



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL JUEGO

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR/A: VERA GARCÍA MARTÍNEZ

TUTOR/A: TERESA ROMÁN GRANDE

Palencia, Junio 2018

DECLARACIÓN DE AUTORÍA INTELECTUAL DE TRABAJO ACADÉMICO

D. / Dña **VERA GARCÍA MARTÍNEZ** con NIF **71174494-M**
estudiante del GRADO EN **EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA**
en la Facultad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid), curso 2017- 2018 ,
como autor/a de este documento académico, titulado: **EL DESARROLLO DEL AUTO-
CONCEPTO Y LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL JUEGO**

y presentado como Trabajo de Fin de Grado, para la obtención del título correspondiente,

DECLARO QUE

es fruto de mi trabajo personal, que no copio, que no utilizo ideas, formulaciones, citas integrales o ilustraciones diversas, sacadas de cualquier obra, artículo, memoria, etc., (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

RESUMEN

La autoestima es un elemento básico en el desarrollo integral del alumno como persona. Es una cualidad imprescindible para el éxito de las relaciones personales, el desarrollo en el aprendizaje y la construcción de la felicidad. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres, maestros, compañeros, amigos, etc.) y las experiencias y expectativas que vamos adquiriendo. Es por ello que desde el colegio es un deber y una responsabilidad guiar al niño para la adquisición de un autoconcepto y una autoestima sana.

En este trabajo de fin de grado, presento una propuesta de intervención dirigida a los docentes y familias de los alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, con el objetivo de fomentar el desarrollo positivo del autoconcepto y la autoestima de los más pequeños, recurriendo al juego y al trabajo cooperativo para lograrlo.

PALABRAS CLAVE

Autoestima, autoconcepto, Educación Primaria, juego, trabajo cooperativo.

ABSTRACT

Self-esteem is a basic element on the student integral development as a person. It is an essential attribute for the student to be successful within different relationships with other people, his learning development and it is also indispensable while building his own happiness. Since the age of 5 or 6 is when individuals start creating a concept about how people who is around see us (parents, teachers, colleagues, friends, etc.), but also the concept of the experiences and expectations that we start acquiring at that age. That is why from the moment children start school, it is its duty and responsibility to guide the children therefore they can acquire a healthy self-concept and a healthy self-esteem.

In this final degree project, I introduce an intervention proposal addressed not only to the teachers but also to the students' families of first cycle of Primary Education, its objective is to promote the positive development of children self-concept and self-esteem since early years, appealing to games or playing and cooperative work to achieve it.

KEY WORDS

Self-esteem, self-concept, primary education, game, cooperative work.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1 Definición de autoestima y autoconcepto	11
4.2 Desarrollo del autoconcepto	13
4.3 Desarrollo evolutivo de la autoestima.....	15
4.3.1 Etapas en el desarrollo de la autoestima	15
4.4 Dimensiones de la autoestima.....	17
4.5 Tipos de autoestima.....	19
4.5.1 Formas de expresión de la autoestima positiva en los niños	21
4.5.2 Formas de expresión de la autoestima negativa en los niños.....	22
4.6 Factores que fomentan el desarrollo de la autoestima	23
4.7 La autoestima en el ámbito familiar.....	26
4.8 Importancia de la autoestima en la escuela.....	28
4.8.1 Autoestima y rendimiento académico	29
4.9 Estrategias para fomentar la autoestima en los alumnos	32

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	34
5.1 Introducción	34
5.2 Justificación	34
5.3 Contextualización	35
5.4 Objetivos.....	35
5.5 Contenidos	36
5.6 Competencias.....	36
5.7 Metodología	37
5.8 Temporalización.....	39
5.9 Desarrollo de las sesiones	40
5.10 Evaluación.....	45
5.11 Reflexión de las sesiones puestas en práctica	45
6. CONCLUSIONES FINALES	48
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50

1. INTRODUCCIÓN

El autoconcepto y la autoestima son dos conceptos fundamentales en la vida de las personas. Por ello es importante conocer y tener muy claros estos dos términos si queremos formar con éxito a nuestros alumnos.

El autoconcepto se define como las características que forman nuestro ser: nuestra personalidad, nuestra forma de ver la vida, nuestras características personales. Es decir, es lo que pensamos de nosotros mismos. Muy relacionado a este concepto está la autoestima, que resulta de la valoración que hacemos de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Tanto el autoconcepto, como la autoestima son dos aspectos que no son estáticos y por tanto, se pueden aprender, cambiar y mejorar a lo largo de la vida. Por este motivo debe ser trabajado y desarrollado con nuestros alumnos desde una temprana edad.

En este trabajo habrá una parte informativa con los aspectos más relevantes sobre el autoconcepto y la autoestima, en qué etapas de la vida del niño se desarrolla cada uno de estos conceptos, cuáles son las formas de expresión para reconocer a individuos que presenten una autoestima positiva o negativa, la fuerte influencia de la familia en la autoestima del niño y, por supuesto, cómo influye la escuela y qué estrategias debe seguir un buen docente.

Este trabajo se va a dividir en dos partes: en la primera se muestra una fundamentación teórica correspondiente al autoconcepto y a la autoestima y, en la segunda parte planteo una propuesta didáctica a través de un conjunto de actividades y juegos dirigidos específicamente a fomentar un autoconcepto positivo de nuestros alumnos y, como consecuencia, una elevada autoestima en los mismos.

2. JUSTIFICACIÓN

La autoestima es un aspecto clave en la vida de las personas. Es un tema que cobra gran importancia en el día a día de nuestra sociedad. Se trata de una cuestión de la que se habla mucho y, la mayoría de las veces, se comprende muy poco.

La autoestima y el autoconcepto se van desarrollando desde edades muy tempranas a partir de un proceso de interiorización que se va moldeando a lo largo de toda la vida. Es por este motivo por el cual, estos conceptos se han de trabajar desde los primeros años de vida, para que el niño se sienta seguro de sí mismo, sea más autosuficiente y valioso y pueda trasladar esta posibilidad a todos los aspectos de su vida.

Como ya hemos mencionado anteriormente, el contexto con mayor relevancia en el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima son la familia y el ámbito escolar, ya que tanto los padres como los docentes y los compañeros de aula son personas significativas para el niño, puesto que aportan información relevante sobre su identidad e inciden en la formación de la misma y consecuentemente en su autoestima.

Por ello considero necesario conocer en profundidad aspectos destacados sobre los términos de autoconcepto y autoestima, la fuerte influencia de la familia en la autoestima del niño y, por supuesto, como influye la escuela y qué estrategias debe seguir un buen docente.

En relación con todo lo apuntando anteriormente, presento una metodología basada en un conjunto de juegos y actividades para posibilitar y potenciar el desarrollo positivo de la autoestima y el autoconcepto en los más pequeños.

