



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PROPUESTA DE MEJORA DE LA
AUTOESTIMA
EN EL AULA DE EDUCACIÓN
COMPENSATORIA

ALUMNA: M^a Luisa Tejedor Chicote

TUTORA: M^a Cruz Castellanos Ortega

Segovia, 2015

PROPUESTA DE MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN EL AULA DE EDUCACIÓN COMPENSATORIA

RESUMEN

La autoestima es el pilar básico en el desarrollo integral de los alumnos. Este trabajo presenta dos partes diferenciadas.

En primer lugar, una revisión teórica del autoconcepto y la autoestima, con sus componentes, áreas, formación, etc. dado que en la edad escolar es cuando se produce una evolución de los mismos, y va a necesitar de la familia, de la escuela y los iguales, de los amigos y de la sociedad, teniendo todos ellos influencia y la responsabilidad de encaminar al alumno para que alcance una autoestima sana y positiva.

En segundo lugar, se presenta una propuesta didáctica que pretende un óptimo desarrollo del autoconcepto y la autoestima mediante un Plan de Trabajo desarrollado en sesiones temporalizadas, el primer martes de cada mes, durante un curso escolar completo. Serán actividades propuestas para niños de Educación Compensatoria de 5º y 6º de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE

Autoestima, autoconcepto, desarrollo integral, valoración, sentimientos, emociones, inteligencia emocional, esfuerzo, personalidad, Educación Primaria, Educación Compensatoria.

ABSTRACT

Self-esteem is the most important thing in the students' global development. This project presents two different parts:

First, a theoretical revision of self-concept and self-esteem together with its components, fields, training/education, etc... due to the fact that both concepts evolve during the school period and that is the moment when a student needs school, peers, friends and family as all of them have an influence and the responsibility to lead the student towards a positive and healthy self-esteem

Secondly, an educational proposal for an optimal development of self-concept and self-esteem is presented. The project reaches that goal through a working plan developed in time sessions, the first Tuesday of each month, throughout the whole school year. It will consist of activities for students with special educational needs from 5th and 6th grade of Primary Education. Primaria.

KEY WORDS

Self-esteem, self-concept, development, evaluation, feelings, emotions, emotional intelligence, stress, personality, primary education, compensatory education.

ÍNDICES

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	4
3. JUSTIFICACIÓN	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
4.1. DELIMITACIONES CONCEPTUALES.....	6
4.2. ELEMENTOS QUE FORMAN LA AUTOESTIMA.....	7
4.3. ÁREAS DE LA AUTOESTIMA	8
4.3.1. Niveles de autoestima	9
4.4. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA	10
4.5. ¿DÓNDE SE FORMA LA AUTOESTIMA?.....	11
4.5.1. La familia.....	12
4.5.2. La escuela y los iguales.....	12
4.5.3. Los amigos	13
4.5.4. La sociedad.....	13
4.6. ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.....	13
4.7. RECONOCIMIENTO DE LA AUTOESTIMA.....	15
4.7.1. Con relación a sí mismos	15
4.7.2. Con relación a los demás	15
4.7.3. Con relación a la interpretación de la realidad.....	15
4.8. REPERCUSIÓN DE LA AUTOESTIMA EN EL AULA	15
4.8.1. Relación entre la autoestima y el rendimiento escolar.....	16
4.8.2. Relación entre la Inteligencia emocional y la autoestima.....	16
4.8.3. Aprendizaje social y emocional en el aula.....	16
4.8.4. Relación entre las inteligencias múltiples y la autoestima	17
4.9. CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA.....	17
4.10. LA EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA.....	18
5. LA PROPUESTA DIDÁCTICA	20
5.1. JUSTIFICACIÓN.....	20
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN	21
5.3. OBJETIVOS.....	21
5.4. CONTENIDOS	21

5.5. COMPETENCIAS CLAVE	22
5.6. METODOLOGÍA	23
5.7. TEMPORALIZACIÓN.....	23
5.8. RECURSOS.....	24
5.9. PLAN DE TRABAJO: DESARROLLO DE SESIONES	25
5.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	35
5.11. COLABORACIÓN DE LA FAMILIA.....	35
5.12. EVALUACIÓN.....	36
5.12.1. Evaluación de los alumnos.....	36
5.13. APORTACIONES DE LA PROPUESTA.....	37
5.13.1. Análisis de las sesiones.....	37
5.13. 2. Evaluación.....	40
6. CONCLUSIONES DEL PROYECTO.....	42
7. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	44
8. ANEXOS.....	44

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLAS

Tabla 1: Tabla comparativa de los signos de la autoestima.....	9
Tabla 2: Tabla comparativa de amigos y enemigos de la autoestima	18
Tabla 3: Escala de autoestima de Rosenberg	19
Tabla 4: Esposición y desarrollo de las Competencias Clave.....	22
Tabla 5: Especificación de la temporalización	24
Tabla 6: Recursos necesarios.....	24
Tabla 7: Criterios de evaluación de los alumnos	36

FIGURAS

Figura 1: Elementos de la Autoestima.....	8
Figura 2: Componentes de la Autoestima.....	11
Figura 3: Gráfico resultante de la Sesión Inicial	40
Figura 4: Gráfico resultante de la Sesión 8.....	40
Figura 5: Gráfico compatativo entre la Sesión Inicial y la Sesión 8	41

1. INTRODUCCIÓN

En el progreso evolutivo de las personas y desde edades muy tempranas, nos preguntamos: ¿Quiénes somos? Así es como empezamos a pensar sobre la idea de lo que vamos a llamar autoconcepto. Es algo vital, no es algo aislado y se irá formando a lo largo de nuestra vida.

En diferentes situaciones se emplea el término autoconcepto como equivalente de autoestima y se usan indistintamente para hacer referencia al conjunto de caracteres, pensamientos y sentimientos que la persona estima como parte de sí mismo. Si bien, para distinguirlos, se maneja el término autoconcepto para hacer alusión a los aspectos cognitivos, y el término autoestima para destacar los aspectos afectivos, emocionales y estimados.

Igualmente, la vida de una persona va a estar influenciada por la manera en que se percibe y se aprecia a sí misma, bien sea positiva o negativamente. Esta estimación, que cada ser humano tiene de sí mismo, es lo que llamamos autoestima; no es algo estático y puede cambiar a lo largo de la vida porque se va modelando y, por este motivo, debe ser trabajado desde la Educación Infantil. Es un proceso del que forman parte la personalidad, la familia, la escuela y la sociedad.

Para que la autoestima, pilar básico en el desarrollo integral del niño¹, resulte fortalecida, es necesario analizar los factores que influyen en su formación y conociéndolos, los podremos corregir o modificar para conseguir la confianza en nosotros mismos y valorarnos positivamente. Por todo ello, mi objetivo es trabajar, mejorar y elevar la autoestima de mis alumnos, de Educación Compensatoria, desde una perspectiva lúdica y atractiva para ellos.

Este trabajo se va a centrar en dos partes diferenciadas: en la primera parte, se muestra una Fundamentación teórica relativa al autoconcepto y a la autoestima y en la segunda parte, se plantea una Propuesta didáctica, a través de la cual se quiere estudiar de qué forma afecta en los alumnos el tener un autoconcepto y una autoestima bajos o altos en su vida diaria y en su rendimiento escolar, utilizando una metodología con unos recursos y unas actividades adecuadas para motivar y fortalecerles estos conceptos dentro de las aulas y poderlo aplicar en su vida futura.

Para comprender el concepto de autoestima, creo necesario separar este vocablo en dos palabras, se transforma en un juego y es más fácil de comprender. Por un lado, la palabra **estima**, cuyo significado es que “alguien o algo es importante, único o valioso”; y por otro, **auto** significa “por sí mismo”. Así, al unir las dos palabras, nos damos cuenta de que: “La autoestima es la valoración que uno tiene de sí mismo”(está recuperado de la página: <http://etimologias.dechile.net/>), es decir, el grado de sentimientos positivos o negativos acerca de nosotros mismos y de nuestra propia valía”.

¹En función de la igualdad de género aceptado por la Universidad de Valladolid, todas las

indicaciones que en este trabajo se produzcan en género masculino, se comprenderán

hechas indistintamente en género femenino.

2. OBJETIVOS

Los objetivos a desarrollar en este Trabajo Fin de Grado dedicado al autoconcepto y a la autoestima serán:

- Entender el concepto tanto de autoconcepto como de autoestima cómo se forman.
- Identificar los factores que puedan favorecer o dañar el desarrollo de la autoestima.
- Realizar una propuesta didáctica para desarrollar la autoestima de los alumnos.

3. JUSTIFICACIÓN

Para este TFG he elegido “la AUTOESTIMA” porque es un tema que cobra gran importancia, día a día, en una sociedad como la actual. Se trata de una cuestión de la que se habla mucho y, a veces, se comprende poco, pero va a formar parte del desarrollo global del niño e influirá directamente sobre su aprendizaje y su forma de estar en el mundo. Por esto, junto a la autoestima está el autoconcepto, los cuales van a estar presentes en el desarrollo integral del alumno de Educación Primaria, siendo en esta etapa donde se les empezará a formar en el respeto a las normas, a sus compañeros y a la comunidad sin olvidar el referente de la familia como primer educador responsable.

Aún así, me pregunto: ¿Qué es la Autoestima? ¿Cómo se forma? ¿Por qué y para qué la necesitamos? ¿Es querernos a nosotros mismos tal como somos? ¿Es sabernos valorar con todas nuestras virtudes y todos nuestros defectos? La vida, ¿es mejor con ella o sin ella?, ¿nos ayuda en nuestras relaciones, en general?

Para contestar a estos interrogantes propongo una adivinanza:

“Qué cosa es demasiado importante y misteriosa que...

no puedo tocarla pero influye en mis sentimientos

no puedo verla, pero se muestra cuando estoy delante del espejo,

no puedo escucharla, pero noto que está ahí y ...

no puedo tocarla, pero la noto cómo me habla o piensa pegada a mí”.

(Es la AUTOESTIMA)

Será la columna vertebral del comportamiento de las personas, la salud de nuestro pensamiento, lo que opinamos de nosotros mismos y de cómo nos observamos y vemos. Sin embargo, no hay un concepto único de Autoestima, pero se puede llegar a ella desde distintas perspectivas y concepciones que explicaré más adelante.

Estudiando más el tema se reconoce que es en la Educación Primaria donde encontramos estos conceptos incluidos en la Educación en Valores Sociales y Cívicos destacando:

- La identidad y la dignidad de la persona.
- La comprensión y respeto en las relaciones interpersonales.
- La convivencia y los valores sociales.

A su vez, este Trabajo está vinculado con las Competencias Clave de Educación Primaria como las “Competencias sociales y cívicas” que se lograrán dialogando y tomando decisiones; el “Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor” que se conseguirá tomando conciencia de las realidades individuales y la “Competencia en conciencia y expresiones culturales” que se obtendrá a través de demostraciones artísticas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. DELIMITACIONES CONCEPTUALES

Autoconcepto y **autoestima** son dos conceptos que a menudo se confunden y no sabemos cómo diferenciarlos; por este motivo, reuniré algunas definiciones aclarándolos y colocándolos cronológicamente:

El autoconcepto para Burns (1990, p. 355), sería, “el componente cognitivo, es decir, el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo, independientemente de que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas, positivas o negativas y estas opiniones le permiten describirse a sí mismo”, por ejemplo “¡qué guapa estoy con gafas!”. Por este motivo, “el autoconcepto no es un simple concepto, no es innato, sino adquirido, es una combinación de imágenes y perspectivas abstractas con respecto a diferentes rasgos y características reales o imaginarias” Branden (2010). Sin embargo, para Heinsen (2012, p.22), el autoconcepto es “la representación mental que la persona tiene de sí misma, es decir, de sus características, habilidades y cualidades”.

