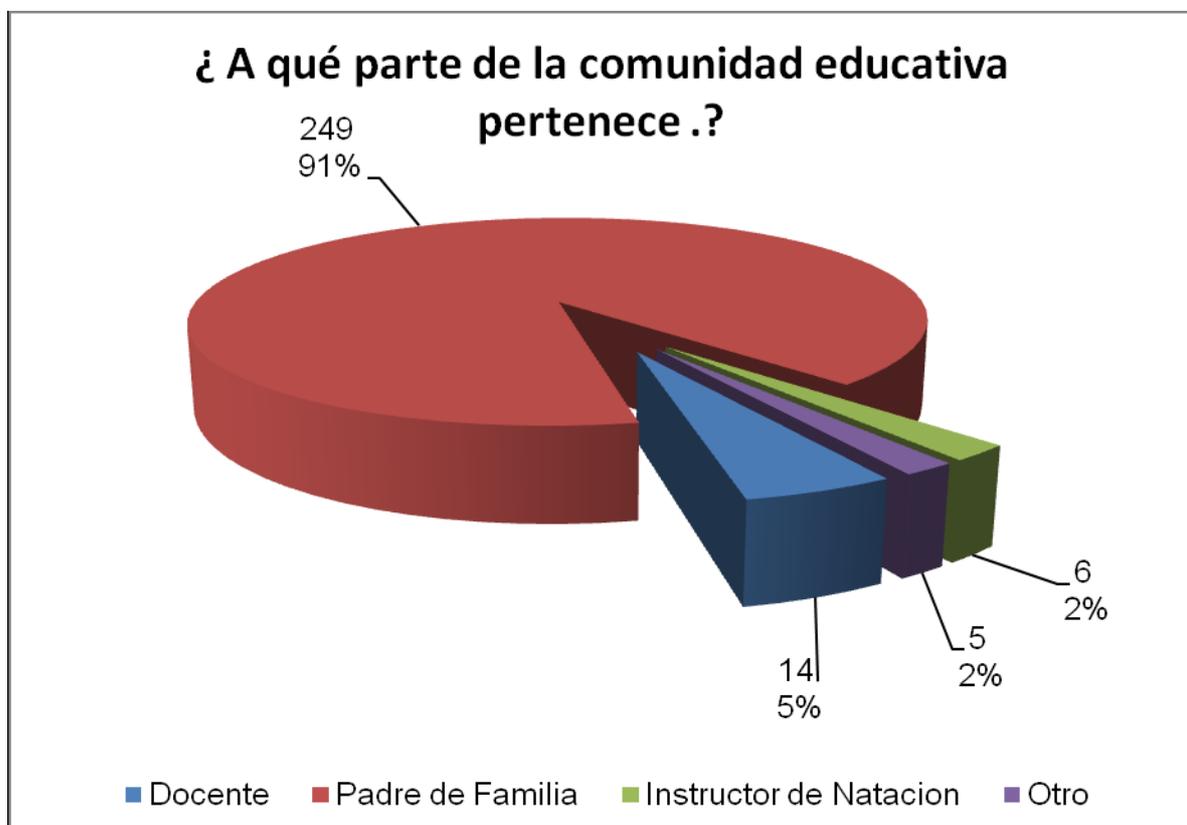
Consta de 6 preguntas que buscan determinar:

- a) El grupo al que se le aplica el cuestionario.
- b) Realizar un sondeo sobre lo que es la autoestima
- c) Determinar si la natación ayuda o no en el fortalecimiento de la autoestima y si la actividad que se realiza en el I.P.N. contribuye a esto.

- d) Caracterizar los ejercicios que pueden contribuir a fortalecer la autoestima
- e) Identificar los logros que alcanzan durante el curso los niños y niñas a nivel afectivo, social y motriz.

