



Universidad de Valladolid



CAMPUS PÚBLICO
MARÍA ZAMBRANO
SEGOVIA

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO (TFG)

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN CON
ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Autora: Elena Silvestre Vilches

Tutor académico: José María Arribas Estebaranz

Julio 2021

RESUMEN

En el presente trabajo se aborda un aspecto esencial de la personalidad que podríamos incluir dentro del concepto de *inteligencia emocional*, la *autoestima* y otros anexos relacionados con él, como *autoeficacia*, *autoimagen*, *estilo atribucional*.

Es fundamental que el maestro conozca, valore y fomente en su justa medida el desarrollo de estos conceptos en sus alumnos por el propio bienestar de los alumnos y por su incidencia en el rendimiento académico y las relaciones sociales.

Advertidos de su relevancia dentro y fuera del ámbito educativo, proponemos en este trabajo un programa de actuación destinado a detectar tempranamente los posibles déficits que los alumnos presenten en este aspecto e implementar una serie de actividades programadas para trabajar y reforzar dichas debilidades, así como una evaluación y seguimiento tras la intervención.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, educación emocional, autoestima y propuesta de intervención.

ABSTRACT

This paper deals with an essential aspect of personality that we could include within the concept of emotional intelligence, self-esteem and other related annexes such as self-efficacy, self-image, attributional style.

It is essential for teachers to know, value and encourage the development of these concepts in their pupils to the right extent for their own well-being and for their impact on academic performance and social relations.

Aware of their relevance within and outside the educational environment, we propose in this work an action programme aimed at detecting early on the possible deficits that students may present in this aspect and implementing a series of programmed activities to work on and reinforce these weaknesses, as well as an evaluation and follow-up after the intervention.

Keywords: Emotional Intelligence, Emotional Education, self-esteem and intervention proposal.

“Cada segundo de vida es un momento nuevo y único en el universo, un momento que nunca se repetirá. ¿Y qué les enseñamos a nuestros hijos? Les enseñamos que dos y dos son cuatro, y que París es la capital de Francia. ¿Cuándo les vamos a enseñar también lo que son? Deberíamos decirle a cada uno de ellos: ¿Sabes quién eres? Eres una maravilla. Eres único. En todos los años que han pasado, nunca ha habido otro niño como tú. Tus piernas, tus brazos, tus dedos, la forma en que te mueves. Quizá te conviertas en un Shakespeare, un Miguel Ángel, o un Beethoven. Tienes la capacidad para hacer cualquier cosa. Sí, eres una maravilla. Debes trabajar; todos debemos trabajar, para hacer al mundo digno de sus niños”.

Pablo Picasso

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3

2.1. Formativos:	3
2.2. Específicos:	3
3. JUSTIFICACIÓN	4
4. MARCO TEÓRICO	5
4.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL	5
4.1.1. Concepto de Inteligencia Emocional (IE)	5
4.1.2. Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional	6
4.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL	10
4.2.1. Importancia de las emociones	11
4.3. LA AUTOESTIMA	13
4.3.1. ¿Qué es la autoestima?	13
4.3.2. Importancia de la autoestima	14
4.3.3. Indicadores de la autoestima en niños	14
4.3.4. Causas del déficit de autoestima	15
4.3.5. Relación de la autoestima con otros conceptos:	16
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
5.1. INTRODUCCIÓN	19
5.2. METODOLOGÍA	20
5.2.1. Detección	20
5.2.2. Intervención	22
5.3. TEMPORALIZACIÓN	22
5.4. DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES	24
5.6. EVALUACIÓN	34
5.6.1. Autoevaluación del alumnado	34
5.6.2. Evaluación del alumnado	36
5.6.3. Evaluación del docente	38
5.6.4. Evaluación de la propuesta de intervención	38
6. CONCLUSIONES	39
BIBLIOGRAFÍA	41
ANEXOS	44

1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), se desarrolla la temática de la Inteligencia Emocional y todo lo que este término engloba, así como la educación emocional, principalmente en las aulas de Educación Primaria. Bien es cierto que existe una correlación entre el rendimiento académico y las emociones del alumnado, pudiendo verse afectadas la una por la otra, tanto positiva como negativamente.

A medida que pasan los años y la sociedad avanza, la percepción de la educación evoluciona, adaptándose a los nuevos tiempos y necesidades. El principal objetivo no es sólo que los alumnos y alumnas adquieran una serie de conocimientos y logren aprender todos aquellos contenidos que dicta la ley priorizando las competencias cognitivas, sino que va más allá. Actualmente, también ha cobrado gran importancia el desarrollo de las inteligencias múltiples, encontrando entre ellas, la emocional, la cual puede afectar en gran medida al rendimiento académico y la relación social de la persona. Así lo exponen Bisquerra, Pérez y García (2015):

¿Es la inteligencia emocional un factor facilitador de la autorregulación emocional y la cooperación social con un efecto tal que repercute de manera observable en la mejora del aprendizaje académico? De acuerdo con la teoría, la respuesta a esta pregunta es afirmativa, ya que la inteligencia emocional es un instrumento de autorregulación emocional que favorece la atención y el establecimiento y mantenimiento de buenas relaciones interpersonales y esto se traduce en la facilitación del aprendizaje y, por ende, del éxito académico. (p. 196)

Por ello, es necesaria la explicación y comprensión de los diferentes tipos de emociones que pueden darse en el día a día de los escolares pertenecientes a la etapa de Educación Primaria, entre los 6 y los 12 años, consiguiéndolo a través de la educación emocional. Además, para complementar la explicación y poder observar la importancia de la implantación de la inteligencia y la educación emocional en el aula, se explicará una posible propuesta de intervención en un aula de Educación Primaria.

En el Marco teórico, realizaremos una investigación bibliográfica relacionada con la Inteligencia Emocional, la autoestima y conceptos anexos como la autoimagen, la autoeficacia o el estilo atribucional, entre otras cuestiones. Se procurará establecer relaciones entre la teoría y el contexto educativo.

Tras haber expuesto el marco teórico y los diferentes puntos que lo conforman, explicaremos la propuesta de intervención dirigida al alumnado de Educación Primaria desde un enfoque de mejora de la autoestima de estos y la forma en la que la perciben.

Por último y para cerrar el trabajo, realizaremos un apartado de conclusiones, donde se realizará una visión retrospectiva de todo lo tratado en el Trabajo de Fin de Grado, así como evidenciar la consecución o no de los objetivos propuestos al inicio del documento. Con todo ello, pretendemos exponer la importancia que posee el tema de las emociones y la autoestima y, por el contrario, la poca atención que se le presta en la realidad de las aulas cuando, en el contexto escolar, los alumnos y alumnas deben hacer uso de las habilidades emocionales para adaptarse correctamente a la escuela, al igual que los docentes.

Es de vital importancia comenzar a trabajar la IE desde edades tempranas. De modo que, los niños adquieran una mayor seguridad personal que los lleve a tener buenas actitudes y comportamientos ante la vida; desarrollando así, habilidades y capacidades tanto para beneficiarse a uno mismo como para mejorar las relaciones con los demás.

2. OBJETIVOS

2.1. Formativos:

El Trabajo de Fin de Grado es el último eslabón en la formación inicial de un docente. En él se pretende plasmar y proyectar los aprendizajes adquiridos y las competencias desarrolladas a lo largo del Grado. Los objetivos del TFG vienen plasmados en la guía general Trabajo Fin de Grado y esos son los que pretendemos lograr con la realización del presente trabajo. Entre ellos destacamos los siguientes objetivos:

1. Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
2. Actuar como mediador, fomentando la convivencia dentro y fuera del aula.
3. Ejercer funciones de tutoría y de orientación al alumnado.
4. Realizar una evaluación formativa de los aprendizajes.
5. Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
6. Diseñar, organizar y evaluar trabajos disciplinares e interdisciplinares en contextos de diversidad.
7. Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias.
8. Aplicar en el aula, de modo crítico, las tecnologías de la información y la comunicación.

2.2. Específicos:

Entre los objetivos específicos que nos planteamos en este trabajo, destacan los siguientes:

- Concienciar de la importancia de la Inteligencia Emocional en el desarrollo integral de las personas, de los niños y de forma específica sobre el concepto de autoestima.
- Dar a conocer la importancia de la autoestima en la realización personal y en su influencia en el rendimiento académico.
- Proporcionar un programa de actuación –detección, intervención y seguimiento- para trabajar la autoestima con los niños de primaria.

3. JUSTIFICACIÓN

A la hora de escoger mi TFG, me decanté por investigar el mundo de las emociones; sin embargo, como es un tema que, actualmente, está muy tratado, consideré oportuno centrarme en un aspecto concreto que, bajo mi punto de vista, es de vital importancia. Dicho aspecto es la autoestima y todo lo que ello abarca, puesto que influye enormemente en la felicidad del niño y en su rendimiento académico, así como en las relaciones con los demás.

Este interés por investigar e indagar en el concepto de autoestima no viene dado solo por intereses profesionales como futura docente, sino también personales, como persona que en su infancia le hubiese gustado aprender a gestionarse a sí misma, ya que hubiese sabido afrontar diferentes circunstancias que, por mi situación personal, me ha tocado vivir, desde situaciones familiares complicadas hasta repeticiones de curso que han afectado enormemente a mi rendimiento académico y por consiguiente, a mi autoestima.

Actualmente estoy comprobando que el desarrollo de una autoestima, ya no solo alta, sino también sana, es un proceso largo y costoso, que implica la predisposición completa del individuo para su consecución. Es por ello por lo que pretendo acercar a las aulas una educación emocional íntegra, aparte de la educación puramente curricular, ya que, antes que estudiantes, somos personas diferentes, cada una con sus circunstancias y su manera de afrontarlas.

La autoestima nos impulsa a actuar y nos motiva a perseguir todo aquello que queramos alcanzar. Es el respeto y el grado de valoración y comprensión que tenemos hacia nosotros mismos. Siempre nos enseñan a cómo actuar de forma adecuada con los demás, intentando ser comprensivos y empáticos, pero ¿quién nos enseña a serlo con nosotros? ¿Por qué nos cuidamos tan poco si, a lo largo de nuestra vida, quién más tiempo va a pasar con nosotros somos nosotros mismos?