Para (González Martínez, 1999), la autoestima es la valoración del autoconcepto que el sujeto hace, y juntos, se pueden considerar como una característica propia dependiente de cada uno ya que puede variar en juicios que permiten conocernos y reconocernos con más facilidad. Así, la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima, según Güell y Muñoz (2000, p. 118).

La autoestima está definida según (Hewitt, 2002) como la dimensión evaluativa del autoconcepto, en la que la persona se autoevalúa en una escala que varía de lo positivo (autoafirmación) a lo negativo (auto-denigración) haciendo mención a la importancia que damos al apego y a la imagen que nos tenemos a nosotros mismos, es decir, la investigación de todas las partes que integran nuestra individualidad y sus proyecciones.

Para Quiles, M. J., & Espada, J. P. (2004), es importante afirmar que:

“el origen y la base de la autoestima se sitúa en los primeros años de vida a partir de los mensajes e imágenes que los padres dan al niño y de los que toma imagen de sí mismo, al ser los padres sus principales referentes. El niño al incorporarse a grupos: amigos, profesores... irá confirmando su conducta y su autoestima”.

Se puede resumir que la autoestima (Branden, 2010) es “la confianza en nuestra capacidad de pensar y de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida”, por lo que el progreso de la autoestima es una evolución que comienza en el nacimiento y se consolida aproximadamente a los 8 años, de aquí la gran repercusión que tiene. El niño que, en su familia, no percibe refuerzos positivos por su inteligencia, destrezas o habilidades, piensa que no vale, que no sirve o, simplemente, que es inferior, generándose de perfil de “perdedor” y rechazará los halagos y caricias que pudieran producirse en la escuela; si por el contrario, se le felicita y se aprueba lo que hace, el niño dirá: “yo sí que valgo”. Así se construye la autoestima, desde el exterior hacia el interior, es decir, dependemos de las valoraciones de quienes nos rodean.

Así definido, el autoconcepto contiene a la autoestima, por lo que podemos pensar en ésta como un círculo encerrado en otro de mayor tamaño correspondiente al autoconcepto.

4.2. ELEMENTOS QUE FORMAN LA AUTOESTIMA

Según Mézerville (2004) existen una serie de aspectos interrelacionados que componen la autoestima. Presenta un modelo propio en el que se considera a la autoestima según dos dimensiones complementarias, una **actitud inferida** formada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y otra **dimensión conductual** observable conformada por otros tres componentes: el autocontrol, la autoaceptación y la autoafirmación.

Autoconcepto: Es lo que pienso de mí mismo y quién soy.

Autoimagen: Cómo me veo y cómo me siento conmigo mismo. Esta autoimagen que cada uno construimos incorpora no solo la apariencia física, sino también los aspectos unidos a nuestro interior: pensamientos, sentimientos, sensaciones, percepciones, opiniones,...

Autovaloración: Simboliza apreciar mi propia existencia, así cuando me autovaloro, soy capaz de respetar mi vida y a quienes me rodean. Por esto, apreciarse y respetarse a uno mismo, es una misión urgente e imprescindible para vivir en consonancia con uno mismo y con los demás.

Autoconfianza: Es conocerse y comprenderse a uno mismo; es la capacidad para desarrollar un trabajo con confianza y valentía a través del conocimiento de las habilidades personales y a la confianza en nuestros hábitos y experiencia.

Autocontrol o autoconocimiento: Es el dominio de uno mismo, el comprender nuestros sentimientos y aceptarlos; dominar nuestras capacidades, conocer nuestros méritos,

aptitudes y actitudes, descubrir cuáles son los comportamientos que nos entorpecen ser felices. Incluye la aceptación y la autodisciplina. Así, Sócrates lo resume diciendo: “conócete a ti mismo”.

Autoaceptación o autorespeto: Considerar que somos apreciados, eficaces, merecedores de cariño y respetados a pesar de no ser perfectos, o sea, reconocer los hechos de manera objetiva.

Autoafirmación: Es la capacidad que tiene cada persona de expresarse libremente con madurez.

ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA

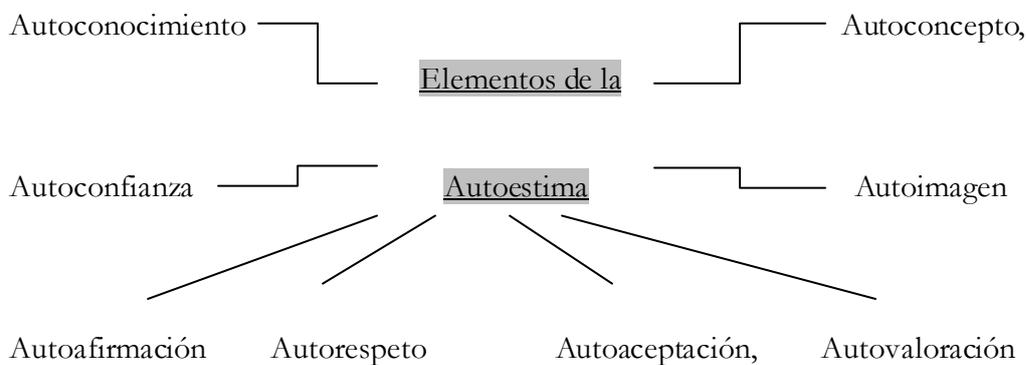


Figura 1: Elaboración propia a partir de Mézerville, G. (2004)

4.3. ÁREAS DE LA AUTOESTIMA

La autoestima va a actuar sobre distintas áreas:

En el área Social: Hace alusión a si el niño está feliz con sus relaciones sociales y personales; sería la opinión que tienen otras personas sobre ellas.

En el área Académica: En ésta, el niño aprecia cómo se siente como alumno. Aquí no se examina solo el éxito académico, también el desarrollo intelectual.

En el área Familiar: Hace referencia a la satisfacción, o no, de ser un componente más de su grupo familiar y a los cuidados recibidos por ellos.

En el área de la Imagen corporal: Son las sensaciones del niño con relación a su aspecto físico, su aceptación, estimación, destrezas y capacidades físicas.

En el área Global: Es la estimación general que el niño hace de sí mismo según las áreas anteriores logrando satisfacción o insatisfacción, dependiendo del número de áreas positivas o negativas y de la repercusión de cada una, en él. Si prevalecen las que gozan de una autoestima alta, la global será elevada; si son más numerosas o más influyentes las negativas, la global será baja. Por esto, se puede afirmar que la autoestima influye en estas áreas y viceversa, configurando su autoestima.

4.3.1. Niveles de autoestima

Analizando el punto anterior se puede plantear que existan distintos **niveles de autoestima**, por lo que, cada niño reacciona ante situaciones similares, de forma diferente:

Con autoestima alta o positiva: Consideran sus éxitos como propios pero dependiendo de sus habilidades personales, sus recursos y sus esfuerzos. De este modo, consideran que no dependen del azar, tienen autocontrol y buena adaptación social. (Goleman, 2006) afirma que “el efecto que produce la autoestima positiva es comparable a convertir el carbón en diamantes”.

Tabla 1: Tabla comparativa de los signos de la autoestima.

PERSONAS CON SIGNOS DE ALTA AUTOESTIMA	PERSONAS CON SIGNOS DE BAJA AUTOESTIMA
Confianza en sí mismo y en los demás	Falta de confianza en sí mismo y en los demás
Asume responsabilidades	Incapacidad para asumir responsabilidades
Es capaz de mostrar sus sentimientos	Esconde sus sentimientos
Reconoce sus logros, disfruta el éxito	No premia sus logros, no disfruta el éxito
Perdona sus fallos y los de los demás	No perdona sus fallos ni los de los demás
Dan la bienvenida al cambio	Miedo ante cualquier cambio
Utiliza su intuición	Utiliza sus prejuicios
Admite críticas	Las críticas son insultos, agresiones
Asume sus propias decisiones	No toma decisiones y cuando algo sale mal, la culpa la tienen los demás
Controla sus instintos	Se deja llevar por los demás
Son creativos, razonan sus ideas	Intimidados con sus ideas

Fuente: *Elaboración propia basada en Naranjo (2007) y González Martínez (1999).*

Con autoestima media: sus sentimientos y pensamientos oscilan entre sentirse capaces o no, apreciadas o no. Tales contradicciones se pueden descubrir en niños que, a veces, se creen superiores, descubriendo así, una autoestima enmarañada y confusa.

Con autoestima baja o negativa: posee hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, depresión, pesimismo, se siente inferior. Son niños inseguros y, si tienen éxito, lo asocian a la suerte y no a su esfuerzo. Las probabilidades de éxito en el futuro, están directamente relacionadas con la percepción que tiene de sí mismo.

Con autoestima inflada: No es una autoestima sana, es una autoestima baja disfrazada de superioridad. Son niños que ordenan, exigen, creen tener la razón, siempre muestran a los demás sus éxitos. Acostumbran a exagerar su imagen respondiendo a la etiqueta de “sabelotodo”.

Comellas (2009), en su artículo “¿Autoestima? Es imprescindible”, afirma que la autoestima es importante porque, con ella, se pueden afrontar las dificultades día a día; así, tener una autoestima positiva no depende de palabras o actividades de especialistas sino que es fruto de la estima de las personas que nos rodean y nos permiten tener confianza para salir adelante.

4.4. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

La autoestima puede verse como la actitud global hacia uno mismo, con componentes cognitivos, emocionales y conductuales relacionados entre sí.

Componente Cognitivo: Lo que conoce de sí mismo.

Son las observaciones y pensamientos propios que dan lugar a una autoimagen. Es una exposición de los atributos con que se ve. Es una descripción que no es obligatoriamente ni verdadera ni objetiva, ya que unas cualidades son más frecuentes y perdurables que otras.

Componente Emocional o afectivo: La importancia que se asigna a sí mismo.

Está muy unido al anterior por el nexo entre razonamiento-pensamiento-afectividad. El cómo se encuentra va a depender de sus pensamientos y de los factores que le rodeen en cada momento.

Componente Conductual: Lo que estima que puede hacer.

El autoconcepto limita enérgicamente su conducta porque procederá y se comportará según sus capacidades, aptitudes, intereses, habilidades, motivaciones, ganas, desganos o deficiencias. Con todo esto, las perspectivas de eficacia en un determinado marco van a determinar el autoconcepto.