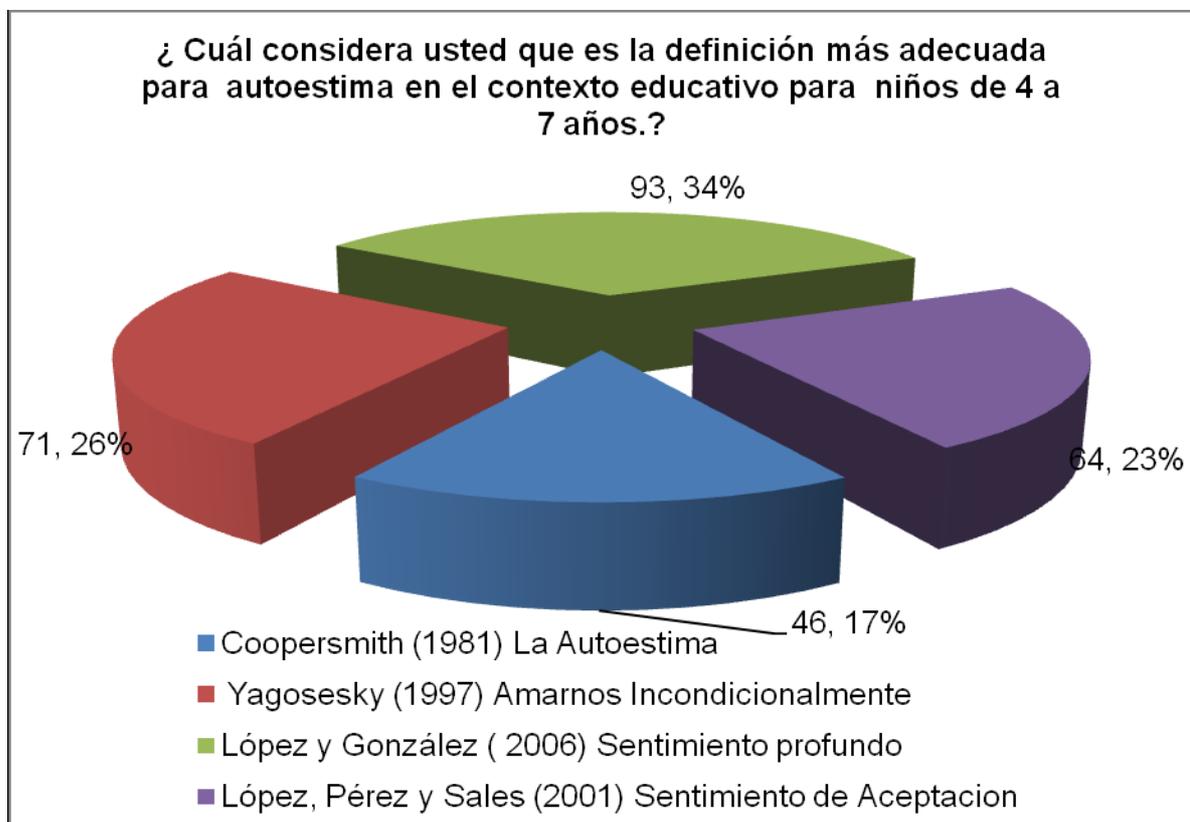
El grupo al que más se le aplicó el cuestionario teniendo en cuenta que son los que mayor relación tienen con los niños y niñas fue a los padres de familia.

Gráfica 11 Integrantes de la comunidad.



Respecto a la definición de autoestima y autoconcepto podemos determinar que la mayoría de personas que llenaron el cuestionario aceptan la definición de **López y González (2006)** como la más adecuada a nuestro medio para definir autoestima 59 así: “la autoestima como el sentimiento más profundo que construye la persona sobre el valor que se da así mismo; es experimentarse como alguien valioso y competente para salir adelante, está basada en la conciencia que tiene el individuo sobre sus habilidades, virtudes, características personales y falencias a partir del autoconcepto”.

Gráfica 12 Definición de autoestima



De acuerdo a los resultados se evidencia que la práctica de la actividad acuática educativa permite que los niños desde muy temprana edad, inicien la construcción y desarrollo de su propio autoconcepto a partir de:

- La formación que hacen de su imagen ajustada de sí mismos.
- Sus características y posibilidades.
- Desarrollo en la realización de actividades de forma autónoma y equilibrada.
- El valor del esfuerzo y la superación de las dificultades.
- La capacidad de relacionarse con otras personas.
- Participar de forma activa en las diferentes actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, reconociendo, valorando y respetando las diferencias.

Con esta investigación definimos que:

La autoestima es: “La percepción que tiene cada individuo de sus capacidades y limitaciones, respecto a sus competencias motrices, sociales y afectivas, junto con la valoración de las mismas, a partir de sus características individuales y a la estimulación apropiada de acuerdo a la edad “ a mayor estimulación, mayor autoestima”.

El autoconcepto es: “La capacidad de percepción, conocimiento y aceptación de sí mismo, para reconocer en su yo los aspectos físicos, sociales, afectivos y emocionales”.

Así mismo se evidencia que en esta edad de los niños (4 a 7 años) el autoconcepto inicia su génesis, a partir del punto de vista subjetivo de cada uno, es precisamente en estas edades donde el niño se encuentra conociendo, percibiendo, descubriendo, revelando, apreciando y profundizando el entorno que lo rodea el cual se irá reafirmado con el transcurrir del tiempo.