En numerosas ocasiones hemos escuchado que deberíamos tratarnos como tratamos a nuestros mejores amigos o a nuestros familiares más allegados, porque ahí es donde demostramos realmente quiénes somos, cómo somos y la forma de tratar al resto. Esto debería aplicárselo cada uno en su día a día, de manera que mostremos un amor propio y una comprensión exhaustiva hacia nuestra persona.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.1.1. Concepto de Inteligencia Emocional (IE)

Todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar de una u otra manera en función de la emoción provocada. En base a eso, el individuo programa una reacción automática que le ha sido dotada a lo largo de la evolución del ser humano. Tal y como indica Goleman (1996), fiel defensor de las emociones, en su libro *Inteligencia Emocional*: “la misma raíz etimológica de la palabra emoción, proviene del verbo latino *movere* (“moverse”) más el prefijo “-e”, significando algo como <<movimiento hacia>>”. De esta forma, el autor sugiere que, en toda emoción, conlleva una tendencia a la acción. (p.26)

Existen múltiples estudios sobre la Inteligencia Emocional (IE en adelante), pero los verdaderos promotores de dicho término y quienes se aventuraron a escribir un artículo científico sobre ello fueron Salovey y Mayer en 1990, titulado *Emotional Intelligence*. Más adelante, Daniel Goleman en 1995, publicó un libro que propulsó el concepto e hizo que tuviese gran difusión y transcendencia social.

No fueron únicamente Goleman, Salovey y Mayer quienes investigaron sobre esta temática y dieron lugar a dos modelos de inteligencia emocional, sino que surgieron más, tales como el de Bar-on, Petrides o Furnham, entre otros. Las diferencias entre los diversos modelos abren un debate sobre cuál conviene seguir o qué es realmente la inteligencia emocional. Sin embargo, algo que tienen en común todos ellos, es la existencia de una serie de competencias emocionales que toda persona debería adquirir, justificando de esta manera la necesidad de la educación emocional.

Dentro del ámbito de la IE, tuvo gran influencia Gardner con las ocho inteligencias múltiples, ya que son las que construyen al individuo en pensamiento y acción, otorgando ciertas capacidades al ser humano. Gardner (1987) citado en Armstrong (1999), otorga gran importancia a todas las inteligencias indistintamente:

Es de suma importancia que reconozcamos y alimentemos todas las inteligencias humanas y todas las combinaciones de inteligencias. Todos somos tan diferentes en parte porque todos poseemos combinaciones distintas de inteligencias. Si reconocemos este hecho, creo que al menos tendremos más posibilidades de enfrentarnos adecuadamente a los numerosos problemas que se nos plantean en esta vida. (p.17)

Dentro de estas, hay dos que mantienen especial relación con la IE: la Inteligencia Interpersonal y la Intrapersonal. La primera, hace referencia a la inteligencia mediante la cual observamos a los demás e intentamos comprenderlos para favorecer una relación satisfactoria. Por otro lado, la Inteligencia Intrapersonal, se enfoca en el conocimiento que posee el individuo sobre sí mismo y la capacidad de actuar en base a él (Armstrong y Gardner, 2006, p.20).

4.1.2. Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional

La IE ha tenido gran transcendencia social, llegando a los estudios de numerosos expertos e investigadores, quienes han indagado más a fondo en la temática. Es por ello por lo que existen diferentes modelos teóricos que van en la misma dirección de investigación.

4.1.2.1. Modelo de las habilidades: Salovey y Mayer

Salovey y Mayer, definieron la inteligencia emocional (IE) como “la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y las de los demás, para discriminar entre ellas y regularlas, utilizando esta información para solucionar los problemas”. Dentro del modelo de las habilidades, Mayer y Salovey (1997), citado en Fernández y Extremera (2005), diferencian cuatro áreas de la IE:

1. *Percepción emocional*: consiste en la habilidad de identificar y reconocer los sentimientos propios y de los demás, mediante la capacidad de discriminar el grado de honestidad de las emociones que expresa el resto a través de la expresión facial o corporal y la voz. (Navarro y Martín, 2010).
2. *Facilitación o asimilación emocional*: esta área implica la habilidad de tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o solucionar problemas, sabiendo cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y a la toma de decisiones.

3. *Comprensión emocional*: se define como la capacidad de desglosar el repertorio de señales emocionales, etiquetando las emociones y reconociendo las diferentes categorías que incluyen a los sentimientos.

4. *Regulación adaptativa de la emoción*: es la cumbre de las cuatro áreas y, por tanto, el más complejo de adquirir, ya que es la habilidad que nos proporciona una apertura a los estados emocionales, ya sean negativos o positivos. De esta manera, la persona puede reflexionar sobre las emociones que percibe, captando su utilidad y reconociendo su influencia sobre uno mismo y sobre el resto. Asimismo, esta regulación permite percibir las emociones tal cual son, sin minimizarlas ni exagerarlas.

Las cuatro áreas deben ser trabajadas fielmente con el alumnado, a ser posible desde edades tempranas para así facilitar su adquisición de cara al futuro. Si los alumnos y alumnas consiguen adquirirlos, lograrán un aprendizaje a nivel interpersonal e intrapersonal que los beneficiará, no solo a ellos mismos en cuanto a la identificación y regulación de las emociones, sino también al resto en las relaciones sociales.

4.1.2.2. Modelo mixto de competencias: Goleman

El psicólogo estadounidense Goleman (1996), propone el modelo mixto, que incluye procesos cognitivos y no cognitivos, como son la personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia. El investigador, entiende la IE como el conjunto de habilidades que propician el buen funcionamiento del individuo y el éxito, siendo diferentes al cociente intelectual (CI). Es la capacidad de reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones y, en su libro *Inteligencia emocional* (1996), reúne las cinco dimensiones de esta:

- *Autoconciencia*: también conocido como autoconocimiento emocional, lo que se traduce en la capacidad de entender las emociones propias, lo que nos permite entender mejor lo que sentimos y cómo lo expresamos.
- *Autorregulación*: es la capacidad de controlar nuestros impulsos y emociones antes de actuar en determinadas ocasiones para hacerlo de la manera más adecuada.

- *Habilidades sociales*: son actitudes, pensamientos, emociones y conductas que permiten vivenciar relaciones interpersonales satisfactorias y proporcionando un sentimiento óptimo al relacionarnos con otras personas (Roca, 2008).
- *Empatía*: se basa en la consideración de los sentimientos ajenos, entendiendo el punto de vista del otro.
- *Motivación*: se percibe como el deseo de realizar ciertas actividades de la mejor forma posible, sintiéndose realizado por el crecimiento personal que se puede conseguir. Los docentes debemos tener la capacidad de alentar a nuestros alumnos en la consecución de sus objetivos y, una buena manera, es a través de esta dimensión.



4.1.2.3. Modelo mixto/social de Bar-On:

El psicólogo estadounidense Bar-On (1997) citado en Lusar y Oberst (2004), define la inteligencia emocional como "un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y habilidades que influyen la habilidad de cada uno para tener éxito y afrontar las demandas ambientales y las presiones" (p.212).

Bar-On establece que el modelo mixto/social, está formado por 5 componentes, los cuales, a su vez, engloban diferentes subcomponentes:

Tabla 1.

Componentes y subcomponentes del modelo mixto/social de Bar-On.

COMPONENTES	SUBCOMPONENTES	
<i>Intrapersonal</i>	Comprensión emocional de sí mismo	Capacidad de comprender los sentimientos y emociones propios, así como diferenciarlos.
	Asertividad	Habilidad de expresión de sentimientos, evitando dañar los de los demás.
	Autoconcepto	Capacidad de comprensión y aceptación propia, reconociendo los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones y capacidades.
	Autorrealización	Habilidad para realizar aquello que podemos, deseamos y nos lleva al disfrute.
	Independencia	Capacidad de autodirección y seguridad en uno mismo para tomar decisiones y ser independientes emocionalmente.
<i>Interpersonal</i>	Empatía	Habilidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, mostrando respeto hacia estos.
	Relaciones interpersonales	Desarrollo y conservación de relaciones satisfactorias, caracterizadas por la confianza.
	Responsabilidad social	Disposición favorable a la contribución y construcción social.
<i>Estado de ánimo</i>	Felicidad	Capacidad de sentirse satisfecho con la vida y todo lo que ocurre en ella.
	Optimismo	Mantener una actitud y perspectiva positiva, manteniendo una predisposición esperanzadora a pesar de las posibles dificultades de la vida.

<i>Adaptabilidad</i>	Solución de problemas	Capacidad para identificar los problemas y proponer soluciones efectivas.
	Prueba de la realidad	Habilidad para contrastar lo que experimentamos y lo que existe en realidad.
	Flexibilidad	Habilidad para ajustarse adecuadamente a las emociones, pensamientos o conductas en diferentes condiciones.
<i>Manejo del estrés</i>	Tolerancia al estrés	Capacidad de soportar situaciones adversas que conlleven emociones fuertes.
	Control de los impulsos	Habilidad para controlar las emociones, evitando así decisiones impulsivas.

Fuente: elaboración propia, tomado de (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010, p.46-47).

4.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un proceso que debe trabajarse de manera continua desde el momento que nace el niño o niña, iniciándose en el entorno familiar, aunque más adelante amplíe fronteras al ámbito educativo para favorecer la educación integral del individuo.

Desde edades tempranas, tal y como afirma López (2003), las emociones constituyen un papel fundamental en la vida del niño y construyen su base – necesaria – para diferentes ámbitos de su desarrollo. Es por ello, por lo que debemos proporcionar las herramientas necesarias para adquirir las competencias emocionales – tanto personales como sociales –, entendidas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes para realizar la vida (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).

Soler y Conangla (2007) apuntan el carácter informativo que tienen las emociones. Es decir, son un sistema de evaluación que nos informa sobre nuestra realidad dándole una carga afectiva. Si facilitamos a los niños y niñas el aprendizaje y la identificación de las diferentes emociones existentes, conseguiremos una expresión sincera de éstas, lo que facilitará su presencia en la sociedad, ya que será capaz de informar al resto sobre cómo se siente y, si estos poseen la capacidad empática suficiente, lo comprenderán y sabrán cómo responder a esta información.