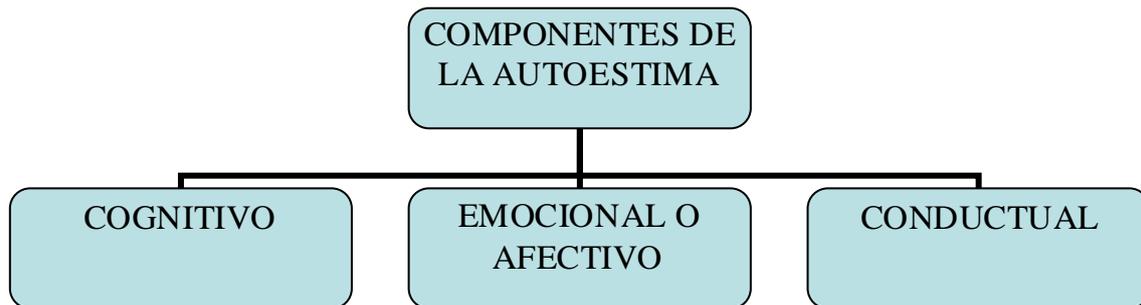


Figura 2: Elaboración propia a partir de Garma y Elexpuru (1999)

4.5. ¿DÓNDE SE FORMA LA AUTOESTIMA?

"Educar a un niño no es hacerle aprender algo que no sabía, sino hacer de él, alguien que no existía" Ruskin (1900).

Ninguna persona viene al mundo con una autoestima ya formada; se consolida a través de la vida, ya que según (Vallés, 1998), la autoestima se va aprendiendo, no se hereda, por eso, los primeros días de vida son fundamentales para su desarrollo. Del mismo modo, Comellas (2003), expone que "Educar es un proceso de acompañamiento desde que nace el niño hasta la edad adulta" y reitera, "Hay que educar en afecto, autoestima y confianza".

Se empieza a considerar la forma en la que otros le comprenden a los 5 ó 6 años y, es cuando comienza a engendrar su concepto de autoestima, es cuando se compara su yo real con el yo ideal y se juzga por ver si cumple los patrones establecidos dentro de la sociedad (Feldman, 2001). Además, en esta etapa, el niño busca complacer a las diferentes personas de su entorno, sobre todo a sus familiares, para así favorecer su integración en la sociedad.

Diferentes autores ponen su énfasis en los cuatro ámbitos que influyen en la formación de la autoestima: la familia, la escuela y los iguales, los amigos y la sociedad.

4.5.1. La familia

Es el primer contacto social de la vida del niño y el primero de los grupos al que se vincula. Allí se lo quiere por sí mismo y, sentirse querido, es esencial para su crecimiento biológico y su autoestima. En la familia, se logran las bases con las que se forma una imagen de él mismo, es donde aprende los primeros valores y quiere ser como sus padres (serán su espejo), esto será lo que marcará su vida y formará su personalidad. Son los padres los que deben encontrar el camino a través del cual su hijo sea capaz de distinguir entre lo que es capaz o no de hacer.

Será, a lo largo de la Educación Primaria, cuando el entorno familiar le ayudará a formar su autoestima, sin embargo, habrá situaciones en las que será la sociedad la que no consienta que el niño revele sus aptitudes y habilidades por él mismo.

4.5.2. La escuela y los iguales

Este lugar será nuevo para él y piensa: “Voy a pasar unas horas al día; estoy con niños como yo, me ponen normas, hay que obedecer a un modelo (maestro) que no conozco,...El niño estará en un ambiente colaborador y de respeto entre iguales e irá acostumbrándose, con su trabajo, siendo el maestro el modelo-guía. En la autoestima, las relaciones entre iguales se presentan como el valor que el niño tiene de sí mismo y que cuando no se cuenta con esta aprobación, surge la baja autoestima y el escaso valor personal. Por este motivo, progresará su autoestima cuando:

- Sea capaz de superar los obstáculos de adaptación que entraña su nuevo mundo.
- Al encontrarse con tareas nuevas compartidas o no, vea el éxito o el fracaso.
- Tenga libertad de equivocarse y aprender a conquistar decisiones propias.
- Demuestre disciplina y esfuerzo social para que el maestro le tenga en cuenta.
- Conserve una atmósfera de respeto, amabilidad, comprensión y obligatoriedad.

A veces, las cosas fáciles, le parecerán desilusionantes dependiendo de si son positivas o negativas para él. Por eso, los maestros al observar que un niño está apenado porque “algo no le sale”, deberá solucionar “su problema”, ya que en ese momento es lo que más le importa porque si no, se le irán acumulando los problemas y le dañarán.

Por este motivo, el maestro en el aula, debería aplicar la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1995), por la que “Toda persona posee múltiples inteligencias, no todas desarrolladas del mismo modo y no todos los niños aprenden de la misma forma y al mismo tiempo”.

4.5.3. Los amigos

En la infancia y años posteriores, el niño, forma lazos de amistad que pueden durar para siempre o marcarlo negativamente. Si el poder de la amistad es fuerte, fortalece la autoestima positiva, mediante el feedback obtenido de los amigos con elogios de sus habilidades, respeto hacia los otros y viceversa, con lo que generará confianza y seguridad.

4.5.4. La sociedad

La familia y la escuela están integradas en la sociedad y transmiten tradiciones, cultura; intervienen en las formas de vida del niño a la vez que van formando su personalidad y su autoestima. Según Feldman (2001), “la manera en la que la sociedad ve al niño influye en cómo se ve a sí mismo”.

El niño es parte de la sociedad pero, donde “la tensión es un elemento que siempre está presente en distintos grados, lugares y momentos de la vida de la persona, va a ser muy importante confiar en que podemos lograr lo que queremos por nosotros mismos, manteniendo una autoestima sana y saludable en el seno de la sociedad en la que según Bermúdez (2000), si una persona no está satisfecha con la relación social que le rodea, raramente lo estará consigo misma.

4.6. ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Es fundamental que el maestro de Primaria sepa en qué instante evolutivo se encuentra el autoconcepto y la autoestima de los niños en el aula, ya que la relación entre estos conceptos están muy ligados entre sí y sabiendo que, al pasar de una etapa a otra, hay una crisis que suele ir acompañada por angustia y ansiedad.

Según el niño va creciendo, el modo en que se le percibe, cambia totalmente. Esta división de las etapas es de elaboración propia aunque basada en Garma y Elexpuru (1999), que también se basaron en Piaget y Erik Erikson.

De 0 - 2/3 años: La imagen corporal se forma.

- Comienza a descubrir diferencias entre él, elementos y personas de su ambiente.
- Obtiene de los padres toda la información sobre sí mismo que necesita.
- Su comportamiento está vinculado con la satisfacción de sus necesidades esenciales.
- Es muy receptivo al cariño y a la aprobación del adulto.

De 2/3 - 5/6 años: Iniciativa frente a culpa.

- Va formando un gradual afianzamiento de sí mismo y diferenciación con los demás.
- Se fortalece el autoconcepto y da importancia a las reacciones de los adultos.
- Aparece el “no” y surge una afirmación escalonada de su individualidad.
- Se manifiestan comportamientos de imitación y crece la relación con los iguales.
- Utiliza peculiaridades suyas para describirse y así determinar sus capacidades.

De 6 - 8 años: Comparación social.

- Comienza a posicionarse en el marco escolar donde va a dar importancia al grupo de los iguales como grupo de pertenencia, influyendo en su autoestima e identidad.
- En su autodescripción se muestran cualidades personales y rasgos emocionales.
- Al término de esta etapa, inicia la comparación social de forma indiscriminada.

De 8 - 12 años: Esfuerzo frente a dependencia.

- Su autoconcepto se fundamenta, casi en su conjunto, en la comparación social.
- Crece su nivel de madurez y conocimientos sobre sí mismo.
- La labor de la escuela es fundamental en el progreso de nuevas habilidades y contraste social.
- Surge la aparición de un amigo íntimo, pero todavía no estable.

De 12 - 16 años: Identidad frente a transmisión de roles.

- Confirma su autonomía personal.
- Desarrolla un autoconcepto personalizado.
- Aparición de cambios corporales.
- La afinidad con el grupo es fuerte pero transitoria.
- Su autoestima aumenta.
- Dará más importancia a sus destrezas personales que a las opiniones de los demás.

4.7. RECONOCIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

Debemos distinguir cuándo el niño tiene carencia de autoestima en casa, en el colegio o con los amigos y qué hacer. El niño que muestra este problema según Bermúdez (2000, p. 41) tiende a manifestar con más frecuencia que otros de su misma edad, algunas de estas peculiaridades:

4.7.1. Con relación a sí mismos

- Son excesivamente duros consigo mismos y muestran miedo a incurrir en errores.
- Requieren de la aceptación constante de los demás y son susceptibles a los reproches.
- Son inseguros al tener que tomar decisiones, aparentan tristeza y se sienten culpables.

4.7.2. Con relación a los demás

- Son severos y críticos con ellos mismos y con los demás, son poco comunicativos.
- No son buenos compañeros de juego y muestran problemas para hacer amigos.
- Necesitan continuamente contentar a los demás y tener aceptación aunque son reservados.

4.7.3. Con relación a la interpretación de la realidad

- Se centran en lo negativo y piensan con frecuencia el “debería...”
- Desacreditan las experiencias positivas sacando conclusiones negativas de todo suceso.
- Piensan que ellos son los culpables, se autocondenan y tienen la idea de “todo o nada”.

4.8. REPERCUSIÓN DE LA AUTOESTIMA EN EL AULA

Todas las fases de enseñanza del niño son ocasiones para progresar y conseguir seguridad y confianza en sí mismo contando con las figuras de apoyo que consoliden sus éxitos y moderen sus fallos logrando objetivos que dependan de sus capacidades y de sus particularidades personales. Si se consiguen los objetivos es porque ha aflorado una autoestima que va a estar relacionada con:

4.8.1. Relación entre la autoestima y el rendimiento escolar

Los niños utilizan sus éxitos y fracasos académicos como índices de autovaloración y observan que los que tienen peor rendimiento académico poseen un peor autoconcepto de sí mismos.

Es difícil saber si una baja autoestima es el origen de los problemas del niño o viceversa. Tampoco se conoce si el niño tiene alta autoestima cuando alcanza un buen rendimiento académico o al revés, pero lo real es que ambas situaciones actúan juntas. Por otro lado, la idea que cada uno posee de su rendimiento académico intervendrá en su autoevaluación y al revés, por lo que el niño con poca autoestima, pierde rápidamente el interés por aprender y no presta atención porque no está motivado. Por consiguiente, la falta de autoestima será uno de los motivos del fracaso escolar debiendo realizarse un feedback maestro-niño-igual para mejorar los resultados académicos.

4.8.2. Relación entre la Inteligencia emocional y la autoestima

Al hablar de educación y de autoestima, es necesario introducir el término “Inteligencia emocional” para perfeccionar el desarrollo psicológico del niño. Según define Goleman, D. (1996), la Inteligencia emocional “es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”. También necesita de una autoestima desarrollada en la sociedad, es un modelo de inteligencia social que implica la habilidad de controlar y entender las emociones propias y las de los demás, diferenciar entre ellas y usar la información para encauzar el pensamiento y las acciones de uno. Según Marina (2005), la inteligencia emocional es “el paso del sentimiento a la ética”, cuanto más se controle las necesidades sociales-emocionales, mejor se llegará a respetar a los demás.

4.8.3. Aprendizaje social y emocional en el aula.

El aprender, desde niño, a participar, compartir y entender las emociones de los iguales tendrá una influencia positiva en su vida a la vez que irá reforzando su autoestima presente y así, según Lantieri (2009), el creciente reconocimiento de que el desarrollo social - emocional mejora los logros de los niños, tanto escolares como vitales, se centra en la Autoconciencia, en la Autogestión que regular las emociones propias y la fuerza de voluntad; en la Conciencia social de ser capaces de ponerse en el lugar del otro y de

simpatizar con los demás y... en las Habilidades de relación basadas en la cooperación y toma de decisiones responsable.