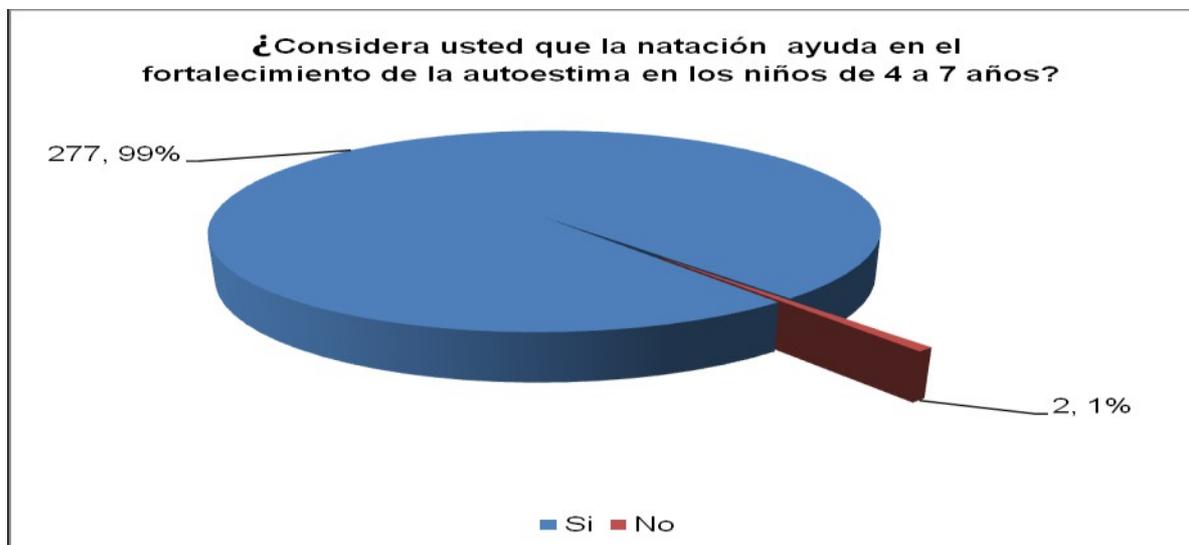
Por ende el autoconcepto se construirá a través del proceso de socialización y repercutirá en el proceso educativo de las actividades acuáticas debido a su estrecha conexión con los aspectos motivacionales dirigidos hacia el aprendizaje.

En el proceso de construcción del individuo como ser social, también entran a jugar un papel fundamental los procesos mentales, afectivos y conductuales, que proporcionan de manera integrada todas las adquisiciones sociales y de identidad de la persona.

Partiendo de la definición de autoestima y autoconcepto basadas en López y González (2006), así como en los resultados del test del árbol y la guía de observación determinamos que el desarrollo de la actividad de natación tiene componentes específicos que contribuyen al fortalecimiento de estos dos constructos tales como:

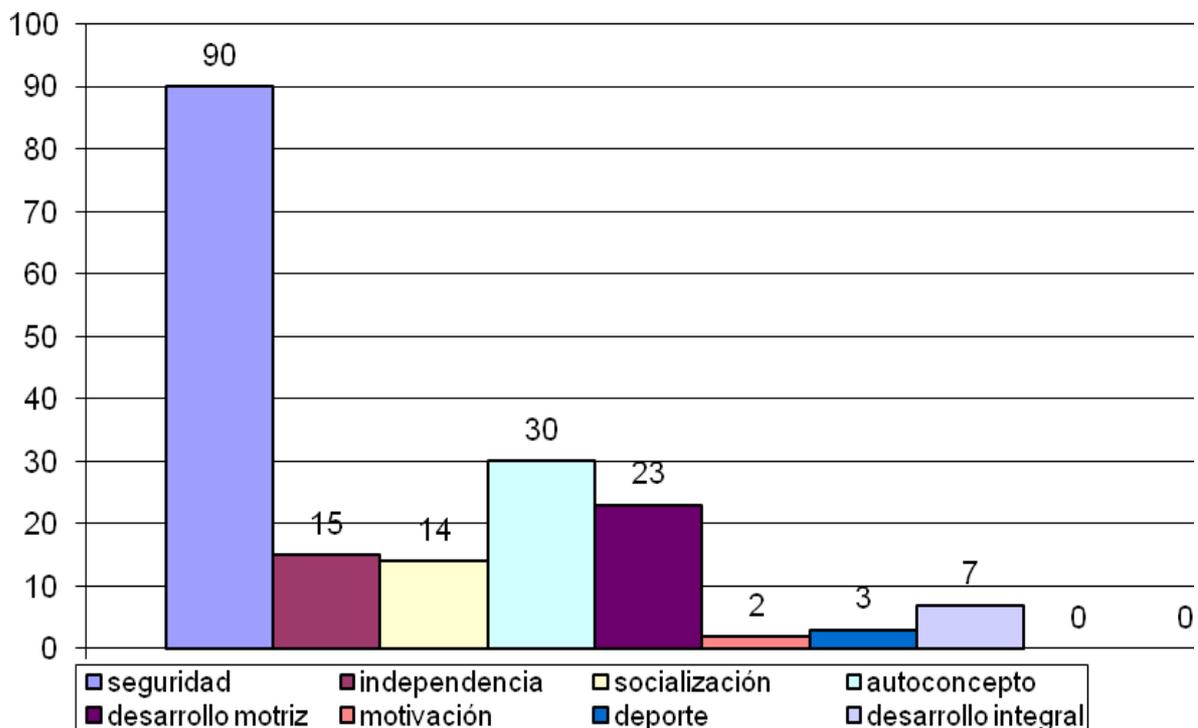
- a) En la parte afectiva: la seguridad, la independencia y la motivación
- b) En la parte social: la sociabilidad
- c) En la parte motriz: el desarrollo de habilidades específicas de la actividad y la parte deportiva.