- **Competencias emocionales**

Tal y como señala Bisquerra (2009), las competencias emocionales se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar

conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.146). Si descendemos a su categorización, encontramos 5 competencias:

- *Conciencia emocional*: término que se refiere a la capacidad de estar en un estado de alerta, reconociendo indicadores externos que permiten al individuo a conocer los sentimientos personales, empleándolos como guía a la hora de actuar. (Renom, 2011).
- *Regulación emocional*: siguiendo a Pérez-Escoda, Filella, Alegre y Bisquerra (2012), esta competencia se entiende como la capacidad de emplear las emociones de forma correcta, controlando los impulsos y otorgándoles la importancia real (sin exagerarlas ni minimizarlas).
- *Autoestima*: Bisquerra (2009), indica entiende la autoestima como “tener una imagen positiva de uno mismo, estar satisfecho con uno mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo” (p.149).
- *Habilidades socioemocionales*: estas habilidades establecen su base en el conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales, tal y como indica Renom (2011).
- *Habilidades de vida*: referidas a la adopción de comportamientos adecuados para afrontar las diferentes situaciones que se presentan en la vida.

4.2.1. Importancia de las emociones

Bisquerra (2000), define el concepto de emoción como:

Reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). (p.71)

Es de suma importancia el reconocimiento de las propias emociones y la capacidad de expresarlas, ya que nos permiten regular nuestra conducta y actuar de la forma que más se

ajuste a las diferentes situaciones que se nos presentan, proporcionándonos un autoconocimiento nato. La capacidad de expresión de las emociones es una habilidad social fundamental y necesaria para el correcto desarrollo del individuo en sociedad.

Una emoción provoca cambios fisiológicos en nuestro organismo y, la manera de exteriorizarlo es mediante la expresión facial y corporal. Ante esto, el autor Paul Ekman (1992), descubrió que las expresiones faciales de las emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, convirtiéndolas así en universales y demostrando que las emociones no son aprendidas sino innatas. Existe un término acuñado por Ekman (1975) denominado “despliegue de roles”, donde podemos encontrar varios tipos. En primer lugar, minimizar las emociones (hay ciertas culturas, como la japonesa, donde suelen esconder sentimientos como el disgusto o la tristeza bajo una cara seria). Por otro lado, la exageración y la magnificación de la expresión emocional (esto normalmente ocurre en los niños) y, el último tipo dentro del despliegue de roles, la sustitución de un sentimiento por otro (por ejemplo, cuando a un niño le regalan algo que no le gusta y sus padres le obligan aun así a mostrar buena cara en señal de agradecimiento, mostrando así emociones falsas).

Autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), establecen una clasificación de las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras.

- *Emociones primarias*: debido a que son respuestas emocionales preorganizadas modeladas por el aprendizaje y la experiencia, poseen cierta carga genética que hace que estén presentes en todas las personas y culturas. Por ejemplo, el miedo, la tristeza, la felicidad, la ira o el asco.
- *Emociones secundarias*: son aquellas que vienen dadas por el desarrollo individual y sus respuestas pueden ser unas u otras en cada persona. Algún ejemplo puede ser la hostilidad, la ansiedad, el amor o el cariño.
- *Emociones positivas*: aquellas que nos evocan sentimientos agradables, aunque tienen una duración temporal muy corta. Por ejemplo, la felicidad.
- *Emociones negativas*: son las emociones que implican sentimientos desagradables y que nos hacen concebir una situación como dañina, como por ejemplo el miedo o la tristeza.

- *Emociones neutras*: no producen reacciones ni positivas ni negativas, sino que tienen la finalidad de facilitar la aparición de posteriores estados emocionales, como, por ejemplo, la sorpresa.

Un argumento más que expone la importancia de las emociones, aparece reflejado en el libro *Inteligencia Emocional* de Goleman (1996), donde hay un subcapítulo denominado “La mente del cuerpo: relación entre las emociones y la salud” (p.265-268). En éste, se hace referencia a la relevancia clínica de las emociones, encontrando gran relación entre las emociones y el sistema inmunológico. Se exponen principalmente las emociones perturbadoras o negativas, las cuales suponen una amenaza para la salud del ser humano. En base a los datos relativos a tres emociones: ira, ansiedad y depresión, se puede concluir la gran relevancia clínica de las emociones. (Goleman, 1996, p.269).

Por todo lo expuesto, las emociones y todo lo que conllevan poseen gran importancia. Un individuo con autoconciencia emocional será capaz de designar e identificar las emociones, otorgándole una mayor comprensión de los sentimientos. Esto, a su vez, le conduce a un control mayor de las emociones, produciéndole sentimientos más positivos hacia uno mismo (lo cual beneficia a la autoestima) y a su entorno, o una mayor capacidad de expresión de las emociones de manera adecuada.

De acuerdo con Bisquerra (2006):

La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, y para llevarlos a la práctica hay que contar con profesionales debidamente preparados; para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc. (P.9)

4.3. LA AUTOESTIMA

4.3.1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es entendida como la valoración y la estima que cada uno siente hacia sí mismo, pudiendo variar en función de la persona, la etapa madurativa o el momento en el que se encuentre. Esto afecta a las creencias personales, las relaciones sociales y los resultados futuros (Gógora y Casullo, 2009) y se puede ver influenciada por factores externos.

Por ejemplo, un niño establecerá una visión sobre sí mismo en función de los mensajes que percibe, el trato que recibe, etc., de forma que, si son favorables, su autoestima se construye en base a sentimientos aprendidos y pensamientos positivos, dando lugar así, a una actitud positiva (confianza, valoración, respeto...).

En el desarrollo de la autoestima, está incluido también el autoconcepto (imagen que uno tiene de sí mismo). Es decir, cuando uno es consciente de sus habilidades o limitaciones y las reconoce de forma positiva, está aprendiendo a aceptarse y quererse tal y como es. De esta manera, podemos encontrar alta o baja autoestima. La primera, se asocia con la extroversión, la conducta prosocial o la autonomía, mientras que la segunda se vincula con la poca confianza, la depresión o la introversión (Góngora, Fernández-Liporace y Castro-Solano, 2010).

Existe una metáfora budista ([Ver Anexo 1](#)), donde se refleja a la perfección lo escondida que se encuentra a veces la autoestima de las personas y la dificultad de sacarla a relucir.

4.3.2. Importancia de la autoestima

Tal y como hemos comentado en el apartado anterior, la autoestima no viene dada de forma innata, sino que se va construyendo a lo largo de nuestra vida en función de los mensajes que recibimos del exterior, por lo que, cuanto más positivos sean, mejor autoestima tendremos.

Una autoestima sana nos va a aportar múltiples beneficios, ya que es un elemento clave en la estabilidad emocional del individuo y desde ella van a radicar nuestras proyecciones hacia el resto de los ámbitos de nuestra vida. Es decir, si una persona se considera valiosa, se verá capacitada y confiada para conseguir alcanzar sus objetivos. Por ejemplo, un niño con alta autoestima debe estudiar para un examen: el sujeto en cuestión se verá capaz de aprobarlo, y no sólo eso, sino que sabrá que puede llegar a sacar buena nota, porque él mismo se valora y tiene un autoconcepto positivo sobre sí mismo y su rendimiento académico.

La autoestima es aquella ruta que permite a las personas alcanzar todo aquello que desea, no sólo en relación con uno mismo, sino también con el entorno que le rodea. Por ello, debe conocerse a sí mismo y a su personalidad, la cual se forma en los primeros años de vida en base a los mensajes que recibimos del resto.

En conclusión, la autoestima es una necesidad, debido a que su ausencia -total o parcial-, genera determinados grados de ansiedad, frustración o desesperación que nos impide funcionar correctamente.

En definitiva, cuanto más se quiera uno a sí mismo y se aprecie, disfrutará en igual medida de todo aquello que le rodea.

4.3.3. Indicadores de la autoestima en niños

- Alta autoestima:
 - Constante motivación a la hora de aprender y probar cosas nuevas.
 - Es responsable de sus propios actos.
 - No presenta dificultades a la hora de relacionarse con los demás.
 - Capacidad de mantener contacto ocular cuando habla con el resto.
 - Alto grado de autocrítica con sus errores.
 - Confía en sí mismo y en sus ideas.

- Baja autoestima:
 - Actitud agresiva provocada por el miedo a la no aprobación del resto.
 - Se califica como poco válido.
 - Intentan complacer a los demás continuamente (no saben decir “no”).
 - A menudo contesta “no sé” a todo por falta de confianza en sí mismo a la hora de tomar decisiones.
 - Muestran dificultad a la hora de relacionarse con sus amigos, intenta no destacar sobre el resto.
 - Su estado de ánimo suele ser triste, con una motivación limitada.
 - Fácilmente influenciable.

4.3.4. Causas del déficit de autoestima

La autoestima comienza a desarrollarse cuando el niño se reconoce como persona, por lo que su entorno, las relaciones sociales y las experiencias que vivencie, influirán tanto positiva como negativamente en su desarrollo. Si pensamos en un niño de Educación Primaria, aquellos contextos que están más presentes en su día a día son la familia y el colegio y la sociedad.

- *La familia*: el modelo de crianza es determinante en el niño o niña, pudiendo marcar la diferencia entre una baja o alta autoestima. Los padres tienen un gran nexo emocional del niño, por lo que aquellas valoraciones que realicen hacia él influirán enormemente en su autoestima. De la misma manera ocurre con los diferentes estilos educativos parentales, debido a que desarrollarán un autoconcepto realista y una autoestima equilibrada en función de la forma en la que los traten los padres o tutores.
- *El colegio y la sociedad*: tanto las valoraciones de profesores como de compañeros y/o amigos, influirán en gran medida en la construcción de la autoestima del niño, así como la situación social en la que se encuentre. Según Feldman (2001, p. 20) “la manera en la que la sociedad ve al niño influye en cómo se ve a sí mismo”. Asimismo, el rendimiento académico también se puede ver afectado por una baja autoestima, debido al concepto de “estudiante ideal” que se les inculca desde edades tempranas.

4.3.5. Relación de la autoestima con otros conceptos:

4.3.5.1. Efecto Pigmalión

También conocido como Efecto Rosenthal o Profecía autocumplida, se define, según la Enciclopedia Universal (2012), como el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de un grupo respecto a alguien afectan su conducta a tal punto que se provoca en el grupo la confirmación de sus expectativas, como aparece reflejado en la Figura 2.

Aplicándolo al ámbito educativo, tal y como indican Solís y Borja (2017), numerosos profesores se crean ciertas expectativas sobre el comportamiento o el rendimiento académico de los alumnos y alumnas, influyendo directamente en la forma de tratarlos según las ideas establecidas. Esto es beneficioso si las ideas son positivas; por el contrario, si son negativas,

pueden comprometer en gran medida la autoestima y la motivación del estudiante a la hora de afrontar sus tareas académicas.

