



---

# Universidad de Valladolid

**Facultad de Educación y Trabajo Social**

**Trabajo de Fin de Grado**

**El trabajo de la autoestima a través de las fortalezas del carácter**

Alumna: Lucía Merayo Pastor

Tutorizado por: Valle Flores Lucas

**Valladolid, junio de 2021**

## INDICE

ÍNDICE.....	¡Error! Marcador no definido.
1. Resumen y Abstract .....	3
2. Introducción .....	4
3. Justificación.....	4
4. Objetivos .....	5
5. Fundamentación teórica .....	5
5.1 La psicología positiva: Origen y características.....	5
5.1.1 Los pilares fundamentales de la psicología positiva .....	7
5.1.2 Las fortalezas personales dentro de la psicología positiva .....	8
5.2 El desarrollo de la personalidad.....	11
5.2.1 ¿Qué es la personalidad?.....	11
5.2.2 Componentes de la personalidad .....	12
5.2.3 Características de la personalidad.....	13
5.2.4 Determinantes de la personalidad.....	14
5.2.5 Desarrollo de la personalidad en niños de 0 a 5 años .....	15
5.3 La autoestima .....	21
5.3.1 Dimensiones de la autoestima.....	21
5.3.2 El desarrollo de la autoestima.....	22
6. Propuesta didáctica.....	24
6.1 Justificación.....	24
6.2 Metodología.....	25
6.3 Contextualización .....	26
6.4 Actividades.....	26
6.5 Evaluación.....	41
7. Conclusión .....	42
8. Referencias bibliográficas.....	44
9. Anexos .....	46

## 1. RESUMEN Y ABSTRACT

**Resumen:** A lo largo de las siguientes páginas, reflejaré todo mi trabajo de revisión sobre la psicología positiva, la autoestima y las fortalezas del carácter, en concreto la gratitud, la esperanza y la perseverancia.

Este TFG está dividido en seis grandes partes. En un principio presento la justificación de la temática, es decir, por qué he elegido hablar de la autoestima, y las fortalezas del carácter. En segundo lugar, los objetivos que pretendo alcanzar con este trabajo. En tercer lugar, el marco teórico, que se desarrolla en varios puntos que hablan sobre la psicología positiva, personalidad, las fortalezas del carácter y la autoestima. Siguiendo con este punto, una programación didáctica creada por mí, en la que pretendo llevar a la práctica varios aspectos que se presentan en la fundamentación teórica a través de 12 actividades divididas en 7 sesiones. Como últimos puntos, están la conclusión y la autoevaluación.

Palabras clave: Psicología positiva, personalidad, fortalezas del carácter, gratitud, perseverancia, esperanza, autoestima

**Abstract:** Throughout the following pages, I will reflect all of my research about positive psychology, self-esteem, and character strengths, specifically gratitude, hope, and perseverance.

This TFG is divided into six main parts. At first I present the justification of the theme. This first part is about, why I have chosen to talk about self-esteem, and strengths of character. On second place, the objectives that I want to achieve with this work. Third, the theoretical part, which is developed at various points that speak about positive psychology, personality, character strengths and self-esteem. Continuing with this point, a program created by me, in which I intend to put into practice several aspects that are presented in the theoretical foundation through 12 activities divided into 7 sessions. The last point, is the conclusion in which is included the self-evaluation.

Key words: Positive Psychology, personality, character strengths, gratitude, perseverance, hope, self-esteem.

## 2. INTRODUCCIÓN

A continuación, presento el desarrollo de un estudio sobre la Psicología Positiva, la personalidad, la autoestima, las fortalezas del carácter y como trabajar todo ello en un aula de Educación Infantil de 3º de Educación Infantil. Por lo tanto, las actividades programadas están enfocadas a niños de entre 5 y 6 años.

La base de todo este estudio es la Psicología Positiva. En ella se apoyan todas las teorías y programas relacionados con la búsqueda del bienestar y de la felicidad.

Con la aparición de la Psicología Positiva, el objetivo de los profesionales de la salud mental cambió por completo. En vez de buscar la solución a enfermedades que ya existían, comenzaron a intentar prevenirlas a través del refuerzo de las emociones positivas y las fortalezas personales, centrándose así en los rasgos positivos y dejando en segundo lugar los aspectos negativos.

A la hora de llevarlo a cabo en las aulas, se ha demostrado que el trabajo a través de la Psicología Positiva es realmente eficaz y trae consigo muchas ventajas, no solo académicas, sino también a nivel psicológico (Milicic, 2015). A través de la Psicología Positiva se puede trabajar muchos aspectos personales de los niños, como por ejemplo la autoestima, que es en lo que me centraré a lo largo de este trabajo. Es por esto, que todos los futuros maestros deben comprender sus orígenes y deben formarse para trabajar mediante la Psicología Positiva en el aula para trabajar con los niños de forma adecuada.

## 3. JUSTIFICACIÓN

El tema principal de este trabajo es la psicología positiva, la autoestima y las fortalezas personales. Según estudios realizados por Seligman, (2009) la base de la psicología positiva es el bienestar personal, las fortalezas personales y las emociones positivas. Es realmente importante centrarnos en educar a niños realizados, optimistas y con una buena imagen de sí mismos. Es nuestro deber hacer de ellos personas perseverantes, que trabajan para alcanzar un estado de bienestar, alejándose así de posibles trastornos o enfermedades

mentales como ansiedad o depresión. Además, el trabajo a través de la psicología positiva también conllevará ventajas a la hora de llevar a cabo su aprendizaje en el aula ya que podremos así aumentar su interés por acudir a la escuela, fomentar su creatividad, mejora del rendimiento escolar etc.

La seguridad en uno mismo, siempre es un buen comienzo. Ser autocríticos, proponerse retos y trabajar para cumplirlos, es la base de un aprendizaje activo en el que el niño busca e investiga, es decir, se interesa en su propio aprendizaje. La mayoría de los niños entre 3 y 5 años tienen un buen auto concepto de sí mismos y parten de un buen nivel de autoestima, pero esto no quiere decir que no sea imprescindible trabajar las emociones positivas, las fortalezas, así como ha sido nombrada, la autoestima.

## 4. OBJETIVOS

El objetivo general de este TFG junto con la propuesta didáctica, es promover el desarrollo óptimo en Educación Infantil a través de las tres fortalezas del carácter elegidas y la mejora de su autoestima.

Los objetivos específicos son:

- Analizar el papel de la Psicología Positiva en el aula y su contribución al desarrollo del bienestar.
- Conocer las fortalezas del carácter y su utilidad.
- Mejorar el desarrollo de las fortalezas de la gratitud, la esperanza y la perseverancia.
- Mejorar la autoestima del alumnado.

## 5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 5.1 LA PSICOLOGÍA POSITIVA: ORIGEN Y CARACTERÍSTICAS

“Antes de la segunda guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones diferentes: Curar las enfermedades mentales, identificar y fomentar los talentos y hacer la vida de las personas más plena y productiva. Al terminar la Guerra, tras la devastadora situación que vivió la población, los objetivos de la psicología cambiaron ya que las necesidades sociales en ese momento, requerían que la psicología se centrara en el tratamiento de problemas y enfermedades que se habían desarrollado a lo largo de tantos años de sufrimiento. Además, los académicos descubrieron que podían obtener subvenciones por el hecho de investigar sobre las patologías”. (Traducido de Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 6 )

De esta manera, la aplicación de la psicología intentando dar respuesta a las necesidades sociales ocasionadas por la guerra y el surgimiento de la psicología como profesión, posiblemente favorecieron a que la misma se convirtiera en una disciplina de la curación basada en el modelo de la enfermedad (illness ideology) (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Es por esto, que, durante muchos años, la psicología solo se encargaba de estudiar los trastornos y debilidades, así como las enfermedades mentales del ser humano. Ésta estaba enfocada única y exclusivamente a lo negativo, y esto hizo que las emociones positivas, las fortalezas y las características positivas del ser humano ocuparan un segundo lugar en el estudio de la mente humana.

El término psicología positiva, fue desarrollado por Martin Seligman (1999) que la definió como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. Fue definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. En sus últimos trabajos, Seligman (2011) sostiene que la Psicología Positiva debe centrarse en el estudio del bienestar, dicho constructo está conformado por cinco elementos: las emociones positivas, el compromiso, los vínculos positivos, el significado y el logro.

La Psicología Positiva ha sido definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas (Sheldon y King, 2001)

Lejos de la psicopatología actual, la psicología positiva se centra en prevenir, antes que en “reparar” y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida, evitando la aparición de trastornos mentales mediante el desarrollo y mejora de las emociones positivas. (Vera Poseck, 2006)

---

### 5.1.1 LOS PILARES FUNDAMENTALES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Según Seligman (2002) la existen tres vías de acceso a una vida plena y feliz. Y éstas son las siguientes:

- ***Pleasant life***: La ruta de la “vida placentera” se guía a través de las emociones positivas y es la que fácilmente se relaciona con la felicidad. Lo que persigue esta vida es vivir el mayor número de experiencias positivas. Existen dos técnicas que podemos llevar a cabo para mejorar este tipo de vida y es a través del *savoring* y del *mindfulness*. Ambos consisten en disfrutar el momento presente. En el caso del *savoring*, a través de los sentidos y en el caso del *mindfulness*, se consigue a través de un entrenamiento que nos obliga a poner toda nuestra atención en nuestros pensamientos y sensaciones.
- ***Engagement life***: Esta segunda ruta tiene que ver con el compromiso. Como su nombre indica, las personas alcanzan el estado de *flow* cuando realizan una actividad que los absorbe y por lo tanto, parece que para ellos no pasa el tiempo. Las tareas a realizar no deben ser ni muy aburridas ni muy estresantes.
- ***Meaningfull life***: Como su nombre indica, la vía de la vida significativa, tiene que ver con la búsqueda de sentido. Esta ruta es la aplicación de las fortalezas personales para el desarrollo de algo más grande que nosotros mismos. El objetivo es ayudar a los demás para que ellos mismos sean capaces de potenciar sus propias fortalezas. Este proceso se suele dar a través de las instituciones como la familia, la escuela, el trabajo etc. En definitiva, es poner nuestras propias capacidades al servicio de los demás y así sentirnos realizados.