Gráfica 13 Natación y fortalecimiento de la autoestima



La práctica de la natación genera principalmente: Seguridad, autoconcepto y desarrollo motriz, pues adquieren confianza al enfrentarse a un medio diferente al terrestre, su mayor temor es el miedo que les produce el realizar actividades en el medio acuático pues este involucra riesgo, estos tres elementos son algunos de los que desarrolla la natación y que se podrían vislumbrar como los más importantes entre otros de los que fortalecen la autoestima y el autoconcepto, lo cual se sustenta con la siguiente gráfica.

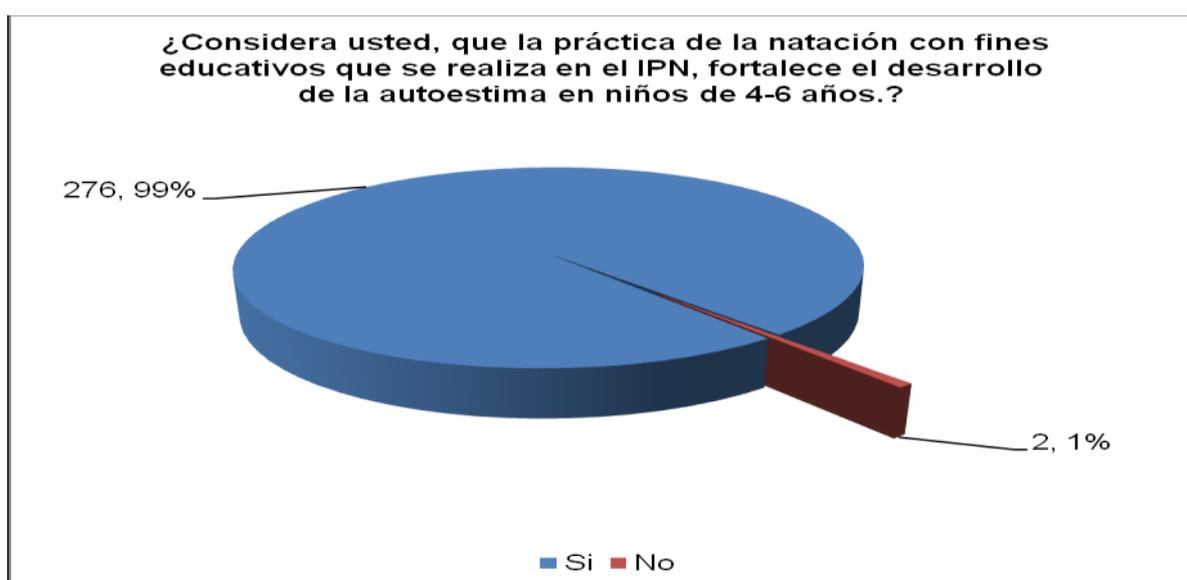
Gráfica 14 Elementos que desarrollan las actividades acuáticas educativas