Observando que la relación entre el profesor y el alumnado provoca consecuencias muy significativas, se hace necesaria la figura del docente Pigmali3n positivo, el cual refuerza el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima de los escolares. Para ello, el docente debe depositar confianza en las posibilidades de cada uno de ellos, animando y desarrollando las capacidades naturales del ni1o a trav3s de mensajes positivos.



Figura 2: Efecto Pigmali3n.

Fuente: Adaptado de Frias, J. J. (2021). Efecto Pigmali3n [Imagen]. Efecto Pigmali3n.

4.3.5.2. Autoimagen

La autoimagen, junto con el autoconcepto y la autoestima (Triple A), es un elemento que cobra gran importancia en la formaci3n de la personalidad del ni1o. Vernieri (2006), entiende la autoimagen como la aceptaci3n positiva basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de s3 mismo, as3 como lo que se refleja a otros.

La autoimagen es la proyecci3n de uno mismo, por ello, tiene mucha importancia en determinadas ocasiones la opini3n ajena (c3mo lo ven los dem3s). La autoimagen y la autoestima son dependientes la una de la otra, por lo que ambas deben encontrarse en equilibrio. El ni1o debe tener el valor de enfrentarse a s3 mismo y al ambiente que le rodea, mostrando siempre su esencia, sin esconderse de nada, es decir, ense1ar a los dem3s su imagen verdadera, con la cual 3l mismo se reconoce y se siente identificado.

4.3.5.3. Autoeficacia

El concepto de autoeficacia fue acuñado por el psicólogo Albert Bandura en 1995, entendido como el sentimiento de eficiencia, capacidad y competencia que posee el ser humano a la hora de afrontar diferentes retos o amenazas que se presentan a lo largo de la vida.

Si un niño o niña se percibe como alguien auto eficaz, será consciente de que él es quien controla los acontecimientos, y no al revés. Sabrá que tiene la posibilidad de cambiar aquello que le produzca insatisfacción. Por lo tanto, el sentimiento de autoeficacia en el alumnado producirá confianza en sí mismos y dará lugar a pensamientos y comportamientos que le permitirán ver el mundo de forma positiva.

El concepto de autoeficacia está enormemente influenciado por la autoestima, por lo que, si un niño con autoestima alta es auto eficaz, se sentirá motivado a la hora de realizar tareas diarias o sabrán responder correctamente a determinadas situaciones.

4.3.5.4. Estilo atribucional

La teoría atribucional de Weiner (1979), es una propuesta para explicar la motivación en general y la motivación con la que los alumnos y alumnas se enfrentan al trabajo escolar. Esta teoría defiende que la conducta es un conjunto de episodios que son dependientes entre sí, de forma que tanto el éxito como el fracaso dan lugar a respuestas emocionales negativas o positivas. Es decir, todo aquello que ocurre a lo largo de nuestra vida, es causado por algo o alguien -en ocasiones por nosotros mismos y otras veces por otras personas y/o circunstancias- y esto influirá en la interpretación de los hechos que experimentemos.

4.3.5.4.1. El concepto de Locus en el estilo atribucional:

El concepto *Locus de control interno* es un concepto fundamental que indica donde el sujeto establece las causas de sus éxitos o fracasos: dentro o fuera de sí mismo; ello tiene una estrecha relación con su nivel de autoestima y autoeficacia y un importante valor pronóstico de sus futuros éxitos y fracasos pues un predominio del locus externo incapacita al sujeto a superar el

- *Locus de control interno*: el niño tendrá la percepción de que lo que ocurre es consecuencia de sus propias acciones, de forma que es él quien controla su vida. Por ejemplo, si un alumno suspende, considerará que es un fracaso y que no es inteligente.

- *Locus de control externo*: el individuo percibe que los hechos ocurren por causa del azar, el destino, la suerte o el poder de los demás, sin poder tener él mismo control sobre ellos. Siguiendo en la línea del ejemplo aportado anteriormente, el niño o niña atribuirá el suspenso a la mala suerte o incluso, a la forma de corrección del docente.

ÉXITO	Asociado a elementos internos: esfuerzo o habilidad.	➔	Produce sentimientos de orgullo y autoconfianza.
	Asociado a elementos externos: suerte o facilidad de la tarea.	➔	Disminuyen los sentimientos de autoconfianza.
	Asociado a elementos estables: habilidad.	➔	Potencia expectativas de éxito para el futuro.
	Asociado a elementos inestables: esfuerzo.	➔	No determina expectativas similares para el futuro.
FRACASO	Asociado al factor interno y estable: falta de habilidad.	➔	Sentimientos negativos.
	Asociado al factor interno e inestable: poco esfuerzo.	➔	Expectativas de mejora. En el futuro, el deportista puede esforzarse más.
	Asociado a factores externos.	➔	Protección de la autoestima: El fracaso se ha debido a factores externos al deportista.

Extraído de A. Aguilar e I. Balaguer (1994)

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

Nuestra propuesta de intervención consiste en un programa con tres aspectos fundamentales que tienen que estar presentes en todo programa:

- *Detección temprana del déficit de la autoestima*: los instrumentos ideales para trabajar la autoestima serían escalas de observación, cuestionarios semiestructurados a niños y a padres, test proyectivos, test psicométricos. Sin embargo, en la propuesta nos vamos a centrar principalmente en la escala de observación.

- *Intervención:* consiste en la puesta en práctica de diferentes actividades o estrategias que permitan al individuo la mejora progresiva de su nivel de autoestima.
- *Evaluación:* tras la realización de las actividades o sesiones, se debe llevar a cabo una evaluación que nos muestre la validez de éstas, comprobando si han surgido efecto o no, es decir, si el alumnado ha conseguido mejorar su autoestima.

Urge la inclusión de programas en los centros educativos que trabajen este ámbito con los niños y las niñas, de forma que puedan adquirir una serie de competencias emocionales básicas para el día a día, tanto de forma personal como social. De esta manera, el individuo sabrá dar respuesta a las diferentes situaciones que se le puedan presentar a lo largo de la vida, actuando de la mejor forma posible.

La propuesta de intervención que nosotros proponemos tiene como foco de interés la educación emocional, más concretamente en la temática de la autoestima en el alumnado de Educación Primaria, debido a que se concibe una gran carencia y falta de información y formación en ella, lo que trae consigo multitud de problemáticas.

Las actividades están destinadas principalmente al alumnado de 6º de Educación Primaria, aunque, también se podrían orientar al 5º curso, es decir, se pueden trabajar con el tercer ciclo, principalmente. Esto se debe a que los problemas de autoestima más graves se presentan en edades entre los 11 y los 12 años, cuando los niños y niñas comienzan a percibir cambios en su estado físico, determinan sus gustos y preferencias y tienen una personalidad más formada que en años anteriores. Además, la gran influencia que tiene sobre ellos la opinión de su entorno hace que en múltiples ocasiones su autoestima se vea dañada, por lo que debemos proporcionarles las herramientas que les hagan construir su propia autoestima en base a unas afirmaciones positivas.

Por el contrario, si queremos acercar la Educación Emocional a los cursos inferiores, sería adecuado el trabajo de las emociones desde su base, como puede ser mediante la identificación de éstas y la manera de gestionarlas.

5.2. METODOLOGÍA

Como señalábamos anteriormente, en todo proceso y más aún en un proceso educativo, se deben considerar, al menos, tres aspectos fundamentales:

- **Detección temprana.** Cuanto antes se detecte un problema, más posibilidades hay de atajarlo; de lo contrario, corremos el riesgo de que se cronifique.
- **Intervención inmediata.** Nada más detectar el problema, debemos intervenir lo antes posible.
- **Evaluación y seguimiento.** Después de la intervención, hemos de considerar la eficiencia del programa implementado y someterlo a un seguimiento a lo largo del tiempo para constatar que sus efectos son duraderos

5.2.1. Detección

Una detección temprana es, en casi todos los trastornos una de las claves del éxito y constituye uno de los déficit habituales de nuestro sistema educativo: la tardanza o inexistencia de la misma; es imprescindible que los maestros estén mínimamente formados al respecto para poder solicitar la ayuda pertinente a los EOEP y a los EAT de los respectivos centros.

Son múltiples los instrumentos de detección que podemos emplear; convendría no ceñirse únicamente a uno sino contrastar diversas fuentes de información; entre los más habituales están los test psicométricos, las escalas de valoración, los cuestionarios semiestructurados a niños y padres, test, proyectivos, test sociométricos...

En este caso, por todas las limitaciones encontradas, hemos elegido únicamente la escala de valoración como instrumento idóneo, que se rellenaría mediante la técnica de la observación no participante en el aula, en el patio...

Tabla 2.

Escala de valoración de la autoestima como pretest.

	SÍ	A VECES	NO
Mis amigos disfrutan cuando están conmigo.			
Me siento cómodo/a en casa.			
Creo que siempre actúo correctamente.			
Me da vergüenza hablar delante de mis compañeros/as en clase.			
Estoy seguro/a de mí mismo/a.			
Desearía ser otra persona.			
Soy simpático/a y agradable.			
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.			
Hay veces que pienso que soy un/una inútil.			
A veces siento que no soy buena persona.			
Hay cosas que me gustaría cambiar de mí mismo si pudiera.			
Soy capaz de tomar decisiones.			
Me siento orgulloso de cómo trabajo en el colegio.			
Necesito que alguien me diga lo que tengo que hacer.			
Me suelo arrepentir de las cosas que hago.			
Me cuesta hacer cosas nuevas o conocer a gente.			
Suelo rendirme fácilmente.			
Soy feliz.			
Mis padres esperan demasiado de mí y eso me frustra.			
Me gusta que el profesor me pregunte cosas en clase.			
Me cuesta mucho ser yo mismo/a con los demás.			
En casa no me tienen en cuenta.			
Me gusta estar con gente.			
Soy tímido/a.			
Si tengo algo que decir, lo digo porque me gusta que tengan en cuenta mi opinión.			
Tiendo a compararme con el resto (física o personalmente).			
Estoy orgulloso/a de mí mismo/a.			
Sé decir “no” cuando no estoy de acuerdo con algo.			

Fuente: elaboración propia.

5.2.2. Intervención

Nada más detectar cualquier déficit, de cualquier tipo, se hace necesaria –tal como contempla la ley- una intervención inmediata que se dilate en el tiempo lo menos posible. Nuestra propuesta de intervención, tal y como se puede observar en el apartado de *Temporalización*, constará de una serie de sesiones, de una hora aproximada de duración a lo largo del primer trimestre, otorgando la posibilidad de alargarlo en el tiempo, de forma que podamos influir más profundamente en nuestro alumnado.