Haciendo referencia al currículo de Educación Primaria (*Real Decreto 26/2016, de 21 de julio*), podemos observar que se hace referencia a la importancia del desarrollo de la autoestima en esta etapa educativa desde el área de Valores Sociales y Cívicos:

Bloque I: La identidad y la dignidad de la persona

- La imagen de uno mismo. La autoestima. Valoración y aceptación de sus cualidades y limitaciones, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos estéticos-sociales vigentes.

La finalidad de este bloque es desarrollar un autoconcepto ajustado y una buena autoestima para tomar decisiones responsables y vivir con dignidad. Para ello, se parte de la elaboración de la identidad propia como paso previo e indispensable para el reconocimiento del otro.

Por esta razón, uno de los objetivos planteados en este bloque es:

Crear una imagen positiva de sí mismo tomando decisiones meditadas y responsables, basadas en un buen autoconcepto, aceptando tanto sus características personales y las de los demás.

En definitiva, en la educación de los más pequeños tenemos que tener presente en todo momento el ámbito de la autoestima. Los profesores tenemos que trabajar para conseguir que los niños sean capaces de valorar sus posibilidades y limitaciones, y de esta manera aprecien sus habilidades, lo cual supondrá un beneficio para el aprendizaje.

3. OBJETIVOS

Los objetivos a desarrollar en este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

1. Entender los términos de autoconcepto y de autoestima.
2. Identificar los factores que puedan favorecer o dañar el desarrollo de la autoestima.
3. Concienciar de la influencia del ámbito escolar y familiar en el desarrollo de la autoestima.
4. Detallar líneas de actuación adecuadas que fomenten el desarrollo positivo de la autoestima en los más pequeños.
5. Elaborar una propuesta de intervención para fomentar la autoestima y el autoconcepto de los alumnos de primer ciclo de Educación Primaria.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

La autoestima y el autoconcepto son dos términos que están estrechamente relacionados y con frecuencia son empleados como sinónimos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene acerca de sí mismo. Pero para hablar de ellos es importante hacer una diferenciación.

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros, el valor que nos asignamos en tanto que realizamos una evaluación acerca de nuestra persona.

Hay diferentes opiniones en cuanto a estos conceptos. Podemos destacar algunas definiciones de autoestima:

La autoestima es entendida como “la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas. La autoestima sería entonces el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo” (Haeussler & Milicic, 2014).

Según Alcántara J.A. (2003) la autoestima es una actitud hacia uno mismo, es decir, la forma de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “yo” personal.

Por su parte, Rosenberg (1965) define la autoestima como la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo.

Por contra, para Coopersmith (1967) la autoestima es la evaluación que el individuo realiza y cotidianamente mantiene respecto de sí mismo, que se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo cree ser capaz, significativo, exitoso y valioso.

El autoconcepto es lo que pensamos sobre nosotros mismos, el concepto que tenemos sobre todas nuestras experiencias como personas.

Para Rosenberg (1979) el autoconcepto es el conjunto de los pensamientos y los sentimientos que hacen referencia a uno mismo como objeto. En cambio, Shavelson, Hubner y Stanton (1976) definen este concepto como las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta.

El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos. Es la representación mental de todos y cada uno de los elementos de nuestra persona. Se trata de un elemento cognitivo, e incluye todas las ideas sobre nuestra personalidad, nuestras capacidades, nuestra apariencia física, etc., pero sin aplicarles ningún valor negativo o positivo (Vallés, 1998).

Tanto el autoconcepto como la autoestima no son conceptos globales, sino que cada uno es la suma de una serie de aspectos o de contextos de actuación. Estos son totalmente independientes, pues es posible tener una buena valoración de uno mismo en un aspecto y valorar negativamente otro. Además, es compleja y cambiante, y va desarrollándose a lo largo de nuestra vida (Feldman, 2001).

4.2 DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO

Desde muy pequeño y a partir de sus primeras experiencias, el niño se forma una idea acerca de lo que le rodea y también construye una imagen personal. Esta imagen mental es una representación que, en gran medida, corresponde a lo que otras personas piensan de él o ella.

Según Haeussler y Milicic (1991) la valoración de la imagen que el niño va haciéndose de sí mismo depende, de alguna manera, de la forma en que él va percibiendo que cumple las expectativas de sus padres, en relación a las metas y conductas que se esperan de él. Si el niño siente que sus logros están de acuerdo con lo esperado, se irá percibiendo a sí mismo como eficaz, capaz, competente. Si siente que no logra lo que se espera de él, va a pensar que no es como debería, se sentirá poco capaz y poco valioso, lo que irá dañando su autoestima.

Tal y como apunta Gurney (1988), el autoconcepto es aprendido y se construye a partir de las percepciones que se derivan de la experiencia y que van haciéndose progresivamente más complejas. Este autor describe tres etapas:

- Etapas del sí mismo primitivo

Desde el momento que nace, el niño se relaciona interactivamente con sus padres, especialmente con su madre. A partir de esas relaciones va desarrollándose el proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente de los demás. Cada día es un poco más autoconsciente.

- Etapa del sí mismo exterior

El niño en esta etapa se define a sí mismo y se diferencia de los otros por sus rasgos físicos. Entre los ocho y nueve años comienza la definición personal, basándose en algunos rasgos psicológicos. A esta edad se hacen evidentes los sentimientos de estar avergonzado u orgulloso de sí mismo. El sentimiento de sí mismo que se adquiere en esta etapa resulta difícil de modificar posteriormente.

Al final de esta etapa hay un aumento de la autoconciencia: los niños presentan un mayor reconocimiento de sí mismos y una mayor conciencia de cómo son percibidos por los demás.

- Etapa del sí mismo interior

En esta etapa, el adolescente busca describirse a sí mismo en términos de identidad y esta definición se va haciendo cada vez más diferenciada y menos global. Este proceso comienza alrededor de los doce años y a través de él se intenta responder a la pregunta: “¿Quién soy yo?”.

Esta tercera etapa descrita por Gurney es muy vulnerable en términos de autoestima, tanto por el propio cuestionamiento personal como por la influencia de la crítica externa en un período de la vida de especial sensibilidad.

4.3 DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima no es una cuestión innata. Tal y como apunta José Antonio Alcántara (2003), la autoestima es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones que van configurando a la persona en el transcurso de su vida.

La autoestima es una estructura coherente, estable y difícil de modificar. Sin embargo, su naturaleza no es estática, sino dinámica y, por lo tanto, ésta puede crecer, arraigarse de forma más íntima, ramificarse e interconectarse con otras actitudes de la persona; pero también puede debilitarse, empobrecerse y desintegrarse. La autoestima es, pues, perfectible en mayor o menor grado (Alcántara, 2003).

4.3.1 ETAPAS EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Es fundamental que el maestro de Educación Primaria conozca en que instante evolutivo se encuentra el autoconcepto y la autoestima de sus alumnos en el aula, ya que el paso de una etapa a otra está marcado por una crisis que suele ir acompañada por un sentimiento de angustia y ansiedad.