Estas tres rutas no son independientes, es decir, que pueden complementarse entre ellas ya que alcanzar un estado de bienestar personal no es fruto de un único estilo de vida.

El hecho de escoger una u otra ruta, depende de las características de cada individuo. Esto quiere decir, que la forma en la que cada uno busca su felicidad, está relacionada con los valores y las fortalezas personales que éste posee. La psicología positiva defiende la

existencia de 24 fortalezas personales, que están recogidas en 6 virtudes. A continuación, expondré su origen y su definición, aunque sólo profundizaré en tres de ellas.

Tras llevar a cabo esta teoría sobre alcanzar un objetivo de felicidad y bienestar, años después, Seligman (2011) anuncia una buena teoría del bienestar denominada PERMA. Estas letras hacen alusión a cada uno de los cinco elementos que según Seligman, son esenciales para alcanzar el bienestar. Estos elementos son los siguientes:

- Las emociones positivas (positive emotions).
- El compromiso (engagement).
- Las relaciones positivas (positive relations).
- El significado de la vida (meaning).
- La autorrealización o autopercepción de logros (accomplishment).

Como en el caso de las tres vías anteriores, estos cinco elementos novedosos contribuyen al bienestar, y cada uno es independiente del resto, es decir, son individuales.

Al anunciar la teoría del bienestar, Seligman (2011) establece un nuevo objetivo principal de la Psicología Positiva. Lo que este propone con su nueva teoría, es promover el (human flourishing) es decir, el florecimiento humano, a partir del incremento de los cinco elementos que componen el bienestar. Esta nueva teoría también, otorga un lugar más importante a los rasgos positivos y más particularmente a las fortalezas del carácter.

---

### 5.1.2 LAS FORTALEZAS PERSONALES DENTRO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Peterson y Seligman (2004) se refieren a “strengths of character” (fortalezas humanas) para aludir a las características, manifestaciones psicológicas o recursos positivos de la persona. De esta forma, tras realizar un exhaustivo análisis factorial proponen seis virtudes comunes a todas las culturas que, a su vez, se descomponen en las mencionadas fuerzas o fortalezas. (p. 134)

Por lo tanto, las fortalezas del carácter, son las características que todo ser humano puede tener en mayor o menor medida. Pueden trabajarse y desarrollarse para mejorar y así poder encontrar un estado de bienestar y plenitud personal.

Las seis virtudes de las que estos dos autores hablan son:



Sabiduría y conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Transcendencia
Creatividad	Valentía	Amor	Civismo	Perdón y compasión	Apreciación de la belleza y la excelencia
Curiosidad	Perseverancia	Generosidad	Justicia	Humildad y modestia	Gratitud
Mente abierta	Integridad	Inteligencia social	Liderazgo	Prudencia	Esperanza
Pasión por aprender	Vitalidad			Autocontrol	Humor
perspectiva					Espiritualidad

Tabla adaptada de (Honrubia, 2019)

En este trabajo me centraré solamente en 3 fortalezas del carácter que son:

- Gratitud:

La gratitud o capacidad de ser agradecidos se manifiesta en nuestras vidas de múltiples maneras, tanto como una emoción instantánea o como una fortaleza. Asimismo, la gratitud actúa de barrera hacia las emociones negativas, promoviendo así estados de bienestar (Emmons, 2013).

Desde el punto de vista ético, es también entendida como disposición moral que denota buen comportamiento (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001).

Posee igualmente un componente cognitivo a causa de una interpretación causal sobre la vivencia de una época pasada que revoque satisfacción al recordarla (McCullough, Emmons y Tsang, 2002).

La gratitud es una fortaleza que se presenta de muchas formas y que además nos ayuda a combatir muchas emociones negativas. Mantener una actitud de agradecimiento con

nuestra vida y con las personas que nos rodean, ayuda a ver los problemas de una forma más liviana. Además, ser agradecidos con las personas de nuestro alrededor nos otorga una imagen de empatía, y a su vez, sirve para que éstos se sientan realizados y piensen que su ayuda ha sido útil (Vásquez, 2019). Todos debemos sentirnos afortunados y agradecer hasta el más mínimo detalle de lo que tenemos, ya que centrarnos en lo que no tenemos o no conseguimos, nos conducirá a la frustración y el enfado, alejándonos así de nuestros principales objetivos que, según la psicología positiva, son el bienestar y la felicidad.

- Esperanza:

Snyder (2002) define la esperanza como “un estado motivacional positivo que se basa en una energía orientada a metas y vías de acción (planificación para lograr las metas) derivados interactivamente” (Snyder, 2002. p.250). En efecto, la esperanza es entendida como una variable de disposición ante una valoración de aptitudes y ante una situación por llegar (Valle, Huebner y Suldo, 2006).

- Perseverancia: La perseverancia es una de las fortalezas recogidas en la virtud del valor y tiene varias definiciones:

La perseverancia según Román (2010) es “el hábito de seguir luchando ante la adversidad, sin importar los retos y las dificultades que haya que enfrentar” (p. 106)

La perseverancia ayuda a mejorar las habilidades y talentos, así como también ayuda a desarrollar otras fortalezas del carácter. Las personas perseverantes a menudo suelen generar confianza en otros y esto les ayuda, por ejemplo, en sus relaciones con otras personas. ([Perseverance | Character Strength | VIA Institute \(viacharacter.org\)](https://www.viacharacter.org/Perseverance-Character-Strength)) (institute on character)

El objetivo de una persona perseverante es no rendirse y conseguir los retos personales que se propone. “Lo importante no son las veces que uno haya caído sino las veces que se levante” (Román, 2010, p. 106)

Se puede deducir que las 24 fortalezas de la personalidad, están presentes en mayor o menor medida en todas las personas. Para entender un poco más cómo éstas se pueden

reflejar en cada individuo, nos introduciremos en el campo de la personalidad, ya que las fortalezas son rasgos positivos de ésta.

## 5.2 EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

### 5.2.1 ¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?

La personalidad es un concepto bastante subjetivo, por lo tanto, a lo largo de los años se han presentado varias definiciones. A continuación, se presentan algunas de ellas:

Según Gordon (2002), La personalidad deriva del latín clásico del término persona este término se utiliza para designar las máscaras o caretas que los actores romanos utilizaban en sus representaciones. Con personalidad hace referencia a la máscara o lo que aparenta uno de acuerdo con el contexto o la situación (p. 12).

Rutter (1982), afirma que “El término personalidad se utiliza de modo general para referirse al estilo distintivo que tiene una persona, o a un patrón de pensamiento, emociones, adaptación y conducta” (p. 6).

Webster (2012) “La personalidad, es la expresión total de un individuo, o dicho de otra manera, es la conformación total del hombre, unitaria, que forma una estructura común con las peculiaridades que distinguen a un individuo de otro” (p. 133)

El Ministerio de Educación (2016), asegura que, a partir del proceso de individuación iniciado en los primeros años de vida, los niños y las niñas de estas edades han logrado diferenciarse de los demás, y empiezan un proceso de afirmación de su identidad, desde el conocimiento de sus características personales y la valoración de sí mismos. En este proceso, continúan desarrollando su autonomía, aprenden a reconocer y expresar con mayor seguridad sus emociones, y a regularlas progresivamente con el acompañamiento del docente. A medida que fortalecen estos aspectos desarrollan sus habilidades sociales, aprenden a convivir con los demás y a cuidar los espacios y recursos comunes que utilizan. De igual manera, aprenden a respetar y a construir acuerdos y normas de convivencia. (p. 18)

La personalidad no es un rasgo de una sola característica, sino que está formada por tres componentes diferentes. Éstos componentes son explicados en el siguiente punto.

---

## 5.2.2 COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD

- El temperamento

Según la RAE, el temperamento es el carácter, manera de ser o de reaccionar de las personas.

Según Cornellà (2010), El temperamento se ha definido, clásicamente, como la predisposición emocional congénita, la manera básica como un individuo se enfrenta y reacciona ante una situación determinada. En otras palabras, el temperamento constituye la tendencia constitucional del individuo a reaccionar de cierto modo ante su ambiente. Se trata de diferencias innatas y reconocibles desde el momento del nacimiento<sup>1</sup>. Es decir, el temperamento es el estilo conductual o la reactividad emocional que manifiesta un niño cuando interactúa con su ambiente.