### Actividades Acuáticas Educativas - Autoconcepto – Autoestima

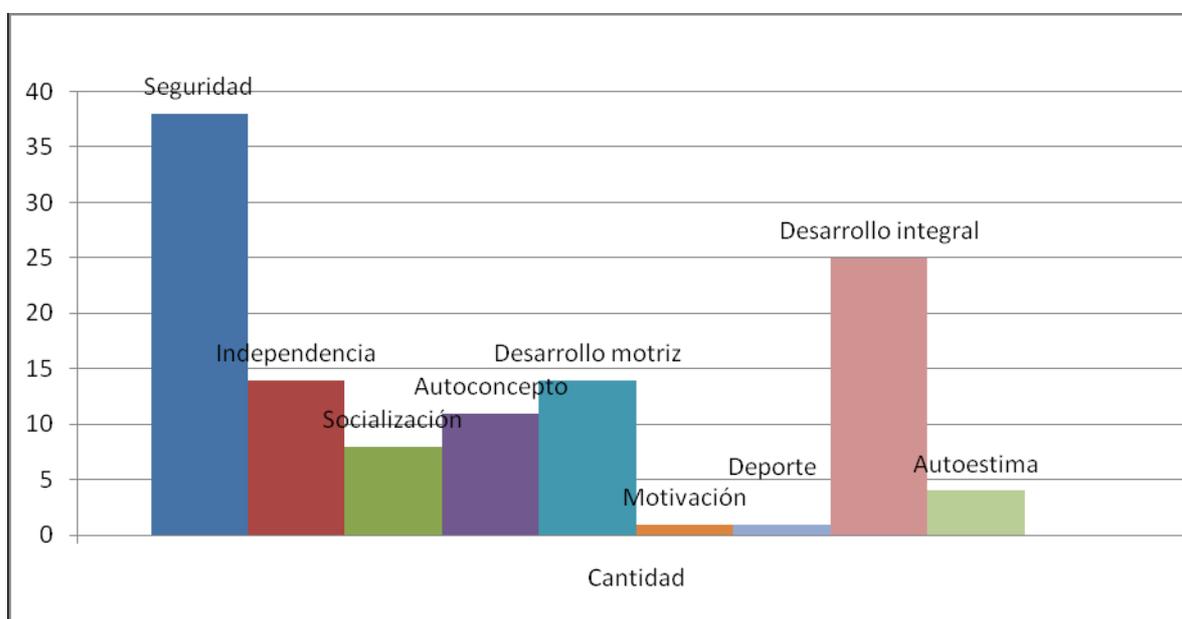
De acuerdo a Moreno y Gutiérrez (1998) las actividades acuáticas educativas son “aquellas que van especialmente encaminadas a poblaciones que se encuentran inmersas en el sistema educativo y en consecuencia con un impacto en el desarrollo personal del individuo como ser humano”.

Gráfica 15 Natación con fines educativos y fortalecimiento de la autoestima.



En esta medida las actividades acuáticas educativas que se desarrollan en el I.P.N., dentro del marco educativo han permitido trascender en dos dimensiones, las cuales se han evidenciado, por un lado, en el desarrollo integral del estudiante, en la utilidad social que poseen los conocimientos transmitidos y en segunda medida en la construcción de la personalidad de los mismos. A este respecto, hacemos énfasis que el autoconcepto y la autoestima se desarrollan de forma paralela y que los docentes al tener conocimiento de su magnitud contribuyen de manera positiva en el fortalecimiento de los constructos mencionados, ya que son determinantes en el desarrollo personal y social de los niños y niñas.

Gráfica 16 Elementos de las actividades acuáticas educativas.