Coopersmith (1996) describió las diferentes etapas por las que pasan los individuos en el proceso de formación de la autoestima.

- PRIMERA ETAPA: A PARTIR DE LOS SEIS MESES

Coopersmith (1996) afirma que la formación de la autoestima se inicia a los seis de edad. El niño comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto. Es también en este momento cuando se empieza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

Coopersmith apunta que, en esta etapa del proceso de aprendizaje, el individuo reafirma su propio concepto, comienza a distinguir su nombre de los restantes y reacciona ante él.

- SEGUNDA ETAPA: 3-5 AÑOS

Es en esta etapa, según las consideraciones de Coopersmith (1996), en la que el niño se vuelve egocéntrico, debido a que piensa que el mundo gira alrededor de él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión en relación con la autoestima.

- TERCERA ETAPA: 6 AÑOS

Tal y como afirma Coopersmith (1996) es en este período cuando se inician las primeras experiencias personales y, por tanto, la interacción con otros individuos fuera del ámbito familiar, debido a que el niño comienza a ir a la escuela.

- CUARTA ETAPA: 8-9 AÑOS

Es en este momento, tal y como apunta Coopersmith (1996) cuando el niño tiene establecido su propio nivel de autoapreciación y lo conserva de forma relativamente estable en el tiempo.

En conclusión, Coopersmith considera que esta primera infancia es el momento en el que se configura la autoestima, principalmente porque es el momento en el que los niños entran en contacto con su entorno escolar y con otros grupos de iguales, lo que les permite desarrollar las habilidades de socialización, íntimamente ligadas con el desarrollo de la propia autoestima. Por tanto, el ambiente que rodea al niño tendrá vital influencia en el desarrollo de la autoestima y del autoconcepto. Si el niño se desarrolla en un ambiente de paz y de aceptación, el individuo conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo que supondrá la constitución de una base adecuada para configurar la estima propia.

4.4 DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

Muchos estudios apuntan que existe una valoración global acerca de la autoestima, la cual abarca la estimación general que cada individuo realiza de uno mismo, pero también se puede afirmar que existen otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima. Las más significativas en la edad escolar son las siguientes:

1. Dimensión física
2. Dimensión social
3. Dimensión afectiva
4. Dimensión académica
5. Dimensión ética

1. Dimensión física

Este área, tal y como apunta Reasoner (1982) se refiere, en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

2. Dimensión social

Tal y como apuntó Reasoner (1982), esta dimensión incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

3. Dimensión afectiva

Está muy relacionada con la anterior, pero se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse:

- Simpático o antipático
- Estable o inestable
- Valiente o temeroso
- Tímido o asertivo
- Tranquilo o inquieto
- De buen o mal carácter
- Generoso o tacaño
- Equilibrado o desequilibrado

4. Dimensión académica

Tal y como afirma Reasoner (1982) se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y, específicamente, a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.

Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual.

5. Dimensión ética

De esta manera, tal y como afirma Reasoner (1982) este área se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco fiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo.

La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha quebrantado o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se verá distorsionada en el aspecto ético.

4.5 TIPOS DE AUTOESTIMA

Méndez (2001) plantea que existen distintos niveles de autoestima, por lo que cada persona reacciona ante situaciones similares de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones y autoconceptos diversos.

En relación a los niveles de autoestima, Coopersmith (1996) afirma que la autoestima puede dividirse en tres niveles:

- Autoestima alta
- Autoestima media
- Autoestima baja

- Autoestima alta

El autor explica que las personas con alta autoestima son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos. También es característico de los individuos con alta autoestima, que sean personas que confíen en sus propias percepciones y esperen siempre el éxito, manejen la creatividad, se auto respeten y sientan orgullo de sí mismos. Caminan siempre hacia metas realistas.

- Autoestima media

Coopersmith (1996) afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitudes con las personas que tienen alta autoestima, pero las demuestran en dimensiones menores y, en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan diferencias en el autoconcepto. Se caracterizan por ser personas expresivas, dependen de la aceptación social, tienen un alto número de afirmaciones positivas, pero son personas más moderadas en sus expectativas y competencias que los individuos que presentan una alta autoestima.

- Autoestima baja

Finalmente, Coopersmith (1996) conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima bajo como aquellos individuos que se muestran desanimados, deprimidos, consideran no poseer atractivos, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa y carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedades.

Por otra parte Haeussler y Milicic (1996) nos hablan solo de dos grupos: autoestima positiva y autoestima negativa y nos muestran una lista de cómo es la forma de expresarse de los niños de acuerdo a las mismas.

4.5.1 FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN LOS NIÑOS

- **En relación a si mismo**

- Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo, actúa con seguridad y se siente capaz y responsable por lo que siente, piensa y hace.
- Es una persona integrada, que está en contacto con lo que siente y piensa.
- Tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos.

- **En relación a los demás**

- Es abierto y flexible, lo que le permite crecer emocionalmente en la relación con otros.
- Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son.
- Toma la iniciativa en el contacto social y, a su vez, es buscado por sus compañeros, porque resulta atractivo.

- **Frente a las tareas y obligaciones**

- Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea y es capaz de orientarse por las metas que se propone.
- Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades. No se angustia en exceso frente a los problemas, pero se preocupa por encontrar soluciones.
- Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores; no se limita a autoculparse ni a culpar a los otros.

4.5.2 FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA AUTOESTIMA NEGATIVA EN LOS NIÑOS

Según Haeussler y Milicic (1996) algunas de las actitudes y conductas más frecuentes de los niños con problemas de autoestima son las siguientes:

- Se sienten descontentos consigo mismos, pues se consideran poco valiosos, e incluso en casos extremos, sin ningún valor.
- Están convencidos de que no tienen aspectos positivos para enorgullecerse, tienen conciencia de sus defectos, pero tienden a sobredimensionarlos.
- Con frecuencia presentan una actitud de queja y crítica, triste, insegura, inhibida y poco sociable, les falta espontaneidad y presentan agresividad.
- Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación.
- Evitan los desafíos por temor al fracaso.
- Ocultan sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando creen que éstos no concuerdan con los de los demás,
- Carecen de habilidades sociales. Les resulta difícil crear y mantener relaciones sólidas y fructíferas.

4.6 FACTORES QUE FOMENTAN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

A continuación hago referencia a los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima.

Polaino-Lorente en 1996 apuntó los siguientes aspectos como factores fundamentales en el aprendizaje de la autoestima:

- Conocimiento de sí mismo.
- Los sentimientos y afectos relativos al propio yo.
- Comportamiento personal.
- El modo en que los otros nos estiman.

1. Conocimiento de sí mismo:

Según Aquilino Polaino, el primer factor del que depende la autoestima es lo que piensa la persona acerca de sí misma. Se engloban tanto las valoraciones positivas y negativas que las personas tenemos de nosotros mismos, como las consideraciones de las personas que nos rodean.