Quintanilla (2003), menciona que:

El temperamento es una de las características escurridizas y difíciles de definir que describe las diferencias individuales entre las personas. Los investigadores clasifican de distintas maneras los temperamentos concretos, pero en la vida cotidiana, los padres y los maestros no saben definirlo. (p. 84)

- El carácter

Quintanilla (2003), menciona que:

El término carácter se refiere a aquellas características en las que tienen un mayor peso la influencia del ambiente, es decir, el aprendizaje. Se trata del llamado comportamiento conativo de la persona, es decir, su voluntad: aquellas conductas realizadas con absoluto consentimiento o conciencia. Se puede redefinir considerándolo la interiorización de las normas sociales o el ajuste voluntario de la propia conducta de ellas. (p. 89)

De esta manera, podemos afirmar que el carácter se adapta y cambia dependiendo del entorno de la persona, es decir, no es innato. Además, esto depende de los valores y actitudes del individuo, por lo tanto, la crianza y educación del individuo, tiene mucho que ver con su carácter.

- El componente cognitivo

Según Quintanilla (2003):

El componente cognitivo se refiere a la idea, la opinión, creencias y procesamiento de la información. El autoconcepto es un elemento esencial en el desarrollo y consolidación de la autoestima. Mientras que la dimensión afectiva y conductual van guiadas por él, el cual acompaña a la autoimagen como la visión que tiene un sujeto de sí mismo en el presente y las expectativas para el futuro. (p. 91)

En cuanto al componente cognitivo, tampoco es innato. Al igual que el carácter, este depende de la educación y el pensamiento de cada persona. Además, esto puede variar, dependiendo de la autoimagen que las personas tengan de sí mismas en un momento determinado.

---

### 5.2.3 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD

La personalidad es:

- Consistente

Para Ibarra y Salmán (2008):

Puesto que la personalidad es un rasgo distintivo de cada persona, éste permanece relativamente estable a lo largo del tiempo, influyendo en su comportamiento. Esto no evita que el individuo pueda cambiar su comportamiento debido a factores ambientales o a las necesidades experimentadas. (p. 28)

- Diferenciadora

Ibarra y Salmán (2008), afirman que:

La personalidad permite identificar a cada individuo como un ser único. Esta característica se traduce en las distintas reacciones que pueden tener las personas ante un mismo estímulo. La personalidad es única por ser una combinación de factores internos, pero si queremos utilizarla como criterio de segmentación, se pueden destacar uno o varios rasgos comunes. (p. 29)

- Evolutiva

Según Ibarra y Salmán (2008), “Aunque la personalidad es un rasgo consistente, puede variar a largo plazo por la interacción con el medio, por las experiencias vividas por el individuo o simplemente, a medida que el individuo va madurando” (p. 30).

- No predictiva

Al respecto Ibarra y Salmán (2008), nos dice que “La personalidad es una compleja combinación de características y comportamientos que hacen difícil la predicción de la respuesta de los consumidores a los estímulos sugeridos” (p. 30).

La personalidad, es individual y diferente en cada individuo. Ésta depende de muchos factores. Éstos no son solo internos, sino que también pueden variar dependiendo del entorno de la propia persona. En el siguiente punto, expondré estos diferentes factores que existen y que definen la personalidad.

---

#### 5.2.4 DETERMINANTES DE LA PERSONALIDAD

La personalidad está determinada por:

##### **Determinantes biológicos**

- **Herencia**

Para Robbins (2009):

La herencia comprende aquellos factores que están determinados en la concepción. La estatura, belleza del rostro, sexo, temperamento, composición muscular y reflejos, energía y ritmos biológicos, son características que se piensa que tiene una influencia completa o sustancial de los padres; es decir, por la composición biológica, fisiológica y psicológica de ellos. La teoría hereditaria afirma que la explicación definitiva de la personalidad del individuo se encuentra en la estructura molecular de los genes situados en los cromosomas. (p. 82)

- **Influencias biológicas**

Cloninger (2003), explica que:

Varios menores serenos, enérgicos, y más. Desde que nacen, puede ser que su personalidad esté formada por la genética, la palabra temperamento se trata a las

formas consistentes de la conducta y las reacciones afectivas que se manifiestan desde muy pequeños, presumiblemente por los predominios biológicos.

### **Determinantes socioambientales**

#### **- Situación**

Robbins (2009), manifiesta:

El tercer factor, la situación, influye en el efecto que tienen la herencia y el ambiente en la personalidad. La personalidad de un individuo es en general estable y congruente, pero cambia con las situaciones; las exigencias de las distintas situaciones despiertan aspectos diversos de la personalidad. (p. 85)

#### **- Ambiente**

Robbins (2009), concibe que:

Entre los factores que ejercen presión en la formación de la personalidad están la cultura en la que se nace, los primeros condicionamientos, las normas de la familia, amigos y grupos sociales y otras influencias que se viven. Estos factores ambientales juegan un papel sustancial en el moldeamiento de la personalidad. (p. 84)

---

### **5.2.5 DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS**

En cuanto al desarrollo de la personalidad, como hemos visto anteriormente, influyen muchos factores tanto internos como externos. Esto quiere decir que no sólo depende del niño, sino también de sus relaciones personales con su familia y compañeros de clase, además de sus experiencias o la situación específica en la que se encuentren.

El desarrollo de la personalidad en los niños, es un proceso ininterrumpido, que consta de muchas fases. Estas fases no son iguales en todos los niños. Pueden variar dependiendo de la situación personal de cada uno. Es por eso que, en ocasiones, podemos confundir la personalidad de alguien, con cómo se siente en ese momento concreto. Es ahí cuando entran las emociones, ya que éstas también tienen relación con el desarrollo de la personalidad. Un niño que es feliz y está motivado, interactúa más con su alrededor y de esta manera, como explicaremos más adelante, desarrolla su propia personalidad. De la

manera contraria, un niño infeliz y desmotivado, no se relaciona de la misma forma y de esta manera, el desarrollo de su propia personalidad tiene un ritmo distinto.

## **En niños de I ciclo: Desarrollo de la personalidad de niños de 0 a 2 años**

### **Formación de las raíces de la personalidad**

Según Feldman (2008):

Una sonrisa, una mirada de enojo, un ceño fruncido. Las emociones en la infancia se dibujan en todo el rostro del bebé. Pero, ¿los bebés experimentan las emociones de la misma forma que los adultos? ¿Cuándo son capaces de comprender lo que los demás están sintiendo emocionalmente? ¿Cómo usan los estados emocionales de los demás para darle sentido a su ambiente? Consideraremos algunas de estas preguntas para tratar de comprender cómo es que los infantes se desarrollan emocional y socialmente. (p. 178)

### **Emociones en la infancia**

Para Feldman (2008):

Cualquiera que haya pasado algún tiempo entre bebés sabe que los infantes muestran expresiones faciales que parecen indicar sus estados emocionales. En situaciones en las que esperamos que estén felices, sonrían; cuando parecen sentirse frustrados, manifiestan enojo; y cuando podríamos esperar que se sintieran desdichados, parecen tristes. (p. 178)

Aunque haya estudios que demuestren que existen variaciones entre la expresividad de los niños según su edad y su cultura, estas expresiones suelen ser muy parecidas. Es decir, los niños muestran la alegría de manera muy similar, pero no con la misma intensidad. Esto depende mucho de su cultura además de la propia personalidad del niño.

Además de atender a sus propias emociones, los niños también se interesan en las emociones y los sentimientos de las personas a su alrededor. Esto les sirve para aprender y empatizar con el resto de personas. Este aprendizaje pueden utilizarlo para desarrollar su propia personalidad y crecer como personas más empáticas y comprensivas.

### **Referenciación social**



Según Feldman (2008):

La referenciación social es la búsqueda intencional de información acerca de los sentimientos de otros para ayudar a explicar el significado de circunstancias y acontecimientos inciertos. Al igual que Estefanía, utilizamos la referenciación social para aclarar el significado de una situación y así reducir nuestra incertidumbre acerca de lo que está sucediendo. (p. 182)

En este caso, la referencia social es una destreza difícil de aprender, ya que los niños la necesitan para entender el significado de conducta del resto de personas y deben ser capaces de identificarlo a través de sus expresiones faciales.

### **Desarrollo del yo**

Para Feldman (2008):

Los bebés muy pequeños no tienen un sentido de sí mismos como individuos; no se reconocen a sí mismos en fotografías o espejos. Sin embargo, las raíces de la autoconciencia, el conocimiento de uno mismo, comienzan a desarrollarse alrededor de los 12 meses. (p. 182)

El desarrollo personal de los niños, no puede llevarse a cabo sin la relación con los otros. A edades tempranas, los niños son realmente influenciados y esto les permite aprender de su entorno de forma rápida a través de la observación y para ello es necesario que establezcan relaciones con otros.

### **Establecimiento de relaciones**

Feldman (2008), demuestra que con:

La llegada de un recién nacido trae consigo un cambio drástico en la dinámica familiar. No importa qué tan bienvenido sea el nacimiento del bebé, siempre provoca un cambio fundamental en los roles que las personas tienen dentro de la familia. Las madres y los padres deben empezar a construir una relación con el bebé y los hijos mayores deben adaptarse a la presencia del nuevo miembro de la familia y construir sus propias alianzas con su hermanito o hermanita. (p. 185)

### **El Apego y la formación de vínculos sociales**

Feldman (2008), halló que:

El aspecto más importante del desarrollo de la personalidad que tiene lugar durante la infancia es la formación del apego. El apego es el vínculo emocional positivo que se desarrolla entre un niño y un individuo particular y especial. Cuando los niños experimentan apego hacia una determinada persona, sienten placer cuando se encuentran con ella y se sienten consolados por su presencia en momentos de angustia. La naturaleza de nuestro apego durante la infancia influye en cómo nos relacionamos con otros a lo largo del resto de nuestras vidas.