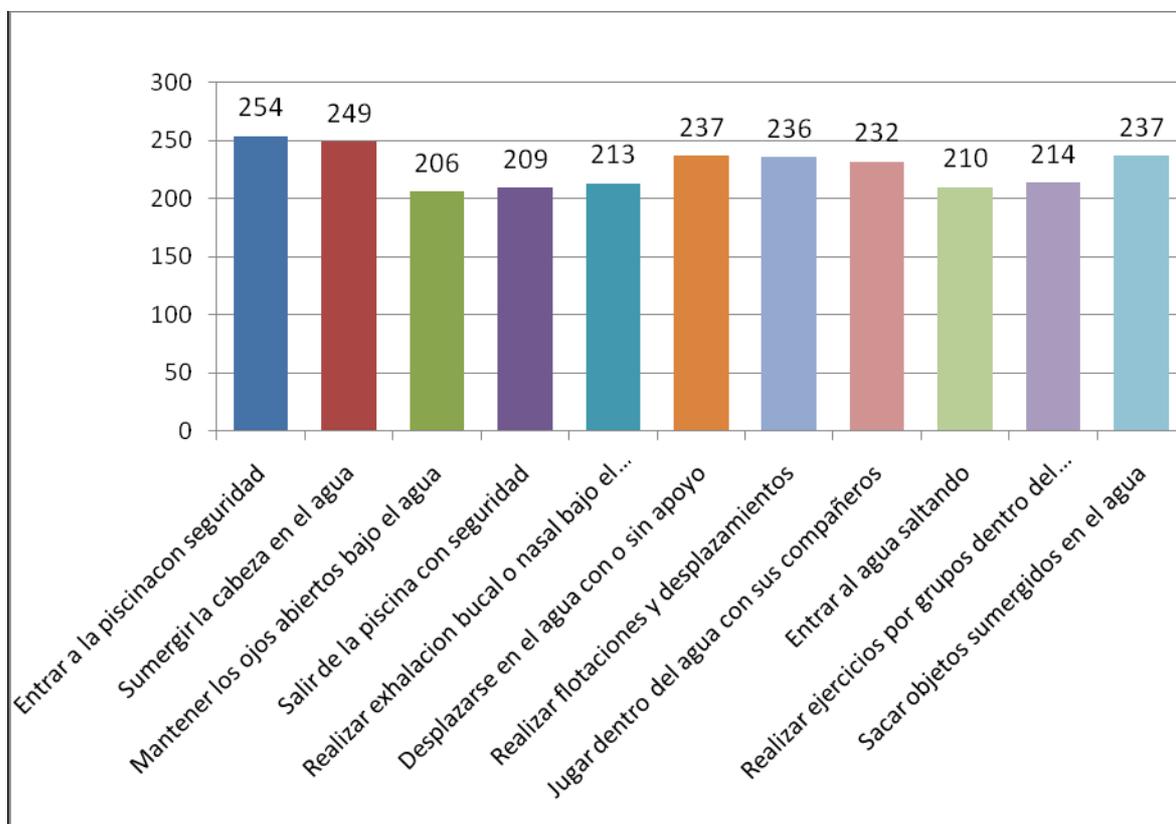


Anteriormente planteamos cuales son los principales componentes de las actividades acuáticas educativas que contribuyen en el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto, por otra parte también es importante determinar cuáles son los ejercicios, movimientos o actividades específicas que contribuyen a que los niños y niñas de 4-7 años, desarrollen los componentes anteriores para lograr fortalecer la autoestima y el autoconcepto. Encontramos durante las observaciones constantes de las prácticas y las respuestas de padres y docentes que los elementos motrices específicos que contribuyen al desarrollo de los componentes son:

- a) Entrar a la piscina con seguridad
- b) Desplazarse en el agua con o sin apoyo
- c) Sumergir la cabeza en el agua
- d) Sacar objetos sumergidos del agua
- e) Realizar flotaciones y desplazamientos
- f) Jugar dentro del agua con sus compañeros

- g) Realizar ejercicios por grupos dentro del agua
- h) Realizar exhalación bucal y/o nasal bajo el agua (burbujas):
- i) Entrar al agua saltando
- j) Salir de la piscina con seguridad.
- k) Mantener los ojos abiertos bajo el agua.

Gráfica 17 Elementos motrices específicos en la práctica de la natación que fortalecen la autoestima y el autoconcepto.



A partir de los elementos específicos señalados, se identifica y reconoce el fin último de las actividades acuáticas educativas que se evidencia en una formación integral la cual comprende 3 componentes básicos generales, cada uno con sus logros:

a) Afectivo

En el desarrollo de la afectividad encontramos dos logros específicos que son: Seguridad en sí mismo, autoconcepto y motivación.

## b) Social

Los procesos de socialización que encontramos a partir de la experiencia de las actividades acuáticas educativas en niños de 4 a 7 años, nos permite evidenciar que el proceso mediante el cual una persona se incorpora a una cultura es indisociable de su propio proceso de desarrollo personal. Por tanto nos permite demostrar que los niños a partir de sus vivencias construyen su identidad personal en un contexto social como lo es el colegio.

Encontramos a partir de los resultados que los logros del componente social son:

- Disposición de adaptación al medio.
- Aceptación de normas y convivencia sana.
- Capacidad para establecer y fortalecer relaciones entre pares, del mismo sexo y del sexo opuesto, desarrollando sentimientos de preocupación y ayuda al otro.
- Mayor comunicación con pares, docentes y padres de familia; expresión de sentimientos.
- Facilidad para trabajar en equipo, compartir, y construir valores enmarcados en el respeto, la honestidad, la tolerancia, la justicia; procesos de socialización y manejo de resolución de conflictos.
- Participación en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, superando inhibiciones y prejuicios, de cualquier índole, reconociendo y valorando las diferencias de tipo social e individual.
- Desarrollo de aptitudes.
- Liderazgo

## c) Motriz

Las actividades acuáticas y las educativas específicamente desarrollan aspectos motrices, fortalecen los músculos, mejoran el estado físico, estimulan el aprendizaje entre otros.