En definitiva, la autoestima va en función de lo que conocemos acerca de nosotros mismos. El problema radica en que la persona nunca acaba de conocerse a sí misma, por esta razón tenemos diferentes niveles de autoestima.

La autoestima de una persona ha de estar basada en la realidad, lo que supone basarse en el conocimiento real de sí mismo.

El tercero de los aspectos que incluyó Aquilino Polaino es la consideración que cada persona tiene de su propio cuerpo y, también, la consideración que tienen los demás, lo que influye en el desarrollo y la construcción de la autoestima.

2. Los sentimientos y afectos relativos al propio yo:

Este segundo factor hace referencia al juicio que una persona tiene acerca de ella misma. Si la consideración que tiene sobre sí misma es positiva, los sentimientos acerca de sí misma también serán positivos. El modo de expresar esos sentimientos también actuará sobre la autoestima.

Tal y como afirma Aquilino Polaino, los sentimientos y la autoestima están estrechamente relacionados. La autoestima determina la expresión de sentimientos y, por su parte, los sentimientos reafirman o niegan la propia autoestima, de tal manera que una persona con autoestima positiva, manejará y mostrará mejor sus emociones.

3. Comportamiento personal:

Este tercer factor hace referencia a que toda acción que realiza una persona tiene unas consecuencias y puede modificar también el modo en que se estima.

En definitiva, lo que Aquilino Polaino quiere decir es que tenemos que tener en cuenta que cada comportamiento siempre tiene unas consecuencias. De manera que cualquier individuo puede reflexionar acerca de lo que hace para intentar valorar las consecuencias y, así, poder evitar valoraciones negativas que puedan influir en su autoestima.

4. El modo en que los otros nos estiman:

Otro factor importante que señala Polaino es el modo en que las personas perciben que son estimadas por los otros, el modo en que experimentan que determinadas cualidades personales son consideradas valiosas por los demás.

El modo en que el niño construye el modelo que tiene de sí mismo es a partir de las interacciones que mantiene con las personas que le rodean, de tal manera que dicho modelo será más seguro, estable y confiado cuánto mejores sean las relaciones que establece con su grupo de iguales.

En definitiva, de este modelo personal va a depender su comportamiento, su valía personal y su estilo emocional; en una palabra, su autoconcepto y su autoestima.

4.7 LA AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO FAMILIAR

El grado de estima que tiene un niño sobre sí mismo no es algo con lo que se nace, sino que se va desarrollando a lo largo de toda su vida.

De la misma manera que vemos reflejada nuestra imagen en un espejo y nos vemos satisfechos o insatisfechos, podemos apreciar la imagen que los demás se pueden hacer de nosotros mismos acerca de nuestra apariencia física, nuestros modales, nuestros sentimientos...

Tal y como afirma Cooley (1902), nuestro concepto está formado sobre lo que pensamos que los demás piensan de nosotros.

Tal y como apunta Aquilino Polaino (2003) no hay autoestima sin valores. Por eso, todas, o casi todas, las valoraciones de nuestro autoconcepto se van a formar a partir de todo aquello que las personas significativas de nuestro entorno dicen que es digno de valor y de estima. De esta manera, tal y como apuntó Alcántara (2003) la familia, particularmente, los padres, son la primera fuente de autoestima del niño, por dos razones: la primera, porque ellos son los primeros en transmitir una educación y unos valores a una persona que no sabe valorar ni tiene opción para poder aceptarlos y la segunda porque, desde el punto de vista del niño, los padres se convierten a través de la afectividad como el elemento significativo para formar la estructura de sí mismo.

Los estudios de Bachman (1970), Growe (1980), Medinnus (1965) y Rosenberg (1963), se refieren a la importancia de la opinión o percepción que el niño tiene sobre sus padres y su correspondiente correlación con su autoestima.

Según Coopersmith (1967) los padres de los niños con una alta autoestima, por lo general, quieren y aceptan a sus hijos y son exigentes en cuanto al desempeño y la buena conducta. Este tipo de padres reciben también estímulos por parte de sus hijos, que los animan a ser amorosos, firmes y democráticos.

Por su parte, los padres de los niños con baja autoestima establecen con sus hijos pocas reglas fijas, pero sus métodos de control tienden a ser rudos, autocráticos y, en ocasiones, hostiles y fríos. Es frecuente que estos padres no esperen mucho de sus hijos y sus expectativas de índoles negativas a menudo se convierten en realidad.

Se pueden formular algunas orientaciones que ayuden a los padres a crear un ambiente favorable para la formación de una adecuada autoestima. Algunas propuestas de Alcántara (2003) son:

1. El niño ha de sentirse un miembro importante dentro de su familia, por la forma en que se lo escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones.
2. Necesita ser respetado y tratado con delicadeza y atendido en sus pequeños problemas.
3. Los padres deben celebrar los éxitos de sus hijos por pequeños que parezcan y en cualquier terreno que se produzcan.
4. No deben ridiculizarlo, ni avergonzarlo. Cuando haya obrado mal y merezca una corrección, hay que salvar siempre la buena fama de su persona, al mismo tiempo que se condena su mal comportamiento en concreto.
5. Los hijos deben animarse a expresar sus ideas, aunque sean diferentes o contrarias a las de sus padres, y éstos han de demostrarles que se los valora y acepta con el mismo respeto y cariño.
6. Hay que demostrarles el afecto con palabras y gestos oportunamente.

En conclusión, que la autoestima de las personas es posible gracias a la estimación en el origen de sus padres en particular, y de su familia en general, en cuyo ámbito se pusieron las condiciones para su permanencia, crecimiento, desarrollo y maduración.

4.8 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA ESCUELA

Tal y como apuntan Isabel Haeussler y Neva Milicic (1991), la autoestima es un concepto que atraviesa horizontalmente a la educación. Esta muy ligada con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del niño consigo mismo.

Cuando un niño tiene una buena autoestima, se siente importante y competente; no se siente disminuido cuando necesita ayuda porque al reconocer su propia valía le es fácil reconocer el valor de los demás.

En cambio, un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y tampoco confía en los demás. Suele desarrollar una tendencia a menospreciar los logros de los demás, así como a tener conductas agresivas o desafiantes. Con esto, a su vez, es rechazado por los otros. Así, mientras menos valora a los demás es, a su vez, menos valorado por el mundo externo.

Por este motivo, es necesario que los profesores y los padres, asuman un rol activo en el desarrollo de una autoestima positiva y tomen conciencia de los efectos emocionales que tienen la aprobación y el rechazo.

Tal y como apuntan Haeussler y Milicic (1991) la interacción de los alumnos con sus profesores va a tener repercusiones en el sentimiento de confianza en sí mismo que desarrollan los niños, es decir, si sienten que lo hacen bien o mal.

Esta interacción es también un modelo acerca de cómo se establecen relaciones interpersonales: los niños van a generalizar modelos de interacción que implican una tendencia a confirmar o descalificar al otro.