### **Interacciones que provocan apego**

Según Feldman (2008):

La sensibilidad hacia las necesidades y deseos de sus hijos son la marca distintiva de las mamás de los infantes con apego seguro. Una madre así tiende a estar consciente del estado de ánimo de su hijo y toma en cuenta los sentimientos de éste al interactuar con él. También es responsiva durante las interacciones cara a cara, le da alimentación “según lo demanda” y es cálida y afectuosa con su bebé (p. 187)

### **Interacciones del infante: desarrollo de una relación funcional**

Feldman (2008), asegura que:

La investigación sobre el apego es clara al demostrar que los infantes desarrollan múltiples relaciones de apego y que, a través del tiempo, los individuos con los que el infante se apegó de forma primaria, cambian. Estas variaciones en el apego hacen resaltar el hecho de que el desarrollo de relaciones es un proceso continuo, no sólo durante la infancia, sino a lo largo de toda la vida. (p. 190)

### **Diferencia entre los infantes**

#### **Desarrollo**

Feldman (2008), cita a Erikson, quien afirma:

Durante los primeros 18 meses de vida, pasamos a través de la etapa confianza frente a desconfianza. En este periodo, los infantes desarrollan un sentido de confianza o desconfianza, que depende considerablemente de cómo sus cuidadores satisficieron sus necesidades. Erikson sugiere que si los infantes son capaces de desarrollar confianza, experimentarán un sentido de esperanza, que les permitirá sentir que pueden satisfacer sus necesidades de forma exitosa. Por otro lado, los sentimientos de desconfianza llevan a los bebés a ver el mundo como duro y poco amistoso, y posteriormente tendrán dificultades para formar vínculos estrechos con otros. (p. 194)

## **Temperamento**

Ya que el temperamento se expresa a través de muchas dimensiones, algunos autores se preguntaron si hay categorías más extensas que detallen la conducta global de los niños.

## **En niños de II ciclo: Desarrollo de la personalidad en niños de 3 a 5 años**

### **Formación del sentido del yo**

#### **Desarrollo psicosocial: Resolución de conflictos**

Feldman (2008), afirma que:

Al inicio del periodo preescolar, los niños están terminando la etapa de autonomía frente a vergüenza y duda, que va de los 18 meses a los tres años aproximadamente. En este periodo, los niños o se vuelven más independientes y autónomos si sus padres impulsan la exploración y libertad, o experimentan vergüenza y duda si los restringen y sobreprotegen. (p. 265)

#### **El autoconcepto: Pensamiento acerca del yo**

Feldman (2008), refiere que:

Las afirmaciones que describen los autoconceptos de los niños no son necesariamente precisas. De hecho, los preescolares por lo general sobreestiman sus habilidades y conocimientos en todos los dominios de experiencia. Por consiguiente, su visión del futuro es color de rosa: esperan ganar el siguiente juego, rebasar a todos los oponentes en la próxima carrera y escribir grandes historias cuando crezcan. Aun cuando hayan fracasado en una tarea, esperan

hacerla bien en el futuro. Esta visión optimista es sostenida, en parte, porque aún no han empezado a compararse a sí mismos y su desempeño frente a otros. Su imprecisión también resulta útil, pues los libera para tomar oportunidades e intentar nuevas actividades. (p. 266)

Como se ha mencionado antes, el desarrollo personal de los niños, también se alimenta de las relaciones con los demás. No es posible que un niño se desarrolle por completo si no interactúa y aprende de otras personas. A edades tempranas el entorno del niño consiste en la familia y los amigos cercanos, pero esto les resulta suficiente como para empezar a desarrollarse como persona y conocerse a sí mismos.

### **Amigos y familia: la vida social de los preescolares**

#### **El desarrollo de la amistad**

Mientras los menores van creciendo, el significado de amistad cambia de forma gradual. Con la edad, observan la amistad como un alojamiento constante, un vínculo duradero que no sólo se manifiesta de forma inmediata, sino que brinda la promesa de futura actividad.

Al respecto Feldman (2008) afirma que:

La calidad y los tipos de interacciones que los niños tienen con sus amigos cambian durante el periodo preescolar. Para los niños de tres años, el centro de la amistad se encuentra en el disfrute por realizar actividades compartidas, como cuando Juan y Emilio jugaban con sus autos de juguete en el pasillo. Sin embargo, los preescolares mayores ponen más atención en conceptos abstractos como confianza, apoyo e intereses compartidos. A lo largo de los años preescolares, el hecho de jugar juntos sigue siendo una parte importante en todas las amistades. Al igual que la amistad, estos patrones de juego cambian durante los años preescolares. (p. 271)

Así pues, podemos afirmar la gran importancia que tiene la amistad para el desarrollo de la personalidad en los primeros años. A diferencia de los adultos, los niños se relacionan mediante el juego, y es por esto que el juego forma una parte muy importante en cuanto a su desarrollo y para iniciar la relación con sus iguales pudiendo así entablar una amistad.

#### **Jugando de acuerdo con las reglas: la función del juego**

Feldman (2008), entiende que:

Al inicio de los años preescolares, los niños se ocupan en el juego funcional, constituido por actividades simples y repetitivas típicas de los niños de tres años. El juego funcional puede incluir objetos, como muñecas o autos de juguete, o movimientos musculares repetitivos, como saltar, brincar o estirar, y compactar un trozo de arcilla. Entonces, el juego funcional implica hacer algo por el simple hecho de estar activo y no con el objetivo de crear algún producto terminal. (p. 271)

### 5.3 LA AUTOESTIMA

Teniendo en cuenta lo que dice Lorenzo Pontevedra (2007). El término de autoestima, incluye una valoración (unos juicios de valor), y expresa los sentimientos que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades subjetivas y valorativas. Es decir: La autoestima supone la dimensión evaluativa de esa representación mental. Esta evaluación se realiza en función de un criterio: la comparación de la imagen formada acerca de sí mismo, al percibirse en situaciones reales, con la imagen que tiene de la persona en relación con lo que le gustaría ser.

Cuanto más se asemeje la imagen percibida acerca de uno mismo a la imagen ideal de cómo le gustaría ser, mejor nivel de autoestima presentará.

Aunque la mayoría de los estudios sobre la autoestima coinciden en que existe una dimensión global de ésta, también se puede afirmar que existen unas áreas o dimensiones diferenciadas de la estima personal (Haeussler y Milicic, 2014).

---

#### 5.3.1 DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

Haeussler y Milicic (2014), distinguen seis dimensiones de la autoestima que son las siguientes:

- Dimensión académica: Esta dimensión engloba las percepciones que el individuo tiene de sí mismo como estudiante. Éste evalúa sus capacidades intelectuales a través de sus logros y sus fracasos académicos.
- Dimensión social: Esta dimensión se relaciona con las relaciones que el individuo establece con las personas de su alrededor. Su autoestima se desarrolla y se afianza como resultado de estas interacciones.

- Dimensión familiar: Esta dimensión está relacionada con las relaciones que el individuo mantiene con su núcleo familiar. La familia tiene un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima del niño, ya que ésta es la que le da estabilidad emocional y la seguridad para que desarrolle su propia autoestima.
- Dimensión afectiva: Esta dimensión es la que se relaciona con la percepción que el individuo tiene de sus propias características personales.  
Tal y como afirma Neva (2003), esta dimensión hace referencia a la manera en la que el niño percibe los rasgos propios de su persona, así como la manera en la que el niño expresa cómo se siente consigo mismo, y qué valoración hace, tanto de su propia persona, como de los rasgos de su personalidad.
- Dimensión física: Esta dimensión se relaciona con las valoraciones que el individuo hace de sí mismo, en cuanto a su apariencia y su físico.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente, podemos observar que las dimensiones de la autoestima tienen mucha importancia, ya que todas ellas en conjunto o por separado, suponen una base para el desarrollo de la autoestima.

---

### 5.3.2 EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima no es algo innato en el ser humano. El desarrollo de ésta, depende de las experiencias vividas y acumuladas a lo largo de la vida. Cada persona tiene una forma distinta de reaccionar ante diferentes experiencias y también de enfrentar los problemas. Es este el punto en el que la personalidad, las fortalezas del carácter y el desarrollo de la personalidad se unen, y de esta unión, resulta una persona diferente a las demás. (Milicic, 2015)

Tal y como apunta Branden (2000), “la autoestima es el resultado del conjunto de fracasos, errores y aciertos producidos durante el desarrollo de la personalidad de los individuos.”

La creación de la autoestima comienza en los primeros años de vida del niño, momento en el cual el infante recibe estímulos, principalmente de las figuras de apego (los padres y hermanos) que son muy significativas en esta edad.

Según Pontevedra (2007), este es el momento en el cual los niños se dan cuenta de que todos somos distintos, y diferentes de los demás, y que a nuestro alrededor siempre encontraremos personas que nos acepten y nos rechacen. A partir de esos

sentimientos de aceptación y rechazo, las personas comienzan a generar un sentimiento de su propia valía, (si un niño se siente aceptado por la familia puede desarrollar, fácilmente, sentimiento de aceptación, aprecio, valoración personal.)

El contexto social, en el que el niño establece continuas interacciones, también influye en este proceso de formación.