4.8.4. Relación entre las inteligencias múltiples y la autoestima

“La inteligencia es la capacidad de resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales” Gardner (1983).

Los niños son personas exclusivas e irrepetibles al igual que su inteligencia pero, según Gardner (1983), ¿Realmente tenemos una sola inteligencia o existe en nosotros una diversidad de ellas que “marcan las potencialidades y acentos significativos de cada uno trazados por las fortalezas y debilidades en toda una serie de escenarios de expansión de la inteligencia”? No obstante, deberíamos reconocer que cuando nuestros alumnos destacan en muchas áreas es porque estas inteligencias: Lingüística, Lógica-matemática, Corporal y Kinésica, Visual y Espacial, Musical, Interpersonal e Intrapersonal, están en progreso y esto les dará una alta autoestima, sin olvidar que, todos los alumnos, tienen todas éstas inteligencias pero unas más desarrolladas que otras.

4.9. CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

Para mejorar la autoestima hay que poner en práctica tácticas y estrategias que les sean atractivos al alumno, tales como la proposición de Feldman (2005), formada por actividades organizadas por grupos: “Soy una maravilla”; “Amigos, amigas, amigos”; “Sentimientos y emociones”; “Semejante y diferente”; “Cambios” y “Para los padres y madres”.

Además, tenemos la obligación, los maestros, de educar desde la escuela con numerosos métodos y propuestas de diversos autores, lo que nos lleva a simplificar: ¿Cómo mejorar la autoestima? y es..., evitando a los “enemigos de la autoestima” y sustituirlos por los “amigos de la autoestima”.

Esta tabla comparativa de amigos y enemigos de la autoestima va a ayudar a tener una idea más clara, que va a relacionar los “amigos” que se deben conseguir y mantener y de los “enemigos” que hay que evitar y librarse tanto en las relaciones en la escuela, con los amigos o iguales, como en la vida diaria.

Tabla 2: Tabla comparativa de amigos y enemigos de la autoestima.

<u>AMIGOS DE LA AUTOESTIMA</u>	<u>ENEMIGOS DE LA AUTOESTIMA</u>
Apoyo, confianza y optimismo	La comparación con los demás
Respeto	Fijarse más en los errores que en los logros
Realiza su trabajo de manera positiva	Tener ideas negativas
Comprensión	El opresor "debes": culpabilidad
Aceptación	La acción agresiva, la actitud pasiva y la huida
Compañía y caricias	La crítica y la indiferencia de los demás
Indiferencia, no aceptación	El descuidarse físicamente, no aceptarse

Fuente: *Elaboración propia basada en Naranjo (2007) y González Martínez (1999).*

4.10. LA EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Para medir la autoestima de los alumnos tenemos diversas técnicas. Ortega (2001) explica un cuestionario en el que se valora, de uno a cinco, el grado de conformidad. Todas son afirmaciones positivas o negativas y miden la actitud del niño con relación a sí mismo y con los demás.

Existen métodos sencillos para aplicar a niños de menor edad y dentro del aula. Éstos, según Vallés (1998), radican en actividades y conversaciones, juegos y mucha observación directa, por lo que, el maestro diagnosticará con celeridad, los obstáculos de autoestima y los dará solución.

Un método de los más aplicados para evaluar la autoestima es la "Escala de Autoestima de Rosenberg" (Martín Albo, J., Núñez, J. R., Navarro, J. G. y Grijalvo, F.: *The Rosenberg Self-Esteem Scale: The Spanish Journal of Psychology* 2007). Es un instrumento unidimensional que incluye diez ítems; cinco expresiones positivas y cinco negativas, para analizar y comprobar el grado de aceptación de uno mismo.

Se responde en una escala de 4 alternativas: los ítems del 1-5, las respuestas se calificarán del 4 al 1 y los ítems 6-10, las respuestas se calificarán del 1 a 4.

Resultados: **De 30 a 40 puntos:** elevada-normal; **de 26 a 29 puntos:** media, es necesario mejorarla; **menos de 25 puntos:** baja.

A. Muy de acuerdo **B.** De acuerdo **C.** En desacuerdo **D.** Muy en desacuerdo

Tabla 3: Escala de autoestima de Rosenberg.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio como las demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Fuente: Según *Grijalbo et al. (2007)*

Esta evaluación la aplicaré en la Propuesta didáctica desarrollada a continuación, para medir, estimar y valorar a los alumnos. Se escoge este cuestionario por ser sencillo de aplicación y de corrección.

5. LA PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. JUSTIFICACIÓN

Con todo lo expuesto, la autoestima es un elemento indispensable que se va a utilizar como instrumento para fomentar el desarrollo tanto psicológico, como social y afectivo del niño por tomar parte en él: la familia, la escuela y los iguales, los amigos y la sociedad. Al no ser innata en el niño se va a ir configurando, a lo largo de su vida, trabajándola desde Educación Infantil pero es en Educación Primaria, principalmente, donde los niños empiezan a tener una idea de sí mismos, de sus capacidades y limitaciones, desarrollando a la vez el autoconcepto ajustado y la autoestima positiva siendo imprescindibles ambos para un rendimiento escolar positivo y duradero.

Esta propuesta didáctica se realizará con alumnos de Educación Compensatoria, pertenecientes a los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria con el objeto de conocer y desarrollar mejor su autoestima junto a una metodología, unos recursos y unas actividades apropiadas para reforzarla y estimularla en estos alumnos y para que lo puedan aplicar en su vida futura. A la vez, la idea de esta propuesta sería válida para aplicarla a otros cursos de Educación Primaria.

La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) de 8/2013, de 9 de diciembre) consta de una serie de Órdenes y de Artículos entre los cuales interesan:

- Orden EDU /519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- ORDEN EDU 1152/2010, de 3 de Agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en
- E. Primaria, en los centros docentes de Castilla y León.

RESOLUCIÓN de 17 de mayo de 2010, por la que se organiza la atención educativa al alumnado con integración tardía en el sistema educativo y al alumnado en situación de desventaja socioeducativa, escolarizado en Educación Primaria.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN

Se trata del C.E.I.P “Simón de Colonia” de Aranda de Duero (Burgos) en Castilla y León, con unos 34.000 habitantes, con dos líneas y una jornada única; en el que se imparten las enseñanzas de Educación Infantil y Educación Primaria. Es un Centro de escolarización prioritario de alumnado de transporte escolar, de alumnado con trastornos motrices y de alumnado con enfermedades crónicas que afecten al sistema digestivo, endocrino o metabólico, por lo que cuenta con Ayudante Técnico Educativo (ATE) y Fisioterapeuta.

Esta propuesta se realizará para un grupo de ocho alumnos, tres alumnas y cinco alumnos, de Educación Compensatoria de 5º y 6º de Educación Primaria. Dos de los alumnos son españoles de etnia gitana y seis extranjeros: dos marroquíes, tres búlgaros y una hondureña. Hablan y comprenden el castellano, pero no lo dominan a la perfección. El grupo es muy dispar respecto a sus motivaciones e intereses, a sus niveles y métodos de aprendizaje, destrezas y tolerancia social.

5.3. OBJETIVOS

El fin de esta propuesta didáctica es fomentar, mejorar e incrementar tanto la autoestima como el autoconcepto en los alumnos de Educación Compensatoria. Por consiguiente, presento una secuencia de objetivos que deseo conseguir al ponerla en práctica:

- Tomar conciencia de la imagen personal.
- Reconocer las características positivas y negativas y aceptarlas.
- Valorar las propias actuaciones y las de los demás de la forma más apropiada.
- Comprender, asignar y dominar estrategias para mejorar la autoestima.
- Evaluar los resultados de la autoestima de los alumnos.

5.4. CONTENIDOS

Para lograr que los alumnos formen el criterio de autoconcepto y de autoestima me basaré en contenidos recogidos del currículo de Primaria (LOMCE) de Castilla y León:

- Conocimiento de sí mismo y de los demás.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. Estrategias de relación social.
- Las relaciones entre iguales. La amistad. La confianza mutua.

- La motivación y la superación personal.
- La imagen de uno mismo. La autoestima.
- Expresar sentimientos y emociones. Afrontar los fracasos.
- Educación emocional: ideas que animan, ideas que desaniman; los mensajes positivos. Los sentimientos: pesimismo y optimismo.

5.5. COMPETENCIAS CLAVE

Esta propuesta didáctica fomenta el logro de las Competencias Clave, del currículo de Educación Primaria, enumeradas en el artículo 2 del Real Decreto 126/2014 del Currículo Básico y definidas como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos anteriores obtenidos de:

- El bloque de asignaturas troncales: Ciencias de la Naturaleza.
- El bloque de asignaturas específicas: Valores Sociales y Cívicos.

Tabla 4: Exposición y desarrollo de las competencias clave.

Competencia lingüística	A través de las actividades individuales o colectivas y dialogadas, el alumno deberá ser receptor y productor de mensajes.
Competencia matemática y Competencias básicas en ciencia y tecnología	Incluye la capacidad de utilizar el razonamiento matemático.
Competencia digital	Razonar y considerar la manera en que el entorno digital presiona sobre el alumno, su autoconcepto y su autoestima.
Competencia de aprender a aprender	A través de ciertas actividades se logrará que el alumno sea capaz de autoevaluarse como persona.
Competencias sociales y cívicas:	Se conseguirá observando las habilidades, capacidades, conocimientos y actitudes de los demás y pensando y tomando decisiones sobre las conductas personales.
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Actividades que incluyen lograr conciencia de la situación individual, de las destrezas o habilidades con un criterio propio y llevarlas a la práctica.
Competencia en conciencia y expresiones culturales	Se harán actividades para comprender y valorar la autoestima mediante murales, dibujos,...y así, promover las manifestaciones artísticas.

Fuente: *Elaboración propia a partir de la LOMCE de 8/2013, de 9 de diciembre.*

5.6. METODOLOGÍA

La metodología que voy a utilizar es esta propuesta dependerá de la actividad que estemos realizando en cada momento. Se alternará la atención individualizada con la atención al grupo total o al grupo de 5º ó al grupo de 6º, según como estén, o no, repartidos y así poder actuar más profundamente sobre dicha actividad. La metodología será activa, participativa y comunicativa, enfocada a conseguir los objetivos, principalmente con los rasgos que estén más estrechamente relacionados con las competencias.

La propuesta didáctica está constituida por ocho actividades en las que emplearé diferentes técnicas pedagógicas dependiendo del grupo a quien vaya dirigido: autorretrato, retrato, dibujos, lectura de cuentos, distintos cuestionarios de autoestima,...Hay actividades que serán tanto para los alumnos de 5º como para los de 6º.

La secuenciación de las actividades a lo largo del curso supone un elemento importante puesto que hay que tener en cuenta la situación en la que se encuentra el niño en cada momento del curso escolar, por lo que en cada actividad explicaré de qué trata, su objetivo u objetivos, los materiales, la temporalización, a quién va dirigida, el desarrollo y como final, el resultado.

Las actividades serán representativas, interesantes y motivadoras para que conquisten la atención de los alumnos y en ellos se estimule la curiosidad, la atención y el razonamiento clave para la obtención de los objetivos deseados, dejando paso al desarrollo de la autoestima, la autonomía personal, la afectividad y la relación con los demás. Se posibilitará el desarrollo de las competencias, que dejen a los alumnos sentirse valiosos ante sí mismos y ante la sociedad, manifestándose receptivo para aceptar ayuda y solucionar sus problemas.