En este componente motriz encontramos 3 logros grandes distribuidos así:

a) Capacidades perceptivas motrices: Que se refieren a las sensaciones, percepciones y conocimiento de su propio cuerpo sin intervenciones externas

b) Capacidades físico motrices: son todas aquellas que tienen que ver con el mantenimiento físico para un buen desarrollo de las mismas en la adolescencia

c) Habilidades básicas motrices

## **Planilla de observación para investigadores y docentes del club.**

Es una planilla que recoge el datos de cada nivel; consta de cuatro ítems el primero que determina la sesión de clase, el segundo recoge información sobre los ejercicios que se le facilita a los niños, el tercero identifica los ejercicios que producen miedo (temor) a la mayoría de los niños y el último se refiere a los ejercicios que al terminar la sesión realizan con éxito y que al iniciar la misma producían temor.

Hay una estrecha relación entre los ejercicios que producen temor o miedo al iniciar las sesiones de clase y los que al final superan con éxito, esto lo que busca es evidenciar los logros a nivel afectivo, motriz y social de los niños y niñas en el transcurso de las sesiones de clase todos estos encaminados hacia una formación integral, vale la pena destacar que la motivación, alegría y satisfacción que siente cada niño y niña al finalizar la clase y ver que pudieron realizar un ejercicio que al inicio les era difícil o casi imposible es lo que logra reafirmar su autoestima y autoconcepto.

## CONCLUSIONES

- La influencia de la natación en la autoestima y el autoconcepto de niños y niñas de 4 a 7 años direcciono esta investigación con el fin de identificar la relación entre estas, teniendo en cuenta el movimiento y el desarrollo motriz en las diferentes etapas de la vida en los infantes y de igual manera la percepción de sí mismo, siendo estos de vital importancia para el desarrollo del ser humano.
- Esta investigación muestra resultados significativos del proceso de los niños y las niñas, de cuatro a siete años, en el Instituto Pedagógico Nacional orientados a la aproximación de la influencia que puede tener la natación como actividad acuática educativa en el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto. Para nosotros como investigadores (docente – psicóloga) esta propuesta es un recurso valioso, que nos permite contribuir al fortalecimiento de los procesos de enseñanza de la natación con niños y niñas de 4 a 7, así mismo resalta el valor para la formación integral de los infantes que tiene en sí misma la actividad como complemento al currículo de la Institución.
- Podemos afirmar entonces que con los datos obtenidos en nuestra investigación, se apoya la relación existente entre la práctica de la natación como actividad acuática educativa, la autoestima y el autoconcepto, demostrando que se presentan algunas modificaciones en la conducta de los niños y niñas que presentaron baja autoestima en los resultados de la prueba inicial.

- 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.
- La práctica de las actividades acuáticas educativas deben ir encaminadas a una formación integral que abarque tres componentes esenciales: el afectivo, el motriz y el social, cada uno de ellos con sus diferentes logros específicos y encaminados a fortalecer la autoestima y el autoconcepto de los niños y niñas de 4 a 7 años.
- Es importante enfatizar que los resultados obtenidos son un 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.

## REFERENCIAS

Ajuriaguerra, J. de (1978). *Manual de psiquiatría infantil*. Barcelona: Científico-