Clarck, Clemen, Bean (1993), (cit. En Quile y Espada (2004)) afirmaron que, desde la edad escolar hasta la adolescencia, la forma en que los niños se ven a sí mismos varía de manera importante. Un preescolar se describirá a través de su apariencia física y sus pertenencias, y será en la edad escolar cuando comience a describirse atendiendo a aspectos de su forma de ser y su forma de comportarse.

Como antes hemos dicho, la autoestima se desarrolla en diferentes etapas. Fue Coopersmith (1995) el que se encargó de definir y diferenciar esas etapas. Aunque las etapas se dividen hasta los nueve años, yo solo me centraré en las tres etapas que se desarrollan hasta los seis años de edad. Estas tres etapas son las siguientes:

- Primera etapa: A partir de los 6 meses: Coopersmith (1995), afirma que la formación de la autoestima se inicia a los seis meses de edad. Momento en el que el niño comienza a ser capaz de diferenciar su cuerpo y su persona del entorno que le rodea. De la misma manera comienza a ser capaz de construir un concepto de propio, mediante las exploraciones de sí mismo y de su cuerpo, las exploraciones del entorno que le rodea y de las personas que lo constituyen. 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: Este es el momento en el que, según las consideraciones de Coopersmith (1995), el individuo se vuelve egocéntrico, debido a que piensa que el mundo gira en torno a él y sus propias necesidades, lo que deriva en que el niño construye el concepto de posesión en relación con la autoestima.
- Tercera etapa: 5-6 años: Romero Sánchez y Jaramillo Solorio (2010), consideran que es una etapa trascendental en el desarrollo de la autoestima. Es el momento en el que niño comienza a comparar la imagen real que tiene acerca de sí mismo, con la imagen ideal de lo que le gustaría ser y se juzga a sí mismo por la capacidad que tiene de cumplir las expectativas sociales y las que se ha formado acerca de

sí mismo. Esto es debido a que es el momento en el que tienen lugar los primeros encuentros sociales fuera del ambiente familiar (en la escuela). A partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean podrá desarrollar la apreciación por sí mismo.

## 6. PROPUESTA DIDÁCTICA

### 6.1 JUSTIFICACIÓN

El motivo por el que decidí trabajar la autoestima y las fortalezas personales de gratitud, la esperanza y la perseverancia, es porque me parecen características importantes que debe tener una persona desde edades muy tempranas. Además de entre las 24 fortalezas, son las que me parecen más importantes para su desarrollo personal y académico.

Ser agradecidos con todo lo que tenemos, es importante para nuestra autoestima y por lo tanto para nuestra felicidad, ya que focalizar nuestros pensamientos en lo que no tenemos o en que lo que tenemos no es lo suficientemente bueno, bonito o valioso, sólo nos conducirá a la frustración, el enfado o la tristeza.

En cuanto a la esperanza, haciendo alusión a nuestro refranero español, siempre se ha dicho que “De esperanzas se vive” y en mi opinión, ahí hay gran parte de verdad. La esperanza de proponerse retos o de alcanzar objetivos es lo que nos da fuerza para seguir intentándolo una y otra vez.

Es aquí cuando hace aparición la perseverancia. La esperanza, hace que nosotros nos propongamos retos y la perseverancia hace que intentemos cumplirlos una y otra vez sin llegar a rendirnos y abandonar así nuestros objetivos.

Es por esto, que, al trabajar estas tres fortalezas en conjunto, podremos acabar tratando con niños agradecidos, que creen en ellos mismos y en sus posibilidades para alcanzar lo que se proponen y que no se rendirán fácilmente ante los obstáculos que aparezcan para conseguirlo. La mayoría de las actividades presentadas a continuación son de elaboración propia. Éstas están pensadas para una clase de 19 niños de 3º de Educación Infantil, de un colegio público de línea 3.



## 6.2 METODOLOGÍA

La metodología utilizada para esta propuesta es el trabajo por proyectos. En esta metodología, el alumno es el sujeto activo del aprendizaje. Esto quiere decir, que los contenidos se amoldan al niño y no es el niño el que debe amoldarse a los contenidos. Además, el trabajo por proyectos, busca poner al alumno en una situación de investigación, lo que ayuda a que éste desarrolle una autonomía que no es igualmente potenciada trabajando con otro tipo de metodologías. En último lugar, se puede observar que, a lo largo de toda la propuesta, la maestra actuará de guía, para ayudar a los alumnos y apoyar su aprendizaje, pero serán ellos los que marquen el ritmo de todo el proceso.

Según Jiménez Quinto y Todolí Bofí (2015) las cuatro fases del trabajo por proyectos son:

- La fase de motivación inicial: Como su propio nombre indica, esta fase es la motivación de los niños. El objetivo principal es captar su atención. Esta fase comenzará con la aparición de Marina, la protagonista del proyecto. Los niños llegarán a clase después del recreo y se encontrarán la imagen de Marina la erizo en grande, pero sin color. Y al lado de ésta, un cuento.
- La fase de investigación: Una vez todos los niños hayan visto a Marina, se hayan acercado y hayan visto el cuento, se les harán unas preguntas, con la intención de que ellos investiguen y hagan hipótesis sobre quién es, por qué está en blanco y negro, qué le pasa... Esto se conseguirá con ayuda de la maestra, que los irá guiando a través de preguntas como... ¿Está triste? ¿Qué le pasa? ¿Tendrá la autoestima baja? ¿Qué es la autoestima? ¿Qué nos pasa cuando tenemos la autoestima baja? Una vez todos los alumnos hayan expuesto sus ideas y sus hipótesis, daremos paso a las actividades de la propuesta.
- Desarrollo: En la que se llevan a cabo todas las actividades mediante su hilo conductor

- La fase final: En esta fase, recopilaremos todo lo aprendido. Haremos una asamblea final en el que reflexionaremos y recordaremos contenidos y luego los plasmaremos en un mural de Marina, la protagonista del cuento.

### 6.3 CONTEXTUALIZACIÓN

La programación se llevará a cabo en el segundo trimestre ya que, en éste, los niños se han adaptado por completo, se han familiarizado con posibles alumnos nuevos y además la temática y sus actividades, pueden ayudar a que éstos se suelten y estén más confiados y así evolucionen en el tercer curso con ganas y confianza. En ocasiones, muchas sesiones se realizarán en días diferentes ya que es necesario que los niños realicen las actividades sin prisa y además para no sobrecargar demasiado la última hora de la mañana. Todas las actividades de esta programación se realizarán a la vuelta del recreo por dos razones. La primera, porque la mayoría de las actividades pueden servir a modo de relajación y en segundo lugar, porque al final de la mañana los alumnos necesitan un trabajo menos exigente como el que pueden ser las fichas de lectoescritura o lógico-matemática.

### 6.4 ACTIVIDADES

#### SESIÓN 1

#### ACTIVIDAD 1 ¡QUIERO SER TRAPECISTA!

##### **Objetivos**

- Identificar el concepto autoestima
- Familiarizarse con las tres fortalezas a trabajar

##### **Contenidos**

- Concepto autoestima
- Concepto de gratitud
- Concepto de esperanza

- Concepto de perseverancia

**Fuente:** Elaboración propia

### **Desarrollo**

En la primera sesión, y como motivación inicial de nuestro proyecto, comenzaremos contando un cuento titulado “Quiero ser trapequista” Colocaremos en medio de la clase la imagen de la protagonista, Marina, en blanco y negro y les preguntaremos si tienen alguna idea de quién es y por qué no tiene color. ¿Estará en blanco y negro porque está triste? ¿Y por qué crees que está triste? ¿Tendrá la autoestima baja? ¿Alguien sabe qué es la autoestima? Tras haber escuchado las ideas de los niños que quieran participar, les presentaremos el personaje y comenzaremos el cuento.

El cuento está dividido en tres etapas, en las que la protagonista se encuentra con tres amigas, que ayudan a subir su autoestima para cumplir su sueño. Cada vez que Marina se encuentre con una de estas tres, le colocaremos encima una parte de su cuerpo con color, para mostrar a los niños de una forma más visual, como comienza a subir la autoestima de la protagonista.

### **QUIERO SER TRAPEQUISTA**

Marina era una erizo, que soñaba con ser trapequista en el circo... pero ella siempre decía... ¿Cómo voy a ser yo trapequista? Tengo unas púas gigantes, mis garras son demasiado pequeñas y además, mi nariz es demasiado puntiaguda. Marina, todos los días, se iba triste a la cama diciendo... si yo pudiera ser trapequista... pero no puedo. Y así un día tras otro.

Un día que se levantó más triste de lo normal, iba paseando y se encontró con Gracituda.

- ¿Qué te pasa?

Le preguntó Gracituda.

- No puedo ser trapequista

le dijo Marina.

- ¿Y por qué no?

Preguntó gratitud muy intrigada.

- ¿No has visto mis púas? Son gigantes y jamás podré mantener el equilibrio con ellas... y ahora mira mis garras... demasiado pequeñas para mantenerme sobre la cuerda floja. ¿Y mi nariz? Todo el público se reiría de ella...

Gratitud asombrada por lo que Marina le contaba le dijo

- ¿Cuál es el problema de tus púas? Si las abres, seguro que podrás mantener tu equilibrio y además, nadie en el circo tiene púas! Serías una trapecista muy especial... ¿Y tus pequeñas garras? ¿Son ideales para mantenerte en la cuerda floja! Y tampoco le veo el problema a tu nariz - le dijo entre risas - No he visto a nadie que la utilice taaan bien como tú y además de útil es muy bonita... ¡nadie en el circo podrá oler todo lo que tú puedes oler!! Tienes que agradecer todo lo que tienes, porque cada una de tus púas, tus pequeñas garras y tu preciosa y puntiaguda nariz, te hacen especial.
- ¿De verdad piensas eso gratitud?
- ¡Por supuesto que sí!
- Pues... igual tienes razón, todo lo que tengo me hace ser única y especial...