El objetivo principal que se pretende con ello es propiciar la reflexión y el pensamiento crítico de cada alumno sobre sí mismo. Por ello, la metodología de la mayoría de las sesiones potencia la participación activa de los alumnos y alumnas, trabajando tanto de manera individual como de forma grupal, para la puesta en común de todas sus reflexiones y pensamientos.

El rol docente no se centrará en la transmisión de conocimientos, sino que, se limitará a plantear diferentes situaciones, reflexiones, materiales, etc., para que el propio alumno, a través del diálogo, se conozca más a fondo y, por lo tanto, trabaje su autoestima. Asimismo, llevará a cabo una observación no participante directa, donde el docente recoge información sobre los estudiantes desde una postura totalmente alejada, sin involucrarse en ningún momento y trabajando de forma objetiva.

5.2.1. Temporalización

La propuesta se va a llevar a cabo durante el primer trimestre del curso, comenzando en el mes de octubre, de forma que durante los días de septiembre se puedan adaptar y el docente los pueda conocer mínimamente.

Se va a emplear una hora de la tutoría semanal para el desarrollo de cada actividad, por lo que la puesta en práctica se alarga en el tiempo durante un total de 11 semanas y una última clase dedicada a la evaluación de todas ellas. De esta forma, podremos conocer si ha sido útil o no y si es necesaria la implementación de más actividades a lo largo de todo el curso para la mejora de la autoestima del alumnado.

A continuación, se presenta el calendario mensual de octubre, noviembre y diciembre, así como los días donde se van a desarrollar las diferentes actividades:

OCTUBRE 2021						
L	ME	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5 ACTIVIDAD 1: ¿CONOCEMOS LA AUTOESTIMA?	6	7	8	9
10	11	12 ACTIVIDAD 2: REFLEJARTE	13	14	15	DIE CIS EIS
17	18	19 ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA	20	21	22	23
24	25	26 ACTIVIDAD 4: LA HISTORIA DE MI VIDA	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE 2021						
L	ME	X	J	V	S	D
	1	2 ACTIVIDAD 5: ¿QUIÉN SOY?	3	4	5	6
7	8	9 ACTIVIDAD 6: LAS MIRADAS HABLAN	10	11	12	13
14	15	DIECISÉIS ACTIVIDAD 7: ALGO HABLA DENTRO DE MÍ	17	18	19	20
21	22	23 ACTIVIDAD 8: PEQUEROS GRANDES TESOROS	24	25	26	27
28	29	30 ACTIVIDAD 9: SPOT PUBLICITARIO				



DICIEMBRE 2021

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7 ACTIVIDAD 10: SOMOS NECESARIOS	8	9	10	11
12	13	14 ACTIVIDAD 11: ¿NUESTRA CLASE? LA MEJOR	15	16	17	18
19	20	21 EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5.4. Diseño de las actividades

Nuestro programa de intervención se basa fundamentalmente en la implementación de una serie de actividades –once- bien diseñadas respecto del objetivo pretendido, distribuidas racionalmente a lo largo del tiempo y dirigidas al alumnado de 6º de Educación Primaria. En todas ellas se especifican los siguientes aspectos: desarrollo de la actividad, objetivos, agrupamientos, temporalización y, por último, los recursos necesarios (humanos, materiales...)

ACTIVIDAD 1: ¿CONOCEMOS LA AUTOESTIMA?

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, se visualiza el corto de “Boundin”¹. Una vez visualizado, se realiza una tertulia dialógica con el alumnado, guiándoles con preguntas tipo:

- ¿Por qué está tan contento el protagonista?
- ¿Está orgulloso de sí mismo? ¿Por qué?
- Fíjate en su postura. ¿Cómo es? ¿Tiene algo que ver con cómo se siente? ¿Te pasa lo mismo?
- El cordero se siente orgulloso de su lana. Con ella se ve seguro y se gusta. ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo o de ti misma?
- ¿Qué entendéis por autoestima?

¹ Boundin: Corto de Pixar donde una oveja es esquilada y pierde toda su esencia, así como las ganas de bailar. El resto se ríen de ella, hasta que un amigo le enseña lo divertido que es saltar y no sólo bailar.

OBJETIVOS

- Iniciar el conocimiento en la autoestima.
- Fomentar la participación del alumnado a través de la tertulia dialógica.

AGRUPAMIENTOS

Gran grupo.

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 5 de octubre en la hora de tutoría y tendrá una duración de 40 minutos (si la tertulia dialógica funciona bien, se puede emplear toda la hora).

RECURSOS

<i>HUMANOS</i>	<i>ESPACIALES</i>	<i>MATERIALES</i>
Alumnado. Docente	Aula.	Ordenador.

ACTIVIDAD 2: REFLEJARTE

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se propone a los estudiantes realizar su propio cuaderno de la autoestima, al cual vamos a titular como “Reflejarte” (Reflejo + arte). Ellos mismos serán quienes decoren la portada a su gusto ([Ver Anexo 2](#)), teniendo a su disposición diversos materiales (cartulinas, revistas, periódicos, papel de seda, pinturas, témperas, etc.).

Este soporte será esencial a lo largo del resto de sesiones, ya que es donde se va a ir recogiendo todo lo trabajado, realizándolo de manera personal e individual, teniendo total libertad de pensamiento y acción, potenciando así su creatividad.

En la primera página, deberán reflejar qué entienden ellos por “autoestima”, bien sea mediante palabras, frases o incluso un dibujo, basándose en lo trabajado en la sesión anterior a través del corto de “Boundin”.

Posteriormente, cada uno dejará su cuaderno de la autoestima encima de la mesa y se moverán libremente por el aula como si de una galería de arte se tratase, observando y valorando el trabajo de los demás. Pueden elogiarse unos a otros diciendo qué es lo que más les ha gustado del cuaderno del compañero. Además, emplearemos un recurso que favorece la creatividad, la imaginación y la concentración: la música.

OBJETIVOS

- Fomentar la creatividad del alumnado.
- Reflejar su concepto de autoestima.

AGRUPAMIENTOS

Trabajo individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 12 de octubre y tendrá una duración de 1 hora (si fuese necesario, se puede emplear tiempo de la asignatura de Educación Plástica).

RECURSOS

<i>HUMANOS</i>	<i>ESPACIALES</i>	<i>MATERIALES</i>
Alumnado. Docente.	Aula.	Pinturas. Témperas. Papel de seda. Rotuladores. Folios. Altavoces. Ordenador.

ACTIVIDAD 3: EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Pedir a un familiar, un amigo y un compañero de clase, que rellene la evaluación de la autoestima ([Ver Anexo 3](#)), así como el propio alumno o alumna. Una vez que haya recogido todas las evaluaciones, seleccionar aquellos aspectos que más se repiten y que estemos de acuerdo, para así dar lugar a una única lista única que nos defina. Se deberán seleccionar ciertos ítems negativos que consideremos que podemos tratar de cambiar.

Para la realización de esta sesión, nos vamos a apoyar en la realización de una tabla que consta de una serie de ítems (7), donde deberán reflejar aspectos positivos y/o negativos que conciben de ellos mismos en cada uno de los apartados. Asimismo, deberán solicitar a un familiar y a un amigo que lo rellenen en base a la opinión que tengan del alumno o alumna.

Esta es una actividad duradera en el tiempo, teniendo un plazo de una semana para rellenarla. Una vez que el alumno/a posea todas las evaluaciones de la autoestima, seleccionará aquellos aspectos que más se repitan y con los que esté de acuerdo (los aspectos con los que no se sienta identificado, podrá debatirlos con las personas en cuestión para lograr entender el porqué). De esta manera, los estudiantes obtendrán una lista única con conceptos que le definen, según su perspectiva y la del resto.

Posteriormente, en su cuaderno “Reflejarte” anotarán, cada semana, un aspecto negativo de los ítems que ellos elijan y que se propongan cambiar, así como la forma en la que lo van a hacer y si perciben progreso o no.

OBJETIVOS

- Ser conscientes de la opinión de los demás.
- Establecer una serie de ítems que definan su forma de ser.
- Trabajar aquellos aspectos negativos para mejorar la autoestima.

AGRUPAMIENTOS

- Trabajo individual.
- Ayuda de un/a compañero/a, un/a amigo/a y un familiar.

TEMPORALIZACIÓN

Se comenzará el miércoles 19 de octubre, pero no es necesario terminar la evaluación en la hora de clase, pueden continuar en el trabajo en casa con un plazo máximo de 7 días. A lo largo del tiempo, irán anotando los ítems a cambiar en el cuaderno “Reflejarte”, por lo que no hay un tiempo determinado.

RECURSOS

<i>HUMANOS</i>	<i>ESPACIALES</i>	<i>MATERIALES</i>
Alumnado. Familiares.	Aula. Hogar.	Hoja de evaluación de la autoestima.

ACTIVIDAD 4: LA HISTORIA DE MI VIDA

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En la sesión número 4, se va a trabajar la manera en la que las propias acciones son percibidas por los demás.

Para iniciar la sesión, introduciremos al alumnado en un estado de relajación, manteniendo un ambiente silencioso para favorecer la reflexión. El docente, les dirá lo siguiente: “Os voy a explicar una historia que le pasó a mi amigo Víctor cuando éramos niños. Víctor siempre había creído que era simpático y buen amigo, pero un día escuchó una conversación en la que sus amigos le criticaban diciendo: ¿Te das cuenta de lo pesado que es? Siempre habla él y no escucha el resto de las

opiniones, creo que alguien le debería decir algo. Ante esto, otro amigo contestaba: No puedes decirle nada, porque si no se va a enfadar contigo”.

Una vez explicada la historia, se pide a los alumnos y alumnas que reflexionen sobre lo que acaban de escuchar e intenten recordar alguna situación similar que hayan vivenciado, o incluso puede ser inventada. Posteriormente, deberán anotarlo en su cuaderno “Reflejarte”, comenzando con “Soy (nombre del estudiante) y mi historia es...”. Asimismo, deberán responder a las preguntas: ¿Qué dijeron los demás de mí? ¿Qué pensaba yo al respecto? Para un mejor entendimiento, el docente propone el siguiente ejemplo:

“Soy Marta y mi historia es: La semana pasada en clase, al hacer un trabajo en grupo, yo quise organizarlo. *Pregunta 1:* ¿Qué dijeron los demás de mí? Qué pesada es, siempre nos manda. *Pregunta 2:* ¿Qué pensaba yo al respecto? Ya sé lo que tienen que hacer, si lo organizo ayudo a los demás”.