Tal y como afirma Haeussler y Milicic (1991), si el niño percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos, va a incorporar formas de establecer relaciones interpersonales con estas características. Si por el contrario, observa y aprende formas distantes, críticas o descalificadoras de relaciones, interiorizará en forma casi automática este tipo de interacciones.

Por otro lado, se ha encontrado una relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los niños. Reasoner (1982) señala que los profesores con una buena autoestima son más reforzadores, dan más seguridad a los niños, están más satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un clima emocional más positivo y sus alumnos se aprecian más contentos en las aulas. En cambio, los profesores con baja autoestima tienden a tener miedo de perder autoridad, por lo tanto, usan una disciplina mucho más represiva y, por este motivo, sus alumnos son menos creativos, no saben trabajar solos, son más tensos e irritables y dependen del control que el adulto ejerce sobre ellos.

4.8.1 AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Diferentes autores (Reasoner, 1982; Gorostegui, 1992; Salfie, 1992) han podido demostrar la existencia de una estrecha relación entre autoestima y rendimiento escolar.

Han observado que la autoestima académica, es decir, cómo el niño se percibe a sí mismo en la situación escolar, tiene un peso muy importante dentro de la autoestima global. Así, durante la etapa escolar, los niños que tienen un buen desempeño académico, por lo general no presentan problemas con su autoestima, puesto que, dados sus logros escolares y la importancia de éstos, tienden a sentirse satisfechos con ellos mismos.

En cambio, los niños de bajo rendimiento escolar tienden a presentar una baja motivación por aprender, a esforzarse poco, a sentirse poco eficaces y a evitar los desafíos escolares, puesto que parten pensando que no les va a ir bien. Tal y como apuntan Reid y Borkowski (1987) y Juvonen (1988) este tipo de atribuciones, además de tener un alto coste emocional y ser un freno para el desarrollo de la autoestima, dificultan la superación académica, ya

que el alumno asume una actitud desesperanzada por falta de motivación y energía para trabajar.

Piers (1979) estudió la relación entre la autoestima del niño y la responsabilidad por el sentimiento de éxito y fracaso. Encontró que la autoestima estaba altamente relacionada con la responsabilidad por el éxito, pero muy débilmente con la responsabilidad por el fracaso.

Chapman (1988) describió un modelo de un círculo autoperpetuado, que señala que el fracaso produce sentimientos de falta de competencia, lo que a su vez genera expectativas de fracaso, las que disminuyen los esfuerzos del niño por el logro académico. Esto influye negativamente en su rendimiento. Desde esta perspectiva, el estudiante con trastornos específicos de aprendizaje (problemas de lectura y lenguaje, escritura, concentración) ha sido descrito como más desesperanzado en aprender que los niños sin dificultades.

El fracaso escolar supone que los problemas de rendimiento escolar y la consiguiente baja de autoestima y ansiedad generada en el niño no solo le afectan a él, sino que también repercute en su familia. Ésta a su vez reacciona de tal manera que en ocasiones agravan el problema, como, por ejemplo, utilizando castigos, retiro de afecto, desvalorización.

En relación a la familia de los niños con trastornos específicos en el aprendizaje, los estudios de Bryan, Pearl, Zimmerman y Matthew (1982) han señalado que si la familia es crítica, etiquetadora o abandonadora, el niño pierde interés, baja su rendimiento y está constantemente confirmando con su actitud negativa la baja opinión que se tiene de él. No obstante, también han mostrado que si la familia apoya al niño mostrándole confianza en sus capacidades y dándole el apoyo necesario, pese a las dificultades, el niño logra mantener una autoestima adecuada.

De este modo, hemos podido comprobar que tanto el colegio como la familia pueden ser instituciones que responden apropiadamente a las necesidades del niño, logrando evitar que se produzcan efectos emocionales secundarios a las dificultades de rendimiento escolar.

4.9 ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS

Cada profesor tiene diversas formas de favorecer la autoestima de sus alumnos. Muchas de ellas se relacionan con la personalidad del maestro, de la propia autoestima o del tiempo que dispone para trabajar con sus alumnos.

Las estrategias que destacan Haeussler y Milicic (1991) para fomentar la autoestima positiva por parte del docente son las siguientes:

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los niños han hecho correctamente.
- Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo. Es importante reconocer logros reales, que sean sentido como algo especial y único por el alumno, permitiéndoles así procesarlos como éxitos personales.
- Mostrar confianza en las capacidades de los niños y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas materias o situaciones.
- Motivar a los alumnos a buscar soluciones y respuestas adecuadas a los conflictos, más que resolverlos en términos de bueno o malo, de ganar o perder.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas innovadoras para adaptarse a la realidad.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrará que se confía en ellos.
- Poner exigencias y metas al alcance de los niños, y que estas metas puedan ser alcanzadas con un esfuerzo razonable.

Otros autores que hablan sobre estas estrategias son Acosta y Hernández (2004) y dicen lo siguiente:

- Respetar el trabajo y el esfuerzo que realizan los alumnos.
- Estimularlos a emprender acciones y reconocerles sus éxitos.
- Estimularlos y ayudarlos a la realización de ejercicios físicos.
- Crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza.
- Ayudarlos a solucionar problemas de aprendizaje y de educación.
- Inculcarles la idea de que sí pueden y son capaces.
- Evaluarlos el proceso de aprendizaje tanto como los resultados.
- Enfatizar en sus actitudes tanto como en los conocimientos.
- Enseñarles a sentarse relajadamente y respirar profundamente.
- Desarrollarles habilidades para relacionarse con los demás.
- Enseñarles con el ejemplo personal a amarse a sí mismos, a la familia, a los amigos, a la naturaleza, y a la sociedad.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 INTRODUCCIÓN

En este apartado se plantea la propuesta de intervención en la que se trabajará el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto del alumnado a través del juego. En primer lugar se expone el contexto, especificando a qué grupo de alumnos va dirigida, en segundo lugar los objetivos que se pretenden conseguir y seguidamente se presentan las actividades a desarrollar junto con la metodología y la temporalización. Finalmente, se describen los instrumentos de evaluación que se van a llevar a cabo, los cuales nos permiten comprobar si se han alcanzado los objetivos propuestos.

5.2 JUSTIFICACIÓN

Como ya he mencionado anteriormente, la autoestima y el autoconcepto son factores que tienen una gran importancia en el desarrollo psicológico, afectivo y social del niño, así como en su rendimiento escolar y, en general, en todo su crecimiento personal.

A través del juego, los niños descubren su mundo, aprenden diversos roles, se relacionan y buscan soluciones ante los problemas que se les presentan. Con el juego también desarrollan la creatividad y la imaginación, el lenguaje y la expresión artística y de las emociones. En definitiva, el juego es una de las actividades más importantes para los niños, ya que, de esta manera, enriquecen su conocimiento y el de su entorno, permitiéndoles así desarrollar un buen nivel de autoestima.