Tras su larga conversación con gratitud, Marina siguió su paseo un poco más animada...

Estaba llegando al parque, cuando se encontró con su amiga esperanza

- ¿Qué te pasa Marina? – le dijo esperanza- Te veo un poquito triste...
- ¿Tú sabías que yo sueño con ser trapecista en el circo?
- Pues claro Marina, todo el mundo lo sabe... Lo que no sabemos, es por qué todavía no lo eres. Es más, dentro de tres días, el circo ha anunciado que hará unas pruebas para contratar artistas nuevos... ¿por qué no te presentas? ¡Seguro que lo haces genial!
- ¿De veras crees eso? No sé si seré capaz

dijo Marina muy apenada...

- ¡Pues claro que serás capaz! ¡Sólo tú crees lo contrario! Mira, en tres días es la prueba. ¡Apúntate! De todas formas, no pierdes nada por intentarlo...
- Pues creo que me has convencido... así lo haré.

Marina, un poco más convencida de que podría hacer realidad su sueño, llegó al parque y se sentó en un banco.

- Es cierto que mis púas son bonitas y pueden servirme... que mis garras podrían ser útiles para andar por la cuerda floja y que mi nariz no es tan fea como yo pensaba y además, me sirve para oler muuuchas cosas.

Mientras Marina pensaba en todas esas cosas, Perseverancia, una vecina del barrio se acercó

- ¿En qué piensas Marina?
- Perseverancia... creo que ya es hora de cumplir mi sueño de ser trapecista pero... si las pruebas son en tres días, he de empezar a practicar
- ¡Me parece una fantástica idea! Yo soy muy amiga del dueño del circo, esta misma tarde vendrás conmigo y le pediremos que nos deje practicar allí.

Y así mismo lo hicieron. Aquella misma tarde, Marina y Perseverancia ya estaban empezando a ensayar en la cuerda floja.

- ¿Y qué pasa si me caigo?

Pregunta Marina.

- Pues te levantas y lo vuelves a intentar... las cosas casi nunca salen a la primera

Le gritó perseverancia desde abajo.

- Bueno, lo voy a intentar...

Marina, no muy segura, puso una de sus pequeñas garras en la cuerda y vio como encajaban perfectamente... dio otro paso, luego otro y de repente...

- Aaahhh

Marina perdió el equilibrio y cayó al suelo.

- ¡Es Imposible! Nunca lo conseguiré... todos se reirán de mi
- ¿Estás de broma?

Dijo perseverancia

- ¡Levántate e inténtalo de nuevo! No permitiré que te rindas tan fácilmente...

Por segunda vez, Marina no muy animada lo intentó... Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y... ¡CATAPUM! Marina, volvió a caerse de la cuerda...

- Lo ves perseverancia, yo no sirvo para trapecista, jamás conseguiré entrar en el circo.
- ¡Vuelve a intentarlo Marina!! ¡Rendirse no sirve para nada!

Marina una vez más, se levantó, se sacudió el polvo de sus hermosas púas y volvió a intentarlo... Uno, dos, tres... quince, dieciséis, diecisiete y... ¡Marina llegó al otro lado!!!

- ¡Hurra Hurra!!!!

Gritaba perseverancia.

- ¡LO CONSEGUISTE!!!

Marina muy contenta de su logro, decidió irse a descansar.

- Mañana volveremos a practicar y pasado ¡estaré lista para las audiciones!

El día de las audiciones había llegado y Marina bien temprano se levantó, se lavó, se preparó y se puso radiante para ir a demostrar cuanto valía. Un vez en el circo, los minutos pasaban y el turno de Marina se iba acercando... Cuando llegó su momento, Marina subió hasta la plataforma de la cuerda diciéndose a sí misma...

- Yo puedo, he trabajado mucho, puedo cumplir mi sueño...

Una vez arriba, puso una garra sobre la cuerda... uno, dos, tres... y sin darse cuenta... ¡Había llegado al otro lado! Todo el mundo rompió a aplaudir... El jurado, a través de los altavoces le dijo...

- Marina, ¡eres la nueva trapecista de este circo!

Y así fue como Marina, empezó a formar parte del circo, viajando por todo el mundo y cumpliendo su sueño... ¡Ser trapecista!

Siempre es muy importante creer en uno mismo porque muchas veces los obstáculos, solo están en nuestra mente.

## **Recursos**

- **Materiales:** Cuento, personaje de cartulina
- **Personales:** La narradora del cuento (yo) y los niños

## **Temporalización**

La actividad durará media hora aproximadamente, aunque podrá adaptarse a la necesidad de los niños, dependiendo la participación de éstos.

## **ACTIVIDAD 2 ¡LA CUERDA FLOJA!**

### **Objetivos**

- Desarrollar la autoconfianza
- Desarrollar la confianza en un compañero
- Desarrollar el equilibrio

### **Contenidos**

- Desarrollo de la confianza

**Fuente:** Elaboración propia

### **Desarrollo**

Para esta actividad, nos convertiremos todos en Marina. Les explicaremos, que como la protagonista del cuento, nosotros también intentaremos ser trapecistas. Para ello, los niños deberán caminar con los ojos vendados por encima de unos ladrillos de plástico, simulando que están en la cuerda floja. Esto no lo harán solos. Dividiremos a los niños por parejas y su compañero tendrá que guiarles. En el caso que sea necesario, agarrarles de la mano para que los niños con los ojos vendados sean capaces de llegar al otro lado de la fila de ladrillos sin caerse.

## **Recursos**

- **Materiales:** Ladrillos y vendas
- **Personales:** La maestra y los niños

## **Temporalización**

Esta actividad durará 25 minutos aproximadamente, pero podrá adaptarse.

### ACTIVIDAD 3 ¡LA BÚSQUEDA!

#### **Objetivos**

- Identificar el concepto autoestima
- Identificar el concepto gratitud
- Identificar el concepto esperanza
- Identificar el concepto perseverancia

#### **Contenidos**

- Concepto de autoestima
- Concepto de gratitud
- Concepto de esperanza
- Concepto de perseverancia
- Números ordinales

**Fuente:** Elaboración propia

#### **Desarrollo**

Se dividirá la clase en tres grupos y se les explicará a los alumnos que hay 3 escenas del cuento escondidas por la clase y deberán buscarlas. Cada una de éstas pertenece al momento en el que Marina se encuentra con cada una de las tres fortalezas. En el momento en el que cada grupo tenga una escena, los niños se sentarán por grupos en la asamblea y deberán hablar sobre lo que ocurre en la parte del cuento que han encontrado. ¿Quién es ese personaje? ¿Cuándo aparece? ¿Es el primero, el segundo o el tercero? ¿Qué le dice a Marina? ¿Crees que lo que le ha dicho ha ayudado a Marina? ¿Tú le dirías lo mismo?

#### **Recursos**

- **Materiales:** Láminas con ilustraciones del cuento
- **Personales:** Los alumnos y la maestra

#### **Temporalización**



Esta actividad durará aproximadamente 15 minutos, aunque podrá adaptarse dependiendo de la participación de los niños.

## SESIÓN 2 Trabajo de la esperanza y la autoestima

### ACTIVIDAD 4 YO QUIERO SER...

#### **Objetivos**

- Reflexionar sobre las inquietudes personales
- Comprender el concepto autoestima
- Reforzar la esperanza
- Desarrollar la empatía

#### **Contenidos**

- Concepto autoestima

**Fuente:** Elaboración propia

#### **Desarrollo**

Para la tercera actividad, haremos una reflexión del cuento que hicimos en la primera sesión con los niños y reforzaremos lo aprendido. Intentaremos que ellos mismos hablen de la autoestima. Tras esta reflexión, les preguntaremos a cada uno cuál es su sueño. Qué quieren ser algún día, y les pediremos que cierren los ojos y se imaginen haciéndolo. Tras haberse imaginado realizando sus sueños, les pediremos que dibujen lo que han imaginado. Cuando lo hayan terminado, nos sentaremos en la asamblea y cada uno tendrá tiempo de explicar su dibujo y su sueño. El resto del grupo tras escuchar al compañero que tenga el turno, deberá animarlo con aplausos o frases alentadoras que se les ocurran.

#### **Recursos**

- **Materiales:** Folios de papel, lápiz y pinturas de colores.
- **Personales:** Maestra y niños

#### **Temporalización**

La siguiente actividad durará aproximadamente 30 minutos, aunque podrá adaptarse.