Para finalizar la sesión, se realiza una puesta en común, y se realiza un debate sobre el ejemplo de Marta, aportando opiniones de forma voluntaria. Para encaminar el debate hacia las propuestas de mejora de la autoestima, el docente preguntará: ¿Qué le diríais a Marta para ayudarle a darse cuenta de por qué su actitud molesta a los demás? ¿Cómo podría cambiar de actitud?

Una vez que no se aporten ideas nuevas en el debate, quien quiera, de forma voluntaria, podrá compartir con los demás la experiencia que ha anotado en “Reflejarte”. Los compañeros y compañeras podrán dar su opinión siempre y cuando se aporten ideas positivas.

OBJETIVOS

En el desarrollo de la autoestima tienen un especial significado el autoconocimiento y la autovaloración, donde la opinión de los otros tiene una gran influencia. A menudo nos hacemos una idea falsa de lo que piensan los demás y esto determina maneras de relacionarse. Vamos a ver la manera en que las propias acciones son recibidas por los demás.

AGRUPAMIENTOS

- Grupo clase.
- Individual.
-

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 26 de octubre y tendrá una duración total de 60 minutos.

RECURSOS

HUMANOS

Alumnado.
Docente.

ESPACIALES

Aula.

MATERIALES

Cuaderno “Reflejarte”.
Bolígrafo.

ACTIVIDAD 5: ¿QUIÉN SOY?

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se proporciona a cada estudiante un folio para que lo dividan en 3 partes iguales ([Ver Anexo 4](#)). En la parte central, deberán escribir su nombre y lo decoren a su antojo. En el lado derecho del folio, tienen que poner el título “Así soy yo” y escribir cualidades que consideren que poseen (no defectos). En la parte izquierda, el título “Así me ven los demás” para que, mediante una rotación a cada compañero de la derecha, el resto pongan 1 o 2 cualidades que crean que tiene la persona en cuestión.

La actividad finaliza cuando a cada alumno le llegue su tríptico de nuevo con todas las cualidades escritas por sus compañeros. En este momento, el alumnado deberá pegar el tríptico en el cuaderno “Reflejarte”, pudiéndolo recortar, siempre y cuando se aprecie claramente cada columna y las cualidades de cada una de ellas.

OBJETIVOS

- Comprender las diferencias entre personas.
- Apreciar las cualidades propias y del resto.

AGRUPAMIENTOS

Grupo clase e individual.

TEMPORALIZACIÓN

Se llevará a cabo el miércoles 2 de noviembre y su duración será de 60 minutos.

RECURSOS

<i>HUMANOS</i>	<i>ESPACIALES</i>	<i>MATERIALES</i>
Alumnado. Docente.	Aula.	Folios. Cuaderno “Reflejarte”. Bolígrafo.

ACTIVIDAD 6: LAS MIRADAS HABLAN

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para los agrupamientos (por parejas) de forma aleatoria, se pide a los alumnos que caminen por la sala con los ojos vendados mientras suena música relajante de fondo. Cuando la música pare, deberán, con los ojos aún vendados, buscar a otra persona y cogerse de la mano. Una vez que todos tengan pareja, podrán abrir los ojos y sentarse donde ellos elijan, intentando estar separados del

resto. Cuando ya estén ubicados en el pabellón, tendrán que mirarse a los ojos en silencio mientras suena la música de fondo hasta que el docente indique.

Posteriormente, cada estudiante acudirá al cuaderno “Reflejarte” para anotar qué han sentido cuando han mirado a dicha persona y las cualidades que han percibido que ésta posee. Cuando todos hayan terminado, compartiremos en gran grupo lo que han anotado, cómo se han sentido, si han descubierto cosas nuevas del resto sin emplear las palabras, etc.

OBJETIVOS

- Plantear un momento de reflexión y relajación.
- Trabajar las relaciones interpersonales con el resto de los compañeros.
- Valorar las cualidades de los demás e identificar sentimientos.

AGRUPAMIENTOS

- Parejas.
- Grupo-clase.
- Individual.

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 9 de noviembre y su duración será de 60 minutos.

RECURSOS

<i>HUMANOS</i>	<i>ESPACIALES</i>	<i>MATERIALES</i>
Alumnado. Docente.	Pabellón/gimnasio.	Cuaderno “Reflejarte”. Bolígrafo. Pañuelos (vendar los ojos).

ACTIVIDAD 7: ALGO HABLA DENTRO DE MÍ

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el desarrollo de esta sesión, será necesario un espejo por alumno, por lo que días previos, les pediremos que lo traigan el día correspondiente.

Para comenzar, introduciremos al alumnado en un estado de relajación. Para ello, cada uno estará sentado en su silla, con los pies en el suelo, las manos en las rodillas y los ojos cerrados. El docente marcará los ritmos de respiración de forma tranquila (inhalación y exhalación) unas 5 veces aproximadamente para que así todos consigan una respiración normal. Se les pide que imaginen un punto de luz muy brillante que va recorriendo su cuerpo y las partes que lo conforman (brazos, piernas, cabeza...).

Cuando percibamos que todos están metidos en la dinámica y en una relajación y concentración total, cogerán su espejo y, mirándose en todo momento, escucharán atentos los textos que irá leyendo en alto el docente a la par que reflexionan sobre ellos ([Ver Anexo 5](#)). Se pretende que sea una actividad de introspección y conocimiento personal, donde únicamente existan ellos mismos. Entre texto y texto, se dejará un tiempo de reflexión, donde puedan realizar un ejercicio de retrospección y comparación con experiencias propias.

De forma voluntaria, se realiza una puesta en común, donde pueden compartir su experiencia y lo que han sentido al escuchar el texto. No se trata de un debate, si no de un ejercicio de comunicación, donde cada uno aporta lo que desea y el resto no puede opinar sobre la aportación del resto.

OBJETIVOS

- Favorecer el desarrollo de la autovaloración.
- Estimular la reflexión e introspección.
- Proporcionar un momento de relajación y concentración.

AGRUPAMIENTOS

- Grupo-clase.
- Individual.

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 16 de noviembre y su duración será de 60 minutos.

RECURSOS

<i>HUMANOS</i>	<i>ESPACIALES</i>	<i>MATERIALES</i>
Alumnado. Docente.	Aula.	Espejo.

ACTIVIDAD 8: MIS PEQUEÑOS GRANDES TESOROS

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Pediremos a los alumnos y alumnas que hagan un listado de sus cualidades o de las cosas positivas que les dicen las personas que los quieren. Después, deberán escribir las cosas que son capaces de hacer, siempre de forma positiva. Una vez terminado el ejercicio, escribirán su nombre en mayúsculas: “CONFÍO EN MÍ”.

Escribiendo esta frase “mágica” en su cuaderno, tendrán la oportunidad de leerla en cualquier momento; leyéndola, interiorizarán su contenido más fácilmente y tendrá influencia en su autoestima.

OBJETIVOS

- Potenciar la confianza en uno mismo.
- Concienciar sobre las capacidades y cualidades personales.

AGRUPAMIENTOS

- Parejas.
- Grupo-clase.
- Individual.

TEMPORALIZACIÓN

Se llevará a cabo el miércoles 23 de noviembre y durará 60 minutos.

RECURSOS

HUMANOS

Alumnado.
Docente.

ESPACIALES

Aula.

MATERIALES

Espejo.

ACTIVIDAD 9: SPOT PUBLICITARIO

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los chicos y chicas habrán de inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros.

Los alumnos y alumnas deberán inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, de forma que tendrán que reflexionar únicamente sobre sus cosas buenas y todo lo que pueden ofrecer a los de su alrededor.

Dispondrán de un total de 3 clases para crearlo y grabarlo para la posterior exposición a los compañeros. El vídeo podrá tener una duración de 2 minutos como máximo.

OBJETIVOS

- Emplear las TIC para la realización de un proyecto propio.
- Potenciar la imaginación y la creatividad mediante la realización del spot.
- Destacar las cualidades de cada uno de ellos de manera individual mediante un proceso de introspección.

AGRUPAMIENTOS

Individual.

TEMPORALIZACIÓN

La sesión se alarga en el tiempo, de forma que ocupa un total de 3 clases aproximadamente:

- Clase 1 (miércoles 30 de noviembre): Pensar el spot y la forma de realizarlo.
- Clase 2 (jueves 1 de diciembre): Grabación del spot publicitario y montaje.
- Clase 3 (viernes 2 de diciembre): Exposición del spot.

RECURSOS

HUMANOS

Alumnado.

ESPACIALES

Aula.

MATERIALES

Móviles o cámaras.

Ordenadores.

ACTIVIDAD 10: TODOS SOMOS NECESARIOS Y ESPECIALES

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En la sesión número 11, se lleva a cabo el juego de “El ovillo”, en el cual todos los participantes se colocan en círculo y uno de ellos coge el extremo del ovillo y sin soltarlo, se lo lanza a otro compañero mientras dice algo positivo del receptor. Así sucesivamente hasta que todos estén sujetos al ovillo (el último deberá lanzárselo al primero). De esta manera, todos habrán recibido un comentario positivo o que valoren de sus compañeros y compañeras.

La finalidad de esta dinámica es hacerles entender que siempre hay alguien que percibe de ellos algo positivo y que, además, son necesarios dentro del aula, ya que todos forman parte de la misma “telaraña” (que se forma visualmente con el ovillo), teniendo cada uno algo que aportar al grupo-clase.

OBJETIVOS

- Crear un sentimiento de grupo en el aula.
- Reconocer y destacar aspectos positivos de los demás.

AGRUPAMIENTOS

Grupal.

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 7 de diciembre y tendrá una duración total de 20 minutos.

RECURSOS

HUMANOS

ESPACIALES

MATERIALES

Alumnado.

Patio.

Ovillo de lana.

ACTIVIDAD 11: ¿NUESTRA CLASE? LA MEJOR

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar, el docente anuncia al alumnado que esta será la última sesión, donde se hará una recopilación de todo lo trabajado en sesiones anteriores, así como los aprendizajes adquiridos.