5.7. TEMPORALIZACIÓN

El Plan de Trabajo está planeado para desarrollarlo en sesiones temporalizadas, el primer martes de cada mes, durante el curso escolar y con un tiempo estimado entre 30–50 minutos, según la actividad a realizar.

Las actividades se empezarán en octubre y se terminarán en mayo dejando libres los meses de septiembre y junio; septiembre, para la fase de adaptación del alumno al grupo-aula, para

realizar las evaluaciones iniciales (incluida la Sesión Inicial) y para consultar el Fichero automatizado denominado “Datos de carácter personal relativos al Alumnado con Necesidades Educativas Específicas”(ATDI) con el fin de encuadrar al Alumnado con Necesidades de Compensación Educativa (ANCE) en los horarios correspondientes de apoyo; y junio, para realizar los informes finales de Educación Compensatoria. Se respetará el horario del centro por lo que, si en el día señalado para la actividad hubiera otra programada por el centro, se trasladaría al siguiente martes lectivo del mes en curso.

Tabla 5: Especificación de la temporalización.

SESIONES	FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
SESIÓN INICIAL	30-09-2014	Empiezo a conoceme
SESIÓN nº 1	7-10-2014	¿Qué veo en este espejo?
SESIÓN nº 2	4-11-2014	Carta a mi mejor amiga
SESIÓN nº 3	2-12-2014	Soy distinto... pero soy único
SESIÓN nº 4	13-01-2015	Erase una vez...
SESIÓN nº 5	03-02-2015	Las palabras, sí nos importan
SESIÓN nº 6	03-03-2015	¡Quiero llegar a la escuela!
SESIÓN nº 7	07-04-2015	Los emoticonos son mis amigos
SESIÓN nº 8	05-05-2015	El trabajo valió la pena

5.8. RECURSOS

Este epígrafe consta de un resumen de todos los materiales que he necesitado y he empleado en las actividades propuestas.

Tabla 6: Recursos necesarios.

Humanos	Materiales	Ambientales
Alumnos	Lápices-Bolígrafos-Folios	Aula de E. Compensatoria.
Profesora de Educación Compensatoria.	Láminas fotocopiables Pizarra digital/ Proyector	Biblioteca
Familias de los alumnos	Cartulinas - Rotuladores	Aula multimedia
	Periódicos - Espejos	
	Recipiente con agua	
	Ordenador: págs. Webs.	

Los recursos utilizados en estas sesiones pueden ser facilitados por las propias familias, los pueden elaborar los alumnos en clase o encontrar con facilidad en cualquier colegio por pequeño que sea.

En algunas de las sesiones, de esta propuesta didáctica, se ha recurrido en varias ocasiones, a la utilización del ordenador para realizar estas actividades, ya que este centro dispone de un aula virtual donde los alumnos pueden encontrar este tipo de recurso, tan atrayente para ellos.

5.9. PLAN DE TRABAJO: DESARROLLO DE SESIONES

Esta propuesta consta de distintos modelos de actividades a desarrollar por los alumnos, siendo el soporte de sus experiencias y las piezas fundamentales para fomentar las cualidades encuadradas en los objetivos.

Estas actividades son:

- **De inicio:** Son las actividades que ayudan a reconocer las nociones previas. Se realizan para aproximarles a los contenidos que se trabajan y para averiguar la realidad de los alumnos y del grupo.
- **De desarrollo:** Con ellas se llevan a cabo los contenidos señalados para lograr los objetivos propuestos.
- **De evaluación:** Son evaluadas todas y cada una de ellas para valorar lo aprendido y cambiar los aspectos que sean necesarios.

Las sesiones, que se realizan durante este curso escolar 2014-2015 se van a desarrollar trabajando:

- Objetivos
- Contenidos
- Materiales
- Temporalización
- Dirigido a....
- Desarrollo
- Resultados

Sesión Inicial	Empiezo a conocerme
Objetivo	Ir tomando conciencia de la nuestra propia imagen.
Contenidos	La imagen de uno mismo.
Materiales	Ficha fotocopiable.
Temporalización	30-09-2014 Tiempo estimado: 20 minutos.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>En esa fecha, se realiza la sesión inicial en la que nos presentamos, les reparto la ficha del test de Rosenberg y les explico cómo rellenarla. Les cuento que es necesario que la completen porque, al ser el principio del curso, no nos conocemos y debo tener una idea de cómo se sienten y cómo se conocen a sí mismos.</p> <p>Cuando terminan de rellenarlas, las recojo, las comentamos y opinan qué les ha parecido esta actividad.</p>
Resultados	Les pareció una actividad distinta y curiosa porque descubrieron aspectos de sí mismos que nunca antes habían observado. Expresaron sus pensamientos y sus ideas. Empezaron a notar que sus opiniones eran válidas y además eran escuchados.



Sesión nº 1	¿Qué veo en este espejo?
Objetivos	Tomar conciencia de la imagen que tiene cada alumno de sí mismo. Desarrollar el autoconcepto de los alumnos.
Contenidos	La imagen de uno mismo y de los demás / Expresar sentimientos.
Materiales	Espejos.
Temporalización	7-10-2014 Tiempo estimado: 50 minutos.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Antes de realizar la actividad, les hago unas preguntas para saber cuál es su criterio sobre ellos mismos: ¿Cómo te ves cuando te miras en el espejo? ¿Piensas que les agradas a tus compañeros tal como te ven? ¿Crees que posees cosas buenas que poder ofrecer a los demás? ¿Cuáles? ¿Qué modificarías de tu aspecto?</p> <p>Les ofrezco un espejo y uno a uno se van observando en él. Al finalizar su examen personal no tienen un autoconcepto preciso de sí mismos y ahora les hago preguntas directas para que se miren más detenidamente y digan qué ven al observarse: ¿Quién y cómo es la persona del espejo? ¿Te reconoces? ¿Tiene cosas positivas? ¿Y menos positivas? ¿Qué es lo que más te agrada de ella? ¿Qué cosa o cosas cambiarías de la persona del espejo?... Si te gusta cómo te ves ¿Te encuentras orgulloso de ti mismo?</p> <p>Una vez contestadas las preguntas hago hincapié en que vean todo lo positivo que tienen y que lo aprecien, que escuchen la opinión de sus compañeros y digan si piensan o no como ellos.</p>
Resultados	Descubrieron qué concepto tiene cada niño de sí mismo, cómo se siente y cómo los ven los demás. Les sirvió para expresar sus sentimientos y para darse cuenta de que sus opiniones son importantes y valoradas.



Sesión nº 2	Carta a mi mejor amiga
Objetivos	Comprender, asignar y dominar estrategias para mejorar la autoestima. Meditar sobre el conocimiento del propio cuerpo. Estimar la importancia de la autoestima y la ayuda de los demás.
Contenidos	Educación emocional / Los sentimientos: optimismo y pesimismo.
Materiales	Folio / Bolígrafos / Carta
Temporalización	4-11-2014 Tiempo estimado: 50 minutos.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Empiezo por comentar a mis alumnos: ¿Alguna vez habéis estado tristes? ¿Se lo contasteis a alguien? Si lo hubierais hecho, os habrían ayudado a encontrar soluciones.</p> <p>Hago dos grupos de cuatro alumnos, dos de 5º con dos de 6º y les doy una carta que he escrito a mi amiga contándole mis problemas y hacen estas actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada niño lee la carta, en silencio y para sí. - Cada grupo contesta a la carta de Laura. - Responden por escrito, individualmente, a estas cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué le está pasando a Laura? ¿Por qué cree que no es útil? - ¿Cómo podrías ayudarla? ¿Hay niños en la misma situación? • Ahora piensa en ti : <ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguna vez te has sentido como Laura? - Si te sintieras como ella ¿Cómo te gustaría que te ayudaran? - ¿Te gusta cómo eres? ¿Qué cosas te gustan de ti y cuáles no?
Resultados	Se implicaron mucho realizando las actividades y afloraron sentimientos nuevos para ellos. Descubrieron que hablando entre sí resolvían problemas, se sentían mejor y mejoraban su autoestima.



Sesión nº 3	Soy distinto... pero soy único
Objetivos	Reconocer y aceptar nuestras características positivas y negativas. Valorar nuestras actuaciones y las de los demás de forma apropiada.
Contenidos	La amistad / La confianza mutua / La toma de decisiones
Materiales	Folios / Rotuladores / Láminas del cuento
Temporalización	2-12-2014 Tiempo estimado: 40 minutos
Dirigido a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Informo a los alumnos de que les voy a contar un cuento que empieza de manera triste, pero que el final ...será ¡Sorprendente! ¡Os lo cuento! El cuento es “El patito feo”.</p> <p>Una vez finalizada la narración, lo comentaremos y les pregunto: ¿Qué opinión te merece este cuento? ¿Te ha gustado, o no, y por qué? ¿Cómo creéis que se sentía cuando los demás no lo querían? ¿Cómo pensáis que se sienten los niños que no son aceptados por cualquier motivo? ¿Qué podríamos hacer para que se sintieran queridos?</p> <p>Les propongo dibujar y colorear la escena que más les haya hecho pensar.</p>
Resultados	Coincidieron en colorear la escena del patito convertido en cisne y es ahí cuando vieron que había que admitir y admirar a todos los que tienen cerca, sin importarles que sean diferentes porque la belleza está en el interior y hay que aprender a ver sus cualidades. Valoraron la amistad.



Sesión nº 4	Erase una vez...
Objetivos	Comprender, asignar y dominar estrategias para mejorar la autoestima. Valorar nuestras actuaciones y las de los demás de la forma más apropiada. Ver la necesidad de que todas las personas tienen algo que enseñar.
Contenidos	Estrategias de relación social. La motivación y la superación personal.
Materiales	Folios / Bolígrafos / Rotuladores
Temporalización	13-01-2015 Tiempo estimado: 40 minutos; 5 por alumno.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Aprovechando las vacaciones de Navidad hago entender a los alumnos que todos nosotros, por pertenecer a distintos países y vivir historias diferentes y únicas, siempre tenemos costumbres, relatos y juegos que enseñar a los demás.</p> <p>Les propongo la siguiente actividad: “Vais a decir a vuestras familias que os enseñen la poesía, el juego, el truco de magia, la canción, frases positivas o la historia que ellos recuerden, con más cariño, de cuando tenían vuestra edad”. Os lo prepararéis, lo aprendéis y nos lo contáis.</p> <p>Otro día y si queréis, se lo podemos contar a otros compañeros del colegio para que aprendan cosas nuevas y distintas.</p>
Resultados	Se sintieron importantes por saber cosas nuevas y curiosas de su familia, de contar con su colaboración y sobre todo, por ser únicos ante la información exclusiva que poseían para poder contárnosla. Fue la mejor forma de superarse y de elevar su autoestima.