## SESIÓN 3 Trabajo de la esperanza y la perseverancia

### ACTIVIDAD 5 ¡YO TENGO UN RETO!

#### **Objetivos**

- Desarrollar la esperanza
- Reforzar la autoestima
- Ser perseverantes en los retos personales

#### **Contenidos**

- Esperanza
- Perseverancia

**Fuente:** Elaboración Propia

#### **Desarrollo**

Para comenzar con esta actividad, recordaremos cual era el reto que Marina la erizo se había propuesto y qué había hecho para conseguirlo. Después, los niños deberán pensar en algo que hagan en clase que quieran mejorar. Esto puede ser almorzar más rápido, compartir más los juguetes en el tiempo de juego libre, mejorar su letra, colorear mejor, participar más en la asamblea... Una vez todos hayan pensado su reto, se les repartirá una cartulina con una tabla que represente todos los días del mes. Al final de cada día nos tomaremos un momento para que cada niño ponga en su hoja una pegatina verde, que representa que ha conseguido el reto, una amarilla que representa que lo ha conseguido a medias o una roja que demuestra que ese día no ha conseguido el reto o ni siquiera lo ha intentado. A final de cada semana, en la asamblea, se hará recuento y hablarán de si van consiguiendo su reto o si no. Y de ser así, se debatirá sobre que puede hacer para conseguirlo y se les dará ánimos. Como cierre de la actividad, a final de mes se hará el recuento final y se verá como todos los niños han conseguido su reto y por ello obtendrán un premio. Aunque haya niños que tengan menos pegatinas verdes que otros, se les reconocerá de la misma forma el esfuerzo que han realizado y se les animará a seguir con el reto en su casa.

#### **Recursos**

- **Materiales:** Cartulina, gomets, rotuladores
- **Personales:** Maestra y los niños

### **Temporalización**

La duración de esta actividad será aproximadamente de 15 minutos. Los recuentos durarán unos 10 minutos.

## **SESIÓN 4 Trabajo de la autoestima**

### **ACTIVIDAD 6 ¿CÓMO SOY?**

#### **Objetivos**

- Reforzar la autoestima
- Desarrollar la autoestima

#### **Contenidos**

- Concepto de autoestima

**Fuente:** Adaptado de Ana Sevillano (2016) 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula

#### **Desarrollo**

Para esta actividad, se colocarán por el aula muchos carteles que sean como los anuncios de venta de viviendas. En los diferentes carteles pondrá frases como por ejemplo “Se me da bien compartir” “Soy amable” “Soy limpio” “Ayudo a mis compañeros” etc. Los niños, deberán coger el trozo de papel que cuelga del anuncio con el que se sientan identificados. Tras haber tenido tiempo de leer todos los anuncios y haber cogido los papeles, se realizará una asamblea en la que los niños explicarán por qué han cogido esos papeles. De esta forma, los niños serán capaces de ver sus habilidades y fortalezas y además, aceptarlas con orgullo.

#### **Recursos**

- **Materiales:** Carteles
- **Personales:** La maestra y los alumnos

## **Temporalización**

La actividad durará entre 15 y 20 minutos aproximadamente.

### ACTIVIDAD 7 EL VASO DE LA GRATITUD

#### **Objetivos**

- Reforzar la autoestima
- Desarrollar la gratitud

#### **Contenidos**

- Concepto de gratitud
- Concepto de autoestima

**Fuente:** Adaptado de Ana Sevillano (2016) 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula

#### **Desarrollo**

Tras haber recolectado los papeles de la actividad anterior con los que los niños se sientan identificados, se les repartirá un vaso de plástico que deberán decorar de forma que el vaso se parezca a ellos mismos. Le dibujarán una cara, ropa y pelo con pintura de dedos, témperas, papel pinocho... Tras haberlo decorado, introducirán todos los papeles en el vaso de forma que se verá cómo las fortalezas y habilidades que ellos han escogido, están dentro de ellos y esos vasos servirán para decorar la clase. De esta forma los niños verán sus fortalezas y las reconocerán en sí mismos. Además, dejaremos los vasos colocados a la vista de todos y al final de cada semana, dedicaremos 10 minutos para que cada uno de los niños le escriba a otro una nota, agradeciendo algo que haya hecho por él, como, por ejemplo. “Gracias por ayudarme con las fichas” o “Gracias por hacerme reír cuando estaba triste”. Todas estas notas, se quedarán guardadas en los vasos y cada niño podrá leerlas cuando lo necesite.

#### **Recursos**

- **Materiales:** Vasos de plástico, temperas y papel pinocho
- **Personales:** La maestra y los niños

## **Temporalización**

La actividad durará 15 minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 5 Trabajo de la autoestima**

### **ACTIVIDAD 8 PREMIO A LA MEJOR SONRISA**

#### **Objetivos**

- Refuerzo de la autoestima

#### **Contenidos**

- La autoestima

**Fuente:** Elaboración propia

#### **Desarrollo**

Para la realización de ésta actividad, los niños deberán ponerse por parejas uno en frente del otro. Una vez se sitúen de frente viéndose las caras, uno empezará a hacerle cumplidos a su compañero hasta sacarle una sonrisa y una vez éste haya sonreído, se cambiarán los roles y deberá ser su pareja la que reciba los cumplidos.

#### **Recursos**

- **Personales:** La maestra y los niños

#### **Temporalización**

Esta actividad durará aproximadamente 10 minutos.

### **ACTIVIDAD 9 BOMBAS DE CARIÑO**

#### **Objetivos**

- Reforzar la autoestima
- Desarrollar la empatía
- Mejorar la gratitud

#### **Contenidos**

- La autoestima

**Fuente:** Juegos tradicionales

### **Desarrollo**

En esta actividad es una adaptación del juego tradicional de "bomba". Los niños deberán colocarse en círculo. Uno de ellos se colocará en el centro con los ojos tapados mientras los demás se van pasando una pelota. El niño situado en el centro contará hasta 20 y dará una palmada. Cuando la palmada suene, el niño que tiene la pelota deberá darle las gracias por algo a la persona de su derecha. De esta manera seguiremos hasta que todos hayan recibido su agradecimiento.

### **Recursos**

- **Materiales:** Pelota
- **Personales:** La maestra y los niños

### **Temporalización**

La duración de esta actividad será de 20 minutos aproximadamente.

## **SESIÓN 6 Trabajo de la autoestima y la empatía**

### **ACTIVIDAD 10 ¡QUE EMPIECE EL ESPECTÁCULO!**

#### **Objetivos**

- Desarrollar la empatía
- Reforzar la autoestima y su concepto

#### **Contenidos**

- Empatía
- Autoestima

**Fuente:** Elaboración propia

#### **Desarrollo**

Para esta actividad, se les contará a los niños un anexo del cuento de Marina, cuyo título es “Que empiece el espectáculo”. En este caso, los niños formarán parte del cuento. Ellos tendrán que ir representando, con ayuda de la maestra, algunas situaciones o sonidos.

¡El circo de Marina está de gira! Durante todo el año visitarán ciudades por todo el mundo. Paris, Estambul, Londres, Viena... Cada vez que Marina y su circo actúan, los ciudadanos ríen a carcajadas y salen de la función felices y llenos de alegría. No importa quien acuda al espectáculo... todos salen con una enorme sonrisa en su cara. (Los niños sonrían)

Hace unos días, el circo contrató a un nuevo artista. Su nombre es Nico el león. Nico, es especialista en atravesar un aro de fuego. Es todo un acróbata... da brincos, saltos y volteretas. La semana que viene, será su primer día actuando y el pobre Nico está muy nervioso... hay veces que hasta tiembla de miedo. (Los niños hacen el gesto de temblar y poner cara de miedo) Marina, no para de decirle una y otra vez que no pasa nada, que él es todo un artista y lo hará genial, pero Nico no se lo cree.

El día de la actuación de Nico ha llegado y el pobre león está como un flan... tiembla y tiembla todo el tiempo. (Los niños tiemblan) Marina, que no se separa de su lado, le frota la espalda mientras lo tranquiliza, y le dice que tiene que respirar profundamente... uno, dos y tres. (Los niños respiran profundamente contando hasta tres) Nico todavía está nervioso, pero gracias a Marina, encuentra fuerzas para salir al escenario. Las luces enfocan directamente a Nico, y el pobre león se vuelve a poner nervioso... los tambores retumban trrrrr (Los niños palmean en sus piernas para hacer el ruido de un redoble de tambor) y todo el mundo pone su vista sobre el nuevo artista. Nico cada vez está más nervioso... ¡se ha quedado paralizado y no se puede mover! Marina, al ver lo que ocurría, le da ánimos tras la cortina... ¡Vamos Nico, tú puedes, te saldrá genial! Poco a poco, el público empieza a animarlo (los niños dicen frases de ánimo para ayudar a Nico). Al ver como todo el público lo anima, Nico se siente mucho mejor, retrocede unos pasos y... TACHAAAAN. ¡Nico está al otro lado del aro de fuego, sano y salvo!. El truco salió justo como estaba planeado. El público se puso en pie y rompió a aplaudir. Mientras Nico, hacía reverencias y daba las gracias. (Los niños se levantan y aplauden)

Tras haber contado el cuento, los niños se sentarán en asamblea, se les pedirá que se pongan en el lugar de Nico y les haremos varias preguntas. ¿Qué te habría gustado que te dijeran si fueras Nico? ¿Alguna vez te ha pasado algo así? ¿Cómo te animaron?

## **Recursos**

- **Materiales:** Cuento
- **Personales:** La maestra y los alumnos.

## **Temporalización**

Esta actividad durará 15 minutos aproximadamente dependiendo de la participación de los niños.

## **ACTIVIDAD 11 EL MURAL DE LA AUTOESTIMA**

### **Objetivos**

- Reforzar el concepto autoestima
- Desarrollar la empatía

### **Contenidos**

- Concepto autoestima

**Fuente:** Elaboración propia

### **Desarrollo**

Tras haber contado el cuento, se les pedirá a los niños que piensen una frase de ánimo que le habría gustado que le dijeran si estuvieran en el lugar del protagonista de este cuento. Cada uno deberá escribir su frase en una hoja de color y estas mismas las pegaremos en el corcho de la clase. De esta forma, cada vez que necesiten ánimos porque algo les de miedo o no les salga bien, podrán levantarse e ir a leer las frases de ánimo escritas por ellos mismos y por sus compañeros.