Por ello, la presente propuesta didáctica consta de un conjunto de actividades y juegos cooperativos sin competición, puesto que lo que se pretende conseguir es que los niños superen desafíos de una forma colectiva.

5.3 CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta didáctica se va a desarrollar en el colegio concertado “Santo Domingo de Guzmán” de la ciudad de Palencia en la comunidad de Castilla y León. Se trata de un colegio con dos líneas; en el que se imparten las enseñanzas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Es, además, un centro con sección bilingüe en las etapas de Primaria y Secundaria.

Esta propuesta de intervención se llevará a cabo en el 1º ciclo de Educación Primaria, concretamente en el primer curso, es decir, va dirigido a alumnos y alumnas con edades comprendidas entre los 6 y los 7 años, ya que es importante empezar a desarrollar el autoconcepto y la autoestima en edades tempranas.

5.4 OBJETIVOS

Como ya he mencionado anteriormente, el fin último de esta intervención didáctica será el desarrollo del autoconcepto y la autoestima de los alumnos. A continuación planteo una serie de objetivos que pretendo ir alcanzando a lo largo de la propuesta didáctica:

- Reflexionar sobre sí mismo en los aspectos referidos a su identificación personal.
- Ampliar el conocimiento de sí mismo y desarrollar una actitud de aceptación y valoración de sí mismo.
- Conocer la percepción positiva y la estima de los otros hacia uno mismo.
- Reconocer y valorar todas las características propias como partes fundamentales de uno mismo.
- Confiar en las propias capacidades.
- Ser consciente de la gente que nos acepta y nos quiere tal y como somos.
- Identificar y ser conscientes de las emociones y sentimientos que se experimentan en las interacciones con los demás.
- Comprender que las relaciones interpersonales son recíprocas y se construyen a través de gestos y de palabras.
- Valorar, reconocer y apreciar las virtudes de los demás.

5.5 CONTENIDOS

Para lograr que los alumnos estimulen el criterio de autoconcepto y autoestima me apoyaré en los contenidos recogidos del currículum de Educación Primaria (LOMCE) en Castilla y León:

- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.
- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.
- La motivación y la superación personal.
- La imagen de uno mismo. La autoestima
- Educación emocional. La motivación grupal: ideas que animan, ideas que desaniman; los mensajes positivos. Los sentimientos: sentimientos conflictivos y buenos sentimientos.

5.6 COMPETENCIAS

A continuación, en la tabla 1 se detalla cómo esta propuesta didáctica favorece el desarrollo de las competencias clave.

Tabla 1: Desarrollo de competencias clave

Competencias en comunicación lingüística	Las actividades que supongan la exposición de opiniones o ideas favorecen el desarrollo de la capacidad comunicativa.
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	La resolución de conflictos incluye la capacidad de utilizar el razonamiento matemático.
Competencia digital	Razonar y considerar la manera en que las nuevas tecnologías influyen en nuestro autoconcepto y nuestra autoestima.

Competencia en aprender a aprender	A través de ciertas actividades, el niño podrá evaluar su autoconcepto y su autoestima de forma autónoma.
Competencia social y cívica	Se trabajará observando las habilidades, capacidades y actitudes de los demás y reflexionando sobre las propias conductas.
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	Muchas actividades tendrán que ser resueltas de forma autónoma por los alumnos.
Competencia en conciencia y expresión cultural	Algunas actividades trabajarán la expresión de ideas a través de dibujos, lo que fomenta la capacidad de expresión artística.

5.7 METODOLOGÍA

Para desarrollar esta propuesta de intervención, todas las sesiones comenzarán con un momento de encuentro, donde explicaremos a los alumnos qué vamos a hacer en la sesión. A continuación, realizaremos las actividades correspondientes a cada sesión y, al final de éstas dedicaremos un momento a la reflexión y evaluación de cada una de ellas.

La metodología de cada sesión estará basada en la participación constante y activa de los alumnos, ya que se persigue que el niño aumente su confianza en sí mismo, exprese sus sentimientos, se sienta en un clima de confianza y de respeto, y aprenda a crear y a crecer como persona, junto a sus compañeros.

Además en todo momento se intentará realizar sesiones de forma lúdica para que los niños mediante el juego, aprendan de manera divertida, cooperativa y espontánea, evitando en

todo momento que las actividades se hagan como una obligación o de forma mecánica, pues perderían todo su valor.

El maestro no será en ningún momento un mero transmisor de conocimientos, sino que planteará retos, problemas, puntos de reflexión, etc., para que los alumnos, a través del diálogo encuentren soluciones y lleguen a una conclusión.

Las agrupaciones serán variadas, dependiendo de cada actividad. A veces los alumnos trabajarán en pequeños grupos y otras en gran grupo. Siempre se enfocará el trabajo de una manera colaborativa y cooperativa, donde será necesaria la participación de cada uno de los alumnos para la consecución de los objetivos.

5.8 TEMPORALIZACIÓN

La presente propuesta de intervención se llevará a cabo a partir de la segunda semana del mes de abril hasta la segunda semana del mes de mayo. Las sesiones se desarrollarán los lunes, martes y miércoles y tendrán una duración de 45 minutos. Se tendrá en cuenta el horario general del centro, en aspectos como los días no lectivos, las fiestas o días significativos.

En la siguiente tabla se detallan el número de sesiones, la fecha y el nombre de las actividades.

Tabla 2: Detalle de temporalización

SESIONES	FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
SESIÓN N° 1	9-04-2018	Osos amorosos
SESIÓN N° 2	11-04-2018	Así me ven mis compañeros
SESIÓN N° 3	16-04-2018	Se busca
SESIÓN N° 4	18-04-2018	Hormigas marchosas
SESIÓN N° 5	24-04-2018	Arañas glotonas
SESIÓN N° 6	2-05-2018	La fila avanza
SESIÓN N° 7	4-05-2018	Cada huevo con su polluelo
SESIÓN N° 8	7-05-2018	El tesoro

5.9 DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión 1: Los osos amorosos

Objetivo: Potenciar el contacto y la estima entre los alumnos.

Recursos: Aros.

Desarrollo: Se reúne a los alumnos para explicarles quién son los osos amorosos. Son osos que son muy amigos y muy cariñosos, se abrazaban, se besaban y se dicen cosas bonitas. Se les propone a los niños convertirse en osos amorosos. Irán por el polideportivo desplazándose libremente y cuando la maestra diga: “¡Osos amorosos a vuestra madriguera!”, los niños deberán llegar a los aros situados en el suelo. La maestra especificará si deben llegar caminando, corriendo o saltando. Una vez en el aro los osos que se encuentren en él deben abrazarse, darse un beso o decirse algo bonito, ellos deciden. Ningún oso se puede quedar sin madriguera. No habrá número máximo de osos en cada madriguera.

Al final de la actividad, reuniremos a nuestros alumnos en un pequeño círculo y se les preguntará qué cosas les han dicho, si les han dado muchos o pocos abrazos y si les gusta que sus compañeros sean cariñosos con ellos.