Sesión nº 5	Las palabras, sí nos importan
Objetivos	Valorar nuestras actuaciones y las de los demás de la forma más apropiada. Comprender, asignar y dominar estrategias para mejorar la autoestima.
Contenidos	Educación emocional: ideas que animan, los mensajes positivos.
Materiales	Periódico, recipiente con agua
Temporalización	03-02-2015 Tiempo estimado: 30 minutos.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Comento qué vamos a hacer y les explico: “Aquí tengo un recipiente con agua y un periódico. Nosotros somos el periódico, las noticias son las palabras y el agua representa a la persona que vosotros queráis”.</p> <p>Acto seguido realizo una experiencia: “Recortamos las noticias con la mano y al echarlas en el agua, cada niño dice unas palabras que nunca nos gustaría escuchar, por ejemplo: “eres un inútil; cuatro ojos; pelo de rata; bocazas...” Observamos que las noticias se van deshaciendo en el agua y que ya no las podemos leer; lo mismo pasa con las palabras que hemos dicho, no se pueden recoger y hacen daño a la otra persona.</p> <p>Les pregunto: ¿Esas palabras las podríais cambiar por otras agradables? piensan un minuto y contestan que sí y yo insisto: ¿Por cuáles? Ellos contestan: sería positivo decir: “El trabajo lo podrías hacer mejor si te esforzaras” en lugar de “eres un inútil, por eso te sale mal” o “te sientan bien las gafas” en lugar de “cuatro ojos”.</p>
Resultados	Reflexionaron, se valoraron positivamente a sí mismos y a los demás y comentaron: “¡Es verdad! ¡Conseguiremos no usar más esas palabras!”



Sesión nº 6	¡Quiero llegar a la escuela!
Objetivos	<p>Valorar nuestras actuaciones de la forma más apropiada.</p> <p>Dominar estrategias para mejorar la autoestima.</p> <p>Conocer y aceptar sus propias emociones.</p>
Contenidos	<p>La motivación y la superación personal.</p> <p>La toma de decisiones: criterios y consecuencias.</p>
Materiales	Ordenador y proyector
Temporalización	03-03-2015 Tiempo estimado: 55 minutos.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Les avanzo que esta actividad es distinta porque es una película muy particular “Camino a la escuela”. Les proyecté primero el tráiler de la película (3 min) y comentamos sobre él: ¿Qué sentís al verlo?; aquí cada niño nos da una respuesta para conocer sus emociones.</p>  <p>Lo principal de esta actividad es que conozcan que hay otros mundos distintos al suyo y más complicados por lo que, para comentarlo nos colocamos en círculo y cada alumno deberá decir dos cosas positivas que ha aprendido al ver la película y observar las láminas.</p> <p>Les pregunto: ¿Qué cualidades creéis que tienen estos niños? ¿Merece la pena el esfuerzo que hacen? ¿Pensáis que lograrán ser lo que quieren, en el futuro?</p>
Resultados	<p>Los niños preguntaron: ¿Esto es verdad? ¿Lo pasan tan mal para llegar?</p> <p>A continuación, expresaron sus emociones y sentimientos apreciando más su colegio. Aprendieron a valorar la amistad y todo lo que sus familias y amigos les ofrecen cada día.</p>

Sesión nº 7	Los emoticonos son mis amigos
Objetivos	Conocer y aceptar sus propias emociones, sean positivas o negativas. Conocer su autoconcepto y aumentar su autoestima.
Contenidos	Educación emocional: ideas que animan, ideas que desaniman. La imagen de uno mismo. La autoestima.
Materiales	Folios / Bolígrafo
Temporalización	07-04-2015 Tiempo estimado: 30 minutos.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Les explico, para todo el grupo, qué son y cómo son las emociones y en qué consiste esta actividad.</p> <p>Las personas unas veces estamos contentas o tristes y lo expresamos por medio de gestos, posturas o palabras. Os voy a dar una ficha con frases que demuestren emociones y dibujáis a su derecha el emoticono correspondiente, así veremos cómo os sentís.</p> <p>Los emoticonos son:</p> <p>Contento  Pensativo  Triste </p> <p>Se puntuará así: Contento/3. Pensativo/2. Triste/1. Realizada la ficha se comprobarán las puntuaciones, de cada alumno, siendo Alta (21-28), Media (16-20) o Baja (12-15). Si ellos lo permiten se comentará el resultado de cada uno a nivel de grupo.</p>
Resultados	Cada alumno comprobó su estado de ánimo y, entre todos y dialogando, se logró desarrollar las emociones positivas y disminuir las negativas.

Sesión nº 8	El trabajo valió la pena
Objetivos	Reconocer nuestras características positivas y negativas y aceptarlas. Comprobar el grado de autoconcepto y autoestima de uno mismo. Evaluar la autoestima de los alumnos.
Contenidos	La imagen de uno mismo. La autoestima.
Materiales	Ficha del test de la autoestima y bolígrafo
Temporalización	05-05-2015 Tiempo estimado: 30 min.
Dirigida a	Alumnos de 5º y 6º
Desarrollo	<p>Les pregunto: “ Recordáis una actividad que hicimos en septiembre y que era como un juego para saber cómo os percibíais o sentíais?” Pues bien, lo vamos a repetir y a observar si ha cambiado algo. Consta de 10 ítems. y tenéis que señalar la opción A=Muy de acuerdo; B=De acuerdo; C=En desacuerdo y D=Muy en desacuerdo.</p> <p>(Utilizaré el baremo: ítems 1-5, calificadas de 4 a 1; ítems 6-10, calificadas de 1 a 4. Resultados: De 30 a 40 puntos: elevada-normal; de 26 a 29 puntos: media, es necesario mejorarla; menos de 25 puntos: baja.). Sirve para averiguar y constatar el grado de aceptación de uno mismo.</p> <p>Reparto la ficha del test de Rosenberg y lo realizan. Compruebo los nuevos resultados y se los comento individualmente. Si algún alumno quiere comentarlo a nivel de grupo, puede hacerlo.</p>
Resultados	En la primera prueba, 5 de los alumnos tenían una autoestima baja; 2 media y 1 elevada. En la segunda prueba, el cambio fue notable: 2 muestran baja autoestima, 3 media y 3 alta. Estos resultados se debieron a que habían conseguido tener confianza en sí mismos y en sus posibilidades.



5.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El grupo al que va dirigida esta propuesta está formado por ocho alumnos, tres alumnas y cinco alumnos, de Educación Compensatoria de 5º y 6º de Educación Primaria, ya explicado en la contextualización. Aunque hablan y comprenden el castellano, en muchas ocasiones hay que explicar, la actividad, varias veces y de distintas maneras para que la comprendan, incluso, se demandará la cooperación entre los grupos para dicha explicación. Tendré en cuenta:

- RESOLUCIÓN de 17 de mayo de 2010, por la que se organiza la atención educativa al alumnado con integración tardía en el sistema educativo y al alumnado en situación de desventaja socioeducativa, escolarizado en Educación Primaria.
- Me basaré, también, en el Plan Marco de Atención Educativa a la Diversidad para Castilla y León.
- Plan de Atención al Alumnado Extranjero y de Minorías.
- ORDEN EDU 1152/2010, de 3 de Agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

5.11. COLABORACIÓN DE LA FAMILIA

La familia es uno de los ámbitos que influye en la formación de la autoestima junto a la escuela y los iguales, los amigos y la sociedad. Teniendo esto en cuenta, se realizará una asamblea con los padres, a últimos de septiembre, para comentarles la importancia de desarrollar una autoestima positiva en sus hijos y de los beneficios que les aportará tanto a nivel de rendimiento escolar como en su desarrollo personal.

Se les comunicará la idea de realizar una serie de actividades, de octubre a junio, para estimular el conocimiento personal y la aceptación del propio cuerpo a través de la aceptación de mensajes positivos sobre uno mismo, afianzando el autoconcepto; respetar las diferencias con los otros para favorecer el desarrollo personal, social y afectivo; fomentar el reconocimiento y el respeto de las emociones de los demás y así llegar a conseguir modificar los pensamientos negativos en positivos como prueba de superación siendo conscientes de sus capacidades potenciales y sus limitaciones.

Todas estas consideraciones se reafirmarán con la colaboración entre la familia y la escuela, ¿De qué manera?... a través de propuestas como: enseñarles poesías, juegos y contarles historias de cuando tenían su edad así como explicar por qué lo ven tan exclusivo; hacer frases utilizando comparaciones y expresarles el motivo de la comparación. Con

puntualizaciones como éstas, el hijo (nuestro alumno) se sentirá reforzado y con su autoestima fortalecida.

5.12. EVALUACIÓN

En esta propuesta didáctica se tendrá en cuenta la LOMCE de 8/2013, de 9 de diciembre, y su ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Realizaré:

- Evaluación inicial: será necesaria para indagar en las motivaciones y en los intereses de los alumnos para así elegir la actividad más adecuada para cada sesión.
- Evaluación procesual: se realizará desde la primera sesión hasta la última para confirmar si los objetivos se van consiguiendo y van logrando interiorizar e incrementar el autoconcepto y la autoestima.
- Evaluación final: concluidas las sesiones, esta evaluación servirá para determinar si se ha conseguido que los alumnos tengan un autoconcepto ajustado y una autoestima positiva, poniéndoles las bases para su vida futura.

5.12.1. Evaluación de los alumnos

Aplicaré a mis alumnos los siguientes criterios de evaluación y se valorará según las puntuaciones del 1 al 4. La puntuación límite sería de 40 puntos y la mínima de 10.

Tabla 7: Criterios de evaluación de los alumnos.

Criterios de evaluación	1	2	3	4
Tiene conciencia de la imagen que tiene de sí mismo.				
Reconoce sus características tanto positivas como negativas y las acepta.				
Encaja los errores de forma positiva como forma de aprender.				
Valora sus actuaciones de forma equilibrada.				
Valora las actuaciones de los demás de forma apropiada.				
Comprende, asigna y domina estrategias para mejorar su autoestima.				
Conoce y acepta sus propias emociones.				
Confía en su talento para autosuperarse.				
Estima a las personas que lo quieren tal y como es.				
Presenta conducta ajustada con quien tiene cerca.				

Esta tabla refleja la apreciación y el avance que, entre la Sesión Inicial y la Sesión 8, los alumnos han tenido y permite ver su evolución en cada uno de los criterios de evaluación. Los resultados serán de gran ayuda tanto para los alumnos como para la maestra, así como en su posterior utilización en el desarrollo de su autoconcepto y su autoestima positivos.

5.13. APORTACIONES DE LA PROPUESTA

5.13.1. Análisis de las sesiones

A continuación analizaré las reacciones de los alumnos de E.C. en cada una de las sesiones realizadas. En general, han estado receptivos, expectantes y han respondido positivamente a todas las actividades, resultaba ser algo nuevo para ellos.

Sesión Inicial: **Empiezo a conocerme**

Empieza el colegio y a finales de septiembre, nos presentamos y se realiza **la Sesión Inicial** en la que les reparto la ficha del test de Rosenberg y explico cómo rellenarla. Les digo que es necesario que la completen porque, al estar en el principio del curso, no nos conocemos y debo tener una idea de cómo se sienten y de cómo se conocen ellos, a sí mismos.

El resultado fue positivo, porque hicieron una actividad distinta, descubriendo rasgos de sí que nunca antes habían observado, descubriendo su autoconcepto. Todos expresaron sus sentimientos, pensamientos y opiniones acerca de la actividad.