## **Recursos**

- **Materiales:** Papeles de colores y lápices
- **Personales:** Maestra y los niños

## **Temporalización**

Esta actividad durará unos 10 minutos aproximadamente.



## SESIÓN 7 MURAL FINAL

### **Objetivos**

- Reflexionar sobre todo lo aprendido

### **Contenidos**

- Autoestima
- Gratitude
- Esperanza
- Empatía
- Perseverancia

**Fuente:** Elaboración propia

### **Desarrollo**

Como trabajo final, realizaremos un mural con los cuatro personajes del cuento que son Marina, Gratitude, Esperanza y Perseverancia. Dividiremos la clase en cuatro grupos y cada grupo deberá rellenar a su personaje con palabras que lo definan y todas estas deberán ser de un mismo color. Todas las palabras deberán ser palabras alentadoras, como “Valiente” “solidaria” “Amable” y así hasta que logren decorar a los cuatro personajes enteros.

### **Recursos**

- **Materiales:** Papel continuo, rotuladores y pinturas de colores
- **Personales:** Maestra y alumnos.

**Temporalización:** Esta actividad durará 25.

## 6.5 EVALUACIÓN

Toda la evaluación de esta programación se basará en la observación sistemática. En primer lugar, se hará una evaluación inicial para saber qué conocimientos previos tienen los alumnos, ya que éstos siempre se tendrán en cuenta. Partiendo de esa base, se buscará la mejora de estos conocimientos y el desarrollo de unos nuevos. Para facilitar el registro

de evaluación, se tendrán en cuenta los siguientes ítems generales, reflejados en una rúbrica que será individual de cada niño.

	<b>Conseguido</b>	<b>En proceso</b>	<b>No conseguido</b>
<b>Reconoce el concepto “Autoestima”</b>			
<b>Reconoce el concepto “Gratitud”</b>			
<b>Reconoce el concepto “Esperanza”</b>			
<b>Reconoce el concepto “Perseverancia”</b>			
<b>Empatiza con sus compañeros</b>			
<b>Sabe apreciar sus fortalezas y habilidades</b>			
<b>Intenta alentar a sus compañeros</b>			

## 7. CONCLUSIÓN

Este TFG tenía como objetivo, mejorar la autoestima a través de la mejora de tres fortalezas del carácter, que son la gratitud, la esperanza y la perseverancia, y analizar el papel de la psicología positiva en un aula de Educación Infantil. Para esto, he llevado a cabo un trabajo de revisión a través de varias fuentes, investigando así sobre la psicología positiva y su origen, las fortalezas del carácter, la personalidad y su desarrollo, y la autoestima.

A través de este trabajo, he podido aprender sobre varios temas relacionados con la autoestima, las fortalezas y la personalidad y no sólo de manera teórica, sino cómo llevarlos también a la práctica tanto en el aula como fuera de ella.

En relación con la autoestima, he aprendido que es realmente importante no solo a nivel personal sino también académico, ya que un alumno feliz y consciente de sus capacidades, es un alumno eficaz y dispuesto a trabajar para conseguir sus objetivos. Esto también es una ventaja a la hora de exigirse con su propio trabajo ya que al saber cuáles son sus capacidades y sus límites, es más improbable que se cargue con un trabajo que no pueda hacer y, por lo tanto, siendo más difícil que el alumno se frustre.

En cuanto a la personalidad y sus características, como aprendizaje, puedo destacar, que de ella dependen muchos elementos relacionados tanto con la autoestima, como con las fortalezas. Ya que de la autoestima depende que el niño se desarrolle seguro de sí mismo y al relacionarse con su entorno, se desarrolle como persona.

Para finalizar, como conclusión general debo remarcar una vez más la importancia de desarrollar la autoestima y las fortalezas personales en los niños de infantil ya que estas no sólo les ayudarán a desarrollarse como personas, sino también a desenvolverse en un mundo en el que las exigencias tanto físicas como intelectuales, están a la orden del día.

En cuanto a la evaluación mi trabajo, puedo decir que estoy contenta con mis resultados, aunque todavía debo mejorar bastantes aspectos relacionados con la organización del trabajo, la búsqueda de información y el aspecto del documento escrito. En primer lugar, la organización de mi trabajo ha sido un poco caótica ya que al no haberme enfrentado antes a un trabajo de este calibre, no estoy acostumbrada a organizarme tan rigurosamente como este trabajo ha requerido. Aun así, estoy orgullosa de haber sido capaz de cumplir con la mayoría de fechas de entrega.

En segundo lugar, mis problemas con la búsqueda de información han sido muy numerosos. Como he mencionado antes, nunca me había enfrentado a un trabajo de investigación así y es por esto que mi desconocimiento a la hora de buscar y recolectar información de fuentes fiables, me hacía avanzar de manera lenta y muchas veces ineficaz. Como última crítica, la inexperiencia también me ha afectado a la hora de resumir o extraer información concreta de textos largos y es por ello que en ocasiones plasmaba más información de la necesaria por temor a no reflejar algo importante.

En cuanto a las actividades que he podido llevar a cabo en el aula, me llevo muy buenas experiencias. Estoy satisfecha con cómo he expuesto el tema de las fortalezas y la autoestima, ya que atrajo la atención de los niños desde el primer momento. Es cierto que algunos conceptos fueron más difíciles de asimilar de lo que yo pensaba y en el caso contrario, otros fueron realmente fáciles de comprender para ellos. Además, algo a destacar, fue que los niños extrapolaron los contenidos de mi programa a otras situaciones en el aula, y esto me llenó de orgullo ya que parecía que mi trabajo no era en vano y que ellos comprendían la base de todas las actividades y lo más importante, utilizaban lo que estaban aprendiendo.

A pesar de mis bloqueos, mi poca experiencia en la realización de trabajos de investigación y las dificultades mencionadas que han ido apareciendo en mi camino, estoy satisfecha de haber podido resolver los problemas y de haber sacado adelante este trabajo que pone fin a estos cuatro años de carrera universitaria y espero, de comienzo a mi carrera profesional como maestra de Educación Infantil.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castro Solano, A. (2010). Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? *Revista de Psicología*, 6(11), 113-131.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/32622117.pdf>

Cornell'a, J (2010). ¿Qué es el temperamento? Universitat de Girona.

Cloninger, S. (2003). Teorías de la Personalidad. México: Pearson Educación.

Coopersmith, S. (1995). The Antecedents of Self Esteem Consulting. USA: Psychologist Press.

Gordon, A. (2002). La personalidad: su configuración y desarrollo. España: McGraoHill.

Haeussler, I.M & Milicic, N. (2014) Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima. Santiago, Chile: Catalonia.

Honrubia, L (19 de diciembre de 2019) Las 24 fortalezas personales de Psicología Positiva. <https://psicoterapiaserendipia.com/24-fortalezas-personales/>

Ibarra, R. y Salmán, M. (2008). Desarrollo de la personalidad en la edad temprana. Mazatlán: Universidad Medagógica Nacional.

Institute on character. [Perseverance | Character Strength | VIA Institute \(viacharacter.org\)](#)

Jiménez Quinto, L y Todolí Bofí D, (2015) La máquina de las ideas. Edelvives.

Lorenzo Pontevedra, M<sup>a</sup> Carmen (2007). Saber para vivir, autoestima. (Traducción y revisión lingüística Nova Galicia Edicions). Vigo: Nova Galicia Edicions

Maquilón Sánchez, J.J y Alonso Roque, J.I (2014) Experiencias de innovación y formación en educación. Universidad de Murcia.

Quintanilla, B. (2003). Personalidad madura. Temperamento y caracter. México: Publicaciones Cruz O. S.A.

Romero Sánchez, Haydeé y Jaramillo Solorio, Rosa M<sup>a</sup>. (2010). Clima Organizacional. Su relación con el factor humano.

Robbins, S. (2009). Comportamiento organizacional. México: Pearson Educación.

Rutter, M. (1982). Temperamento: Conceptos, cuestiones y problemas. En la Fundación Ciba Symposium 89, las diferencias temperamentales en bebés y niños pequeños. Londres: Pitman.

Sevillano, E. (17 de marzo de 2016). 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula. *El país*.

[https://elpais.com/economia/2016/03/17/actualidad/1458211539\\_319733.html](https://elpais.com/economia/2016/03/17/actualidad/1458211539_319733.html)

Shoshani, A y Steinmetz, S (2013) Positive Psychology al school: A School-based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being.

Valencia Vásquez, J. (2019). Orígenes de la Psicología Positiva y el estudio científico de la gratitud.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/158>

## 9. ANEXOS

Tabla de sesiones

SESIÓN 1	¡Quiero ser trapecista! ¡La cuerda floja! ¡La búsqueda!
SESIÓN 2	Yo quiero ser...
SESIÓN 3	¡Yo tengo un reto!
SESIÓN 4	¿Cómo soy? El vaso de la gratitud
SESIÓN 5	Premio a la mejor sonrisa Bombas de cariño
SESIÓN 6	¡Que empiece el espectáculo! El mural de la autoestima
SESIÓN 7	El mural final