- Alpont, G. (1996). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Anónimo (1994) *Pedagogía y psicología infantil*. Ed.Culturla, S. A. Madrid-España.
- 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. Barcelona: Paidós.
- Barreda, P. (2005). *Actividades recreativas del bebe en el agua*. RevistaMedica de Pediatría N° 42. Tomado: www.pediatraldia.cl. Colombia
- Berk, L. (1999). *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid: Prentice Hall.
- Bermudez, M. (2003). *Déficit de la autoestima: Evolución, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Branden, N. (1993). *Honoring The Self. The Psychology of Confidence and Respect*. Bantam Books.
- Bossu, H.; Chalaguier, C. *La Expresión Corporal "Método y Práctica"*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1986.
- 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.
- Cardenal, V. (1999). *Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Malaga: Aljibe.
- Cirigliano, P. M. (1989). *Iniciación acuática para bebés: Fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- Clemes, H. y Bean, R. (1998). *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Editorial Debate.
- Club Colsubsidio "Bella Vista". *Programa de Natación*. Bogotá. Colombia.
- Comellas M. y Perpinya T. (1987). *La psicomotricidad en preescolar*. Barcelona. CEAC.
- CONDE, J. 1997. Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Edi. Aljibe
- Coopersmith S. (1981) *The antecedents of Self-esteem*. Ed. Consulting Psychologists Press, Inc, Palo Alto CA, E.U.
- Corkille, D. (1990). *El niño feliz. Su clave psicológica*. México. Editorial Gedisa.
- Counsilman, J. (1975). *La natación cinética y técnica para la preparación de campeones*. Habana: Orbe.
- Fernández, M<sup>a</sup> 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.
- Haces, G. y Martín, S. (1990). *Natación*. Cuba: Pueblo y educación.
- Hernández, A. (2002 – 2003). *¿Por qué nadar?* Tomado: [www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com) 2002-2003
- Illuzzi, L. (1999) "Preschool aquatic programs: an analysis of aquatic motor patterns and swimming skill acquisition. Tesis doctoral. Morgantown: West Virginia University,.
- Koch, K. (1962) *El test del árbol*. Buenos Aires. Kapelusz
- Le Boulch J. (1981): *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*.
- Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años* (1ª De. en Paidós). Barcelona: Paidós.
- Linaza, J y Maldonado A. (1987). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico de los niños*. Barcelona, Anthropos
- Lloret, M. (1994). *Análisis de la acción de juego en el waterpolo*. Tesis doctoral. Dr. José Hernández Moreno. Facultad de Pedagogía. Universidad de Barcelona.
- McClenaghan, B. A. y Gallahue, D. L. (1985). *Movimientos fundamentales*. Buenos Aires: Panamericana.Médica.
- Meinel K. (2000). *Didáctica del movimiento*. Armenia. Kinesis.
- Moreno, J. *¿Hacia dónde vamos en la metodología de las actividades acuáticas?*. Murcia: Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Moreno, J. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. España: Inde.
- Moreno, J. y Rodríguez, P. (1996). *El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Moreno, J., Rodríguez, P. y Ruiz, F. (1998). *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación*. Murcia: Universidad de Murcia.
- 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/>
- Murcia y Jaramillo (2000). *Tendencias Cualitativas de investigación en ciencias sociales. Una posibilidad para realizar estudios sociales en Educación física*. Madrid.
- Musitu, G. y Allatt, P. (1994). *Psicología de la Familia*. Valencia: Albatros.
- Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) *Desarrollo del Niño y su Personalidad*. New York: Harper y Row. 78

- Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. España. Miñon.
- Noller, P. y Callan, J. (1991): *The adolescent in the family*. London: Routledge.
- Palacios, N. (2000). *El deporte en el niño y el adolescente*. Centro de Medicina del Deporte. Madrid. Tomado: [www.saludalia.com](http://www.saludalia.com)
- Papalia, D. (2001). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1993) *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw-Hill.
- Pattin, D. Artículo "Mens sana in corpore sano" tomado de [www.buenasalud.com](http://www.buenasalud.com)
- Pikler, E. (1998). *Moverse en libertad. Desarrollo de la Motricidad global*. Madrid: Narcea.
- Quevedo, G. (1993). *La natación como aporte al desarrollo integral del educando*. [Documento Institucional]. Bogotá: Instituto Pedagógico Nacional.
- Rodríguez, G., Gil, F. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Malaga: Aljibe.
- Rodríguez, M. (1989). *Autoestima clave del éxito personal*. México: Editorial manual moderno.
- Rojas, E. (2002). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. México: McGraw-Hill.
- Romero, M. y Casas, F. (2004). y La Autoestima. Tomado: [www.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm](http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm) 2004
- Ros, M. (2001). *Psicología social de los valores: una perspectiva histórica*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ruiz L. M. 1994. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Edi. Gymnos. España.
- Ruiz, M. (2006). *Los alumnos preescolares y la natación*. Buenos Aires. Tomado de [www.monografias.com](http://www.monografias.com) en Agosto 2007
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid. Biblioteca nueva.
- Sánchez, F. (2002). *Didáctica de la educación física*. Madrid. Prentice Hall.
- Sánchez, P. (2003). *¡Detector!. Detección de riesgo en la escuela primaria*. México: Manual moderno S. A. de C. V.
- Santrock, J. (2006). *Psicología de la educación*. México: McGraw-Hill.
- Sroufe, L. y Rutter M. (1984). *The domain of developmental psychology. Chile development* 55, 17-29.
- Sroufe, L. (1979). *The coherence of individual development*. *American Psychologist* 34, 834-841.
- Strauss, A. y Corbon, J. (1998). *Bases de la investigación cualitativa, técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Strommen, E. (1982) *Psicología del desarrollo: Edad escolar*. México: Manual Moderno.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wickstrom L. R. (1983). *Patrones motores básicos*. Madrid. Alianza Editorial