Cada niño, de manera ordenada, comentará al resto algo nuevo que haya aprendido, lo que más le haya gustado o aquello que considere más importante

Una vez que todos hayan hablado, se reparte un trozo de folio de color a cada uno para que lo escriban. Posteriormente, todos los papeles irán pegados en un papel continuo a modo de mural, titulado “¿Nuestra clase? La mejor”. Dispondrán de total libertad para decorar el mural como ellos quieran y, para finalizar, escribirán sus nombres, de forma que todos aparezcan reflejados en un proyecto común.

OBJETIVOS

- Recopilar información aprendida en a lo largo de la propuesta.
- Reflexionar sobre la utilidad de las enseñanzas adquiridas.
- Generar un sentimiento de grupo en el aula.

AGRUPAMIENTOS

- Individual.
- Grupal (durante la realización del mural).

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará el miércoles 14 de octubre y su duración será de 60 minutos.

RECURSOS

HUMANOS

Alumnado.

ESPACIALES

Aula.

MATERIALES

Papel continuo.
Papeles de colores.
Pinturas y/o rotuladores.

5.6. EVALUACIÓN

5.6.1. Evaluación y autoevaluación del alumnado

Es fundamental para comprobar la eficacia de la implementación del programa, una evaluación y seguimiento del alumnado, comprobando si los comportamientos observados previamente y que motivaron esta intervención han surtido algún efecto y en qué medida; además es imprescindible también, una observación a lo largo del tiempo con el objeto de comprobar si dichos efectos, en el caso de haberse producido, son constantes, se mantienen en el tiempo, se han interiorizado.

La propuesta de evaluación y seguimiento que nosotros proponemos es la utilización de la escala de valoración inicial –que utilizamos como pretest- utilizándola ahora como postest, llevándolo a cabo del mismo modo, a través de una observación no participante. El hecho de utilizar la misma escala es una garantía de fiabilidad.

Esta escala se deberá entregar al docente, tanto al inicio de la propuesta como la que se realice al final de esta. El profesor, observará los comportamientos reseñados en los ítems propuestos, reflejándolos en la escala, permitiéndonos así comprobar qué alumnos siguen manifestando déficits en ellos, con el fin de intensificar con ellos la intervenciones necesarias.

La autoevaluación del alumno y su autopercepción de sí mismos y del proceso llevado a cabo lo expresarán -entre otras muchas otras forma posibles- en el cuaderno “Reflejarte”, en el que deberán realizar un dibujo que represente cómo sienten ellos mismos tras el proceso de intervención y cómo han percibido dicho proceso (por ejemplo, pueden dibujar un gusano que se ha ido convirtiendo en mariposa, como símbolo de su propia transformación).

Tabla 3.

Escala de valoración de la autoestima como posttest.

	SÍ	A VECES	NO
Mis amigos disfrutan cuando están conmigo.			
Me siento cómodo/a en casa.			
Creo que siempre actúo correctamente.			
Me da vergüenza hablar delante de mis compañeros/as en clase.			
Estoy seguro/a de mí mismo/a.			
Desearía ser otra persona.			
Soy simpático/a y agradable.			
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.			
Hay veces que pienso que soy un/una inútil.			
A veces siento que no soy buena persona.			
Hay cosas que me gustaría cambiar de mí mismo si pudiera.			
Soy capaz de tomar decisiones.			
Me siento orgulloso de cómo trabajo en el colegio.			
Necesito que alguien me diga lo que tengo que hacer.			
Me suelo arrepentir de las cosas que hago.			
Me cuesta hacer cosas nuevas o conocer a gente.			
Suelo rendirme fácilmente.			
Soy feliz.			
Mis padres esperan demasiado de mí y eso me frustra.			
Me gusta que el profesor me pregunte cosas en clase.			
Me cuesta mucho ser yo mismo/a con los demás.			
En casa no me tienen en cuenta.			
Me gusta estar con gente.			
Soy tímido/a.			
Si tengo algo que decir, lo digo porque me gusta que tengan en cuenta mi opinión.			

Tiendo a compararme con el resto (física o personalmente).			
Estoy orgulloso/a de mí mismo/a.			
Sé decir “no” cuando no estoy de acuerdo con algo.			

Fuente: elaboración propia.

5.6.2. Heteroevaluación del alumnado

Una buena evaluación de cualquier actividad debe ser plural y diversa en cuanto a la forma y global en cuanto a los agentes implicados. Nuestra evaluación intenta comprender estos aspectos; se evalúa a los docentes por parte del maestro: heteroevaluación; se evalúan los propios alumnos así mismos: autoevaluación; se evalúa el proceso y se evalúan los resultados.

En este apartado aparece reflejada la forma de evaluación del docente hacia el alumnado, en cuanto a su actitud y participación en el desarrollo del programa a través de una escala de ordenación verbal con diferentes ítems evaluables:

Tabla 4.

Escala de observación verbal del alumnado.

	Conseguido	En proceso	No conseguido
Comprende e interioriza el concepto de autoestima.			
Ha mejorado la percepción sobre sí mismo.			
Muestra interés por el tema de la autoestima.			
Permanece atento y concentrado a la hora de realizar las actividades propuestas.			
Participa activamente en el aula dando su opinión.			
Respeta las opiniones y experiencias de sus compañeros/as.			
Expresa e identifica cómo se siente en cada actividad.			
Se ha esforzado a la hora de realizar el cuaderno de la autoestima.			

Fuente: elaboración propia.

5.6.3. Autoevaluación del docente

Al igual que es de suma importancia evaluar al alumnado, también es necesario hacerlo con el docente, de forma que pueda observar si debe mejorar ciertos aspectos de su rol como enseñante o no. Para ello, realizaremos una autoevaluación a través de una escala de observación verbal, al igual que hemos hecho con los estudiantes.

Tabla 5.

Escala de observación verbal del docente.

	Conseguido	En proceso	No conseguido
El docente conocía previamente el concepto de autoestima y su relevancia.			
Se ha coordinado con las familias para continuar el trabajo de la autoestima.			
Ha dado pie a reflexiones en el aula con el alumnado.			
Ha empleado recursos útiles para mejorar la autoestima de los niños y niñas.			
Ha sabido transmitir confianza a los alumnos y alumnas para conseguir una mayor participación y progreso de su autoestima.			

Fuente: **elaboración propia.**

5.6.4. Evaluación de la propuesta de intervención

En este último apartado relacionado con la evaluación, se presenta una escala de observación verbal con la que se intenta valorar el proceso de implementación de la intervención.

Tabla 6.

Escala de observación verbal de la propuesta de intervención.

	C	EP	NC	Observaciones
Las actividades se han llevado a cabo según lo programado en la propuesta de intervención.				
Las actividades eran adecuadas para la edad del alumnado.				
Las actividades han sido útiles para la mejora de la autoestima.				
La propuesta incentivaba la participación e interacción del alumnado.				
Las actividades han provocado mejoras en los niños y niñas.				

Fuente: **elaboración propia.**

6. CONCLUSIONES

Concluido el trabajo tanto en su aspecto teórico como en cuanto a su propuesta de intervención, extraemos las principales conclusiones en función de cada uno de los objetivos propuestos.

El primer objetivo *Concienciar de la importancia de la Inteligencia Emocional en el desarrollo integral de las personas, de los niños y de forma específica sobre el concepto de autoestima*, lo hemos intentado superar ofreciendo al docente –y a cualquiera que se acerque al presente trabajo- una aproximación al concepto, resaltando su importancia inexcusable dentro de una formación que se pretenda integral

En cuanto al segundo objetivo, *dar a conocer la importancia de la autoestima en la realización personal y en su influencia en el rendimiento académico*, hemos intentado evidenciar que la autoestima es un concepto de suma importancia en la vida de las personas en sus diferentes etapas, aunque hay que hacer especial hincapié en ella durante la niñez y la adolescencia, debido a que es cuando las personas empiezan a formar su personalidad. Además, mantiene especial relación con múltiples conceptos que el niño o niña desarrolla a lo largo de la etapa escolar, principalmente, tales como la autoimagen, el autoconcepto, la autorrealización, etc., así como la influencia de la opinión y la visión del resto sobre él, como por ejemplo con el Efecto Pigmalión o el Estilo atribucional.

Por último, el tercer objetivo específico del TFG, *Proporcionar un programa de actuación –detección, intervención y seguimiento- para trabajar la autoestima con los niños de primaria*, se ha conseguido a través de la propuesta de intervención sobre la autoestima dirigida al alumnado de 6º de Educación Primaria. Durante su desarrollo, se plantea un pretest que nos permite detectar el grado de autoestima de los estudiantes para, posteriormente, llevar a cabo la intervención mediante las actividades propuestas a lo largo del primer trimestre. Todo ello, nos permitirá en un futuro hacer un seguimiento de cada uno de los niños y niñas, pudiendo implementar un programa específico en el centro sobre la autoestima, de forma que esto no sea una propuesta aislada sino duradera en el tiempo y que, por tanto, pueda provocar multitud de beneficios en los escolares.

Hemos de tener en cuenta que es una propuesta enfocada al alumnado de 6º de Educación Primaria, optando por el curso más alto de esta etapa por el déficit de autoestima que hemos percibido a lo largo de mis dos períodos de prácticas en centros escolares. No obstante, no rechazamos el argumento de que la Inteligencia Emocional y la autoestima, entre otros conceptos, deberían ser trabajados en edades tempranas, respetando los ritmos de cada alumno y alumna, otorgándoles la información y las herramientas suficientes para que puedan formarse como personas íntegras, evitando así problemas en un futuro.

A pesar de existir multitud de propuestas de intervención, Trabajos de Fin de Grado, investigaciones, entre otros, percibimos que disponemos de mucha teoría sobre la temática a tratar pero que, si descendemos a la realidad de un aula, no se trabaja todo lo que sería necesario.

Han existido diversas limitaciones que han hecho que no se conozca el éxito o el fracaso de la propuesta, como, por ejemplo, el no poder haberla implementado en un aula real. Por lo tanto, como consecuencia de este hecho, no se ha podido validar la escala de observación propuesta para conocer el nivel de autoestima de los niños, por lo que no podemos confirmar certeramente la validez de la propuesta de intervención, aunque confiamos en que las herramientas y actividades que se plantean al alumnado son adecuadas para conseguir el resto de los objetivos específicos del TFG. Asimismo, hemos tenido que realizar una selección exhaustiva de toda la información recabada tras la lectura de diversos documentos, investigaciones, trabajos y libros sobre la Inteligencia y la Educación Emocional, junto con la multitud de términos que engloban.