Sesión nº 1: **¿Qué veo en este espejo?**

Comenzamos con esta actividad para ir conociendo a los alumnos. Fue curioso el observar sus caras cuando vieron un espejo y preguntaron que para qué era. Cuando se lo expliqué, la actividad resultó atractiva porque nunca se habían observado (según ellos) con tanto detenimiento y detalle. Sus comentarios eran curiosos y en voz alta, se observaban una y otra vez y... el comentario era distinto, tenía más matices.

Revelaron el concepto que cada niño tiene de sí mismo, cómo se ve y cómo cree que los ven los compañeros. Les sirvió para expresar sus sentimientos y para percatarse de que sus opiniones eran importantes y valiosas.

Sesión nº 2: **Carta a mi mejor amiga**

Los alumnos pensaron que tenían que escribir una carta, cosa que no les gustó y, al no ser así, se sintieron aliviados pero, les extrañó y a la vez les gustó que se la diera ya escrita. La leyeron atentamente, asumieron los sentimientos de Laura y expresaron abiertamente cómo se debía sentir ante esa situación.

Comprendieron que con esta actividad afloraron pensamientos y sentimientos nuevos para ellos. Se sorprendieron al observar que, hablando entre ellos, eran capaces de resolver situaciones difíciles, se sentían mejor y aumentaban su autoestima.

Sesión nº 3: Soy **distinto... pero soy único**

Empezamos por hablar de la amistad, de la confianza en nosotros y en los demás y de la importancia de tomar decisiones importantes. Así llegamos al cuento, el cual despertó en ellos interés (no todos los alumnos lo conocían), por ser una actividad distinta.

Acabada la narración, el gesto pensativo de sus caras lo decía todo; piensan unos minutos, hacen “su” dibujo y la sorpresa es que... muchos coincidieron en colorear la escena del patito cuando se convierte en cisne y es ahí, cuando ven que hay que admitir y admirar a todos los que tienen cerca, sin importarles que sean diferentes porque la belleza siempre viene del interior de las personas y hay que aprender a ver sus cualidades. Valoraron la amistad y el tener confianza en los demás.

Sesión nº 4: **Erase una vez...**

Se empieza por recordar las vacaciones y lo que han hecho durante esos días. Al principio, se muestran tímidos y ninguno habla, pero después se animan. Cuando se les dice que la actividad se hará en colaboración con sus familias, ellos mismos son los que proponen las ideas que pueden hacer sus padres.

Cuando la trajeron hecha, se sintieron importantes por conocer cosas nuevas y curiosas de su familia (que no conocían), de contar con su colaboración y sobre todo, porque ellos eran los únicos que tenían esa información exclusiva, para poder contárnosla. Fue la mejor forma de superarse y de elevar su autoestima.

Sesión nº 5: **Las palabras, sí nos importan**

Muchas veces oímos palabras fuertes que hieren a los alumnos. Ellos parecen no percibir que están haciendo daño a sus compañeros, pero sí se lo hacen; por este motivo se pensó en realizar esta actividad.

El momento que despertó más interés en los alumnos fue cuando se observó como las noticias se deshacían y no se podían volver a rehacer al igual que las palabras, que una vez dichas ya no se pueden recoger. Hicieron las comparaciones entre “noticias deshechas-palabras fuertes”, explicaron su significado y si les merecía la pena seguir insultándose. El resultado fue efectivo, reflexionaron, participaron, se supieron valorar positivamente y a los compañeros les comentaron: ¡Lograremos no decir nunca más esas feas palabras!”.

Sesión nº 6: **¡Quiero llegar a la escuela!**

Los alumnos mostraron gran interés por esta película porque iban conociendo que hay niños que no lo pasan bien y que existen lugares muy peligrosos por los que tienen que pasar, cada día para ir a la escuela, recorriendo muchos kilómetros por caminos difíciles. Los niños preguntaron: ¿Esto existe de verdad? ¿No tienen escuela en su pueblo? ¿No tienen autobús? Seguidamente, surgieron pensamientos y sentimientos y comentaron que valorarían su escuela, la amistad y todo, lo que sus familias y amigos les pudieran ofrecer.

Sesión nº 7: **Los emoticonos son mis amigos.**

Se estaba observando que, entre ellos, no se relacionaban con fluidez, no exteriorizaban sus momentos alegres ni los menos alegres, y eso hacía que en estuvieran de mal humor. Se pensó en plantear una actividad con caritas (emoticonos) y resultó atractiva. Era la mejor manera de que se expresaran sin que los demás supieran cómo se sentían. Así, cada alumno comprobó su estado de ánimo y entre todos y dialogando se logró que desarrollaran las emociones positivas y disminuyeran las negativas.

Todos los alumnos analizaron su estado de ánimo, lo compartieron con los compañeros y entre todos lograron mejorar sus emociones.

Sesión nº 8: **Mi trabajo valió la pena.**

Esta actividad era un complemento al test de Rosenberg realizado en septiembre, en la Sesión Inicial, cuya misión era contrastar los resultados entre el de septiembre y el de mayo, y demostrar que las actividades hechas en los meses intermedios han dado el fruto esperado.

El resultado fue que en el primer test, 5 alumnos tenían una autoestima baja; 2 la tenían media y 1 alta. En el segundo, el cambio fue notable: 2 alumnos muestran baja autoestima, 3 media (era necesario elevarla) y otros 3 alta. Estos resultados favorables eran debidos a que habían logrado confianza en sí mismos y en sus facultades.

Los siguientes gráficos representan los resultados que se han obtenidos en la Sesión Inicial y en la Sesión n° 8:

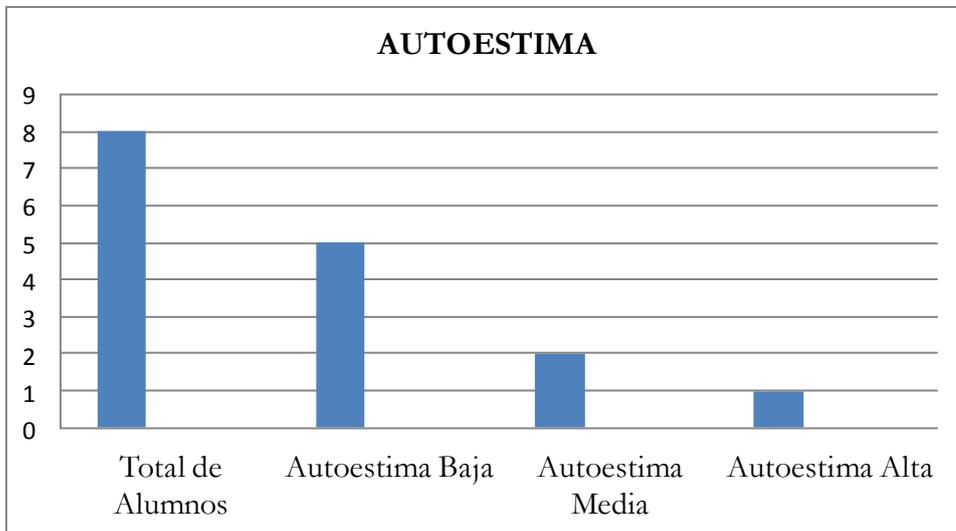


Figura 3: Gráfico resultante de la Sesión Inicial.

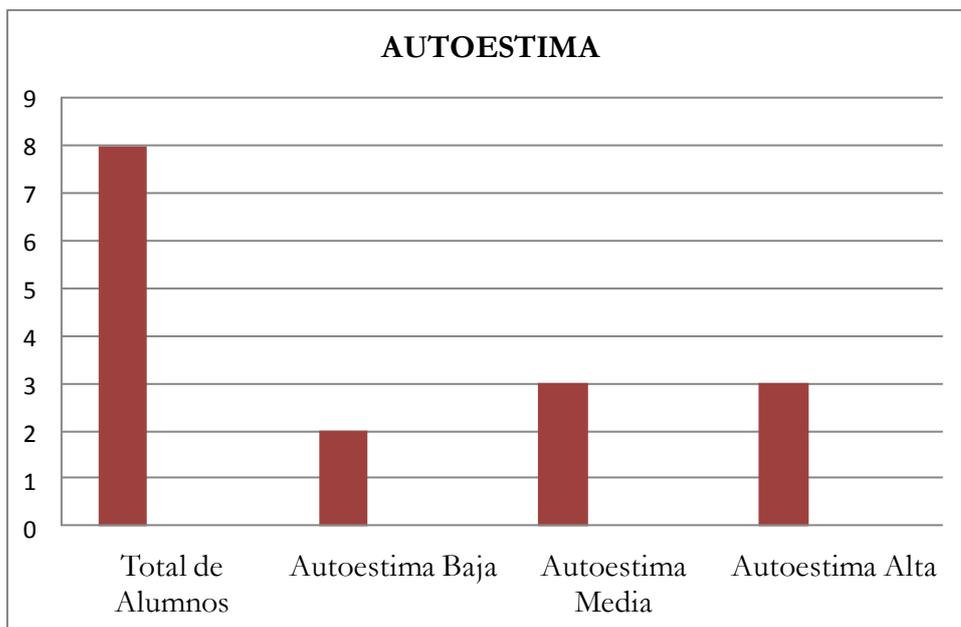


Figura 4: Gráfico resultante de la Sesión n° 8.

5.13.2. Evaluación

Esta propuesta está pensada para Alumnos con Necesidades de Compensación Educativa que necesitaban una atención especial, bien por su integración tardía en el sistema educativo o bien por estar en situación de desventaja socioeducativa. Por estos motivos

había que darles una respuesta educativa y lo he hecho en forma de actividades atractivas y motivadoras que les hiciera pensar, dialogar, relacionarse entre ellos y con los demás y, sobre todo, para desarrollar y fortalecer su autoconcepto y su autoestima.

Las actividades están adaptadas a sus características y niveles madurativos; se han logrado los objetivos propuestos concordando con los contenidos anunciados, nos hemos ajustado al calendario y a la temporalización prevista y hemos utilizado los recursos más cercanos.

Al comenzar las actividades se puso de manifiesto que los alumnos tenían su autoconcepto desajustado y su autoestima era baja en cinco alumnos, dos en tres de ellos y alta en uno. Se avanzaba en las actividades y su confianza aumentaba porque iban descubriendo que en cada una de ellas aprendían algo nuevo que les ayudaba a superarse; al final, en el test de la sesión 8 (la segunda vez que lo hicieron), los resultados cambiaron; en autoestima baja se pasó de cinco alumnos a dos, en la media de dos alumnos a tres y en la autoestima alta, de un alumno a tres.