Sesión 2: Así me ven mis compañeros

Objetivo: Conocer la estima y la valoración de otros hacia uno mismo y ampliar la percepción de la propia identidad a través de la retroalimentación de los compañeros.

Recursos: No se necesita ningún material.

Desarrollo: Nos sentamos haciendo un círculo. Uno de los alumnos se sitúa en el centro del círculo, mientras que a los demás compañeros se les pide que piensen una característica positiva de ese compañero. Van saliendo uno a uno al centro. De esta manera todos los niños reciben un comentario positivo de sus compañeros.

Al finalizar la actividad reflexionamos sobre como nos hemos sentido cuando nuestros compañeros decían algo positivo y bonito sobre nosotros.

Sesión 3: Se busca

Objetivo: Aumentar la conciencia de las características personales y conocer y valorar las propias habilidades.

Recursos: No se necesita ningún material.

Desarrollo: La maestra divide a los alumnos en 4 grupos y asigna, a cada uno, un niño del grupo contrario. Este niño debe ser descrito en sus características más positivas. Después, cada niño sale al centro del círculo y describe a un compañero y los otros grupos tienen que adivinar de quién se trata. Por ejemplo:

Se busca una persona que...

- Se ríe mucho
- Tiene el pelo rubio
- Es bueno jugando al fútbol

Sesión 4: Hormigas marchosas

Objetivo: Fomentar la seguridad y confianza del grupo y propiciar las relaciones entre los alumnos y con la maestra.

Recursos: Aros y conos.

Desarrollo: La maestra explica que un día fue al bosque y se encontró unas hormigas, le sorprendió que todas iban en fila y unidas, como grandes amigas. ¡Todas las hormigas seguían a la primera! En el polideportivo se habrá preparado un circuito sencillo, la maestra les invita a hacer de hormigas, pero no unas hormigas comunes, las hormigas más marchosas del bosque. Todos en fila tienen que agarrarse de la espalda del compañero de delante y al ritmo de la música se realizará el circuito. La maestra será la hormiga que dirige, luego puede invitar a algún niño a que dirija él a las orugas. La condición es que la única hormiga que abre los ojos es la primera, las demás confían plenamente en ella.

En el momento de vuelta a la calma se les pregunta si han tenido miedo, en qué momento y si confían en sus compañeros.

Sesión 5: Arañas glotonas

Objetivo: Potenciar el trabajo cooperativo.

Recursos: Aros y pelotas de tenis.

Desarrollo: Invitamos a nuestros alumnos a convertirse cada uno en la pata de una araña glotona. Se divide el grupo en subgrupos de 4, pues las arañas tienen 8 patas, así ya tenemos las 8 piernas. Estas arañas son muy glotonas y han visto que hay comida en su tela de araña, deben ir a buscar esa comida y llevársela hasta su guarida. Cada equipo estará metido en un aro, mirando hacia el exterior y deberá ir hasta una cesta con pelotas y cogerlas de una en una, hasta transportarlas a una cesta en el otro extremo de la sala.

Al final de la actividad nos sentaremos en círculo y se preguntará a los alumnos si les ha costado mucho llegar hasta la comida, transportarla y por qué. Les diremos si les ha costado ponerse de acuerdo a la hora de caminar y planear el trayecto.

Sesión 6: La fila avanza

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo a través del juego.

Recursos: Pelotas de espuma.

Desarrollo: Dividimos la clase en cuatro grupos de cinco personas más o menos. Pedimos a todos los participantes que se sitúen en hilera cogidos de la mano. La última persona tiene la pelota. Se suelta de la fila y botando la pelota llega hasta el principio. Entrega el balón, que será pasado con las manos hacia atrás, y se queda la primera. En ese momento, la que ahora ha quedado la última sale botando igual que su compañera/o y así las demás.

Sesión 7: Cada huevo con su polluelo

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo.

Recursos: Pelotas, sacos y aros.

Desarrollo: Antes de comenzar la actividad preguntamos a nuestros alumnos si han visto un huevo en un nido alguna vez, a raíz de esta conversación les invitamos a llevar los huevos que se le han caído a una cigüeña y que milagrosamente, no se han roto. Se divide la clase en grupos de unos 5 alumnos aproximadamente, cada grupo debe transportar agarrando entre todos un saco de tela la pelota hasta llevarla al nido sin que se caiga al suelo. Si la pelota toca el suelo, deben dejar el saco, uno del equipo irá a por ella y continuarán el recorrido.

Sesión 8: El tesoro

Objetivo: Reafirmar el autoconcepto y la identidad.

Recursos: Caja con espejo.

Desarrollo: La maestra estará sosteniendo la caja entre sus manos y enseñándola a todo el grupo. Una vez que hemos captado la atención de los alumnos, les explicamos en qué consistirá la actividad. La maestra se encarga de informar a sus alumnos que están punto de ver uno de los tesoros más grandes del mundo. Uno a uno se dirigen al lugar donde se ha colocado con mucho cuidado la caja que contiene el gran tesoro del mundo. El alumno abre la caja y observa el tesoro. Hay que incidir que cada alumno debe abrir la caja muy despacio y con sumo cuidado para que luego mirar con detenimiento el interior de la misma. Después de que el alumno haya visto lo que contiene la caja en su interior, hay una norma que todos los alumnos deben respetar: No se puede decir a nadie lo que he visto dentro de la caja. En el momento en el que todos los alumnos del grupo han abierto y visto el contenido de la caja se da por finalizada la primera parte de la actividad.

5.10 EVALUACIÓN

A la hora de evaluar a nuestros alumnos, realizaremos una evaluación continua basada en la observación directa. Lo único que tendremos en cuenta será la evolución y el desarrollo de cada niño, así como del grupo en su conjunto.

5.11 REFLEXIÓN DE LAS SESIONES PUESTAS EN PRÁCTICA

A continuación explicaremos brevemente el desarrollo de cada una de las actividades:

Sesión 1: Osos amorosos

Los niños se han mostrado al principio bastante reticentes a besar o a decir algo bonito a sus compañeros, solo se limitaban a dar abrazos. Es por ello que he ido animando a los más abiertos que comenzasen a dar este paso. Poco a poco el clima se ha ido distendiendo y todos han acabado por participar de forma activa.

Sesión 2: Así me ven mis compañeros

En el momento de decir los aspectos positivos a cada uno de sus compañeros, muchos han tenido dificultades, puesto que todavía no son capaces de describirse a sí mismo, ni de describir al otro de una forma autónoma y sin pautas.

A medida que se ha ido desarrollando la sesión, ha habido niños que han hecho intervenciones muy elaboradas y otros bastante simples, pero todos desde el respeto y el cariño, por lo que en general se ha cumplido el objetivo.

El mejor momento ha sido cuando recibían ellos los mensajes positivos por parte de sus compañeros, ya que las caras de alegría e ilusión mostraban por sí mismas la eficacia de esta actividad.