Finalmente, a pesar de haber centrado el presente trabajo en el concepto de la autoestima, se podrían plantear futuros proyectos, como el control de las emociones, la autorrealización o la autoimagen, entre muchos otros. En definitiva, no debemos olvidar que somos seres humanos y, por ello, a diario experimentamos diferentes situaciones que conllevan la aparición de diferentes emociones que pueden afectar en gran medida a nuestra persona, por lo que, desde la escuela, se hace necesaria la implementación de diferentes proyectos que se centren en los aspectos emocionales y personales, no solo académicos y curriculares.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, J. y Sánchez, J. C. (1992). Estilos atributivos y motivación: El cuestionario EAT. En J. Alonso: *Motivar en la adolescencia: Teoría, evaluación e intervención* (pp. 39-81). Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Autónoma.
- Altuna, J. M., & Arretxe, I. (s. f.). *Inteligencia Emocional*. Gipuzkoan emozioak. Recuperado de: https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=ae91a1bc-61e9-4585-8953-56dcc8715c46&groupId=2211625
- Armstrong, T. y Gardner, H. (2006). *Inteligencias múltiples en el aula: Guía práctica para educadores*. Barcelona, España: Paidós.
- Armstrong, T., Rivas, M. P., Gardner, H., & Brizuela, B. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Buenos Aires: Manantial.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Revista de Educación siglo XXI*, 10, 61-82. Recuperado de: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>
- Bisquerra, R., Pérez, J.C., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid, España: Síntesis.
- Bisquerra, R., y García, E. (2018). La Educación Emocional requiere formación del profesorado. *Revista del consejo escolar del Estado*, 8(5), 1-27.
- Boundin' La Oveja Rapada (Cortometraje de Pixar)*. (2015, 26 julio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=bF4_Xm6RIQQ
- Efecto Pigmalión. (2012). En *Enciclopedia Universal*. Recuperado de: https://enciclopedia_universal.es-academic.com/11381/Efecto_Pigmal%C3%B3n
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.

- Ekman, P. y Friesen, W. *Unmasking the Face*. (1975)
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Frías, J. J. (2021). *Efecto Pigmalión* [Imagen]. Efecto Pigmalión. Recuperado de: https://lh3.googleusercontent.com/proxy/nEp9TKb7Uwo9jaD7pZ7n19aXt-Jy1HSqbxLIk-bJRcTQ7vDkS3uyLHFfHf35VrmATVpINQgC57Erf0VtAOS9ZFKcLiZQ9-bNOfl-01jY0N-Q3FpoVhiQZSEERYRthpv1RUrqNIIjhMNvxbUW9Vf2rf_LEfWA
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Gógora, V., & Casullo, M. M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 179-194
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Góngora, V., Fenández Liporace, M., & Castro Solano, A. (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. *Perspectiva en Psicología*, 7, 24-30
- Granados, E. K. (2015). *Efecto Pigmalión y su Incidencia en el rendimiento escolar*. <http://186.151.197.48/tesisjcem/2015/05/09/Granados-Evelyn.pdf> (tesis)
- López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona, España: Wolters Kluwer.
- López, E. (2019). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. Madrid, España: Wolters Kluwer.

- Lusar, A. y Oberst, Ú. (2004). Modelos teóricos en inteligencia emocional y su medida. *Revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 8(2), 209-217.
- Navarro, J.I. y Martín, C. (2010). *Psicología de la educación para docentes*. Madrid, España: Pirámide.
- Pérez, N., Filella, G., Alegre, A. y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 10(3), 1183-1208.
- Renom, A. (2011). *Educación emocional: Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid, España: Wolters Kluwer.
- Roca, E (2008). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia, España: ACDE.
- Rodríguez, E. M. (28 de abril de 2015). *¿Qué es la autoeficacia? - LMEM*. La Mente es Maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
- Soler, J. y Conangla, M. (2007): *Ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona, España: Amat.
- Solís, P. y Borja, V. (2017). El efecto Pigmalión en la práctica docente. *Publicaciones Didácticas*, 23(240), 193-195.
- Vernieri, M. J. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Buenos Aires, Argentina: Bonum

ANEXOS

- **ANEXO 1: METÁFORA BUDISTA DE LA AUTOESTIMA.**

La comunidad se reunía por las mañanas y las tardes en torno a un gigantesco Buda de oro, en derredor del cual giraba la vida de la comunidad. Un día llegó a oídos de la comunidad que cerca de la aldea se estaban realizando invasiones y estaban siendo invadidos y sacrificados todos los pobladores.

Alarmada, la comunidad reflexionó para tomar la mejor decisión; fue así que decidieron la conveniencia de abandonar la aldea, aunque se encontraron con el problema de que no podría llevar al Buda de oro por el peso que representaba su gran tamaño.

Ante esto, decidieron que lo más conveniente era cubrirlo de lodo, de tal forma que los ojos de los invasores no distinguieran la naturaleza íntima del buda. Así, pusieron manos a la obra y lo cubrieron con una gran cantidad de capas de lodo; después huyeron.

Cuando los invasores llegaron, sólo encontraron una aldea vacía y un templo con un Buda de lodo.

Pasados los años, terminó la invasión y una nueva comunidad, producto de la descendencia de la comunidad que había huido, regresó a la aldea.

La nueva comunidad comenzó a celebrar sus ritos religiosos en torno a aquel Buda. Una tarde, el monje que hacía el aseo del templo, vio brillar algo en la frente del buda de lodo; con curiosidad se asomó: se dio cuenta de que el tejado tenía un pequeño agujero, por lo cual, supuso que en los tiempos de lluvia había estado cayendo una gota de agua y deslavado la frente del Buda. Ante ello, el monje se dijo: algo brilla dentro del Buda.

El descubrimiento llamó tanto la atención del hombre, que agrandó el orificio y, al hacerlo, se dio cuenta de que brillaba aún más, llamó entonces a su comunidad y entusiasmados, juntos empezaron a quitar las capas de lodo que cubrían al Buda; luego de quitar el último trozo de lodo, se maravillaron al encontrar a un Buda de oro resplandeciente.

En ocasiones, nuestra vida se encuentra, al igual que el Buda cubierta por un sinnúmero de capas de lodo, que nos han ido cubriendo conforme nos hemos ido olvidando de la persona valiosa que hay dentro de nosotros. Sólo hasta que tomamos conciencia y redescubrimos nuestro valor como personas únicas e irrepetibles, podemos pasar del “Lodo” al precioso material del cual estamos todos formados.

La búsqueda de nosotros mismos y la ulterior valoración de nuestra persona, constituyen el resultado de una búsqueda y trabajo por conseguir autoestima.

ANEXO 2: EJEMPLO DEL CUADERNO “REFLEJARTE”

Portada:



Página 1:

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

AMOR PROPIO	QUERERSE
PENSAMIENTOS POSITIVOS	CONOCIMIENTO
ACEPTACIÓN	SEGURIDAD

Página 2:



ANEXO 3: EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA.

EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

1. ASPECTO FÍSICO: Incluye las descripciones de su altura, peso, aspecto facial, cualidad de la piel, pelo, tipo de indumentaria, así como descripciones de zonas corporales específicas como el cuello, pecho, cintura y piernas.

+

-

2. CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS: Incluye descripciones de sus dotes y debilidades en las relaciones con los amigos, la familia y compañeros, así como la forma de relacionarse con los amigos, familia y colaboradores, o relacionarse con extraños en diferentes marcos sociales

+

-

3. PERSONALIDAD: rasgos de personalidad positivos y negativos.

+

-

4. CÓMO LE VEN LOS DEMÁS: Describe los puntos fuertes y débiles que perciben su familia y amigos (cómo crees que te ven los demás).	
+	-
5. RENDIMIENTO EN EL TRABAJO: Describe la forma en la que afrontas las tareas en el colegio.	
+	-
6. EJECUCIÓN DE LAS TAREAS COTIDIANAS: Pueden incluirse descripciones de higiene, salud, mantenimiento del entorno vital, preparación de alimentos, cuidado personal o de los familiares o amigos. (Por ejemplo, soy ordenado, cocino, etc.).	
+	-
7. FUNCIONAMIENTO MENTAL: capacidad de razonar y resuelve problemas, de su capacidad de aprender y crear, de su cultura general, de sus áreas de conocimiento...	
+	-

ANEXO 4: TRÍPTICO “¿QUIÉN SOY YO?”

ASÍ ME VEN LOS DEMÁS	NOMBRE	ASÍ SOY YO
	NOMBRE	

ANEXO 5: TEXTOS “ALGO HABLA DENTRO DE MÍ”

1. “Si te miras en un espejo, ves tu cara, tus ojos, tu boca, tu pelo. Si te conoces por fuera, también te podrás conocer por dentro. Tú eres dueño de tu cuerpo. ¿Cómo eres?”

2. “Si yo pudiera ser otra persona, ¿quién me gustaría ser? ¿Un gran deportista? ¿Un artista de cine? ¿Un presidente? ¿El personaje de un castillo? ¿Alguien muy rico? ¿Alguien muy inteligente? Resulta divertido pensar que soy otra persona, pero la verdad es que sé muy bien que, si cambiara, no sería yo mismo y tendría otros problemas, distintos de los que tengo ahora y que son los que me hacen, a veces, querer ser otro. Tampoco conocería a las personas a quienes tanto quiero y me quieren. Mis amigos de ahora no serían mis amigos y ni siquiera mi mascota sería la misma. Por eso, si realmente pudiera escoger quién quiero ser, seguro que me gustaría ser yo mismo”.
3. “Si me mirara bien, pero muy bien, en realidad no tendría por qué estar triste. Mis manos son útiles, mis piernas me obedecen y me llevan adonde yo quiero ir. Realmente todo mi cuerpo está a mi disposición para que solamente me preocupe de hacer lo que quiero”.
4. “Puedo crear, inventar y también imaginar. ¡Qué bueno que puedo ser diferente de las otras personas! Así estoy seguro de que me quieren porque yo soy yo y soy único, aunque digan que me parezco mucho a mis hermanos”.
5. “A veces me siento tan distinto a los demás que me siento solo. Qué extraño, lo mismo me dijo mi amigo el otro día”.
6. “Mi mamá me dijo que estaba feliz por ser como era porque, si no hubiese sido así, papá no se habría enamorado de ella. Por lo visto la persona que nos quiere es porque realmente nos admira, valora nuestras cosas. Siempre tendremos a alguien que nos admire y nos quiera por ser como somos.”