En el gráfico siguiente se observa el progreso que se ha conseguido, en las sesiones anteriores, para lograr que la autoestima baja desapareciera en el mayor número posible de alumnos:

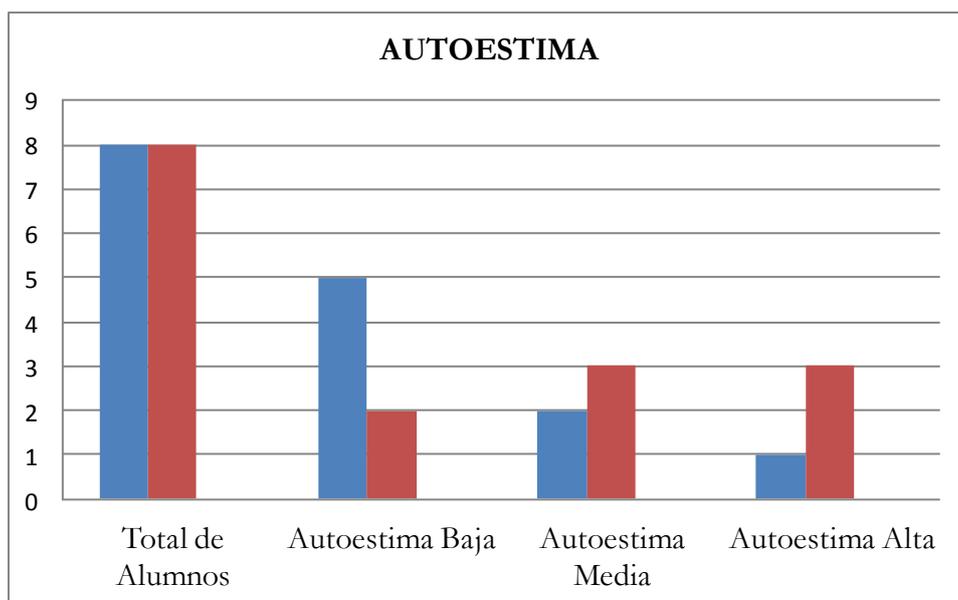


Figura 5: Gráfico comparativo entre la Sesión Inicial y la Sesión n° 8.

La intervención de los padres aportó nuevos ánimos, los alumnos vieron que sus familias colaboraban y les aportaban vivencias de cuando tenían su edad, para que las compartieran con sus compañeros; también les ayudaron dedicándoles frases positivas para que sus hijos se dieran cuenta de que son importantes para la familia. Así mismo, consensuaron y comprendieron (después de ver la película) que debían apreciar más lo que tenían, a quererse a sí mismos como son, ya que todos ellos son distintos... pero únicos. Se logró la escucha, el diálogo, la colaboración, la amistad y, en relaciones sociales aprendieron a cuidar las palabras para no herir a los compañeros.

6. CONCLUSIONES DEL PROYECTO

Este proyecto ha resultado una verdadera práctica para mejorar un autoconcepto ajustado y una autoestima positiva, en los alumnos, resumiéndolo en dos ideas: “Se amigo de ti mismo” y “Educa en la autoestima para crecer como persona”.

Se ha presentado, explicado y entendido los conceptos de autoconcepto y de autoestima y la manera de cómo se han formando, a la vez que se han identificado tanto los factores que favorecen a la autoestima como aquellos que la puedan perjudicar en su desarrollo.

Se ha conseguido que en alumnos de Educación Compensatoria se despierte el interés por la superación, por el trabajo en grupo, por impulsar la ayuda entre compañeros, por fomentar sus cualidades y habilidades, el poder de saber escuchar y el de ser escuchado con atención y el de realizar regularmente sus tareas escolares, porque el alumno que obtiene un buen rendimiento académico, llega a formarse un autoconcepto positivo, mientras que el que tiene un bajo rendimiento forma un autoconcepto negativo.

Las actividades de este proyecto se podrían aplicar en los demás cursos de Educación Primaria (a excepción de la sesión Inicial y la 8), por ser sencillas y ofrecer la posibilidad de aprender a desarrollar la educación emocional y las habilidades sociales valorando las propias actuaciones, tanto las positivas como las negativas y aceptarlas posteriormente. Sería interesante que todas ellas se aplicaran en cursos posteriores, si bien se necesitaría ampliar algunas de ellas o simplemente transformarlas.

Si logramos que en Educación Primaria, el niño domine estrategias básicas para alcanzar una alta autoestima y un ajustado autoconcepto de sí mismo, le habremos construido el camino para ser una persona preparada para avanzar adecuadamente en la sociedad, tanto en la actual como en la futura.

El docente puede ver que esta Propuesta ha resultado enriquecedora, porque ofrece:

- Proponer actividades motivadoras con una metodología adaptada a sus niveles.
- Fomentar las relaciones docente-alumno respetando la imagen que cada uno tiene de sí mismo, encajando sus errores y utilizando feedback como soporte positivo.
- Valorar sus actuaciones, estimular el diálogo, la escucha y la confianza.
- Estimar sus habilidades, su creatividad y las ganas de aprender.

Como resumen y a partir de esta Propuesta se puede proseguir en nuevas investigaciones que vinculen el autoconcepto y la autoestima con la mejora académica, con la salud mental de los alumnos, con el trastorno alimentario o incluso con la expresión oral.

Por todo lo anteriormente expuesto, esta ilustración y la frase de Branden (1990) servirán de colofón a este Trabajo



“Hay una abrumada evidencia que cuanto más alto es el nivel de la autoestima, es más probable tratar a otros con respeto, amabilidad y generosidad.

Branden (1990)

7. BIBLIOGRAFÍA

- Bermúdez, M. P. (2000). *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.
- Branden, Nathaniel. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Burns, R.B. (1990). *Teoría, desarrollo y comportamiento*. Bilbao: Ediciones Ega.
- Comellas, M. J. (2009). “¿Autoestima? Es imprescindible”. *Café-Tertulia: Educar con autoestima favorece la madurez de los niños y el rendimiento en la escuela*. Barcelona. Publicado el 18 de enero de 2015 por AMPA.
- Feldman, J. R. (2001). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea Ediciones.
- Feldman, J. R. (2005). *Autoestima para niños: juegos, actividades, recursos y experiencias creativas*. Madrid: Narcea. S. A. de Ediciones.
- Gardner, Howard. (1983). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Garma, A. M. y Elexpuru, I. (1999). *El autoconcepto en el aula. Recursos para el profesorado*. Barcelona: Edebé.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (4a ed). Barcelona: Kairos.
- González Martínez, M. T. (1999). *Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo de expresa*. Revista Aula, 11, pp. 217-232. Universidad de Salamanca.
- Güell Barceló, M.; Muñoz Redondo, J. (2000, p. 118). ISSUU- *Proyecto desarrollo de la autoestima en la niñez*; Barcelona: Paidós.
- Heinsen, M. (2012). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Hewit, J. P. (2002). *The social construction of self-esteem*. New York: Oxford University Press.
- Lantieri, L. (2009). *Entrevista con Eduardo Punset sobre aprendizaje social y emocional*. Washington, 9 de octubre del 2009.
- Marina, J. A. (2005). *Precisiones sobre la educación emocional*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), pp. 27-43. Universidad de Zaragoza.
- Martín Albo, J., Núñez, J. R., Navarro, J. G.; Grijalvo, F. (2007). *The Rosenberg Self-Esteem Scale: The Spanish Journal of Psychology*, 2 (10), pp. 458-567. Universidad Complutense de Madrid.
- Mézerville, Gastón (2004). *Ejes de salud mental*. México: Trillas.

- Naranjo, M. L. (2007). *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Revista INIE, 7 (3), pp. 1-27. Universidad de Costa Rica.
- Ortega, P. (2000). *Autoestima: un nuevo concepto y su medida*. Biblid, 12, pp. 45-66. Universidad de Murcia.
- Quiles, M. J., & Espada, J. P. (2004). *Educación en la autoestima*. Madrid: Editorial. CCS.
- Vallés, A. (1998). *Cómo desarrollar la autoestima de los hijos*. Madrid: Editorial EOS.

PELÍCULA

- Camino a la escuela* (2013). Película dirigida por Pascal Plisson. India, Kenia, Argentina y Marruecos/ Abordar Distribución.

PÁGINAS WEB UTILIZADAS

<http://www.dialnet.unirioja.es/ejemplar/71306>

<http://www.mundodeninos.es/>

<https://www.es.scribd.com/doc/52815109/Etapas-Ericsson>.

8. ANEXOS

1.1. Carta a mi mejor amiga.

Utilizado en la actividad de la sesión 2.

Villacornete, 22 de abril de 2.015

Hola María:

¿Qué tal estás? Espero que te encuentres mejor de lo que yo estoy. No me encuentro bien, tengo muchos problemas y necesito a alguien que me pueda escuchar.

Tú me conoces desde hace mucho tiempo y sigo viéndome superfea, delgaducha y pensando que a nadie le importo. Mi familia me dice que todo eso es mentira, que ellos me quieren mucho y que de fea, nada, pero yo no me lo creo y sigo viéndome espantosa. Pero eso no es todo, para remate no apruebo ni una asignatura (bueno, solo Educación Física e Inglés), esto no significa que no estudie, el problema es que todo se me olvida y para colmo, mis otras amigas ya no viven en el pueblo y estoy sola.

Me han dicho que si puedo ayudar a unos niños de E.P. con sus tareas de Inglés pero no me atrevo porque creo que también voy a fallar.

Tengo la sensación de ser una chica sin habilidades y bastante inútil, ¿Por qué me siento tan derrotada? ¿Seré capaz de poder ayudar a alguien? ¿Me podrías ayudar?

Recibe un fuerte abrazo de tu amiga.

Laura

1.2. Cuento “El patito feo” de Hans Chistian Andersen

Utilizado en la actividad de la sesión 3.

Ese verano Doña Pata esperaba con inquietud el día en que ocurriría el nacimiento de sus siete patitos. Ella y sus amigas, miraban con mucho interés cada huevo.



Un día empezaron a romperse los cascarones y aparecieron seis preciosos patitos. Se fijaron en que todavía faltaba un patito por nacer; esperaron... y de repente, salió un patito muy feo y muy distinto a los demás. A Doña Pata le daba vergüenza tener un patito tan feo e intentaba esconderlo. El tiempo pasaba y el

patito feo no cambiaba, estaba todavía más feo.

Crecía muy rápido; estaba bastante más grande que los otros. El patito feo se dio cuenta de que en ese lugar no era querido y se escapó. Se marchó y llegó a una granja, muy grande, donde una señora lo recogió; el patito feo creyó que aquel lugar sería su verdadero hogar pero, no era verdad, aquella señora era muy mala y solo pensaba en comérselo y... De nuevo, el patito feo tuvo que huir.

El frío invierno apareció y estaba solo; tenía hambre, frío y mucho miedo porque los cazadores lo querían matar. Volvió la primavera y el patito feo descubrió un estanque donde había varios cisnes; al mirarlos, se sintió apenado porque ellos eran muy hermosos y él era feo. Se atrevió a hablarles y les dijo que si podía quedarse en el estanque con ellos; le contestaron que sí ya que todos eran iguales, eran amigos. El patito feo les dijo que no le engañaran ni se rieran de él y los cisnes le hablaron diciéndole que porqué se iban a burlar de él si todos eran iguales. Cuando el patito feo oyó estas palabras se miró en el agua y en el reflejo observó que era un hermoso cisne.

Al verse transformado en cisne se sintió muy feliz y vivió junto a ellos, el resto de su vida, en el claro y cristalino estanque.

1.3. Láminas de “¡Quiero llegar a la escuela!”

Utilizado en la actividad de la sesión 6.



1.4. Ficha “Los emoticonos son mis amigos”

Utilizado en la actividad de la sesión nº 7.

¿Cómo me siento cuando...?			
Estoy con mi familia			
Juego con mis compañeros en el colegio			
Saco buenas notas			
Ayudo en casa			
Me enfado con mis amigos			
Protesto por la comida			
Soy bueno en los deportes			
Me gusta compartir mis juguetes			
Pierde mi equipo de fútbol favorito			
Se me olvida hacer los deberes			
Estoy orgulloso de cómo soy			
La gente opina de mí			

1.5. Test de autoestima

Utilizado en la actividad de la sesión 8.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio como las demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