Sesión 3: **Se busca**

Esta actividad les ha gustado mucho y han participado de forma activa. Sin embargo, hemos destacado que algunos niños no han entendido bien la actividad, ya que en la descripción han añadido aspectos negativos como “Es un pegón” o “Me tira del pelo”.

Sesión 4: **Hormigas marchosas**

Al principio de la actividad, cuando era yo quien dirigía la fila, la mayoría de los niños mantenían los ojos cerrados, en cambio, cuando era uno de sus compañeros quien se ponía en cabeza, muchos de ellos abrían los ojos por miedo a chocarse o caerse.

También cabe destacar un dato curioso y es que cuando uno de los niños dirigía la fila era muy amigo de uno de los que formaban ésta, este último cerraba los ojos porque confiaba en su amigo, por el contrario, si se ponía a dirigir otro de sus compañeros con el que no tenía tanta afinidad, no podía mantener los ojos cerrados.

Sesión 5: **Arañas glotonas**

Esta sesión ha sido muy curiosa, ya que hemos podido observar como los niños desde bien pequeños llevan todos los juegos al terreno de la competición.

Al principio, salían juntos y agarrados del aro, pero cuando llegaban al aro donde se encontraban las pelotas, se soltaban para poder coger muchas y poder ganar al otro equipo.

Sesión 6: **La fila avanza**

Considero que tenemos que seguir trabajando la potenciación del trabajo cooperativo, ya que, a pesar de que en la sesión anterior reflexionamos sobre la importancia del trabajo en equipo para conseguir llegar a nuestra meta de una forma colaborativa, en esta actividad los niños han seguido compitiendo por llegar los primeros sin tener en cuanto a sus compañeros de grupo e incluso acusando al resto de compañero de hacer trampas, cuando ellos también las estaban haciendo.

Sesión 7: **Cada huevo con su polluelo**

En esta sesión hemos observado cómo ha habido un progreso por parte de los alumnos en cuanto al trabajo de forma cooperativa. Casi todos los grupos se intentaban poner de acuerdo para conseguir todos juntos llevar la pelota al nido. Sin embargo, todavía había niños que tenían como única meta ganar a sus compañeros e intentaban hacer trampas para conseguirlo.

Sesión 8: **El tesoro**

Esta sesión se llevó a cabo el último día para procurar que los niños se llevaran un buen recuerdo.

El mejor momento de la actividad ha sido cuando han abierto la caja, pues no se esperaban un espejo en su interior. Las reacciones de los niños mostraban de forma sincera la sorpresa y la alegría de haber sido considerados el gran tesoro del mundo. Sin embargo, algún niño se ha sentido decepcionado, ya que esperaba algo más que su reflejo en el espejo.

6. CONCLUSIONES FINALES

Este Trabajo de Fin de Grado ha sido una experiencia muy positiva y enriquecedora, ya que me ha permitido concienciarme de la importancia de la autoestima en la educación de los alumnos al ser un factor muy importante en el desarrollo de su personalidad.

Considero que es necesario potenciar el desarrollo de la autoestima y del autoconcepto desde edades tempranas, ya que es el momento en el que los niños entran en contacto con su grupo de iguales y reciben las primeras opiniones, ya sean positivas o negativas, que influirán en el concepto o valoración que tienen de sí mismos.

Tras la investigación y el estudio llevado a cabo sobre el autoconcepto y la autoestima, puedo afirmar que para conseguir un desarrollo positivo es necesario que padres y profesores actúen de forma conjunta y colaborativa, de tal manera que los avances que se hagan en un contexto sean apoyados en el otro.

Tras la puesta en práctica de la propuesta de intervención, considero que sería también interesante aplicarla en la etapa de Educación Infantil, debido a que es la primera etapa escolar donde se llevan a cabo los primeros contactos sociales de los individuos y, es también el momento en el que los niños empiezan a valorar sus capacidades y habilidades y a ser conscientes de sus limitaciones a partir de las opiniones recibidas de su entorno.

Por ello, mi propuesta de intervención no presenta limitaciones de aplicación en condiciones normales, pudiendo ser desarrollada en todos los contextos escolares.

En cuanto a mis deseos profesionales, éstos se centran en el ámbito docente y de la educación. Gracias al estudio e investigación de este tema, me gustaría dedicarle especial atención en un futuro con mis alumnos, ya que es fundamental que los niños y niñas en estas etapas sean felices y tengan un autoconcepto positivo y una alta autoestima para su desarrollo en cualquier ámbito de la vida.

En definitiva, la autoestima es un aspecto que debe estar presente en todas las aulas de Educación Infantil y Educación Primaria. Los maestros tienen que ser conscientes de su importancia, puesto que un desarrollo positivo de la estima personal posibilitará en un futuro una estabilidad emocional y una formación óptima de la personalidad.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, R. y Hernández, J.A. (2004). *La autoestima en la educación*. Revista Límite, 11, 82-95. Recuperado el 24 de abril de 2018 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2007286>

Alcántara, J. A. (2003). *Educar la autoestima*. Grupo Planeta (GBS).

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. USA: Psychologist Press.

Crespo, G. S., Gómez, F. J., & Barragán, V. M. (1997). *Autoestima y autocontrol [ie autoconcepto] en adolescentes: una reflexión para la orientación educativa*. Revista de Psicología, 15(2), 201-221.

Feldman, J. R. (2001). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea.

González Pienda, J. A., Núñez Pérez, J. C., Glez Pumariiega, S., & García García, M. S. (1997). *Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar*. Psicothema, 9(2).

González-Torres, M. C., & Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento escolar: sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Eunsa.

Haeussler, I., & Milicic, N. (2017). *Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima*. Editorial Catalonia.

Machargo, J., Alonso, E., Quintana, R., Rojas, M., & Santana, A. (1997). *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima*. Madrid: Editorial Escuela Española, SA.

Milicic, N. (2015). *Desarrollar la autoestima de nuestros hijos: tarea familiar imprescindible*. Recuperado el 30 de abril de 2018 de <http://www.valorasuc.cl>.

Núñez Díaz, M. (2016). *La autoestima en Educación Infantil*. Universidad de La Laguna
Recuperado el 26 de abril de 2018 de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/2708>

Padrón, R. A., & Hernández, J. A. (2005). *La Autoestima en la Educación*. Mendive, 3(2), 83-89.

Polaino-Lorente, A. (2003). *Familia y autoestima/Aquilino Polaino*. Madrid: Ariel.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self*. Nueva York: Basic Books.

Shavelson, R., Hubner, J. y Stanton, J. (1976). *Self concept: Validation of construct interpretation*. Review of Educational Research, 46 (3), 407-441

Sparisci, V. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado el 26 de abril de 2018 de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Vallés, A. (1998). *Autoconcepto y autoestima. Cuadernos de Tutoría de Educación Secundaria Obligatoria*. España: Praxis.